

38

Buddhist Wisdoms

*A Practical Handbook for Achieving Success,
Happiness and Prosperity*





38

Buddhist Wisdoms

Berdasarkan *Mangala Sutta*,
Penjelasan mengenai Berkah Utama



© 2011 Surin Chaturaphit Jung. Hak Cipta diberikan kepada Dhammakaya Foundation, Pathumthani, Thailand. Seluruh Hak Cipta dilindungi. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Penerbit	Dhammakaya Foundation Patumthani, Thailand 12120 www.dhammakaya.net dtc072@hotmail.com
Penasehat Kehormatan	Luang Por Dhammajayo Luang Por Dattajeevo
Penasehat	Ven. Somboon Punyarakro Ven. Sanchaya Nakajayo Ven. Chaiyasith Ariyawangso Ven. Polsak Thanasakko Ven. Sander Khemadhammo
Penulis - Penerjemah	(Thai - Inggris) Surin Chaturaphit Jung (Inggris - Indonesia) Dwiana Hanijayati Wahyudi
Editor	Saskia Akyil Davis Jung Cindy Kanhalikhham Supakij Nantarojanaporn Sylvia Raye
Pengoreksi	Cindy Kanhalikhham Supakij Nantarojanaporn
Direktur Seni	Allen W. Stafford, Jr.
Koordinator	Pongtawin Yaiyong

Ilustrasi
Ilustrasi dalam buku ini adalah karya ahli di Thailand. Banyak ilustrasi berasal dari lukisan di candi-candi Buddha yang terletak di berbagai bagian Thailand. Ilustrasi ini adalah beberapa karya seni ajaran Buddha yang paling indah yang dapat ditemukan di mana saja.

Dicetak dan dijilid di Thailand
ISBN 978-616-7200-84-2



DAFTAR ISI

Kemenangan Hakiki	6
<i>Mangala Sutta</i>	7
<i>Bagaimana Menggunakan Buku Ini</i>	10
Apakah Buddhisme?	12
Siapakah Buddha	14
Pandangan Buddhisme Tentang Dunia	15
Dasar-dasar Buddhisme	17

38 Kebijaksanaan Buddhis (Berkah Utama)

1	Tidak Bergaul Dengan Orang Yang Tidak Bijaksana	20
2	Bergaul Dengan Orang Bijaksana	25
3	Menghormati Yang Patut Dihormati	30
4	Hidup Di Tempat Yang Sesuai	34
5	Berkat Jasa-Jasa Dalam Hidup Yang Lampau	39
6	Menuntun Diri ke Arah Yang Benar	44
7	Berpengetahuan Luas	48
8	Berketerampilan	53
9	Terlatih Baik dalam Tata Susila	57
10	Ramah Tamah dalam Ucapan	64
11	Membantu Ayah Ibu	68
12	Menyokong Anak	72
13	Menghormati Pasangan	80
14	Bekerja Bebas dari Pertentangan	87
15	Dermawan	91

16	Hidup Sesuai dengan Dhamma	95
17	Menolong Sanak Keluarga	99
18	Bekerja Tanpa Cela	103
19	Menjauhi Perbuatan Buruk	107
20	Menghindari Alkohol dan Obat-Obatan	112
21	Tekun Melaksanakan Dhamma	119
22	Memiliki Rasa Hormat	124
23	Merendah Hati	128
24	Merasa Puas	132
25	Mengingat Budi Baik	138
26	Mendengarkan Dhamma di Saat Yang Sesuai	143
27	Mengembangkan Kesabaran	148
28	Rendah Hati Bila Dinasihati	152
29	Mengunjungi Para Petapa	157
30	Membahas Dhamma Pada Saat Yang Sesuai	162
31	Bersemangat Dalam Melatih Diri	167
32	Menjalankan Hidup Suci	171
33	Menembus Empat Kesunyataan Mulia	176
34	Mencapai Nibbana	184
35	Tidak Tergoda Oleh Hal-Hal Duniawi	190
36	Batin Tak Tergoyahkan	199
37	Tiada Marah dan Tanpa Noda	206
38	Berjuang Meraih Kedamaian Batin	215

KEMENANGAN HAKIKI

Dunia kita saat ini dipenuhi oleh gejolak. Setiap orang dipengaruhi oleh perang, gejolak ekonomi, konflik politik, krisis keluarga, dan hancurnya nilai-nilai kemanusiaan. Kita sungguh membutuhkan panduan yang praktis dan masuk akal untuk membantu mengatasi gejolak-gejolak ini. Perdamaian dan kemakmuran ekonomi di dunia tidak dapat tercapai tanpa adanya kesepakatan moral dan intelektual di antara umat manusia. Selama manusia masih diliputi oleh api kebencian, ketidakjujuran, kemarahan dan keserakahan, tidak akan ada cinta sejati di hatinya.

Seperti perang, perdamaian harus dimenangkan. 38 Kebijakanaksanaan Buddhis menunjukkan cara untuk melakukannya. Panduan ini menunjukkan jalan kemenangan sejati penuh cinta dan tanpa kekerasan. Daripada menaklukkan ribuan dan jutaan orang dalam pertempuran, Sang Buddha mengajarkan penaklukan diri melalui budaya diri, pengendalian diri dan pengembangan mental.

MANGALA SUTTA

38 Kebijaksanaan Buddhis didasarkan pada Mangala Sutta, Khotbah tentang Berkah, Wacana yang paling populer dan dipraktikkan secara luas yang dihargai oleh umat Buddha di seluruh dunia. Ini adalah ringkasan komprehensif dari etika Buddhis dan kebijaksanaan praktis, panduan yang sangat baik untuk mencapai bahkan tujuan tertinggi.

38 Kebijaksanaan Buddhis membentuk tubuh lengkap pengetahuan agama Buddha yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Cita-cita yang ditetapkan dalam buku ini praktis dan tak lekang oleh waktu. Mengikuti cita-cita ini akan memastikan keberhasilan di setiap tingkatan: fisik, intelektual, vokasi, sosial, moral, material dan spiritual.

Buku ini adalah tempat untuk memulai jika Anda ingin mengenal agama Buddha dalam bentuknya yang paling lengkap dan praktis.

Buku ini memang akan mengubah hidup Anda!



Luang Por Dattajeevo

38 Kebijaksanaan Buddhis diedit dan ditranskripsikan dari delapan puluh jam ceramah Dharma tercatat yang diberikan dalam bahasa Thailand oleh Luang Por Dattajeevo, Wakil Kepala Vihara Wat Phra Dhammakaya, kepada mahasiswa di Thailand selama rentang waktu sepuluh tahun. Kuliah-kuliah ini adalah yang paling rumit dan presentasi lengkap Mangala Sutta, Khotbah tentang Berkah, dari yang dapat ditemukan di mana saja.

Buku ini ditulis untuk pembaca modern. Disajikan dalam format yang singkat dan ringkas tetapi komprehensif menggunakan bahasa sederhana yang mudah dibaca, mudah dimengerti, menghindari istilah agama dan teknis bila memungkinkan. Pembaca akan menemukan buku ini tidak hanya informatif, tetapi juga mencerahkan. Memiliki buku ini milik Anda adalah berkat tersendiri.

Semoga buah jasa kebajikan Anda membawa kesuksesan dan kemakmuran yang berlimpah di dunia ini dan selanjutnya.

BAGAIMANA MENGGUNAKAN BUKU INI

Bagi Anda yang tidak memiliki pengetahuan sebelumnya tentang Agama Buddha dan budaya Timur, kami menyarankan Anda untuk berkenalan dengan unsur-unsur penting yang membentuk dasar-dasar praktik Buddhis. Ini juga berguna bagi Anda untuk menjadi akrab dengan beberapa istilah Buddhis yang banyak digunakan yang muncul di seluruh buku ini. Pengertian komprehensif dari elemen-elemen penting dan istilah Buddhis ini diuraikan dalam halaman-halaman berikut.

Agama Buddha memiliki dua bahasa tulisan suci: Pali dan Sansekerta. Naskah Buddha asli ditulis dalam bahasa Pali. Teks Pali digunakan di aliran Buddhisme Theravada. Ajaran Buddha Theravada dipraktekkan di India, Sri Lanka, Thailand, Burma, Laos dan Kamboja, dan, pada tingkat yang lebih rendah, di Cina, Vietnam, dan Malaysia. Kitab suci Buddhis dalam bahasa Sanskerta diterjemahkan dari bahasa Pali. Teks Sansekerta digunakan dalam aliran Buddhisme Mahayana. Agama Buddha Mahayana dipraktekkan di Cina, Taiwan, Jepang, Korea Selatan dan Vietnam.

Istilah Buddhis yang digunakan dalam Buku ini didasarkan pada Pali, kecuali kata-kata yang telah ditemukan padanannya di dalam kamus bahasa Inggris, seperti Dharma (Pali, Dhamma), Karma (Pali, Kamma) dan Nirvana (Pali, Nibbāna).

"Agama di masa depan akan menjadi agama kosmik. Agama harus melampaui Tuhan pribadi dan menghindari dogma dan teologi. Mencakup baik yang alami maupun yang spiritual, didasarkan pada perasaan religius yang timbul dari pengalaman semua hal, alami dan spiritual, sebagai kesatuan yang bermakna.

Buddhisme menjawab deskripsi ini

Albert Einstein

APAKAH BUDDHISME?

Buddhisme adalah agama yang didasarkan pada ajaran Buddha yang tinggal di India lebih dari 2600 tahun lalu. Inti ajaran Buddhisme adalah bebas dari penderitaan.

Agama Buddha adalah agama yang praktis dan berwawasan luas. Ini bukan agama yang didasarkan pada keyakinan buta, takhayul, rasa bersalah atau ketakutan, tetapi didasarkan pada pengalaman semua hal yang alami dan spiritual. Sang Buddha mendorong seseorang untuk bersikap netral, tidak percaya atau tidak percaya sampai sesuatu terbukti benar atau salah. Buddhisme mendorong kemandirian dan pembebasan diri melalui perbuatan baik. Meskipun Buddhisme adalah salah satu agama tertua di dunia, prinsip dan ajarannya masih modern dan praktis dalam semua situasi.

Agama Buddha mengakui bahwa ketidakpuasan dan penderitaan adalah bagian dari kehidupan. Ini membahas sifat penderitaan dan penyebabnya (Empat Kebenaran Mulia) sambil menjelajahi cara-cara di mana seseorang dapat menghilangkan penderitaan dari kehidupan (Jalan Mulia Berunsur Delapan) untuk mencapai Nibbāna, keadaan kebahagiaan tertinggi.

Ajaran Buddha membahas Hukum Karma. Menurut hukum ini tidak ada yang dapat menyelamatkan kita dari dosa-dosa kita, tidak ada yang bisa mengesampingkan dosa-dosanya kepada kita. Suatu tindakan, baik atau buruk, mendatangkan hasil. Tindakan yang baik mendatangkan hasil yang baik, dan tindakan buruk mendatangkan hasil yang buruk. Seseorang secara langsung bertanggung jawab atas perbuatannya sendiri dan juga penerima langsung karma mereka.

Aspek lain dari Buddhisme adalah 'samsara', siklus kelahiran kembali. Samsara diatur oleh Hukum Karma. Seseorang yang melakukan perbuatan baik dalam kehidupan ini akan terlahir kembali di alam bahagia di kehidupan selanjutnya. Seseorang yang melakukan perbuatan jahat dalam kehidupan ini akan terlahir kembali di alam

yang tidak bahagia di kehidupan selanjutnya. Alam bahagia terdiri dari langit dan keadaan menjadi manusia. Alam yang tidak bahagia terdiri dari neraka, keadaan sebagai iblis, keadaan menjadi hantu lapar (preta), dan keadaan sebagai binatang. Tujuan dan kualitas kelahiran kembali didasarkan pada kualitas perbuatan.

Satu-satunya cara untuk mengakhiri siklus kelahiran kembali adalah bagi seseorang untuk gigih melakukan perbuatan baik dan membangun kebajikan sempurna (pārami) sampai dia mencapai Nibbāna

Buddhisme adalah agama damai, harmoni, dan cinta kasih. Umat Buddha tidak pernah pergi berperang atas nama agama.

*Hindari Perbuatan Jahat
Lakukan Perbuatan Baik
Jernihkan Pikiran*

Ini adalah ajaran Para Buddha



SIAPAKAH BUDDHA?

Buddha adalah nama atau gelar umum, bukan nama yang sebenarnya. Buddha berarti "terbangunkan," sehingga "tercerahkan".

Gotama adalah Buddha, pendiri historis agama Buddha yang ajarannya, Dhamma, membentuk intinya. Buddha secara sejarah lahir pada tahun 623 SM. sebagai Pangeran Siddhattha Gotama di Taman Lumbini di Kapilavatthu, di perbatasan India Nepal saat ini. Dia adalah putra Raja Siddhodana dan Ratu Maya yang tinggal di kerajaan suku Sakya, suku bangsa Arya yang tinggal di Utara India.

Pada usia 16, Pangeran Siddhattha menikahi Putri Yashodhara yang melahirkan putra tunggal mereka, Rahula. Pada usia 29, Siddhattha meninggalkan kehidupan duniawi dan meninggalkan istana untuk menemukan jawaban atas masalah penderitaan dan jalan menuju pembebasan dari lingkaran kelahiran. Siddhattha mencapai Pencerahan dan menjadi Buddha pada usia 35 tahun. Ia menghabiskan empat puluh lima tahun mengembara di Lembah Gangga menyebarkan ajaran yang ia bangun dan mendirikan Sangha, Perkumpulan Bhikkhu Buddhisme, yang masih ada hingga saat ini. Sang Buddha meninggal pada usia 80 tahun 543 SM. di Kushinagara, tidak jauh dari tempat kelahirannya di Lumbini.

Di samping Buddha yang sepenuhnya tercerahkan yang mengajarkan Dharma kepada dunia (Samma-Sambuddha) ada 'Buddha Pribadi' (Pacceka-Buddha), yang tercerahkan tetapi tidak mengajar. Para Buddha muncul pada interval waktu yang sangat luas. Ada banyak sekali Buddha masa lalu, masa kini, dan masa depan. Siapa pun bisa menjadi Buddha jika ia mengejar semua kebajikan menuju kesempurnaan, meskipun hal ini mungkin memerlukan waktu yang tak terhitung untuk menyelesaikannya.

PANDANGAN BUDDHISME TENTANG DUNIA

Umat Buddha menerima pandangan Semesta bahwa waktu tidaklah linear tetapi melingkar. Akibatnya, Alam Semesta tidak diciptakan dari ketiadaan pada titik tertentu, juga tidak akan hancur pada yang lain. Itu selalu ada dan akan selalu ada. Sementara itu, bagaimanapun, ia melewati siklus penciptaan dan kehancuran yang tak ada habisnya, penciptaan dan kehancuran, berulang kali.

Semua makhluk yang dilahirkan ke dalam siklus alam semesta ini adalah sebab dari akibat atau perbuatan sebelumnya (Karma). Ini adalah penciptaan sebab akibat. Pada gilirannya, ketika ada yang meninggal, baik manusia maupun hewan, menciptakan penyebab kelahiran makhluk baru. Hal ini tidak dapat sepenuhnya disebut sebagai reinkarnasi atau transmigrasi, karena yang berpindah bukanlah dari tubuh ke tubuh atau melalui proses perpindahan waktu. Kata yang tepat untuk menggambarkan proses ini adalah 'kelahiran kembali'.

Kelahiran kembali, oleh karena itu, adalah siklus yang tak berujung dan tak terkendali melalui berbagai situasi yang sebagian besar tidak menyenangkan.

HUKUM KARMA

Buddhisme membahas Hukum Karma, juga dikenal sebagai Hukum Sebab dan Akibat. Menurut hukum ini tidak ada yang dapat menyelamatkan kita dari dosa-dosa kita, tidak ada yang bisa mengesampingkan dosa-dosanya kepada kita. Suatu tindakan, baik atau buruk, mendatangkan hasil. Tindakan yang baik mendatangkan hasil yang baik, dan tindakan buruk mendatangkan hasil yang buruk. Seseorang secara langsung bertanggung jawab atas perbuatannya sendiri dan juga penerima langsung Karma mereka.

Kata karma berasal dari istilah Pali 'kamma', yang berarti tindakan atau perbuatan. Setiap jenis tindakan yang disengaja apakah mental, verbal atau fisik dianggap sebagai karma. Tindakan yang tidak disengaja, tidak disengaja, atau tidak disadari tidak merupakan karma.

SAMSARA - SIKLUS KELAHIRAN KEMBALI

Aspek lain dari Buddhisme adalah 'samsara', siklus kelahiran kembali. Istilah samsara telah diterjemahkan sebagai 'pengembaraan abadi,' 'siklus eksistensi,' dan 'lautan penderitaan'. Menurut Sang Buddha, titik awal samsara tidak diketahui, sama seperti tidak ada titik awal untuk sebuah lingkaran. Semua makhluk telah menderita dalam samsara untuk jangka waktu yang tak terbayangkan, dan mereka terus melakukannya sampai pencapaian Nibbāna. Satu-satunya cara untuk keluar dari siklus kelahiran kembali adalah melalui Pencerahan.

NIBBANA

Nibbāna adalah kondisi tertinggi dari kebahagiaan tertinggi, pencapaian spiritual tertinggi. Nibbāna bukanlah kebahagiaan sehari-hari, bukan juga surga seperti tafsiran budaya Barat. Nibbāna adalah kebahagiaan transendental yang abadi yang merupakan bagian integral dari ketenangan yang dicapai melalui Pencerahan. Begitu seseorang telah mencapai Nibbāna, dia telah mencapai akhir dari siklus kelahiran kembali.

ALAM BAHAGIA

Alam bahagia terdiri dari surga dan keadaan menjadi manusia. Seseorang yang menjalani kehidupan berperilaku baik akan terlahir kembali di alam bahagia. Ada enam tingkat surga.

ALAM TIDAK BAHAGIA

Alam yang tidak bahagia terdiri dari neraka, keadaan sebagai iblis, keadaan menjadi hantu lapar, dan keadaan sebagai binatang. Seseorang yang hidup dalam perilaku jahat akan terlahir kembali di alam yang tidak bahagia.

DASAR-DASAR BUDDHISME

EMPAT KEBENARAN MULIA

Disadari oleh Sang Buddha selama PencerahanNya, Empat Kebenaran Mulia menjadi landasan bagi agama Buddha. Ini menjelaskan bahwa penderitaan adalah bagian dari semua makhluk yang tidak tercerahkan; bahwa asal mula penderitaan timbul dari kemelekatan pada keinginan, penderitaan itu lenyap ketika keterikatan pada keinginan berhenti, dan bahwa kebebasan dari penderitaan dimungkinkan melalui praktik Jalan Mulia Berunsur Delapan.

PENDERITAAN

Arti penderitaan dalam agama Buddha sering disalahpahami oleh Barat. Kata bahasa Inggris 'penderitaan' secara longgar diterjemahkan dari kata Pali 'dukkha'. 'Dukkha' mencakup seluruh spektrum keadaan psiko-emosional, dari perasaan bahwa ada sesuatu yang tidak tepat sampai rasa sakit jiwa dan raga yang intens. Dapat juga diartikan bahwa tidak ada kedamaian atau ketenangan yang abadi dalam hidup; bahwa kita selamanya di bawah tekanan dan tunduk pada gangguan. Jadi, ketidakkekalan dan perubahan juga merupakan bentuk penderitaan. Karena tidak ada yang abadi dan semuanya dapat berubah, orang-orang itu sendiri menciptakan penderitaan ini dengan mencoba berpegang pada kesenangan duniawi.

Merupakan kesalahpahaman umum bahwa umat Buddha percaya bahwa hidup adalah penderitaan. Kesalahpahaman ini akan dihapus begitu seseorang memiliki kesempatan untuk memahami makna Buddhisme yang lebih dalam.

JALAN MULIA BERUNSUR DELAPAN

Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah Jalan untuk mengakhiri semua penderitaan, menuju pencerahan. Ini terdiri dari Pandangan Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, Perbuatan Benar, Penghidupan (Mata Pencaharian) Benar, Usaha Benar, Perhatian Benar, dan Konsentrasi Benar.

PANDANGAN BENAR

Pandangan Benar juga dapat diterjemahkan sebagai "perspektif benar", "pandangan benar" atau "pemahaman benar". Ini adalah cara yang benar untuk melihat kehidupan, alam, dan dunia sebagaimana adanya. Secara umum, Pandangan Benar terdiri dari pemahaman bahwa Hukum Karma ada, kemurahan hati adalah berbudi luhur dan harus dipraktekkan, orang-orang berbudi luhur layak dihormati, keramahan baik, orang tua layak menerima rasa syukur kita, ada kehidupan setelah kematian, surga dan neraka ada, dan Pencerahan bisa dicapai. Pemahaman tentang Pandangan Benar akan menginspirasi seseorang untuk menjalani kehidupan yang bajik menuju kebebasan dari penderitaan.

DHAMMA

Dhamma memiliki banyak makna. Tidak ada terjemahan kata tunggal yang setara untuk dharma dalam bahasa-bahasa barat. Dalam Buddhisme, Dhamma berarti Kebenaran, jalan alam, cara yang sebenarnya, realitas tertinggi, hukum dan tatanan kosmik, tingkah laku yang benar, jalan kebenaran, hukum kesalehan, cara hidup yang benar, dan Ajaran Buddha.

PERILAKU BUDDHIS

Umat Buddha mengikuti tiga praktik dasar: berbuat baik, menghindari yang buruk, dan memurnikan pikiran. Perbuatan baik dicapai melalui tindakan kemurahan hati dan cinta kasih. Perbuatan buruk dapat dihindari melalui pengamatan perilaku moral yang dikenal sebagai Sila. Pemurnian pikiran dicapai melalui meditasi.

SILA

Sila adalah prinsip panduan yang membentuk kerangka perilaku etis Buddhis dan garis dasar kebajikan seseorang. Seseorang harus setidaknya mempraktekkan Lima Sila, yang terdiri dari tidak membunuh makhluk hidup (termasuk hewan dan serangga), tidak mencuri, tidak melakukan perilaku seksual yang salah, tidak berbohong,

dan tidak mengonsumsi zat yang memabukkan (obat-obatan, alkohol, rokok).

MEDITASI

Meditasi adalah sarana pengembangan dan perawatan mental. Melalui meditasi, pikiran kita dilatih, disempurnakan, dan disempurnakan. Pikiran yang gelisah seperti air yang diaduk oleh kotoran, kehilangan kualitasnya yang jernih. Meditasi menstabilkan pikiran dan meningkatkan kualitasnya, sehingga menimbulkan perhatian dan kebijaksanaan. Meditasi dapat dipraktikkan oleh orang awam untuk kepentingan kehidupan yang bahagia, serta oleh monastik untuk pencapaian pembebasan. Meditasi bersifat universal. Meditasi bukan hanya untuk umat Buddha tetapi untuk orang-orang dari semua agama.

SUKSES

Kehidupan di dunia ini sangat singkat dibandingkan dengan kehidupan di alam akhirat. Umur manusia rata-rata adalah 75 tahun di Bumi. Kehidupan di akhirat jauh lebih lama. Suatu hari kehidupan di surga atau di neraka setara dengan ratusan atau ribuan tahun di bumi, dan dalam beberapa kasus bahkan lebih. Orang yang bijaksana sadar akan fakta ini. Dia menyadari bahwa kekayaan duniawi hanya berumur pendek dan kekayaan spiritual bertahan lebih lama. Oleh karena itu, orang yang bijaksana melakukan yang terbaik untuk memupuk sebanyak mungkin kebajikan dan jasa untuk membangun masa depan spiritual yang sukses.

Sukses dalam agama Buddha didefinisikan dalam tiga tingkatan: sukses dalam kehidupan ini (kesuksesan materi), sukses dalam kehidupan masa depan (keberhasilan spiritual), dan keberhasilan tertinggi (Nibbāna).

BERKAH

1

Tidak Bergaul Dengan Orang Yang Tidak Bijaksana



Dia yang berbaring dengan anjing akan terbangun dengan kutu.

Setiap orang yang lahir di dunia memiliki niat terbaik untuk menjalani kehidupan yang layak. Mengapa ada yang gagal? Bahkan seorang penjahat tidak terlalu ingin menjalani hidupnya dengan tidak jujur. Tapi kenapa dia akhirnya mengacaukan hidupnya?

Jawabannya adalah: karena kurangnya kebijaksanaan yang baik.

Kebijaksanaan adalah pemahaman dasar yang dengannya kita menilai setiap pengalaman dan situasi di dunia untuk mengetahui apakah itu mungkin bermanfaat atau berbahaya. Kebijaksanaan adalah kualitas

pribadi yang kita peroleh melalui pengalaman kita sendiri serta melalui pengaruh dari orang lain. Kita menyebut mereka yang memengaruhi kita untuk menjalani hidup kami dengan cara yang menguntungkan 'teman baik'. Mereka yang memengaruhi kami untuk menjalani hidup kami dengan cara yang merusak, kami menyebutnya 'teman jahat' atau hanya 'bodoh'.

SIAPAKAH SI 'BODOH'?

Si 'Bodoh' adalah seseorang yang jahat, lemah, atau lemah dalam arti moral. Dia secara moral terbelakang dan melihat hal-hal dengan cara terdistorsi. Kebijaksanaannya salah dan penilaiannya salah. Dia tidak memiliki rasa malu atau takut melakukan kesalahan, dan dia tidak bertanggung jawab atas tindakannya.

Orang bodoh dan orang bijak melihat hal berbeda. Sebagai contoh, orang bijak melihat minuman beralkohol sebagai kejahatan karena merusak kualitas pikiran dan menyebabkan kekacauan dan kehancuran. Orang bodoh melihatnya sebagai zat "keren" yang mendorong persahabatan dan ikatan. Orang bijak melihat judi sebagai kebiasaan buruk yang mengarah pada kehancuran. Orang bodoh melihatnya sebagai bentuk hiburan yang menggairahkan.

Orang bodoh memiliki kecenderungan untuk mengambil jalan pintas untuk mendapatkan apa yang diinginkannya. Dia akan menggunakan cara apa pun yang tersedia baginya tanpa mempertimbangkan kerusakan yang dilakukan orang lain. Berbohong, berselingkuh, mencuri atau melanggar hukum bukan urusannya selama dia memenuhi kebutuhannya. Untuk orang bodoh, keuntungan pribadi lebih penting daripada etika. Bergaul dengan orang semacam itu hanya dapat membawa malapetaka bagi hidup Anda.

BAGAIMANA MENGENALI SI 'BODOH'?

Anda tidak bisa mengenali si 'Bodoh' dari pendidikan atau latar belakangnya. Dia bisa menjadi profesor, menteri, dokter, atau pengacara. Dia bisa menjadi seseorang yang dekat dengan Anda (seperti orang tua atau saudara Anda) atau orang asing. Pendidikan, kecerdasan, kesuksesan karier, dan status sosial yang tinggi tidak ada hubungannya dengan apakah seseorang itu baik atau buruk. Seseorang

dengan gelar Doktor masih bisa bodoh jika kebijaksanaannya salah. Dia mungkin menerapkan penguasaan pengetahuan atau ilmunya untuk tujuan tidak jujur, seperti membuat obat atau senjata berbahaya.

Anda dapat mengenali orang bodoh melalui keanehan cara mereka berpikir, berbicara dan bertindak. Kemurahan hati, keramahan, kesetiaan, dan rasa syukur adalah asing baginya. Orang bodoh siap berbohong kapan saja. Dia suka berbicara kesalahan orang lain tetapi jarang mengakui kesalahannya sendiri, dan dia marah ketika dikritik. Dia sombong tapi cemburu ketika ada orang melebihinya. Dia suka menyebabkan ketidakharmonisan di antara orang-orang. Dia cenderung menggunakan bahasa kotor atau menghina. Dia mengatakan apa pun yang dia suka tanpa mempertimbangkan kegunaan atau perasaan orang lain. Orang bodoh tidak memiliki masalah melanggar aturan moral. Dia tidak memiliki rasa malu atau takut melakukan kesalahan dan merasa tidak menyesal atau menyesal atas tindakan buruknya. Jika Anda bertemu seseorang yang memiliki semua atau bahkan beberapa karakteristik ini, Anda tahu Anda telah berkenalan dengan orang bodoh.

PANDANGAN SALAH

Orang bodoh menganggap pandangan yang salah tentang kehidupan dan cara-cara dunia. Mereka percaya bahwa:

- Tindakan baik dan buruk tidak memiliki konsekuensi - dengan kata lain, Hukum Karma tidak ada.
- Tidak ada kehidupan setelah kematian, atau surga atau neraka - keyakinan ini menyebabkan orang bodoh tidak bertanggung jawab dalam tindakannya, berpikir bahwa semua akan berakhir setelah dia mati.
- Kemurahan hati tidak berbudi luhur dan tidak bermanfaat - sikap ini memunculkan keegoisan dan keserakahan.
- Seorang anak tidak berhutang budi kepada orang tuanya - setiap orang yang tidak mengakui kebaikan orang tuanya tidak mampu melihat kebaikan orang lain.
- Tidak perlu menghormati orang yang layak dihormati - sikap ini mengarah pada egoisme dan kurangnya kerendahan hati.

- Keramahtamahan tidak diperlukan - keramahan adalah tindakan kebaikan; mereka yang kurang ramah cenderung menjadi tipe yang tidak peduli.
- Para biarawan tidak dapat memurnikan diri mereka dari semua kekotoran batin; Pencerahan tidak dapat dicapai - kurangnya iman menghilangkan kebodohan potensinya sendiri untuk pencapaian spiritual.

Karena sikap yang salah arah, orang bodoh melanjutkan hidupnya membuat kesalahan dan melakukan segala macam kesalahan. Karma buruk yang telah ia ciptakan untuk dirinya sendiri karena kesalahannya pada akhirnya akan membawanya ke tujuan yang tidak menyenangkan.

HINDARI ORANG BODOH, APAPUN CARANYA

Tantangan tumbuh semakin berat jika seseorang tidak hati-hati memilih teman yang tepat. Masalah terburuk bagi anak-anak pada saat ini adalah terpapar narkoba, alkohol, dan aktivitas kekerasan. Ini sebagian besar karena pengaruh negatif dari teman yang buruk. Pengaruh buruk mereka akan menyebabkan Anda untuk menjalani hidup Anda dengan cara yang menghancurkan seperti mereka. Semakin banyak Anda bergaul dengan orang bodoh, semakin Anda akan menurunkan kualitas diri. Anda akan menarik kemalangan pada diri Anda sendiri maupun orang-orang di sekitar Anda. Anda akan kehilangan tidak hanya kredibilitas dan nama baik, tetapi juga seluruh masa depan Anda. Jika Anda menjadi bodoh dan terus mengikuti jalan yang salah, tujuan akhirat Anda pasti akan menjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Satu-satunya pengecualian adalah ketika Anda bergaul dengan orang bodoh demi membantu orang tersebut.

BAGAIMANA MELINDUNGI DIRI DARI ORANG BODOH

Hindari kegiatan yang dapat menyebabkan Anda menjadi bodoh sendiri. Hindari dari semua jenis perilaku kebodohan tidak peduli seberapa kecil. Berlatihlah memberi amal untuk membentuk kebiasaan kedermawanan dan kemampuan untuk mengatasi keegoisan dan keserakahan. Amati aturan moral dengan tidak membunuh makhluk hidup apa pun, mencuri, terlibat dalam perilaku seksual yang salah, berbohong, dan terlibat dalam segala bentuk zat yang memabukkan.

Hal-hal ini akan meningkatkan kualitas manusia Anda dan membantu Anda membangun diri Anda dengan cara yang benar.

Hal lain yang dapat Anda lakukan :

- Kembangkan kualitas pikiran Anda melalui meditasi dan mendengarkan ajaran Dhamma.
- Mulai melakukan perbuatan baik dari sekarang sampai seterusnya.
- Berpantang dari mengingat atau mengingatkan diri Anda tentang kesalahan di masa lalu. Hitung mereka sebagai pelajaran dan tidak perlu diulang.
- Hindari segala bentuk pengaruh negatif, termasuk buku, acara televisi, film, hiburan, dan kegiatan apa pun yang menunjukkan perilaku tidak senonoh. Sebaliknya, carilah pengaruh positif melalui bergaul dengan orang-orang berbudi luhur, bacalah tentang mereka, dan dapatkan pengetahuan Dhamma.

Dengan melakukan hal itu, Anda akan menutup pintu ke setiap elemen buruk yang dapat menurunkan kualitas pikiran Anda dan membuka pintu menuju elemen positif yang memungkinkan Anda memiliki keleluasaan dan perilaku yang baik.

Jika Anda menemukan diri Anda harus hidup atau bekerja di antara orang-orang bodoh, pastikan Anda memiliki pengendalian diri yang baik dan kebal terhadap pengaruh negatif dari teman yang buruk. Anda boleh bergaul dengan orang bodoh hanya jika Anda yakin bahwa pengaruh baik Anda mengalir ke mereka, bukan sebaliknya.

Menghindari teman yang buruk adalah langkah pertama untuk maju.

BERKAH 2

Bergaul dengan Orang Bjiaksana



Kebijaksanaan memancar dalam perilaku.

Menjadi bijaksana tidak sama dengan berpendidikan. Orang bijak bisa saja seseorang yang berpendidikan tinggi atau yang tidak berpendidikan formal sama sekali. Pendidikan, kedudukan sosial dan kesuksesan ekonomi tidak ada hubungannya dengan apakah seseorang itu bijaksana atau bodoh. Orang yang tidak memiliki pendidikan formal, atau yang miskin, masih bisa menjadi orang yang bijaksana. Sebagian orang percaya bahwa mereka dapat memperoleh kebijaksanaan dan menjadi bijaksana hanya dengan lulus dari universitas yang bereputasi baik. Jika mereka mendapatkan gelar, memasuki bisnis, dan sukses, mereka pikir mereka akan mendapatkan pujian dan rasa hormat. Tetapi jika itu masalahnya, lalu mengapa banyak penjara di dunia ini penuh dengan orang dengan gelar dan karier yang sangat sukses?

Jawabannya jelas: mereka hanya memiliki kebijaksanaan duniawi, tetapi mereka tidak memiliki kebijaksanaan spiritual. Kebijaksanaan duniawi dapat membantu Anda menjaga perut Anda kenyang, tetapi itu tidak menjamin bahwa itu akan membuat Anda keluar dari penjara atau membimbing Anda menjalani kehidupan tanpa terpapar bahaya moral. Kebijaksanaan spiritual adalah kebijaksanaan yang memungkinkan Anda tidak hanya untung dalam kehidupan ini tetapi juga dalam kehidupan akhirat. Kebijaksanaan spiritual tidak hanya akan membuat Anda keluar dari penjara, tetapi itu juga akan menjauhkan Anda dari tujuan akhirat yang tidak menguntungkan. Untuk berhasil di dunia ini dan dunia berikutnya, Anda harus memiliki kebijaksanaan duniawi dan kebijaksanaan spiritual.

SIAPAKAH SI 'BIJAKSANA'?

Individu yang bijaksana adalah seseorang yang pikirannya dimurnikan dan dibina. Dia dapat dipercaya dan sehat moralnya. Cara mengenali orang bijak adalah dari kualitas pemikirannya, ucapannya, serta tindakannya. Orang bijak adalah orang yang menerapkan kecerdasan dan kebijaksanaan dalam kehidupan sehari-harinya. Kebijaksanaannya tercermin dari ucapan dan perilakunya yang tanpa cela. Dia bisa mengatakan benar dan salah, baik dari yang buruk. Orang bijak adalah kebalikan dari orang bodoh.

Bertentangan dengan sikap sesat dari orang yang bodoh, orang bijak memiliki Pandangan Benar — cara yang benar dalam memandang kehidupan, alam, dan dunia sebagaimana adanya. Secara umum, Pandangan Benar terdiri dari persepsi berikut:

- Tindakan baik dan buruk memiliki konsekuensi; Hukum Karma benar-benar ada
- Ada kehidupan setelah kematian; ada surga dan neraka
- Kedermawanan adalah bajik dan harus dipraktikkan
- Seorang anak memiliki hutang budi kepada orang tuanya
- Penting untuk menghormati orang-orang yang layak dihormati
- Keramahan itu baik dan harus dipraktikkan
- Biarawan mampu memurnikan diri mereka dari semua kekotoran batin; Pencerahan bisa dicapai

Orang bijak mempraktikkan standar moralitas yang tinggi. Dia mengikuti kinerja dasar dari perbuatan baik melalui pemberian amal, menegakkan aturan moral, dan melatih pikirannya melalui meditasi. Dia memberi dukungan kepada orang lain dan mempengaruhi orang lain untuk melakukan perbuatan baik. Dia memenuhi sila moral dengan tidak membunuh makhluk hidup apa pun, mencuri, melakukan pelanggaran seksual, berbohong, atau terlibat dalam segala bentuk zat beracun. Dia menghindari melakukan apa pun yang menyebabkan bahaya dan penderitaan bagi orang lain, dan dia bertanggung jawab penuh atas semua yang dilakukannya.

Orang bijak tahu bahwa pikiran adalah sumber dari semua kebijaksanaan dan semua tindakan. Dia menjaga pikirannya tidak terpengaruh oleh kekotoran batin seperti keserakahan, kebencian dan kebodohan batin. Dia memupuk pengembangan spiritual melalui pembelajaran Dhamma, latihan Dhamma, dan meditasi.

Seseorang dapat terlahir dengan cacat fisik, kurang beruntung atau bahkan buta huruf, tetapi jika pikirannya terbiasa murni dan berbudi luhur, ia adalah orang yang bijaksana.

KEBIJAKSANAAN PRAKTIS ORANG BIJAKSANA

Orang bijak mengenali bahwa kenyamanan di usia tua pasti datang dari kerja keras di masa jayanya. Dalam mengejar kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup ini, orang bijak mengadopsi kebijaksanaan berikut yang dikenal sebagai Empat Landasan Sukses:

- Mahir dan tekun: tidak malas mencari nafkah, memperoleh pengetahuan, dalam menciptakan dan melestarikan kekayaan
- Penatalayanan: menyimpan dan melindungi penghasilan dan harta seseorang
- Bergaul dengan yang bijak: belajar dari orang yang lebih bijaksana dan lebih baik
- Menggunakan penghasilan untuk mendukung diri sendiri dengan cara yang sederhana: tidak terlalu boros dalam belanja

Singkatnya, orang bijak bekerja keras untuk uangnya, melindunginya, mengelilingi dirinya dengan orang-orang baik, dan menyimpan uangnya untuk situasi darurat.

Untuk memastikan dirinya dari masa depan yang bahagia dalam kehidupan ini dan yang berikutnya, individu yang bijaksana mengamati perilaku moral dasar yang dikenal sebagai Lima Sila, yang terdiri dari yang berikut:

- Tidak membunuh makhluk hidup
- Tidak mencuri
- Tidak melakukan perbuatan seksual yang salah (asusila)
- Tidak berbohong
- Tidak menggunakan zat-zat berbahaya yang dapat menimbulkan kecanduan

Menjaga Lima Sila ini adalah langkah pertama menuju tujuan akhirat yang bahagia.

NILAI-NILAI ORANG BIJAKSANA

Orang bijak memiliki cinta kasih, welas asih, sukacita simpatik (dukungan moral bukannya iri), dan keseimbangan (ketidakberpihakan, netralitas) sebagai kebajikannya. Dia sadar akan fakta bahwa penderitaan adalah bagian dari semua makhluk yang tidak tercerahkan, dan bahwa penyebab penderitaan adalah karena keinginan, keinginan dan keterikatan pada kesenangan duniawi. Dia sadar bahwa kebebasan dari penderitaan dapat dicapai melalui Jalan Mulia Berunsur Delapan — jalan menuju Nibbāna, dan bahwa Nibbāna tidak melampaui sarana seseorang untuk mencapainya.

Jalan Mulia Berunsur Delapan terdiri dari kebajikan berikut:

- Pandangan Benar - pandangan dan kebijaksanaan sesuai dengan kebenaran
- Pikiran Benar - untuk berpikir tanpa keegoisan, kebencian atau kekejaman

- Ucapan Benar - untuk berbicara tanpa dusta dan kebencian
- Tindakan Benar - untuk bertindak dengan kebaikan, kejujuran, dan anti-kekerasan
- Mata Pencapaian Benar - untuk mengejar kehidupan yang bebas dari keserakahan dan eksploitasi
- Usaha Benar - upaya untuk berbuat baik dan menghindari keburukan
- Perhatian Benar - untuk menyadari konsekuensi dari tindakan pribadi seseorang
- Konsentrasi Benar - untuk menumbuhkan pikiran dengan cara yang benar

MENGAPA KITA HARUS BERGAUL DENGAN ORANG BIJAKSANA?

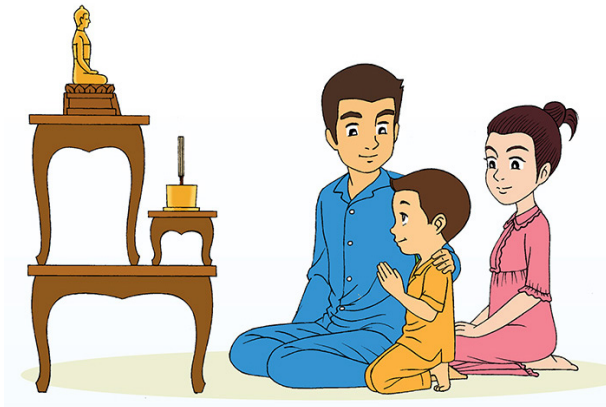
Orang bijak memberikan pengaruh yang baik kepada semua orang di sekitar mereka. Mereka adalah teman sejati Anda yang membawa yang terbaik dalam diri Anda. Mereka melindungi dan membimbing Anda di jalan yang benar dan tidak pernah meninggalkan Anda di saat-saat sulit. Dengan bergaul dengan orang bijak, kebijaksanaan dan kebajikan mereka akan hilang, membuat Anda menjadi orang yang lebih menawan. Anda akan mendapatkan kebijaksanaan rohani yang akan memberi Anda kekuatan dalam menghadapi kesulitan. Keyakinan Anda bahwa tindakan yang baik menuntun pada kesuksesan dan kemakmuran akan memberi Anda keyakinan yang tak tergoyahkan dalam perjalanan Anda menuju kebahagiaan abadi. Anda akan kebal dalam menghadapi rintangan, kegagalan dan kekalahan. Bergaul dengan orang bijak memang sangat menguntungkan.

Bangun diri Anda dengan kualitas yang baik dengan belajar dari orang-orang yang lebih baik, lebih pintar dan lebih bijaksana daripada Anda.

BERKAH

Menghormati Yang Patut Dihormati

3



Kebajikan yang dilakukan seseorang akan tetap hidup bahkan setelah ia tiada.

Praktik menghormati atau menghormati orang yang layak adalah sikap mencari aspek-aspek positif dari seseorang dan upaya untuk menanamkan diri Anda dengan kebaikan-kebaikan yang baik itu. Ini membantu membentuk kualitas pikiran Anda ke tingkat yang lebih tinggi.

Beberapa orang tidak suka menunjukkan rasa hormat, atau mengungkapkan rasa hormat, bahkan ketika itu cukup tepat untuk melakukannya. Orang-orang seperti itu menderita kesombongan palsu. Orang yang penuh rasa hormat tidak seperti ini. Mereka tidak membiarkan kebanggaan menghalangi kemajuan. Mereka tahu bagaimana menanamkan diri mereka dengan pengetahuan, kebijaksanaan dan kebajikan yang lebih besar dari orang-orang yang lebih baik dan lebih bijaksana daripada mereka.

SIAPAKAH TOKOH PANUTANMU?

Ketika Anda masih kecil dan cakrawala pengalaman Anda tidak melampaui dinding rumah Anda, mungkin orang tua Anda mewakili semua yang ingin Anda capai dalam hidup Anda. Namun seiring bertambahnya usia, wawasan Anda mulai meluas ke luar rumah, dan konsep panutan Anda dapat berubah secara drastis. Jika Anda beruntung, Anda mungkin terkena model peran yang baik dan mengadopsi cita-cita mereka sebagai milik Anda sendiri. Tetapi jika Anda kurang beruntung, Anda mungkin terkena model peran yang salah.

Siapa pahlawan hatimu? Selebriti mana yang Anda impikan untuk meniru? Lihatlah beberapa selebritas model yang ditetapkan untuk kaum muda hari ini dan Anda bisa bayangkan beberapa masalah yang dihadapi kaum muda kita yang mudah dipengaruhi. Banyak orang tidak memiliki kemampuan untuk membedakan antara aspek kreatif dan destruktif dari perilaku seseorang. Oleh karena itu, ketika Anda memulai persinggahan penemuan rohani Anda, lebih baik memilih model peran yang dapat Anda andalkan sebagai contoh di semua aspek kehidupan. Jika Anda dapat memilih model peran yang dapat diandalkan untuk diri Anda sendiri, Anda akan mempercepat perolehan Anda dari Pandangan Benar dan kebijaksanaan, dan menjadi kurang rentan terhadap pengaruh orang bodoh.

SIAPAKAH YANG PATUT DIHORMATI DAN DIPANUTI?

Orang berbudi luhur, orang-orang yang telah memberikan kontribusi bermanfaat bagi umat manusia seperti Buddha, biarawan, orang suci, orang tua Anda, guru Anda, dan mereka yang sangat membantu Anda dalam hidup, semuanya layak mendapatkan rasa hormat dan kehormatan Anda. Raja dan pemimpin negara-negara yang saleh, majikan yang baik, dan orang-orang baik pada umumnya juga berhak mendapatkan rasa hormat Anda. Gambar, benda dan tempat-tempat yang berkaitan dengan orang-orang saleh (seperti gambar Buddha atau orang tua, buku nyanyian, empat tempat suci yang berhubungan dengan kehidupan Sang Buddha) juga layak dihormati

karena mereka berfungsi untuk mengingatkan Anda tentang kebajikan dan kontribusi mereka yang bermanfaat bagi masyarakat dan dunia.

SIAPAKAH YANG TIDAK PATUT DIHORMATI DAN DIPANUTI?

Secara umum, orang-orang yang tidak menjalani kehidupan yang baik tidak layak untuk dihormati. Anda seharusnya tidak menghormati orang-orang bodoh dan orang-orang bermoral tanpa menghiraukan seberapa terkenal atau kuatnya mereka. Benda-benda yang berkaitan dengan mereka, seperti foto-foto mereka, barang-barang mereka, atau ajaran-ajaran mereka, tidak boleh diidolakan. Benda-benda yang tidak menguntungkan, seperti gambar simbol seks, bintang film, penyanyi atau atlet, yang moralitasnya dipertanyakan, tidak dihormati.

Agama Buddha menyarankan melawan takhayul dan keyakinan buta. Iman yang buta bukanlah karakteristik dari orang bijak. Penggunaan jimat keberuntungan dan benda-benda takhayul lainnya harus dihindari. Menempatkan benda-benda ini dalam posisi hormat atau ibadah adalah tanda ketidaktahuan. Benda-benda takhayul, seperti binatang, batu, pohon, gunung, sungai, dll., Tidak layak untuk dihormati.

BAGAIMANA CARA MENUNJUKKAN RASA HORMAT?

Rasa hormat dapat ditunjukkan melalui tindakan fisik, ucapan, dan pikiran. Sambutan fisik seperti membungkuk, meletakkan kedua telapak tangan, berlutut, duduk dengan sopan, berdiri untuk menyapa, memberikan tempat duduk yang baik untuk orang itu, adalah bentuk rasa hormat yang diekspresikan melalui tubuh.

Menghormati melalui ucapan dapat diungkapkan melalui salam verbal, nyanyian, atau nyanyian pujian terhadap orang yang dihormati.

Menghormati melalui pikiran dapat diungkapkan dalam bentuk perenungan terhadap karakter moral dan kebajikan dari orang yang Anda hormati, serta praktik dan penyebaran kebajikan dan ajaran orang tersebut.

Namun, bentuk penghormatan tertinggi adalah melaksanakan perilaku Anda sesuai dengan nasihat atau ajaran orang yang Anda hormati. Perhatikan gerakan-gerakan fisik tertentu yang dianggap tidak sopan oleh beberapa budaya, seperti mengarahkan kaki Anda pada orang tersebut, atau meniru atau menjelek orang tersebut. Seringkali, apa yang dianggap hormat dalam satu budaya dapat dianggap tidak sopan dalam budaya lain. Penting untuk menyadari norma sosial budaya tempat Anda beroperasi dan mengikutinya.

MENGAPA ANDA HARUS MENGHORMATI?

Secara teratur memberi hormat atau penghormatan kepada yang layak akan membantu Anda menjadi lebih sadar dan menghargai kebaikan orang lain. Itu menanamkan pada Anda kemampuan untuk menyerap pengetahuan, kebijaksanaan, dan kebajikan yang lebih besar dari orang-orang yang lebih baik dan lebih bijaksana daripada Anda. Ini meningkatkan kualitas pikiran Anda dan membantu Anda menjadi lebih rendah hati, sopan dan menawan sebagai pribadi.

Kerendahan hati adalah atribut mulia dari si bijak.

BERKAH 4

Hidup Di Tempat Yang Sesuai



*Pohon yang ditanam di tanah yang subur tumbuh besar dan tinggi.
Pohon yang ditanam di tanah tandus tumbuh ramping dan kecil.*

Kata 'lokasi' di sini memiliki arti luas, tetapi secara umum itu berarti tempat, area, wilayah, wilayah atau negara.

Lokasi yang layak adalah tempat yang kondusif untuk sukses dalam hal-hal spesifik yang Anda mulai lakukan. Jika Anda seorang nelayan, maka lokasinya dekat laut. Jika Anda seorang pedagang, maka lokasinya berada di pasar yang sibuk di mana orang datang untuk berbelanja. Jika Anda seorang prajurit, maka wilayahnya adalah tempat strategis yang menjamin kemenangan.

Namun, lokasi yang menguntungkan saja tidak cukup untuk menjamin kesuksesan. Dibutuhkan juga kondisi yang menguntungkan lainnya. Orang membutuhkan lingkungan yang baik untuk tumbuh. Bahkan jika Anda ditempatkan di lokasi yang menguntungkan, tanpa bantuan dan dukungan orang dan fasilitas di sekitar Anda, Anda dapat menemukan diri Anda dalam posisi yang berbahaya. Anda bisa menjadi seorang PhD dengan IQ tinggi, atau arsitek utama, atau pebisnis yang cerdas, tetapi jika Anda terdampar di pulau terpencil tanpa kesempatan untuk menerapkan pengetahuan atau pengetahuan Anda, semua pendidikan dan keahlian Anda akan sia-sia.

Ada empat elemen yang membuat sebuah lokasi cocok: lingkungan yang sesuai, makanan yang sesuai, teman yang sesuai, dan Dharma yang sesuai.

LINGKUNGAN YANG SESUAI

Lingkungan yang ramah bisa berarti tempat yang kondusif untuk membuat kehidupan yang layak serta mengembangkan budaya mental yang baik. Tempat seperti itu harus memiliki iklim yang menyenangkan, medan yang sesuai, kebebasan dari bencana alam, dan akses ke sistem transportasi dan telekomunikasi. Tempat itu juga harus memiliki persediaan makanan, air minum, dekat sekolah atau tempat ibadah, dan fasilitas perawatan kesehatan. Juga harus ada sistem dukungan sosial yang baik.

MAKANAN YANG SESUAI

Makanan memiliki tempat penting dalam hidup kita. Pada tingkat nasional, memiliki pasokan makanan yang sesuai berarti mampu menghasilkan cukup makanan untuk menghidupi penduduk tanpa harus bergantung pada impor dari negara lain. Pada tingkat pribadi, akan lebih mudah untuk berada di dekat pasar tempat Anda dapat membeli makanan. Untuk mencegah kehabisan makanan selama musim kekurangan, adalah bijaksana untuk memiliki kebun kecil Anda sendiri yang menghasilkan sayuran yang digunakan di dapur. Ini akan berguna pada saat dibutuhkan.

Selama menjadi manusia, kita akan selalu pilih-pilih makanan yang kita makan dan peduli pada rasanya. Jangan meremehkan pentingnya makanan enak. Seorang juru masak yang baik adalah jantung dari dapur yang sukses. Anda harus memiliki akses ke juru masak yang baik, atau belajar untuk menjadi juru masak yang baik juga.

TEMAN YANG SESUAI

Orang-orang memiliki dampak besar dalam hidup Anda. Bahkan jika karakteristik umum suatu lokasi kurang diinginkan, jika tempat tersebut dihuni oleh orang-orang yang menyenangkan, maka kerugian lokasi dikompensasi. Sebaliknya, bahkan jika Anda tinggal di rumah yang bagus di daerah yang baik tetapi tetangga bertengkar atau pembuat onar, Anda tidak akan menemukan kedamaian di lingkungan Anda. Orang-orang dalam keluarga Anda, lingkungan Anda, tempat kerja Anda, komunitas Anda, dan negara Anda harus kondusif bagi pertumbuhan Anda.

Agar sebuah negara menjadi sukses, populasinya harus menjadi negara yang rajin dan taat hukum. Masyarakat yang baik seharusnya tidak memiliki penjahat dan onar. Ini hanya bisa terjadi jika orang-orang jujur, bertanggung jawab atas penghidupan mereka sendiri, dan saling menghormati satu sama lain. Masyarakat yang berfungsi dengan baik juga harus memiliki orang-orang dalam berbagai profesi yang berguna untuk kesejahteraan dan pertumbuhan masyarakat itu. Dokter diperlukan untuk merawat orang ketika mereka sakit. Pedagang diperlukan untuk mempromosikan perdagangan, yang merupakan sumber kekayaan ekonomi. Pemodal dan ekonom diperlukan untuk mendorong ekonomi dan mengelolanya. Para bhikkhu dan guru spiritual dibutuhkan untuk memberikan bimbingan moral kepada orang-orang.

Lebih mudah untuk mencapai sukses di negara yang ekonominya sehat dan orang-orangnya dipekerjakan. Masyarakat yang secara ekonomi sehat lebih siap untuk menyediakan semua sarana yang diperlukan untuk sukses. Ketika Anda tidak perlu khawatir tentang bertahan hidup, Anda memiliki kerangka berpikir yang lebih baik untuk mengejar pertumbuhan rohani. Sulit untuk menghasilkan orang-orang yang bisa diterima dalam masyarakat di mana orang-

orang sibuk dengan kemiskinan dan bertahan hidup. Kejahatan lebih merajalela di masyarakat seperti itu. Juga, untuk sebuah negara yang akan berhasil, ia harus dipimpin oleh para pemimpin yang benar dan adil, di mana udara tidak dibebankan dengan kebencian dan saling curiga, dan di mana kebebasan berpikir dan berbicara tidak ditekan.

Dalam keluarga, para pemimpin rumah tangga harus bersungguh-sungguh dalam mewujudkan kehidupan yang jujur. Alkoholisme, perjudian, dan kekerasan dalam rumah tangga seharusnya tidak ada di rumah tangga. Anak-anak harus taat kepada orang tua mereka (yang melakukan hal yang benar). Siswa harus rajin belajar. Dengan cara ini, anggota keluarga dan komunitas dapat saling menerima satu sama lain.

DHAMMA YANG SESUAI

Dhamma adalah hukum etika yang memandu seseorang untuk melakukan perilaku yang benar dan cara hidup yang benar. Tanpa Dhamma, masyarakat akan kekurangan landasan moral yang baik untuk membimbing rakyatnya dan akhirnya akan hancur. Nilai moral pertama dalam masyarakat adalah budaya rasa hormat. Orang harus menghormati satu sama lain agar masyarakat berfungsi secara harmonis. Kekerasan dan kejahatan terjadi karena orang gagal menghormati hak dan kesejahteraan orang lain.

Suatu negara harus dipandu dengan mengatur prinsip-prinsip hukum dan ketertiban yang adil bagi semua warganya tanpa memandang jenis kelamin, usia, suku dan keyakinan. Budaya dan tradisinya haruslah yang didasarkan pada moralitas dan etika. Tetapi hukum suatu bangsa hanya dapat mengatur tindakan tubuh dan ucapan orang-orangnya, bukan pikiran. Karena pikiran mengendalikan semua pemikiran, tindakan, dan ucapan, penting bagi seseorang untuk memiliki kualitas pikiran yang baik. Masyarakat membutuhkan orang dengan pikiran yang sehat. Dhamma membentuk peradaban pikiran, yang pada gilirannya membentuk peradaban manusia. Masyarakat tanpa Dhamma adalah masyarakat yang ditakdirkan untuk gagal.

Pendidikan adalah alat yang memisahkan bangsa yang beradab dari yang biadab. Pendidikan moral harus ada di samping pendidikan tradisional. Pengetahuan duniawi membantu seseorang untuk berhasil dalam kehidupan ini, tetapi pengetahuan spiritual mempersiapkan seseorang untuk sukses baik dalam kehidupan ini maupun yang berikutnya. Kebanyakan agama tidak mempersiapkan orang untuk sukses di kehidupan mendatang. Karena alasan ini, sangat bermanfaat untuk tinggal di tempat di mana agama Buddha tersedia.

MEMILIH LOKASI YANG SESUAI UNTUK RUMAH BARU

Secara pribadi, ketika memilih lokasi untuk rumah baru Anda, akan bermanfaat untuk menerapkan aspek-aspek yang dapat dipertimbangkan dari lokasi menjadi pertimbangan. Lihatlah lingkungan apakah itu memiliki fasilitas yang dapat digunakan seperti air mengalir, listrik, saluran telepon, koneksi Internet, pasar makanan, toko, dll. (Beberapa negara yang belum berkembang tidak memiliki semua fasilitas ini). Seharusnya tidak terlalu dekat dengan permukiman kumuh, rumah judi, hiburan orang dewasa, atau tempat di mana kejahatan merajalela. Sebaliknya, pilih lokasi di mana orang-orang terhormat atau orang-orang tingkah laku yang baik hidup. Adapun rumah itu sendiri, itu harus menjadi salah satu yang nyaman, aman dalam konstruksi, rapi dan bersih dalam penampilan, dan dipelihara dengan baik. Memiliki beberapa pohon di halaman juga akan bermanfaat.

Lokasi yang paling cocok adalah lokasi yang memberi Anda kesempatan yang lebih baik untuk sukses baik di dunia material maupun spiritual.

BERKAH

Berkat Jasa-Jasa Dalam Hidup Yang Lampau

5



Pada akhirnya, kekuatan kebajikanlah yang membebaskan kita dari penderitaan

Semua orang ingin menjadi kaya, cantik, dan cerdas. Tidak ada yang ingin menjadi miskin, jelek dan bodoh. Tapi kenapa beberapa orang terlahir beruntung dan yang lain tidak? Jawabannya adalah 'pahala'/'jasa kebajikan' yang dimilikinya.

APAKAH 'JASA KEBAJIKAN'?

Jasa Kebajikan (*puñña*) dapat diartikan sebagai kebajikan, kebaikan, kebahagiaan, kemurnian, kepenuhan, tindakan yang baik secara karma, yang semuanya menghasilkan karma yang baik.

Jasa Kebajikan adalah hasil dari perbuatan baik. Ini adalah bentuk energi positif yang diciptakan setiap kali perbuatan baik dilakukan. Jasa Kebajikan adalah kekuatan yang menyebabkan seseorang menjadi cantik, pintar, kaya, terkenal, atau beruntung, yang mana pun yang mungkin terjadi. Karena jasa kebajikanlah, seseorang memiliki kemampuan untuk mengumpulkan pengetahuan, kebijaksanaan, status sosial dan kesuksesan finansial. Jasa kebajikan adalah dasar untuk semua kekayaan, kesehatan dan kebahagiaan.

Jasa Kebajikan bertindak seperti mesin pengabul keinginan yang mengubah harapan Anda menjadi kenyataan. Jasa Kebajikan berperilaku seperti magnet yang menarik orang baik dan hal-hal baik untuk hidup Anda. Jika Anda telah melakukan perbuatan baik di kehidupan lampau, Anda akan menemukan diri Anda dalam situasi yang bahagia dalam kehidupan sekarang dan kehidupan akhirat.

Jasa Kebajikan hanya dimiliki oleh orang yang memilikinya. Itu adalah milik orang itu, bagian dari orang itu, dan tinggal bersama orang itu di mana pun dia berada, dalam kehidupan ini atau yang berikutnya. Jasa kebajikan tidak dapat ditransfer, diambil atau dibagi oleh orang lain

Berbagai jenis perbuatan baik membawa berbagai jenis hasil yang baik. Misalnya, jika Anda telah melakukan banyak pemberian amal dalam kehidupan masa lalu Anda, Anda akan berakhir menjadi orang yang kaya dalam kehidupan Anda saat ini. Dan jika Anda telah melakukan banyak pemberian amal dalam kehidupan Anda sekarang, Anda akan menjadi orang yang baik dalam kehidupan masa depan Anda. Semakin banyak perbuatan baik yang telah Anda lakukan, semakin baik Anda.

JASA KEBURUKAN

Kebalikan dari Jasa Kebajikan adalah Jasa Keburukan (kadang-kadang disebut sebagai 'dosa'). Jasa Keburukan adalah produk dari perbuatan buruk. Perbuatan buruk menimbulkan karma buruk. Jasa Keburukan adalah energi negatif yang diciptakan setiap kali perbuatan buruk dilakukan. Jika Anda telah melakukan perbuatan buruk di kehidupan sebelumnya, Anda akan menderita konsekuensi buruk dalam kehidupan sekarang dan di kehidupan mendatang. Contoh perbuatan buruk adalah membunuh, mencuri, melakukan pelanggaran seksual, berbohong, memanjakan diri dengan narkoba dan alkohol, (melanggar Lima Sila dasar) dan menyebabkan bahaya atau penderitaan pada makhluk hidup lainnya.

Jenis-jenis perbuatan buruk tertentu juga membawa akibat tertentu. Jika Anda egois, pelit dan jahat dalam kehidupan masa lalu, Anda akan terlahir menjadi miskin dan sengsara. Jika Anda telah membunuh atau menyiksa orang atau hewan di kehidupan masa lalu, Anda akan terlahir dengan masalah fisik dan penyakit dalam kehidupan ini, dan seterusnya. Perbuatan buruk yang dilakukan pada masa kehidupan sekarang akan menimbulkan dampaknya di kehidupan yang akan datang.

KEKUATAN KEBAJIKAN

Kebajikan memiliki kekuatan positif pada pikiran. Pikiran adalah asal dari semua tindakan, baik atau buruk. Sumber dari semua kesuksesan dan kegagalan. Pikiran yang baik dan jernih menghasilkan pemikiran yang baik, ucapan yang baik, dan perilaku yang baik. Demikian juga sebaliknya. Kebajikan memiliki kemampuan untuk memurnikan pikiran dan meningkatkan kualitasnya secara keseluruhan. Pikiran yang murni dan sehat stabil dan waspada, dan bebas dari kekhawatiran dan pikiran negatif yang membuat Anda tidak bahagia. Jadi, pikiran yang sehat adalah pikiran yang bahagia. Seseorang yang memiliki kebahagiaan batin adalah orang dengan pikiran, ucapan dan tindakan yang bahagia. Kebahagiaan adalah hasil dari kebajikan.

Pemikiran, ucapan dan perbuatan dikendalikan oleh pikiran kita. Pikiran yang baik membawa pemikiran, ucapan dan perbuatan yang baik. Kepribadian dan ekspresi Anda mencerminkan apa yang ada dalam pikiran Anda. Ketika Anda puas dan bahagia, Anda menampilkan sikap yang ceria, positif dan menyenangkan yang menarik bagi orang-orang. Ketika Anda muram, pesimis, atau marah, Anda menampilkan pandangan negatif yang menjauhkan orang lain. Tidak seorang pun ingin berada di dekat seseorang yang marah atau penuh kebencian. Ketika Anda bahagia dan puas dengan diri Anda sendiri, Anda memproyeksikan kepribadian kepercayaan diri dan rahmat sosial. Untuk alasan ini, kebajikan memang bisa mengubah kepribadian Anda menjadi lebih baik dan menyenangkan. Kebajikan memberi kepuasan dan kebahagiaan bagi orang yang melakukannya. Perhatikan bagaimana Anda merasakan gelombang sukacita ketika Anda memberikan sumbangan amal atau membantu seseorang yang membutuhkan atau memberikan uang kepada orang miskin? Kebajikan membuat hatimu penuh.

Kebajikan melindungi Anda dari bahaya fisik dalam situasi genting, seperti saat kecelakaan atau bencana alam. Karena kebajikan jugalah Anda memiliki penampilan dan kekuatan fisik yang baik.

JANGAN SAMPAI KEBAJIKAN ANDA HABIS

Andaikan kebajikan seperti uang di rekening bank Anda yang dapat diakumulasikan dan digunakan. Rekening Anda dapat tumbuh jika Anda terus menambahkan kebajikan. Namun bisa juga habis jika terus dipakai dan tidak diisi lagi. Untuk menjaganya tidak habis, Anda harus terus membuat dan mengumpulkan kebajikan baru. Kebajikan dapat diakumulasikan melalui perbuatan baik, seperti memberi amal, membantu orang lain, memenuhi sila moral, memberikan pengetahuan dan pelayanan yang bermanfaat kepada orang lain, dan meditasi.

Kebajikan yang telah kita perbuat di masa lalu layaknya kita menabung. Tabungan ini dapat digunakan saat dibutuhkan. "Masa lalu" meliputi masa lalu yang jauh yang mencakup semua eksistensi Anda sebelumnya, dan masa lalu yang dihitung dari saat Anda lahir di masa hidup sekarang hingga beberapa menit yang lalu.

BAGAIMANA CARA MENGUMPULKAN KEBAJIKAN

Terdapat sepuluh cara mengumpulkan kebajikan :

- 1 Berderma
- 2 Menjaga moralitas (sila)
- 3 Meditasi
- 4 Mendengarkan Ajaran Dhamma
- 5 Membabarkan Ajaran Dhamma
- 6 Membantu Orang Lain
- 7 Memberi Hormat
- 8 Bersukacita Atas Kebajikan Yang Dilakukan Orang Lain

- 9. Melimpahkan Kebajikan
- 10. Memiliki Pandangan Benar

KARMA BAIK vs. KARMA BURUK

Perbuatan baik dan perbuatan buruk diatur oleh Hukum Karma. Anda bertanggung jawab atas tindakan Anda sendiri, baik atau buruk. Perbuatan baik memunculkan karma baik — penyebab semua hal baik yang terjadi pada Anda, dan perbuatan buruk menimbulkan karma buruk — penyebab semua hal buruk yang terjadi pada Anda. Untuk perbuatan apa pun yang telah Anda lakukan, Anda akan menanggung konsekuensinya. Setiap jenis tindakan tertentu membawa konsekuensi khusus. Hasil karma Anda membuat Anda menjadi siapa Anda.

Berikut beberapa contoh sebab dan akibat menurut Hukum Karma:

Sebab

Tidak membunuh makhluk hidup
 Membunuh orang atau hewan
 Cinta kasih pada makhluk hidup
 Kekejaman terhadap makhluk hidup
 Baik, penuh cinta
 Tidak ramah, membenci
 Bersikap murah hati
 Pelit, egois
 Meditasi, mengembangkan mental
 Mabuk-mabukan

Akibat

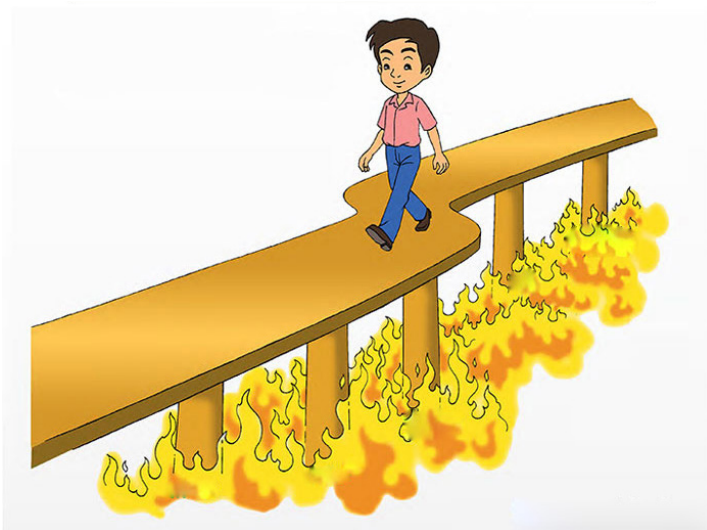
Umur Panjang
 Umur Pendek
 Kesehatan Baik
 Kesehatan Buruk
 Kecantikan
 Buruk Rupa
 Kekayaan, keberuntungan
 Kemiskinan, tidak beruntung
 Kecerdasan, kebijaksanaan
 Bodoh, memiliki penyakit mental

Anda adalah apa yang Anda lakukan.

BERKAH

6

Menuntun Diri ke Arah yang Benar



*Sebuah kapal tanpa kapten hilang di lautan.
Kehidupan tanpa tujuan tidak menemukan tujuan*

Apakah tujuan hidup Anda?

Jika Anda bertanya kepada sepuluh orang, Anda mungkin mendapatkan sepuluh jawaban berbeda. Beberapa ingin menjadi dokter. Yang lain ingin menjadi bintang film, musisi, pelukis, pemain sepak bola, dll. Orang yang berbeda memiliki tujuan dan aspirasi yang berbeda. Dan, hampir tanpa kecuali, semua orang ingin menjadi kaya dan terkenal. Tetapi berapa banyak orang yang sepenuhnya puas ketika mereka mendapatkan apa yang mereka inginkan? Menjadi kaya dan terkenal tidak menjamin kebahagiaan. Ada banyak orang kaya di dunia ini yang sengsara.

Sebagian besar dari kita tidak tahu mengapa kita dilahirkan dan apa tujuan sejati kita dalam kehidupan. Kita begitu sibuk mencari nafkah dan membesarkan keluarga yang kita pikir mencapai kekayaan materi dan kesuksesan adalah semua kehidupan. Jika ini kasusnya, maka hidup kita tidak berbeda dengan tupai, burung atau lebah, yang keasyikannya adalah mencari makanan dari matahari terbit ke matahari terbenam. Apakah ini semua tujuan kita hidup?

Jadi apa tujuan sebenarnya dari hidup Anda? Kecuali Anda menemukan ajaran Buddha dan mengambil manfaat dari ajaran Sang Buddha, Anda mungkin masih berkeliaran mencari jawaban yang benar. Sangat picik bagi Anda untuk menghabiskan seluruh hidup Anda mengejar kesuksesan materi dan kebahagiaan duniawi tanpa pertimbangan untuk perkembangan spiritual yang mengarah pada kebebasan dari penderitaan.

Disadari atau tidak, tujuan akhir dari kehidupan seseorang adalah untuk memupuk kebajikan yang sempurna dan untuk mencapai pencapaian spiritual yang mengarah ke Nirvana.

Setelah Anda mengetahui tujuan sebenarnya dari hidup Anda, Anda dapat merencanakan masa depan Anda dengan sesuai. Orang bijak menyadari fakta bahwa kesuksesan datang dalam tiga tingkatan: sukses dalam kehidupan ini (kesuksesan materi), sukses dalam kehidupan masa depan (kesuksesan rohani), dan keberhasilan tertinggi (Nirvana).

SUKSES DI KEHIDUPAN KINI

Kemandirian adalah langkah pertama untuk membangun diri Anda dengan cara yang tepat dan sarana untuk mendapatkan manfaat bagi kehidupan saat ini. Berusaha keras untuk hidup dan mempertahankan gaya hidup yang memungkinkan Anda melakukan perbuatan baik tanpa hambatan. Hindari profesi apa pun yang ilegal dan tidak etis. Lindungi dan pertahankan apa yang Anda hasilkan. Gunakan uang Anda dengan bijak, jangan menimbulkan utang, dan simpan sebagian untuk masa depan. Hindari bersikap sembrono dan boros. Hindari kegiatan apa pun yang menyebabkan kehancuran, seperti minum alkohol atau minum obat, berkeliaran di waktu yang tidak tepat, sering mengunjungi tempat yang tidak pantas, berjudi, bergaul dengan teman jahat, dan malas.

Sampai Anda mampu berdiri dengan kedua kaki sendiri dan mendukung diri sendiri secara finansial tanpa harus bergantung pada orang lain, Anda belum mencapai kesuksesan dalam kehidupan ini.

SUKSES DI KEHIDUPAN DEPAN

Kehidupan di dunia ini sangat singkat dibandingkan dengan kehidupan di akhirat. Tujuan Anda setelah meninggalkan dunia ini adalah berakhir di dunia yang bahagia dan akhirnya mencapai Nibbāna. Hanya kebajikan dan dosa lah yang dapat Anda bawa setelah meninggalkan dunia ini. Kebajikan adalah "bahan bakar" Anda untuk perjalanan yang bahagia dan tiket Anda menuju kesuksesan. Namun, "bahan bakar" ini juga bisa habis kecuali Anda terus-menerus mengisinya dengan kebajikan baru. Kebajikan dapat menjadi melimpah jika kita melakukan perbuatan baik terus menerus dan sebanyak yang kita bisa.

Jika Anda berjuang untuk hanya melakukan perbuatan baik di kehidupan ini, Anda dapat yakin akan alam kehidupan yang bahagia di masa depan. Jika di kehidupan ini lebih banyak perbuatan buruk yang Anda lakukan, Anda akan terdorong ke alam kehidupan yang tidak bahagia di masa depan.

KESUKSESAN UTAMA

Semua manusia dilahirkan dengan kekotoran batin yang terdiri dari keserakahan, kebencian dan ketidaktahuan. Selama Anda memiliki kekotoran batin, Anda akan terikat untuk tetap berada dalam siklus kelahiran kembali, yang penuh dengan ketidakpuasan dan penderitaan. Setelah Anda membersihkan diri dari kekotoran-kekotoran batin, Anda akan dibebaskan dari lingkaran penderitaan ini.

Mengatasi kekotoran batin bukanlah tugas yang mudah. Untuk melakukannya Anda harus menjalani kehidupan yang murni dan mengembangkan kebajikan sampai sempurna. Anda harus memiliki Pandangan Benar, menjunjung tinggi aturan moral, beramal, mencari pengetahuan duniawi dan spiritual, dan memurnikan pikiran Anda melalui meditasi. Dengan pikiran yang disempurnakan dan dibina,

Anda akan dapat mengendalikan kualitas pemikiran, ucapan, dan tindakan Anda. Anda akan diperlengkapi secara rohani dan menjadi aman dan damai dalam segala situasi. Keutamaan yang Anda terus bangun pada akhirnya akan membawa Anda ke tujuan akhir Anda tentang kebahagiaan abadi.

*Anda adalah tempat perlindungan Anda sendiri.
Buatlah perlindungan yang aman dan kuat.*

BERKAH

Berpengetahuan Luas

7



Pengetahuan adalah senjata melawan kebodohan.

Jadilah orang terpelajar. Keamanan terbaik yang dapat dimiliki seseorang di dunia ini adalah cadangan pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan. Agar berhasil dalam hidup, seseorang harus melengkapi dirinya dengan pengetahuan dan keterampilan yang tepat untuk menghadapi berbagai masalah dan mengubah keadaan dalam kehidupan.

Jadilah ahli dalam pengetahuan. Pengetahuan adalah sesuatu yang Anda pelajari dari mereka yang tahu — pengetahuan yang diajarkan oleh orang tua Anda, guru Anda, pembimbing Anda, atau siapa pun yang tahu lebih banyak dari Anda. Individu yang terampil dalam pengetahuan disebut sarjana. Sarjana yang ideal adalah orang yang tidak hanya bijak dalam memperoleh pengetahuan tetapi juga bijaksana untuk menggunakannya.

Pengetahuan yang digunakan dengan baik bisa bermanfaat, tetapi pengetahuan yang sama yang diterapkan untuk penggunaan yang salah bisa merugikan. Pengetahuan dalam kimia, misalnya, dapat bermanfaat jika digunakan untuk mengembangkan obat kanker atau penyakit jantung. Tetapi pengetahuan dalam bidang kimia ketika digunakan untuk menghasilkan pahlawan wanita atau bom bisa sangat menghancurkan.

Mereka yang hanya tertarik pada pembelajaran akademis tetapi kurang dalam perilaku moral tidak pernah bisa mendapatkan cinta dan rasa hormat dari orang lain. Pengetahuan di tangan orang bodoh bisa menjadi hal yang berbahaya jika ia tidak memiliki pertimbangan etis. Untuk alasan ini, pendidikan moral perlu berjalan seiring dengan pendidikan tradisional.

TIGA JENIS ILMU PENGETAHUAN

Terdapat tiga jenis ilmu pengetahuan :

- *Pengetahuan teoretis*. Ini termasuk pengetahuan yang dipelajari dari ruang kelas, ceramah dan buku teks.
- *Pengetahuan langsung*. Ini adalah pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman aktual yang telah dievaluasi dan direfleksikan, diuji dan diterapkan. Jenis pengetahuan ini praktis dan bermanfaat untuk kesejahteraan seseorang. Bahkan jika Anda adalah profesor terbaik di dunia, pengetahuan yang Anda pelajari hanya dapat mencapai tingkat ini.
- *Wawasan dan kebijaksanaan*. Ini adalah jenis pengetahuan yang lebih tinggi yang memberi Anda pemahaman tentang kebenaran yang lebih dalam atau lebih menantang. Pengetahuan seperti itu tidak datang dari buku teks, tetapi dari kesadaran dan intuisi yang diperoleh melalui pikiran yang disempurnakan dan dikembangkan. Ini adalah pengetahuan yang lebih tinggi yang memungkinkan Anda menyelidiki lebih dalam ke akar masalah dan memungkinkan Anda menemukan solusi. Pengetahuan semacam ini berasal dari pikiran yang tenang yang dilatih melalui meditasi.

PENGETAHUAN YANG MENYELURUH

Pengetahuan dapat dibuat sempurna atau lengkap jika seseorang memiliki hal-hal berikut ini :

- *Pengetahuan mendalam* - mengetahui jauh ke dalam sumber dan asal-usul hal-hal sesuai dengan kebijaksanaan duniawi serta kebijaksanaan spiritual.
- *Pengetahuan meluas* - mengetahui berbagai hal yang berguna untuk kehidupan sehari-hari. Misalnya, jika Anda telah mempelajari ilmu pengetahuan, Anda masih perlu tahu tentang seni. Kalau tidak, Anda tidak akan mengerti bagaimana mengkomunikasikan emosi, perasaan, dan ide dengan orang lain. Anda bisa menjadi insinyur terbaik di dunia, tetapi jika Anda tidak punya bakat untuk berkomunikasi dengan orang lain, Anda hanya akan menjadi orang yang membosankan di mata orang lain.
- *Pengetahuan menyeluruh* - tidak hanya Anda harus tahu menguasai subjek keahlian Anda, tetapi Anda juga harus tahu hubungan itu dengan subjek lain. Sebagai contoh, seorang arsitek harus tahu sesuatu tentang teknik dan struktur; seorang akuntan harus tahu sesuatu tentang hukum dan pajak; seorang seniman lanskap harus tahu sesuatu tentang tanaman; seorang profesional TI harus memiliki pengetahuan tentang berbagai perangkat lunak dan aplikasi, dll. Pengetahuan tentang mata pelajaran yang terkait dengan bidang pekerjaan Anda perlu dimiliki jika Anda ingin unggul dalam pekerjaan atau industri khusus Anda.
- *Pengetahuan berpandangan jauh* - mengetahui bagaimana satu hal dapat mengarah pada hal lain. Memiliki kemampuan berspekulasi masa depan berdasarkan pola masa lalu; misalnya, terlalu banyak pengeluaran dapat menyebabkan defisit; judi dapat menyebabkan kejahatan; alkoholisme dapat menyebabkan gagal hati, dll.

ORANG BERPENDIDIKAN TIDAK SELALU ORANG BIJAKSANA

Seringkali kita menyebut seseorang yang terlatih dalam pengetahuan sebagai orang terpelajar atau sarjana. Setiap orang bisa menjadi orang yang terpelajar, tetapi tidak semua orang bisa pintar atau bijaksana. Pendidikan yang baik mungkin membuat seseorang berpengetahuan, tetapi pengetahuannya mungkin hanya secara teori. Dibutuhkan lebih dari pendidikan untuk membuat seseorang pintar atau bijak. Orang bijak mungkin tidak memiliki pendidikan paling formal, tetapi ia tahu bagaimana menggunakan apa yang ia ketahui dan berlaku untuk penggunaan yang baik serta untuk meningkatkan kebajikannya. Dia adalah orang yang lebih pintar dalam jangka panjang.

BAGAIMANA MENJADI PEMBELAJAR YANG BAIK

Dia yang bijak adalah orang yang belajar dari semua orang. Untuk menjadi pembelajar yang sukses, Anda harus memiliki kemampuan untuk mendengarkan dengan baik, mengingat dengan baik, berpikir dengan baik, dan berhubungan dengan baik. Kemalasan, kantuk, kekanak-kanakan, keraguan, kesombongan, kurangnya fokus, kurangnya kepercayaan diri, dan kurangnya ketegasan tujuan adalah hambatan yang menghambat pembelajaran.

Jagalah agar pikiran Anda tetap waspada dan sadar. Jauhi zat-zat yang mengubah pikiran seperti obat-obatan dan alkohol. Berikan lebih banyak kearifan intelektual daripada kekayaan materi atau kesombongan. Jangan terobsesi dengan penampilan atau menghabiskan waktu Anda dengan sia-sia. Pikiran adalah hal yang buruk untuk disia-siakan.

PENGETAHUAN ADALAH EMAS

Jelas, semua orang tahu bahwa lebih baik berpendidikan daripada tidak berpendidikan, dan memiliki gelar sarjana lebih baik daripada memiliki ijazah sekolah menengah. Itulah sebabnya orang pergi ke sekolah dan menghabiskan bertahun-tahun pelatihan hidup mereka untuk menjadi orang yang berpendidikan. Pendidikan yang baik adalah tiket menuju kesuksesan karier.

Berusahalah mendapatkan sebanyak mungkin ilmu yang Anda bisa. Tidak ada yang terlalu tua untuk belajar. Orang yang paling tertipu adalah mereka yang memilih untuk berhenti belajar atau mengabaikan apa yang sudah mereka ketahui. Orang-orang yang memiliki pendidikan dan pengetahuan yang baik memiliki kesempatan yang lebih baik dalam hidup. Mereka lebih cenderung berhasil dan makmur. Pengetahuan akan memberi mereka kualifikasi yang lebih baik dan kemampuan untuk memimpin orang lain juga. Orang-orang dengan latar belakang pendidikan yang baik sangat mudah beradaptasi.

*Pengetahuan adalah aset abadi Anda.
Tidak ada yang bisa mengambil aset ini dari Anda.*

BERKAH

Berketerampilan

8



Cendekia cerdas belajar, seniman cerdas melakukan.

Banyak orang sulit membedakan pengetahuan dengan kemampuan. Pengetahuan adalah sesuatu yang Anda peroleh melalui pembelajaran, tetapi kemampuan adalah keterampilan yang Anda peroleh melalui latihan. Hampir semua orang bisa memperoleh pengetahuan, tetapi tidak semua orang bisa menggunakan pengetahuan untuk kegunaan yang praktis dan baik.

Seorang profesor mungkin ahli dalam mata pelajaran yang ia ajarkan, tetapi ia mungkin benar-benar tidak berdaya di dunia nyata ketika ia mencoba menerapkan ilmunya. Pengetahuan tidak menjamin kesuksesan. Agar berhasil, Anda harus tahu cara mengubah pengetahuan teoretis menjadi penggunaan praktis.

Jadilah kreatif dalam apa pun yang Anda lakukan. Ubah pekerjaan biasa menjadi kinerja luar biasa, sebuah mahakarya.

Milikilah keyakinan bahwa apapun yang kita lakukan harus lebih dari yang terbaik. Sikap inilah yang menjadikan orang biasa menjadi luar biasa. Ini adalah seni dalam aplikasi.

LEBIH BAIK DARI TERBAIK

Kita semua pernah mendengar tentang Pele, Magic Johnson, dan Tiger Woods. Apa yang membuat Pele begitu spesial dalam sepakbola, Magic Johnson di bola basket, dan Tiger Woods di golf?

Mereka semua memiliki satu kesamaan: sikap ingin menjadi yang terbaik di bidangnya. Untuk menjadi yang terbaik, mereka harus bekerja lebih keras dan berlatih lebih keras daripada pesaing mereka. Mereka harus menguasai keterampilan mereka dan terus menyempurnakan dan menyempurnakannya. Ini membutuhkan disiplin tanpa kompromi dan tekad untuk mengatasi semua hambatan. Untuk menjadi yang terbaik, Anda harus berpikir seperti yang terbaik, bekerja seperti yang terbaik, dan menang seperti yang terbaik.

Hanya keterampilan menendang bola, atau menembak bola, atau memukul bola golf (yang dapat dilakukan setiap orang) dapat berubah menjadi keberuntungan besar bagi para juara ini. Ini bukan kebetulan. Ini adalah hasil dari disiplin mereka, keahlian mereka dalam apa yang mereka lakukan, dan tekad mereka yang kuat untuk sukses. Bahkan permainan untuk bersenang-senang dapat dibuat menjadi profesi serius jika seseorang cukup artistik dan cukup terampil untuk membuat perbedaan.

KESUNGGUHAN DALAM APLIKASI - MENGUBAH PENGETAHUAN MENJADI KEMAMPUAN

Orang yang artistik adalah orang yang tahu bagaimana menerapkan pengetahuan ke dalam penggunaan praktis dan bermanfaat. Ada kisah sukses tentang seorang wanita di Thailand yang gemar memasak. Dia menikmati memasak begitu banyak sehingga dia memulai sebuah kios makanan kecil sebagai hobi, menjual makanan jalanan kepada pejalan kaki. Dia menguasai seni memasaknya dengan baik sehingga makanan kecilnya segera menjadi sangat populer. Pelanggan dari sekitar datang untuk makan makanannya dan jumlah pelanggan terus bertambah. Tak lama, kios makanan kecilnya menjadi restoran besar.

Saat ini, restorannya adalah salah satu restoran paling sukses dan terkenal di Thailand, dengan beberapa lokasi restoran di Thailand dan negara-negara lain — dan semuanya dimulai sebagai hobi belaka. Kecintaan untuk memasak yang dilakukan dengan seni telah mengubah hobi menjadi perusahaan bisnis besar.

APAKAH YANG MERUPAKAN SENI?

Perbaikan dan kesempurnaan yang dimasukkan ke dalam karya, nilai yang ditambahkan, kreativitas yang ditingkatkan, dan kualitas yang menonjol adalah faktor yang berkontribusi pada seni. Juga, agar sebuah karya artistik memiliki dampak yang berkepanjangan pada masyarakat luas, ia harus dapat berdiri dengan kemampuannya sendiri tanpa harus bergantung pada eksploitasi emosi yang tidak bermanfaat seperti hasrat sensual, kebencian, atau niat buruk.

CIRI-CIRI ORANG YANG BERKETERAMPILAN

Jika Anda ingin mengubah pengetahuan akademis Anda menjadi hal yang berguna, kualitas berikut harus ada:

- Percayalah pada apa yang Anda lakukan. Anda harus merasa senang dengan apa yang Anda lakukan, atau Anda tidak akan melakukannya dengan antusias dan percaya diri. Lebih menguntungkan untuk memilih karier yang bermoral dan bermanfaat daripada karier yang tidak etis atau tidak terhormat.
- Tidak melanggar perilaku moral yang baik. Hindari kegiatan apa pun yang tidak senonoh atau menyebabkan bahaya atau penderitaan bagi orang lain
- Hindari kesombongan dan membanggakan diri. Tidak ada yang mau menerima seseorang yang sombong sebagai murid. Tidak ada yang suka orang yang sombong. Kesombongan akan mengasingkan Anda dari teman-teman sebaya Anda.
- Hindari kemalasan. Jika Anda hanya memiliki pengetahuan tetapi terlalu malas untuk melakukan apa pun dengannya, yang Anda dapatkan hanyalah pengetahuan dan tidak ada kinerja. Anda harus bekerja keras untuk memperoleh, meningkatkan, dan untuk menyempurnakan keterampilan Anda.

- Kembangkan kebijaksanaan. Kebijaksanaan adalah kombinasi dari pengetahuan, pemahaman dan pengalaman. Jadilah jeli. Carilah karakteristik yang baik dan berguna dari hal-hal di sekitar Anda. Dapatkan manfaat dari pengetahuan baru, teknik baru, dan metode baru. Buka mata Anda untuk cara yang lebih cepat, cerdas, lebih efisien, dan lebih hemat biaya dalam melakukan sesuatu.
- Belajarlah dari seorang ahli. Carilah orang yang ahli di bidang yang Anda kejar dan magang bersamanya. Pelajari keterampilan dari orang tersebut.
- Kembangkan pikiran Anda. Pemikiran dan pengamatan sistematis dapat dikembangkan melalui pikiran yang terlatih dengan baik. Meditasi adalah cara paling efektif untuk memurnikan dan melatih pikiran. Kreativitas datang ke pikiran yang cerah dan jelas.
- Pertahankan kesehatan yang baik. Jangan membahayakan kesehatan tubuh atau fisik Anda. Tanpa kesehatan yang baik, tubuh dan pikiran Anda tidak akan berfungsi dengan potensi penuh.

Berpikirlah seperti seorang seniman. Perlakukan semua yang Anda lakukan seolah-olah itu adalah karya seni. Ubah hal biasa menjadi luar biasa. Ciptakan keindahan dari semua yang Anda lakukan.

MANFAAT

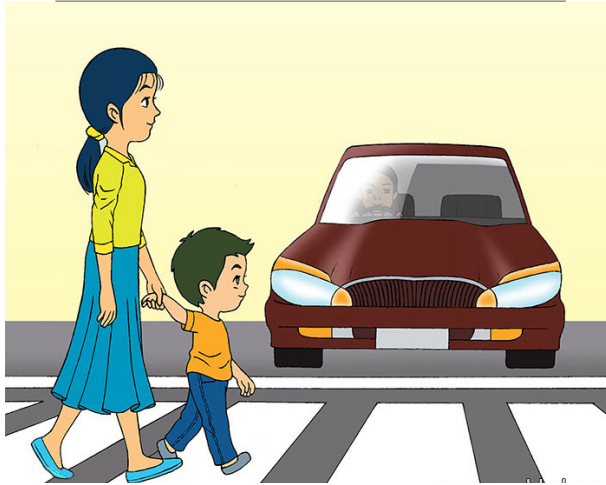
Dengan memiliki keterampilan, Anda akan menjadi lebih ahli dibandingkan orang lain dalam pekerjaan Anda. Apa yang Anda lakukan akan terlihat berbeda dan memisahkan Anda dari orang biasa. Anda akan dicari oleh orang lain. Sukses dalam karier Anda akan terjamin, dan Anda akan memiliki kemampuan untuk mencari nafkah yang baik. Standar yang lebih tinggi yang Anda tetapkan untuk pekerjaan Anda dapat menjadi kontribusi penting bagi kemajuan dan budaya masyarakat Anda dan dunia.

Apa pun yang layak dilakukan layak dilakukan dengan baik.

BERKAH

Terlatih Baik dalam Tata Susila

9



Melakukan kebaikan dengan berbuat baik.

Disiplin adalah kemauan dan perilaku yang mengarah pada kebaikan. Ada dua jenis disiplin yang dipatuhi seseorang: disiplin duniawi dan disiplin spiritual.

Disiplin duniawi termasuk hal-hal seperti hukum suatu negara, peraturan dan regulasi suatu lembaga atau tempat kerja, dan kebiasaan atau tradisi yang dipraktikkan dalam suatu komunitas. Tujuan dari kedisiplinan dunia adalah untuk menjaga keseragaman dan keharmonisan dalam suatu masyarakat sehingga masyarakatnya dapat hidup dan berfungsi secara damai dan tertib tanpa melanggar hak satu sama lain.

Disiplin spiritual memasukkan kode perilaku moral, seperti Sepuluh Perintah Allah dalam Agama Kristen, hukum Alquran Islam, dan Pancasila Buddhis.

SILA

Umat Buddha mengembangkan disiplin diri dengan mengikuti kode perilaku moral yang dikenal sebagai Sila. Kata Pali untuk Sila adalah 'sila', yang berarti 'norma'. Sila adalah norma yang membedakan manusia dari orang liar atau hewan.

Manusia diharapkan beradab dan baik hati. Tidak seperti binatang, bukanlah sifat normal manusia untuk membunuh atau mencuri makanan, atau menjadi tidak pandang bulu dalam kebiasaan kawin mereka. Di sisi lain, itu adalah sifat normal dari (kebanyakan) hewan untuk bertarung atau mencuri untuk makanan, dan untuk kawin tanpa pandang bulu dalam proses reproduksi mereka. Jadi, setiap kali seorang pria membunuh, mencuri, atau melakukan perzinahan, ia mengadopsi sifat binatang dan menurunkan kualitas manusianya.

Sila adalah norma yang membimbing seseorang untuk beradab dan benar. Untuk menjaga kualitas manusia, seseorang harus mematuhi Sila. Ajaran Buddha dibagi menjadi dua kelompok, satu untuk perumahtangga, dan satu untuk biarawan.

SILA UNTUK PERUMAHTANGGA

Sang Buddha memberi kita seperangkat aturan sederhana untuk diikuti, yang terdiri dari Sepuluh Tindakan Tidak Baik yang harus dihindari dan Sepuluh Tindakan Baik yang harus dipraktikkan.

Sepuluh Tindakan Tidak Baik, atau tindakan buruk yang harus dihindari, adalah membunuh, mencuri, berzina, berbohong, bergosip, berbicara tidak baik, obrolan kosong, berpikir untuk mengambil milik orang lain, balas dendam dan memiliki pandangan salah.

Sepuluh Tindakan Baik, atau tindakan yang baik untuk dipraktikkan, adalah kebalikan dari yang di atas. Selama kita mengikuti aturan-aturan ini kita akan bebas dari bahaya moral.

Praktik inti untuk semua perilaku moral perumah tangga Buddhis adalah Lima Sila. Bagi sebagian umat Buddha yang ingin mengintensifkan penyucian diri, mereka mempraktikkan Delapan Sila, perluasan Lima Sila.

LIMA SILA (PANCASILA)

Lima Sila adalah landasan mendasar dari semua moralitas. Mereka adalah perangkat dasar disiplin yang dianjurkan untuk setiap umat Buddha dan dimaksudkan untuk dijaga setiap hari. Lima Sila terdiri dari aturan dasar praktik berikut:

1. Tidak membunuh makhluk hidup
2. Tidak mencuri
3. Tidak berbuat asusila
4. Tidak berbohong
5. Tidak minum alkohol atau zat yang memabukkan

Dengan mempraktikkan Lima Sila, Anda dapat mencegah diri Anda melakukan banyak jenis kesalahan yang merupakan akar dari penderitaan.

KONSEKUENSI KARMA UNTUK PELANGGARAN LIMA SILA

Tidak semua pembunuhan membawa dampak karma yang sama. Pembunuhan manusia adalah pelanggaran yang paling serius dan memberikan akibat paling buruk. Untuk pembunuhan binatang, level keseriusan dan akibatnya tergantung pada ukuran binatangnya

(secara umum, semakin besar ukuran semakin serius akibatnya), kegunaan hewan, besarnya usaha yang dilakukan untuk membunuh, dan niat dan kekejaman yang terlibat dalam pembunuhan itu.

Mencuri adalah tindakan mengambil sesuatu tanpa izin dari pemiliknya. Kecurangan, pemalsuan, penjiplakan, menerima suap, korupsi, dan penipuan semuanya termasuk dalam kategori mencuri. Tingkat keseriusan pelanggaran dan akibat yang dihasilkan didasarkan pada nilai objek (semakin tinggi nilai semakin serius retribusi), ukuran objek, utang budi yang terutang kepada korban, tingkat niat untuk mencuri, dan jumlah upaya yang dilakukan untuk mencuri.

Pelanggaran seksual termasuk perzinaan, terlibat dalam kegiatan seksual dengan orang yang dilarang (seperti bhikkhu, biarawati, kerabat darah, atau orang di bawah umur), atau tindakan seksual yang menyebabkan penderitaan atau ketidakbahagiaan orang lain. Tingkat keseriusan dan akibat yang dihasilkan tergantung pada kekuatan niat, jumlah upaya yang digunakan, apakah itu dengan kekerasan atau dengan persetujuan, dan hutang budi kepada korban.

Berbohong adalah tindakan berbicara sesuatu yang tidak benar. Tingkat keseriusan dan akibat yang dihasilkan dari kebohongan bergantung pada seberapa merusak kebohongan terhadap korban, kekuatan niat di balik kebohongan, upaya untuk melakukan kebohongan, dan hutang budi kepada korban.

Alkohol (bir, anggur, wiski) dan zat-zat yang mengubah pikiran, seperti heroin, kokain, mariyuana, opium, dan tembakau, semuanya merupakan minuman keras yang harus dihindari. Zat yang mengubah pikiran berbahaya tidak hanya bagi kesehatan fisik Anda tetapi juga bagi kesejahteraan rohani Anda. Mereka menghancurkan rasa penilaian dan kesadaran Anda yang baik. Pikiran adalah kemampuan manusia yang paling berharga. Melakukan apa pun untuk merusak kualitas pikiran Anda adalah membawa bahaya bagi diri Anda dengan cara terburuk. Alkoholisme dan penyalahgunaan obat-obatan menimbulkan banyak bentuk kesalahan lainnya.

DELAPAN SILA

Delapan Sila dimaksudkan untuk dijaga oleh para penganut agama Buddha selama masa pelatihan intensif (terutama pada retreat meditasi) atau untuk penyucian diri secara berkala atau selama hari-hari suci Buddha (hari-hari peringatan), di rumah atau di vihara. Tujuannya adalah untuk membersihkan pikiran yang kotor, menghasilkan ketenangan batin dan sukacita. Pada hari ini, para siswa dan bhikkhu awam mengintensifkan praktik mereka, memperdalam pengetahuan mereka, dan mengekspresikan komitmen bersama melalui tindakan timbal-balik kebersamaan umat-awam sejak ribuan tahun yang lalu.

Delapan sila meliputi aturan berperilaku berikut ini :

1. Tidak membunuh
2. Tidak mencuri
3. Tidak melakukan kegiatan seksual (termasuk dengan pasangan)
4. Tidak berbohong
5. Tidak mengonsumsi alkohol atau zat memabukkan lainnya
6. Tidak makan setelah tengah hari
7. Tidak bernyanyi, menari, bermain musik, menghadiri pertunjukan hiburan, menggunakan parfum, memakai kosmetik atau perhiasan serta menjaga kesopanan dalam berpakaian dan berperilaku
8. Tidak melakukan kebiasaan tidur yang dapat mendorong perilaku sensualitas atau kemalasan (seperti tidur di tempat tidur tinggi, lembut dan mewah)

Tujuan dari tiga aturan tambahan terakhir adalah untuk mencegah kecenderungan seksual apa pun yang dapat menghalangi kemampuan seseorang untuk memurnikan pikiran.

Untuk mencapai disiplin diri yang unggul, orang awam didorong untuk menjalankan Lima Sila setiap hari, Delapan Sila setiap minggu atau dua minggu, dan bermeditasi serta mendengarkan ajaran Dharma secara teratur.

SILA UNTUK BIARAWAN

Tujuan dari praktik monastik (membiara) adalah untuk mengatasi kelemahan dalam karakter seseorang dan untuk menghilangkan kekotoran batin. Ini adalah tugas luar biasa yang membutuhkan kebijaksanaan dan kesabaran tanpa batas. Kebijaksanaan tanpa batas datang dari perhatian yang hanya dapat diperoleh melalui disiplin diri yang intens, komitmen total dan pengorbanan.

Seorang bhikkhu pemula (*samanera*) mempraktikkan Sepuluh Sila. Seorang bhikkhu yang ditahbiskan sepenuhnya menjalankan 227 Sila.

SEPULUH SILA

Sepuluh sila meliputi aturan berperilaku berikut ini :

1. Tidak membunuh
2. Tidak mencuri
3. Tidak terlibat dalam perbuatan tidak suci (sensualitas, seksualitas, nafsu).
4. Tidak berbohong
5. Tidak mengonsumsi alkohol atau zat lain yang memabukkan
6. Tidak makan makanan setelah tengah hari
7. Melatih diri untuk tidak menari, menyanyi, bermain musik serta pergi melihat tontonan-tontonan.
8. Melatih diri menghindari pemakaian bunga-bunga, wangi-wangian dan alat-alat kosmetik untuk tujuan menghias diri.
9. Menghindari penggunaan tempat tidur dan tempat duduk yang tinggi dan mewah.
10. Menghindari menerima emas dan perak (uang).

Para bhikkhu pemula (*samanera*) melatih diri berdasarkan aturan-aturan ini dalam keseharian mereka.

227 SILA

Sesuai dengan tujuan mereka untuk mencapai akhir kekotoran batin dalam waktu sesingkat mungkin, seorang bhikkhu yang ditahbiskan sepenuhnya mengikuti serangkaian disiplin intensif yang dikenal sebagai 227 Sila, yang harus dijaga setiap hari.

Disiplin Monastik (Biara) dibagi menjadi empat komponen: pengendalian diri menurut perilaku monastik, pengendalian indera, kemurnian penghidupan, dan melatih kesederhanaan (mis. Makan untuk hidup, bukan hidup untuk makan).

Tujuan dari disiplin biara adalah untuk membangun landasan moral yang baik untuk para bhikkhu yang ditahbiskan, memberikan kedamaian dan kebahagiaan bagi komunitas biara, melindungi para bhikkhu dari kekotoran batin, memberikan stabilitas kepada bhikkhu, mendapatkan keyakinan dan rasa hormat dari masyarakat, dan untuk melestarikan umur panjang agama Buddha. .

Untuk berhasil di dunia ini dan selanjutnya, seseorang perlu merangkul disiplin duniawi dan spiritual.

BERKAH

Ramah Tamah dalam Ucapan

10



*Luka di badan hilang dalam sehari.
Luka karena ucapan bertahan seumur hidup.
Itulah kekuatan perkataan.*

Kekuatan dari perkataan memang luar biasa. Para pemimpin negara-negara dapat mendorong negara mereka ke dalam perang, atau keluar dari itu, melalui kekuatan pidato mereka. Anda dapat memengaruhi lebih banyak orang dengan kata-kata daripada dengan tindakan. Pidato Anda dapat memiliki kekuatan untuk mengubah kehidupan seseorang. Jika Anda memilih perkataan dengan benar, Anda akan melakukan yang baik untuk diri sendiri dan orang lain. Jika Anda salah ucap, Anda akan membawa kesulitan bagi semua orang, termasuk Anda sendiri.

Secara moral, ucapan Anda berpotensi lebih besar untuk menyebabkan konsekuensi karma dibanding tindakan atau pikiran Anda. Ucapan Anda dapat membawa lebih banyak kebaikan dibanding dengan apa yang Anda pikirkan atau lakukan. Sebaliknya, ucapan Anda juga dapat membawa lebih banyak keburukan dibanding dengan apa yang Anda pikirkan atau lakukan. Inilah mengapa Anda harus menguasai cara Anda berbicara.

Komunikasi verbal memerangkan peran yang besar dalam perkembangan manusia. Kemampuan berkomunikasi yang baik sangat penting dalam hubungan manusia. Jika kita mengetahui bagaimana berbicara dengan baik, menyenangkan dan berguna, kita akan mendapatkan banyak teman dan sedikit musuh. Penting bagi kita untuk mengetahui bagaimana menggunakan ucapan agar bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Inilah inti dari ucapan yang menyenangkan.

APAKAH UCAPAN YANG MENYENANGKAN?

Ucapan yang menyenangkan memiliki kualitas kebenaran, kesopanan, kebaikan dan kegunaan, dan harus diucapkan di tempat yang tepat dan pada waktu yang tepat. Kata-kata dan cara komunikasi harus disaring agar layak, beradab, dan baik sebelum diizinkan untuk keluar dari bibir Anda. Anda harus menahan diri dari ucapan yang dapat menimbulkan rasa sakit kepada orang lain atau menciptakan ketidakharmonisan. Ini termasuk berbohong, memfitnah, bahasa jahat, gosip, keliru menggambarkan, dan ancaman. Kata-kata yang diucapkan harus baik dan menawan dalam setiap aspek dan dari setiap sudut pandang. Mereka harus menguntungkan pembicara dan pendengarnya.

KAPAN SAATNYA DIAM

Tidak semua orang mau menerima kata-kata Anda meskipun itu diungkapkan dengan cara yang menyenangkan. Beberapa orang tidak akan membuka hati atau pikiran mereka jika mereka egosentris, atau dikuasai oleh kebencian atau dendam, atau memiliki hambatan mental pada Anda atau subjek yang Anda bicarakan. Mencoba berbicara dengan tipe orang seperti bermain seruling ke kerbau. Meskipun Anda

mengatakan hal-hal yang berguna, mereka akan pura-pura tidak mendengar. Agar komunikasi verbal dapat menjadi efektif, pembicara, pendengar dan topik pembicaraannya haruslah sesuai dan pembicara harus memilih waktu yang tepat untuk berbicara.

Jika Anda harus mengkritik atau menegur seseorang, lakukan dengan cara yang bijaksana. Jangan pernah mengkritik karena marah. Berikan pujian sebelum Anda mengkritik. Satu kritik mungkin membutuhkan tiga potong pujian untuk menyeimbangkan perasaan baik yang hilang.

APA YANG SEBAIKNYA TIDAK DIUCAPKAN

Jika tidak ada hal baik yang dapat dibicarakan, lebih baik tidak bicara. Berbicara terlalu banyak dapat membahayakan Anda. Tidaklah bijaksana untuk mengatakan sesuatu tanpa memikirkan makna dan kebenarannya. Cara berbicara seperti ini membuat Anda terlihat bodoh.

Ada beberapa topik yang harus dihindari meskipun mungkin terdengar bagus untuk pendengar. Ini termasuk topik yang benar tetapi tidak berguna atau tidak baik (Joe menerima suap; Jane berselingkuh); topik yang jujur dan bermanfaat tetapi menyinggung orang tersebut; topik yang tidak benar, tidak berguna dan tidak baik; dan topik yang benar dan menyenangkan bagi orang tersebut tetapi tidak bermanfaat.

Perkataan yang bermakna adalah kata-kata yang benar, berguna dan baik.

MENJADI PEMBICARA YANG EFEKTIF

Adalah praktik yang baik untuk mencari yang baik pada orang lain alih-alih menemukan kesalahan. Anda mungkin memperhatikan kelemahan orang lain; perhatikan mereka tetapi jangan menggunakannya sebagai topik pembicaraan. Jika Anda selalu tenggelam dalam perbuatan baik orang lain, Anda akan mengembangkan kebiasaan melihat sisi positif orang, bukan sisi negatifnya. Kita merasa hangat dan aman di sekitar orang yang baik, sopan, dan jujur. Tidak sulit untuk melihat mengapa orang-orang dengan ucapan yang menyenangkan berhasil dalam hidup lebih daripada mereka yang tidak.

Orang-orang dalam peran kepemimpinan, terutama mereka yang berpolitik, harus terlatih dalam komunikasi verbal. Berikut adalah beberapa pedoman bermanfaat:

- Terima sudut pandang orang lain. Jadilah pendengar yang baik. Jangan menolak sudut pandang orang lain sebelum waktunya. Beri mereka kesempatan untuk mengatakan apa yang harus mereka katakan. Anda dapat membentuk respons Anda lebih efektif jika Anda tahu bagaimana pendapat orang lain.
- Ketika giliran Anda untuk berbicara, berbicaralah dengan cara yang jelas dan meyakinkan, cara yang membuat orang ingin mendengarkan. Perkuat pidato Anda dan tetap di jalur. Jangan tersesat atau menyimpang dari masalah utama.
- Kenali subjek Anda dengan baik dan tetap dalam kerangka kerjanya. Ingat fakta dan detail dari semua yang Anda katakan, dan miliki pemahaman yang baik tentang detail.
- Berkonsentrasi pada isu-isu yang bermanfaat dan bermanfaat. Gunting isu-isu yang sembrono.
- Hindari argumen dan konflik.

MANFAAT

Seseorang yang jujur dan memiliki kebiasaan berbicara dengan baik akan menikmati banyak hal baik dalam kehidupan. Kata-katanya akan dipercaya dan dihormati, dan kehadirannya disambut. Dia akan melakukan dengan baik dalam segala hal yang berkaitan dengan komunikasi verbal (mis., keahlian menjual, hubungan masyarakat, berbicara di depan umum). Kemurahan hati dan kasih sayang dari orang lain akan diperluas kepadanya, membuat jalan menuju sukses lebih mudah untuk dicapai.

*Ucapan Anda memiliki kekuatan mengubah hidup seseorang.
Pilihlah dengan bijaksana.*

BERKAH 11

Membantu Ayah dan Ibu



"Jika kita menggunakan Gunung Semeru sebagai pena dan semua air laut menjadi tinta untuk menulis kebajikan orangtua kita di langit, bahkan hingga tidak ada tempat tersisa di langit, gunung telah rusak dan air telah mengering, kebajikan orang tua kita belum selesai kita tuliskan di sana."
~ Sang Buddha

Dari semua cinta dan kebaikan di dunia ini, tidak ada yang bisa melebihi cinta dan kebaikan orang tua terhadap anak-anak mereka. Orang tua akan melakukan segala daya mereka untuk membuat anak-anak mereka sehat, bahagia, pintar dan sukses, walaupun mereka harus mengorbankan nyawa untuk mewujudkan hal itu.

Orang tua yang miskin rela berhutang daripada melihat anak-anak mereka menderita. Bahkan pria dan wanita yang paling tangguh dan paling tidak peka akan berhasil menemukan cinta yang paling lembut dan tak terbatas untuk anak-anak mereka sendiri.

Orang tua Anda adalah manusia yang paling terhormat yang layak untuk cinta, rasa hormat, dan terima kasih Anda. Kepada orangtua lah Anda berhutang budi atas hidup Anda. Adalah tugas dan kewajiban Anda untuk merawat mereka dan merawat mereka dengan cara terbaik yang Anda tahu caranya. Merawat orang tua Anda adalah kebajikan paling mendasar yang harus dilakukan seseorang. Jika Anda bertemu seseorang yang mengabaikan orang tuanya, Anda dapat yakin bahwa dia tidak tertarik untuk membantu orang lain. Seseorang tanpa rasa syukur bukanlah orang yang baik.

APA YANG TELAH ORANGTUA ANDA LAKUKAN?

Pertama dan terutama, orang tua Anda bertanggung jawab karena telah memberi Anda hadiah hidup. Jangan berpikir bahwa menjadi manusia adalah hak otomatis. Untuk setiap manusia yang lahir di dunia ini, ada ribuan yang dilahirkan sebagai binatang, ikan atau serangga. Lihatlah sekeliling Anda dan Anda akan memahami fakta ini. Menjadi manusia adalah hak istimewa yang langka. Anda beruntung telah dibawa ke dunia ini oleh orang tua Anda. Kebajikan ini saja layak atas rasa terima kasih Anda yang terdalam.

Orang tua adalah orang suci dan malaikat pelindung Anda. Mereka adalah yang pertama melindungi dan merawat Anda sebelum orang lain. Mereka memberi Anda makanan, tempat tinggal, pakaian, pendidikan dan perawatan medis, dan mereka mendukung Anda dengan segala cara yang mereka tahu caranya. Kebanyakan orang tua akan mengorbankan segalanya demi anak-anak mereka.

Selain memberi Anda kehidupan, melindungi Anda dari bahaya, merawat Anda, dan membesarkan Anda di dunia ini, orang tua Anda juga guru pertama Anda. Mereka mengajarkan Anda segalanya, mulai dari belajar cara berjalan, berbicara, mandi, dan makan, hingga memiliki perilaku yang baik dan perilaku yang baik.

Dibandingkan dengan hewan, tidak ada hewan lain yang membutuhkan usaha seperti manusia untuk menjaga anaknya. Menjaga kesehatan dan memberikan Anda pendidikan bukanlah satu-satunya tanggung jawab orang tua Anda. Bahkan dasar pemahaman moral Anda sendiri harus berasal dari orang tua Anda. Mereka mengawasi teman-teman Anda, menemukan Anda sekolah terbaik, memilih buku terbaik untuk Anda baca, dan mengoreksi Anda ketika Anda melakukan hal-hal yang tidak dapat diterima. Mereka mengajarkan Anda kebajikan hidup dan mengolah Anda untuk menjadi orang yang baik dan bertanggung jawab. Bahkan setelah Anda menjadi dewasa dengan sarana mandiri, orang tua Anda masih ada di sana agar Anda memberikan dukungan dan bimbingan moral. Orang tua Anda bahkan memastikan dapat memberikan warisan kepada Anda saat mereka meninggal dunia.

BAKTI KEPADA ORANG TUA

Dikatakan bahwa seorang ibu dapat merawat sepuluh anak, tetapi kadang-kadang sepuluh anak tidak dapat mengurus satu ibu. Apakah Anda salah satu dari anak-anak ini?

Semua orang tua berharap anak-anak mereka menjadi manusia yang baik dan berhasil dalam kehidupan. Mereka mengharapkan anak-anak mereka untuk merawat mereka di usia tua, melestarikan pekerjaan baik bagi masyarakat yang telah mereka mulai, membawa nama baik keluarga, menggunakan kekayaan keluarga dengan cara yang bertanggung jawab, dan melakukan upacara pemakaman bagi mereka ketika mereka meninggal. Adalah tugas mulia Anda untuk memenuhi harapan mereka.

Selain merawat orang tua Anda dengan baik, Anda harus bersikap moral terhadap mereka, menunjukkan perilaku yang baik dan menghormati mereka, membuat mereka bahagia dan menghindari hal-hal yang Anda tahu mengganggu mereka. Jika Anda dapat meringankan tugas-tugas penuh tekanan yang mungkin menimpa orang tua Anda, Anda dapat membantu mereka menikmati tahun-tahun terakhir kehidupan mereka dengan lebih baik. Bantu menjaga martabat mereka yang diperoleh dengan baik.

Secara spiritual, Anda perlu memastikan orang tua Anda memiliki kebajikan moral. Mengilhami mereka untuk memiliki keyakinan pada Triratna, tiga hal yang menjadi pelindung Umat Buddha yaitu Buddha, Dharma, dan Sangha (komunitas bhikkhu & biksuni). Dorong mereka untuk mempraktikkan kedermawanan, menjunjung tinggi ajaran moral, mendengarkan ajaran Dharma, dan mengembangkan pikiran mereka melalui meditasi. Dengan cara ini, orang tua Anda dapat memperoleh manfaat dalam kehidupan ini dan juga kehidupan selanjutnya.

Selain bertanggungjawab atas upacara pemakaman yang pantas, umat Buddhis akan melakukan perbuatan baik secara teratur dan mendedikasikan kebajikan ini untuk orang tua mereka yang telah meninggal. Juga, di banyak negara Buddhis, adalah tradisi bagi seorang anak lelaki untuk ditahbiskan sementara sebagai seorang bhikkhu (usia dua puluh atau lebih) atau seorang bhikkhu pemula (lebih muda dari dua puluh) sebagai cara untuk membayar hutang budi kepada orang tuanya. Ini dianggap sebagai kebajikan tertinggi yang dapat dilakukan seorang putra untuk orang tuanya.

Ingat, Anda adalah cerminan orang tua Anda dan cara mereka membesarkan Anda. Adalah tugas Anda untuk menjalankan hidup Anda dengan cara yang layak dan terhormat yang layak atas nama baik mereka.

MEMBALAS BUDI

Membalas budi kepada orang tua adalah kebajikan tertinggi yang dapat dilakukan oleh seorang anak. Berbakti kepada orang tua dianjurkan oleh semua agama. Membalas budi kepada orang tua akan membawa hal-hal baik untuk hidup Anda. Anda akan dihormati dan dihargai orang-orang di sekitar Anda. Teladan Anda akan dipelajari oleh anak Anda dan membentuk perilaku terpuji pada mereka. Anda akan menjadi kebanggaan keluarga. Anda akan menikmati kehidupan yang bahagia dan harmonis untuk Anda dan keluarga. Pada saat kematian menjelang, Anda akan menuju surga.

Mereka yang bersyukur kepada orang tuanya, merawat mereka, memenuhi tugas kepada mereka, akan dilindungi oleh alam semesta.

BERKAH

Menyokong Anak

12



*Kepuasan tertinggi bagi setiap orangtua adalah
membawa keturunan yang baik ke dunia.*

Dari semua hal yang membawa kepuasan dalam hidup seseorang, tidak ada yang mengalahkan dari memiliki anak yang senantiasa berbuat baik dan meneruskan warisan keluarga. Di sisi lain, tidak ada yang lebih memilukan dari memiliki anak yang mengacaukan hidupnya sendiri.

PERSIAPAN FISIK DAN MENTAL

Membesarkan anak yang baik membutuhkan banyak kesabaran, kerja keras dan pengorbanan. Secara umum, diperkirakan persiapan fisik saja sudah cukup untuk membawa anak yang sehat ke dunia. Memang, anak yang lahir dari orang tua yang sehat secara fisik akan sehat secara fisik. Namun, untuk menjamin mereka juga seimbang secara mental dan spiritual, orang tua juga harus siap dalam kualitas mental dan spiritual.

Pengetahuan yang diberikan Buddhisme kepada calon orang tua jauh melampaui batas-batas ilmu kedokteran modern. Menurut ajaran Buddha, setiap makhluk memiliki karma tersendiri — simpanan hasil dari perbuatan baik dan buruk yang dilakukan di masa lalu. Dalam siklus kelahiran kembali, karma bertindak sebagai proses selektif yang mencocokkan makhluk yang akan segera dilahirkan dengan orang tua yang memiliki jenis karma yang serupa atau selaras. Sebagai contoh, jiwa yang belum lahir yang telah mabuk atau manusia mabuk dalam kehidupan sebelumnya akan didorong oleh karma negatifnya untuk dilahirkan ke dalam keluarga orang tua yang pecandu alkohol atau mabuk. Seorang anak dengan karma semacam ini cenderung sakit mental, tidak cerdas atau cacat perkembangan. Ini adalah salah satu alasan mengapa seorang ibu hamil tidak boleh minum alkohol.

Jika calon orang tua ingin melahirkan manusia yang berkualitas tinggi, mereka harus membuat diri mereka sehat secara fisik, mental dan verbal, dan untuk mengembangkan pikiran mereka melalui latihan meditasi yang teratur.

DARI PEMBUAHAN HINGGA KELAHIRAN

Merawat anak yang belum lahir sejak masa pembuahan merupakan bagian implisit dari seni menjadi ibu. Selama kehamilan, ibu mengambil peran paling penting dalam perawatan anak yang belum lahir. Dia harus merawat dirinya sendiri secara fisik dan mental selama empat puluh minggu kehamilan. Dia harus menjalani pemeriksaan kesehatan rutin, menjaga pola makan, menghindari

obat-obatan, alkohol dan rokok serta menjaga kondisi mental yang baik.

Ilmu kedokteran modern telah menunjukkan bahwa embrio sensitif terhadap suasana hati dan emosi ibunya. Memang, selama waktu dibawa dalam rahim, anak sedang dalam proses pembentukan karakter. Seni memiliki anak yang baik diakui akhir-akhir ini bukan hanya soal rekayasa genetika tetapi juga kesesuaian lingkungan intra-uterus yang diciptakan oleh ibu selama kehamilan. Pertimbangan kesehatan fisik saja tidak cukup. Ibu harus sehat secara rohani juga agar anak yang dilahirkan sempurna dalam pikiran dan juga tubuh.

Adalah penting untuk mulai merawat anak sejak masa pembuahan. Untuk alasan inilah, ibu hamil harus berusaha menjaga pikirannya ceria, stabil dan tidak terganggu selama masa kehamilan. Anak yang ibunya berpikir positif dan ceria selama kehamilan cenderung menjadi orang yang ceria dan berpikiran positif seperti dia. Jika seorang anak dilahirkan ke dalam rahim seorang ibu yang sering bertengkar, anak itu cenderung menjadi lebih murung dan tidak ceria.

Orang tua yang berhati-hati dan bijaksana dalam mendukung anak mereka selama kehamilan akan mendapatkan anak yang berperangai baik dan cerdas. Selain itu, perawatan yang dilakukan oleh ibu selama kehamilan akan diubah menjadi cinta dan penghormatan anak terhadap orang tuanya.

Bahkan sikap ayah memiliki pengaruh pada kesejahteraan bayi di dalam kandungan istrinya. Sang ayah harus bekerja lebih keras ketika istrinya hamil, membantunya dengan pekerjaan berat yang biasanya dia lakukan sendiri, dan berhati-hati untuk tidak menciptakan situasi yang akan mengganggu atau mengganggu ketenangan ibu.

DARI KELAHIRAN HINGGA DEWASA

Terdapat lima tugas utama bagi orang tua dalam membesarkan anak:

- Tidak membiarkan anak melakukan apapun yang buruk.
- Mendidik anak untuk melakukan kejahatan.
- Memastikan anak mendapatkan pendidikan yang layak.
- Membimbing anak untuk memilih pasangan hidup.
- Meneruskan warisan kepada anak.

Tidak membiarkan anak melakukan apapun yang buruk.

Apakah seseorang menjadi orang baik atau buruk sangat tergantung pada lingkungannya dan ajaran yang diterimanya. Lingkungan pertama dan paling langsung bagi anak adalah orang tuanya. Jadi hal pertama yang harus Anda lakukan dalam mendidik anak Anda untuk tidak melakukan kejahatan adalah menghindari berbicara atau melakukan kejahatan apa pun di hadapan anak. Jangan izinkan benda untuk melakukan kejahatan, seperti senjata, bahan pornografi, botol minuman keras, bir atau peralatan pembuatan minuman keras, dan meja judi ada di dalam rumah sejak saat anak pertama Anda dilahirkan. Berikan contoh yang baik dengan membiarkan anak Anda terbiasa melihat tindakan amal baik Anda yang terus-menerus, seperti memberi amal, menjunjung tinggi ajaran moral, berdoa dan meditasi.

Kembangkanlah hubungan baik dengan anak Anda dan kenali teman-teman anak Anda dengan baik. Ini untuk memastikan anak Anda tidak bergaul dengan teman-teman yang akan mempengaruhinya dengan cara yang merusak. Salah satu kegiatan yang baik adalah dengan memiliki tradisi makan bersama keluarga setidaknya sekali dalam sehari, dimana semua anggota keluarga berkumpul untuk makan bersama. Pada kesempatan ini, Anda berkesempatan melihat ekspresi anak Anda jika ia melakukan kesalahan. Ekspresi anak saat pertama kali melakukan kesalahan adalah yang paling mudah ditebak.

Ada beberapa anak yang mudah untuk diajar namun ada juga anak-anak yang tidak memperhatikan Anda, tidak peduli berapa kalipun Anda memperingatkan mereka tentang perilaku buruk mereka. Dalam hal ini, Anda perlu menegur mereka dengan tegas. Jika tidak, mereka akan merasa dimanja dan meneruskan kebiasaan buruknya. Bagaimanapun jika Anda harus menghukum anak Anda, pertimbangkan juga dampak jangka panjangnya. Pendekatan yang tepat adalah dengan mengajarkan anak untuk malu atas kesalahannya dan takut akan konsekuensi dari kesalahannya. Ini akan berfungsi sebagai penjagaan moral bagi anak.

Mendidik anak untuk melakukan kebajikan.

Syarat yang diperlukan untuk pengembangan karakter anak yang baik adalah pengetahuan dan pemahaman nilai-nilai spiritual. Wawasan spiritual perlu datang melalui pengalaman pribadi langsung. Adalah tugas orang tua untuk membuat pengalaman spiritual yang tepat tersedia bagi anak dan untuk merangsang minat dan partisipasi anak dalam pendidikan moral. Orang tua harus memaparkan anak mereka pada konsep Pandangan Benar sejak usia dini. Mereka juga harus mengajarkan perilaku dasar tata krama, kebiasaan tidur dan disiplin kerja. Dari tahun-tahun awalnya, seorang anak harus diharapkan memberikan kontribusi pada pekerjaan rumah tangga. Jika anak terlalu banyak menunggu dan memiliki banyak waktu, anak tersebut dapat tumbuh menjadi anak yang tidak bertanggung jawab dan lemah.

Memastikan anak mendapatkan pendidikan yang layak.

Pendidikan adalah pintu gerbang ke pengetahuan dan kebijaksanaan untuk anak Anda. Jika seorang anak memiliki kesempatan untuk mendapatkan pendidikan penuh, keberhasilannya dalam kehidupan cukup terjamin. Dengan demikian orang tua harus menanamkan kecintaan pada pendidikan dan membaca pada anak. Namun, seorang anak tidak bisa hidup hanya dengan pendidikan. Ia harus memiliki waktu untuk bermain dan dihadapkan pada pengalaman dari kehidupan dan masyarakat agar dapat berkembang sepenuhnya menjadi kemampuan yang menyeluruh.

Anda juga harus mendorong anak Anda untuk tertarik membaca buku tentang mata pelajaran yang bermanfaat. Anda bebas mencari cara untuk membuat anak tertarik membaca buku-buku yang berguna. Salah satu caranya adalah meminta anak membacakannya pada Anda.

Anda harus memperhatikan apakah anak Anda memiliki bakat tertentu atau memiliki minat khusus. Dukung dia dalam hal-hal yang menarik minatnya. Ini akan membantu keberhasilannya menjadi lebih mudah. Memilih untuk melakukan hal-hal yang dinikmati adalah bentuk kebahagiaan.

Pilih guru yang baik untuk anak Anda. Biarkan dia mempelajari mata pelajaran duniawi dan spiritual. Mata pelajaran duniawi membantu anak mengembangkan pengetahuan dan keterampilan untuk mengatasi hal-hal duniawi. Pengetahuan spiritual membantunya menjadi tangguh terhadap masalah dan hambatan, dan menjadikannya orang yang lebih kuat. Perkenalkan sila moral kepada anak Anda sejak usia dini.

Mungkin terlihat sepele atau terlalu bersemangat untuk mengkhawatirkan begitu banyak aspek lingkungan dan perkembangan anak. Tetapi perlu diingat bahwa anak yang dilepas tanpa bimbingan lebih sulit tumbuh menjadi dewasa yang seimbang. Sama seperti seorang anak yang dibiarkan sendiri akan memilih makanan cepat saji daripada yang bergizi, seorang anak yang pergi untuk memilih sumber pengetahuannya sendiri tanpa pedoman apa pun dapat mengembangkan karakter yang cacat.

Membimbing anak untuk memilih pasangan hidup.

Kebahagiaan kehidupan pernikahan sangat kecil jika dibandingkan dengan kerumitan dan penderitaan yang dibawa kehidupan keluarga. Pernikahan, sayangnya, datang dengan tanggung jawab, tantangan, dan bahkan kesulitan besar. Seorang anak muda dengan sedikit pengalaman hidup tidak menyadari tantangan ini dan rentan membuat kesalahan ketika memilih pasangan hidup. Sangat membantu bagi orang tua untuk membuat anak mereka sadar akan beban dan kesulitan yang terkait dengan kehidupan keluarga, dan untuk membimbingnya tentang cara memilih pasangan yang tepat.

Peran orang tua dalam terlibat dalam pemilihan pasangan untuk anak-anak mereka dipandang sebagai intervensi yang tidak perlu oleh banyak masyarakat modern. Tetapi pilihan pasangan hidup adalah keputusan yang sangat serius untuk diambil, dan idealnya, harus dibantu oleh seseorang dengan banyak pengalaman duniawi.

Orang-orang muda yang jatuh cinta cenderung melihat dunia melalui kacamata berwarna mawar. Mereka dikuasai oleh perasaan dan emosi alih-alih kebijaksanaan. Pilihan yang salah dari pasangan nikah dapat merusak hidup seseorang dan keluarga. Perceraian dan keluarga yang hancur begitu biasa di masyarakat kita saat ini. Inilah sebabnya mengapa bimbingan dan nasihat yang tepat dari orang tua diperlukan.

Meneruskan warisan kepada anak.

Tidak mengherankan bahwa hubungan orangtua-anak di negara-negara barat kurang dalam kemurahan hati. Ini dapat berkontribusi pada fakta bahwa orang tua tidak ingin menjadi beban bagi anak-anak mereka. Sikap ini menimbulkan nilai dalam masyarakat di mana anak tidak diharapkan untuk menjaga orang tuanya ketika mereka tua, dan pada gilirannya, mereka juga seharusnya tidak diharapkan untuk datang meminta uang dari orang tua setelah mereka memiliki menjadi dewasa. Alasan lain mengapa banyak anak tidak pernah mempertimbangkan untuk menjaga orang tua mereka di usia tua adalah karena mereka tidak pernah melihat orang tua mereka merawat kakek dan nenek mereka.

Sebaliknya, orang tua di sebagian besar negara Buddhis memiliki rasa kemurahan hati yang tak pernah salah terhadap keturunan mereka terlepas dari usia, status perkawinan dan posisi perkawinan. Orang tua ini tidak akan pernah membiarkan anak mereka pergi dengan tangan kosong.

Menjaga orang tua ketika mereka sudah tua juga mewujudkan tugas orang tua untuk memberikan warisan kepada anak-anaknya. Dengan demikian, cara penting melatih anak-anak untuk menjaga orang tuanya saat tua adalah membiarkan anak-anak melihat orang tuanya

merawat kakek neneknya. Pengalaman ini akan membantu mereka menjadi putra dan putri yang lebih baik yang layak menerima warisan.

SARAN UNTUK MEMBESARKAN ANAK DENGAN BENAR

Berikut ini adalah beberapa panduan praktis :

- Berikan cinta dan kehangatan untuk anak Anda. Tidak peduli seberapa sibuknya Anda, luangkan waktu bersama anak.
- Cintai tapi jangan manjakan anak Anda. Jangan biarkan terlalu banyak cinta merusak kedisiplinan anak.
- Jangan sepelekan tugas Anda sebagai guru bagi anak Anda.
- Bersikap fleksibel dan toleran dalam hubungan Anda dengan anak.
- Tegurlah anak ketika melakukan kesalahan, tapi jangan dengan amarah. Berikan pujian ketika anak melakukan hal yang benar. Berikan dorongan untuk anak.
- Latih anak Anda untuk bekerja pada usia dini. Jangan biarkan anak duduk diam atau buang waktu. Jangan membantu anak melakukan apa yang bisa dilakukan oleh anak seusianya, atau anak itu akan lemah dan tak berdaya. Kembangkan rasa percaya diri pada anak. Ajari anak kemandirian.
- Berikan anak Anda pengetahuan tentang Dharma. Makanan, pakaian, tempat tinggal, dan obat-obatan tidak cukup untuk membesarkan anak Anda; Anda juga harus melatih anak Anda dalam nilai-nilai moral.

*Lingkungan pertama dan terdekat bagi anak adalah orang tuanya.
Jadikan lingkungan ini layak mendidik anak yang baik.*

BERKAH 13

Menghormati Pasangan



Pernikahan yang rusak dapat mengubah kekasih terbaik menjadi musuh terburuk.

Bagi orang Barat, pernikahan secara tradisional digambarkan sebagai titik tertinggi kebahagiaan dalam hidup. Kebanyakan orang percaya bahwa kehidupan seseorang tidak lengkap sampai dia menikah. Rata-rata orang tidak dapat menahan diri dari godaan untuk memiliki suami atau istri, tetapi bagian yang sulit adalah apa yang harus dilakukan untuk menjaga kehidupan pernikahan seseorang berjalan dengan baik sehingga pernikahan dapat bertahan lama.

Kegembiraan pernikahan sangat kecil dan berumur pendek jika dibandingkan dengan penderitaan yang bisa dialami seseorang dalam kehidupan pernikahan. Ini mungkin terdengar seperti pandangan yang suram terhadap pernikahan, tetapi contoh-contoh pernikahan

yang rusak dan keluarga yang hancur terlalu umum untuk diabaikan. Kebanyakan orang menyadari aspek negatif dari pernikahan ini hanya ketika mereka sudah menikah dan mendapati diri mereka dibebani seumur hidup dengan sisi yang lebih menjijikkan dari pasangan mereka. Ketika sebuah pernikahan dirusak, semua orang di keluarga menderita, terutama anak-anak. Kita memiliki tanggung jawab untuk menjaga stabilitas pernikahan kita dan menyediakan rumah yang bahagia bagi keluarga.

Agama Buddha mendorong tujuan spiritual dalam kehidupan. Kehidupan sebagai pasangan selalu mengarah pada kompromi dalam intensitas yang dengannya seseorang dapat menumbuhkan kedamaian dan kebahagiaan tertinggi dan kebebasan untuk mengikuti tujuan spiritual seseorang. Agama Buddha tidak melarang pernikahan, tetapi tidak mendukung hubungan seksual antara pasangan yang tidak bertanggung jawab satu sama lain. Agama Buddha melarang aborsi tetapi tidak melarang kontrasepsi.

TUJUH JENIS PASANGAN

Menemukan pasangan yang tepat bukanlah tugas yang mudah. Ada tujuh jenis pasangan yang diidentifikasi oleh Sang Buddha. Jika Anda sudah menikah, tanyakan pada diri sendiri yang mana dari jenis berikut yang telah Anda hadapi.

1. *Pasangan seperti musuh*. Ia melakukan kekerasan dan brutal. Tidak ada simpati, kasih sayang, atau rasa terima kasih kepada pasangan. Setelah mereka bersama selama beberapa lama baru terlihat sifat aslinya. Menikah dengan pasangan seperti itu seperti hidup dengan musuh.
2. *Pasangan seperti perampok*. Ia adalah pemboros gegabah yang tidak memiliki rasa tanggung jawab dan akuntabilitas ketika datang ke uang Anda. Dia akan menguras kekayaan Anda atau bahkan membuat hutang untuk Anda bayar. Menikah dengan pasangan seperti itu seperti hidup dengan perampok.

3. *Pasangan seperti bos.* Ia memperlakukan Anda seperti subjek yang inferior dan bertindak seperti bos Anda. Dia akan meremehkan Anda di depan orang lain tanpa menghargai kehormatan, martabat, dan perasaan Anda. Sulit untuk menemukan kebahagiaan di lingkungan seperti itu.
4. *Pasangan seperti ibu.* Ini adalah jenis pasangan terbaik untuk dimiliki. Cinta dan kasih sayang dari pasangan ini tidak bersyarat. Tidak peduli apa pun posisi hidup Anda, positif atau tidak beruntung, kaya atau miskin, sehat atau sakit, Ia akan mendukung Anda dan menjaga Anda dengan perawatan yang sama seperti seorang ibu yang merawat anaknya sendiri.
5. *Pasangan seperti saudara yang lebih muda.* Ini juga jenis pasangan yang baik. Pasangan ini bertindak seperti saudara yang lebih muda bagi Anda dan memandang Anda sebagai kakak laki-laki atau perempuan. Dia akan setia dan mencintai Anda seperti kakak dan adik. Hubungan dengan pasangan seperti itu akan baik.
6. *Pasangan seperti teman.* Pasangan jenis ini biasanya memulai hubungan mereka sebagai teman atau teman sekelas. Mereka memiliki banyak kesamaan dan cocok satu sama lain dalam hal nilai, sistem kepercayaan, dan kecerdasan. Karena kesamaan dan pemahaman yang baik satu sama lain, Anda berdua akan rukun dan akan memiliki pernikahan yang harmonis.
7. *Pasangan seperti pelayan.* Pasangan seperti ini cenderung berperilaku seperti pelayan kepada Anda dan akan membiarkan dirinya sendiri dikuasai oleh Anda. Ini bisa disebabkan oleh pendidikan, latar belakang, atau status yang lebih rendah. Pasangan ini adalah tipe yang setia yang akan melakukan tugasnya sebagai pasangan yang baik, dan tidak akan menyimpan dendam bahkan setelah dianiaya.

Hidup bersama dengan tiga tipe pasangan pertama adalah seperti berada di neraka saat Anda masih hidup. Karena semua hal buruk yang suami dan istri telah lakukan satu sama lain, karma buruk yang telah mereka ciptakan untuk diri mereka sendiri hampir pasti akan mendorong mereka ke keadaan tidak bahagia setelah mereka meninggal.

MEMBENTUK PERNIKAHAN YANG LANGGENG

Konflik tidak bisa dihindari dalam pernikahan. Tetapi konflik dapat dihadapi jika pasangan berkomunikasi dan berhubungan satu sama lain melalui rasionalitas dan pemahaman alih-alih emosi. Jadilah pemaaf. Jangan terlalu keras kepala atau tidak mau berkompromi.

Idealnya, pasangan harus memiliki pola pikir yang cocok. Mereka harus memiliki sistem kepercayaan, nilai-nilai moral, kecerdasan, dan kebijaksanaan yang serupa. Untuk memastikan pernikahan yang langgeng, suami dan istri harus melatih beberapa hal berikut:

- *Berbagi.* Jadilah murah hati satu sama lain. Penghasilan suami dan istri harus digabungkan dan dibagikan oleh keluarga, tidak dipisahkan. Suami dan istri harus berbagi yang baik dan yang buruk. Tanpa berbagi hidup itu sia-sia seperti padang pasir.
- *Ucapan penuh cinta.* Bicara satu sama lain dengan kata-kata baik. Bahkan kritik harus diberikan dengan cara yang tidak menyakiti perasaan orang lain. Bicaralah satu sama lain dengan baik, seperti ketika masih berpacaran. Berikan dukungan moral dan dorongan bukannya menyalahkan. Doronglah sisi terbaik dari pasangan, bukannya saling merendahkan.
- *Bermanfaat satu sama lain.* Ketika konflik muncul dalam pernikahan, ada godaan besar untuk menempatkan semua kesalahan pada pasangan lain alih-alih mengambil tanggung jawab bersama. Cobalah selalu mencari kebaikan dari pasangan. Bagikan pengetahuan dan kebijaksanaan satu sama lain. Carilah kebijaksanaan Dharma. Jika keduanya peka terhadap kebajikan Dharma, mereka akan cenderung menangani masalah dengan cara yang lebih berbelas kasih.
- *Berperilaku benar sesuai dengan peran dan tanggung jawab.* Ketahui peran dan tanggung jawab satu sama lain di dalam dan di luar keluarga dan lakukanlah sesuai dengan itu. Berfokuslah pada kepositifan dan perasaan yang baik daripada negatif. Bersedialah untuk berkorban demi keharmonisan dan kebahagiaan keluarga.

KEWAJIBAN SUAMI KEPADA ISTRI

- *Untuk menghormatinya.* Setelah menikah, suami seharusnya memperkenalkan pasangannya dan tidak merahasiakannya. Pernikahan tersebut harus terdaftar secara hukum. Hindari mengkritisi istri di depan umum atau di depan anak. Hormati ia sebagai pribadi dan berikan kebebasan dalam kehidupannya. Biarkan ia meluangkan waktu dengan teman dan kerabatnya.
- *Untuk tidak merendahnya.* Suami tidak boleh memandang rendah istrinya, walaupun ia berasal dari latar belakang sosial dan pendidikan lebih rendah. Suami harus menghargai pendapat istri dan berkonsultasi dengannya terkait masalah rumah tangga. Suami tidak boleh melecehkan istri secara fisik maupun mental.
- *Untuk setia.* Suami yang berbudi baik tidak akan merusak kesetiiaannya. Ia tidak akan pernah terlibat dalam perzinahan dan hubungan di luar pernikahan. Perzinahan merusak reputasi dan kehormatan keluarga, juga menjadi penyebab utama perceraian.
- *Untuk memberinya kepercayaan mengurus rumah tangga.* Suami perlu memberi tanggung jawab dan wewenang kepada istri untuk menjaga rumah tangga. Ia tidak boleh mengganggu cara istrinya mengolah dapur atau pekerjaan rumah (kecuali dalam kasus di mana istri tidak mampu atau tidak memiliki penilaian yang baik).
- *Untuk senantiasa memberinya hadiah.* Sudah menjadi sifat alami wanita untuk menyukai kecantikan dan pakaian. Memberikan hadiah dapat membawa angin segar dalam pernikahan. Hal ini dapat meningkatkan hubungan bahkan memperbaiki hubungan pernikahan yang rusak.

KEWAJIBAN ISTRI KEPADA SUAMI

- *Untuk menjaga rumah tangga dengan baik.* Menjaga rumah tetap rapih, bersih, teratur dan damai. Jadikan rumah tempat yang bahagia dan nyaman untuk pulang. Buatlah makanan yang enak dan bergizi. Jagalah anak agar sehat secara lahir dan batin.

- *Untuk menjaga mertua dengan baik.* Perlakukan mertua dan saudara ipar dengan murah hati dan rasa hormat. Bicaralah dengan kata-kata manis dan penuh cinta. Bantulah mereka sesering yang Anda bisa.
- *Untuk tetap setia.* Jujur dan setia kepada suami Anda. Jangan terlibat dalam perzinahan dan hubungan di luar pernikahan.
- *Untuk menjaga kekayaan keluarga.* Pergunakan uang dengan bijak. Jangan boros dan jangan pelit, hal ini sepatutnya dilatih baik oleh suami maupun istri.
- *Untuk rajin dan tidak menghabiskan waktu sia-sia.* Pastikan bahwa seluruh pekerjaan rumah tangga telah dilakukan.

NASIHAT KUNO UNTUK PENGANTIN BARU

Pada hari pernikahan Visaka (dermawan Buddha yang legendaris), ayah jutawannya, Dhananjaya, memberinya sepuluh nasihat berikut tentang cara menjadi istri yang baik:

1. *Jangan biarkan api di dalam keluar* – jangan biarkan berita buruk mengenai keluarga terdengar orang lain, jagalah urusan keluarga tetap di dalam rumah tangga.
2. *Jangan biarkan api di luar masuk* – jangan membawa masalah atau gosip dari luar ke dalam rumah.
3. *Memberi kepada orang yang memberi pada kita* – tolonglah orang yang sudah menolong Anda sebelumnya.
4. *Jangan memberi pada orang yang tidak memberi pada kita* – jangan meminjamkan uang atau barang kepada orang yang menolak membantu Anda di saat mereka mampu melakukannya.
5. *Pernah atau tidak mereka memberi pada kita, tetap memberi pada mereka* – apakah mereka telah membantu atau tidak sebelumnya, jika mereka adalah kerabat Anda yang sedang mengalami kesulitan, tetap berikan bantuan.

6. *Duduk dengan damai* – seorang istri perlu mengetahui cara menghormati orang lain. Misalnya untuk menjaga posisi duduk tetap sopan di hadapan orang tua suami.
7. *Makan dengan damai* – sajikan makanan yang bergizi. Berikan perhatian khusus pada makanan untuk mertua.
8. *Tidur dengan damai* – pastikan setiap anggota keluarga memiliki tempat tidur yang nyaman, pastikan pekerjaan telah selesai sebelum tidur, bangun paling pagi dan tidur paling malam.
9. *Jagalah 'api' – 'api'* di sini berarti amarah. Jika mertua atau suami sedang marah, tetaplah tenang dan jangan balas bicara. Biarkan kemarahan mereka tenang sebelum Anda mencoba menjelaskan posisi Anda dalam permasalahan itu.
10. *Hormatilah para malaikat*. Malaikat di sini adalah mertua Anda. Perlakukan mertua dengan rasa hormat.

Pernikahan yang sukses tergantung pada kasih sayang, rasa saling menghormati, dan dukungan satu sama lain.

Pasangan yang ideal adalah mereka yang memiliki pola pikir dan kepercayaan yang selaras.

BERKAH

Bekerja Bebas dari Pertentangan

14



Pemenang selalu menyelesaikan.

Pecundang tidak pernah selesai.

Ada orang-orang yang selalu menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, ada juga yang selalu terlambat. Mengapa?

Itu karena penundaan. Penundaan adalah alasan terbesar mengapa hal-hal tidak dilakukan. Orang-orang menunda-nunda karena sejumlah alasan. Tetapi apa pun alasannya, menunda-nunda akan membatasi kemampuan Anda untuk mencapai kesuksesan dalam segala usaha. Bahkan jika Anda adalah seseorang yang memiliki pendidikan dan pengalaman terbaik, Anda tidak akan berdampak pada pekerjaan Anda jika Anda tidak pernah melakukannya.

Beberapa orang secara konsisten menghasilkan karya dengan kualitas unggul; yang lain selalu berakhir dengan pekerjaan yang buruk. Apa yang membuat mereka berbeda?

Sikap adalah salah satu faktor. Harga diri adalah hal lain. Jika Anda memiliki sikap bahwa apa pun yang Anda lakukan harus lebih baik daripada yang terbaik, dan Anda ingin menjaga reputasi baik, Anda tidak akan membiarkan pekerjaan Anda tidak diselesaikan dengan baik.

EMPAT DASAR KESUKSESAN

Untuk sebuah tugas diselesaikan dengan sukses, empat hal ini haruslah ada :

- **Inspirasi** - milikilah antusiasme dan rasa cinta pada pekerjaan Anda. Untuk dapat melakukan sesuatu dengan baik, Anda harus menyukainya. Sesuaikan dengan kegemaran Anda. Jika Anda semangat dengan pekerjaan Anda, Anda tidak akan bermasalah dengan jam kerja panjang dan lembur. Tidak seorang pun harus memotivasi Anda untuk melakukan apa yang Anda sukai. Dalam hal ini, pekerjaan seperti bermain atau terapi. Salah satu alasan banyak orang tidak berkembang dalam pekerjaan mereka adalah karena mereka terjebak dalam pekerjaan yang tidak mereka nikmati. Jika Anda harus menyeret diri untuk pergi bekerja setiap hari, mungkin inilah saatnya untuk melakukan perubahan.
- **Usaha** - industri, ketekunan, kesabaran, komitmen, daya tahan, kemauan untuk bekerja keras dan tidak pernah menyerah. Semakin keras Anda bekerja semakin mudah, dan semakin "beruntung" Anda. Alasan seorang penambang emas akhirnya menemukan emas adalah karena tidak berhenti menggali. Jika Anda bekerja keras, pada akhirnya Anda akan berhasil. Lawan dari usaha adalah kemalasan. Orang-orang yang malas akan membuat alasan untuk menghindari pekerjaan — terlalu panas, terlalu dingin, terlalu dini, terlalu terlambat, terlalu lapar, terlalu lelah, terlalu mengantuk, dll. Kemalasan adalah hambatan yang menghambat kesuksesan. Anda tidak akan pernah menemukan orang malas di antara mereka yang sukses.

- **Perhatian** - konsentrasi, perhatian, kesadaran, kewaspadaan, perhatian, kesadaran, pertimbangan, dan perhatian. Waspada, sadar, dan bangun. Fokus pada tugas yang dihadapi. Berkonsentrasilah pada pekerjaan yang Anda lakukan dan jangan terganggu. Kesalahan dibuat ketika orang tidak memperhatikan. Kecelakaan terjadi ketika Anda ceroboh.
- **Pemeriksaan** - pemahaman, perhatian, pengamatan, investigasi, analisis dan evaluasi.

Kembangkan kemampuan untuk mengamati, menganalisis, mengevaluasi, dan menerapkan dengan kecerdasan. Bekerja cerdas. Cari cara yang lebih baik dan lebih efisien dalam melakukan sesuatu. Periksa dan evaluasi kinerja Anda sendiri. Berusaha keras untuk hasil dan produktivitas yang lebih baik.

SUKSES DI TEMPAT KERJA

Pekerjaan diselesaikan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik ketika pengusaha dan karyawan bekerja secara sinkron.

Atasan yang cakap harus mengetahui kemampuan serta keterbatasan karyawannya. Tugas dan kompensasi kerja harus diberikan sesuai dengan kemampuan dan kinerja karyawan. Karyawan harus memiliki akses ke kesejahteraan yang baik dan hari libur. Bonus dan penghargaan harus tersedia untuk pekerjaan yang dilakukan dengan baik. Karyawan akan berkinerja lebih baik jika mereka diperlakukan dengan baik.

Adapun sebagai karyawan, ia harus melakukan upaya untuk tiba di tempat kerja lebih awal dan pulang lebih akhir. Karyawan yang baik adalah orang yang jujur, pekerja keras, yang menghasilkan hasil yang baik, dan yang berbicara baik tentang majikannya. Ia harus mengupayakan yang terbaik dalam pekerjaannya dan terus-menerus berupaya meningkatkan kinerjanya.

Keharmonisan dan keuntungan yang baik datang ke tempat kerja di mana pengusaha dan karyawan bekerja sama dengan baik.

MENYELESAIKAN PEKERJAAN

Kebiasaan menyelesaikan sesuatu dengan baik dan tepat waktu akan membuat Anda menjadi pemenang dalam segala hal yang Anda lakukan. Anda akan mendapatkan reputasi yang baik, dan pekerjaan Anda akan dicari oleh orang lain. Akibatnya, Anda akan sukses dalam profesi Anda dan dapat menghasilkan kekayaan dengan mudah. Disiplin dan kebiasaan baik Anda akan menjadi contoh yang bermanfaat bagi keluarga Anda dan semua orang di sekitar Anda.

*Jangan menunda apa yang dapat Anda lakukan hari ini.
Jika ada yang harus dilakukan, lakukan sekarang.*

BERKAH

Dermawan

15



*Kedermawanan adalah titik awal dari semua kebaikan.
Ia adalah senjata melawan keserakahan.*

Banyak yang mengatakan kemiskinan adalah sumber dari banyak kesengsaraan. Ketika Anda miskin, sulit untuk memikirkan apa pun selain bertahan hidup. Kemiskinan membuat individu tidak bisa sepenuhnya melakukan perbuatan baik. Kemiskinan bahkan dapat memaksa seseorang untuk melanggar aturan moral agar dapat bertahan hidup — seperti membunuh hewan untuk makanan, mencuri uang untuk membeli obat-obatan, berbohong untuk keluar dari masalah, dsb.

Menurut Hukum Karma, jika kita memberikan kebahagiaan orang lain melalui kemurahan hati kita, pada gilirannya kita akan mendapatkan

kebahagiaan dan kenyamanan. Kedermawanan adalah batu loncatan yang membebaskan kita dari kemiskinan. Sesuai dengan hukum karma, semakin banyak kita memberi, semakin banyak kita akan menerima.

Orang mungkin berpendapat bahwa konsep ini bertentangan dengan logika praktis. Bagaimana seseorang bisa diharapkan untuk bermurah hati ketika tidak memiliki apa-apa untuk diberikan? Ini mungkin benar jika kebajikan diukur dengan nilai moneter dari objek pemberian saja. Tapi bukan demikian cara kerjanya. Tingkat kebajikan yang diperoleh juga berkaitan dengan kemurnian niat, jumlah upaya yang diberikan, dan nilai pemberian dibanding dengan kondisi keuangan si pemberi. Hadiah sebesar \$ 10 dari seorang petani miskin jika dilakukan dengan kemurnian kebaikan dan kekuatan niat bisa bernilai lebih baik daripada \$ 100 dari seorang kaya dengan kemurnian dan niat yang lebih rendah.

PEMBERIAN YANG PANTAS

Memberi bisa dalam bentuk materi, seperti uang, makanan, dan pakaian; atau dalam bentuk non-material, seperti layanan amal, pengetahuan Dharma, dan merawat seseorang. Pengampunan juga merupakan bentuk amal.

Tidak semua pemberian memberikan kebajikan yang sama. Memberi makanan kepada seseorang mendapatkan pahala yang lebih besar daripada memberi kepada binatang. Memberikan bantuan kepada orang yang saleh menghasilkan jasa yang lebih besar daripada memberikan bantuan kepada orang yang tidak jujur. Memberi dengan harapan mendapatkan sesuatu sebagai imbalan, memberi karena takut, memberi untuk mendapatkan bantuan di masa depan, atau memberi untuk mendapatkan popularitas adalah bentuk-bentuk memberi yang menghasilkan jasa terbatas. Memberi pengetahuan Dharma dianggap sebagai bentuk memberi yang paling berjasa. Kebijakan Dharma membantu seseorang menjalani kehidupan dengan cara yang paling bermanfaat. Tidak seperti bentuk pemberian lain yang dapat menghancurkan atau mengurangi nilainya, Dharma adalah kekayaan spiritual yang tahan lama dan tetap bersama orang itu tanpa batas.

Objek paling umum yang layak diberikan adalah empat kebutuhan pokok, yaitu makanan, tempat tinggal, pakaian, dan obat-obatan. Objek yang merusak kesejahteraan fisik dan mental seseorang harus dihindari. Ini termasuk semua minuman keras, senjata, racun, materi pornografi, teman seksual, dan bentuk hiburan yang merusak kualitas pikiran.

CARA MEMBERI

Tidak semua memberi sama manfaatnya. Manfaat maksimum diperoleh ketika faktor-faktor berikut hadir:

- *Objek pemberian murni.* Hal yang diberikan harus berasal dari cara yang jujur (bukan dari mencuri, menipu atau korupsi).
- *Niatnya murni.* Memberilah demi memberi atau kemurahan hati, bukan untuk pamer atau mendapatkan imbalan.
- *Penerimanya murni.* Memberikan sumbangan kepada orang suci atau bermoral memberikan lebih banyak jasa kebajikan dibanding memberi kepada kriminal; memberi makanan kepada manusia mendatangkan kebajikan lebih besar dibanding kepada hewan.
- *Pemberinya murni.* Semakin murni pikiran dan perbuatan si pemberi, semakin besar juga jasa kebajikan yang akan ia peroleh.

Untuk mendapatkan manfaat maksimal, tindakan memberi harus dilakukan dengan sepenuh hati dengan niat murni, tidak dengan enggan atau dengan penyesalan. Pemberi harus dalam keadaan pikiran yang dipenuhi dengan sukacita, sebelum, selama dan setelah pemberian. Saat melakukan sedekah, bermanfaat untuk membuat keinginan atau resolusi sebagai cara untuk memfokuskan pikiran Anda pada pencapaian tujuan yang diinginkan, seperti kesehatan yang baik, kekayaan yang baik, kebahagiaan, dan kebebasan dari kekotoran. Ketika kebajikan menghasilkan buahnya, hal itu akan mewujudkan keinginannya. Cara lain untuk mendapatkan kebajikan adalah dengan bersukacita atas perbuatan baik orang lain. Ini adalah cara untuk mengungkapkan penghargaan dan dorongan kepada para pelaku perbuatan baik.

Berikut ini adalah contoh buah karma baik dari memberi :

<i>Memberi</i>	<i>Mendapat</i>
Makanan	Panjang umur, kesehatan, kekuatan.
Pakaian	Kulit bagus, kecantikan, status yang baik
Rumah	Kondisi kehidupan yang baik, rumah yang baik
Pengetahuan	Kecerdasan, kebijaksanaan
Hidup (melepas binatang)	Panjang umur, bebas dari penyakit
Maaf	kebaikan dari orang lain

MENGAPA HARUS MEMBERI?

Kedermawanan adalah fondasi kebaikan dalam umat manusia. Itu menumbuhkan cinta kasih, simpati, dan belas kasih. Praktek kedermawanan membantu seseorang untuk bebas dari kemelekatan, keserakahan, keegoisan, kecemburuan dan niat buruk. Itu membersihkan jalan untuk melakukan bentuk-bentuk kebajikan lainnya dengan mudah. Jika lebih banyak orang terbiasa memberi akan ada lebih sedikit kecurangan, pencurian, perampokan dan kejahatan dalam masyarakat kita.

Jasa yang dihasilkan dari memberi adalah kekuatan yang menarik kekayaan. Semakin banyak Anda memberi semakin banyak kekayaan yang Anda tarik. Ini adalah yang diyakini dalam Hukum Karma.

*Sebanyak apapun harta benda yang Anda kumpulkan,
tidak ada satupun yang dapat Anda bawa setelah meninggalkan
dunia ini*

BERKAH

Hidup Sesuai
dengan Dhamma

16



Meskipun seseorang telah menaklukkan satu juta orang di medan perang, pemenang sejati adalah ia yang berhasil menaklukkan dirinya sendiri.

Bebas dari penderitaan adalah tujuan utama seluruh umat Buddha. Semua ajaran Sang Buddha mengarah pada tujuan ini. Ajaran Buddha mendorong kemandirian dan pembebasan diri alih alih mengandalkan kekuatan yang lebih tinggi untuk mencapai tujuan tersebut. Sukses atau gagalnya diri kita, tergantung pada usaha sendiri, bukan ditentukan oleh para dewa atau orang lain.

Semua tindakan, baik atau buruk, bermula dari pikiran. Pikiran adalah pelopor dari pemikiran kita. Pikiran menentukan ucapan dan perilaku.

Pikiran yang positif memunculkan pemikiran yang baik, ucapan yang baik serta perilaku yang baik. Sebaliknya, keinginan buruk, ucapan buruk dan tindakan yang buruk didasarkan oleh pikiran yang negatif. Untuk mengendalikan perilaku kita, kendalikan dulu pikiran kita.

PEMURNIAN

Pemurnian dalam Buddhisme agak unik dibandingkan dengan agama-agama lain. Dalam agama Kristen, jika seorang Katolik melanggar perintah Allah, ia diwajibkan untuk mengaku dosa kepada imam di gereja. Dengan cara itu ia dapat terbebas dari dosanya. Dalam agama Hindu, diyakini bahwa mereka dapat membasuh dosa-dosa mereka dengan mandi di Sungai Gangga pada hari bulan purnama.

Umat Buddha tidak percaya bahwa 'dosa' adalah sesuatu yang dapat dihapuskan, diampuni, atau dihilangkan melalui ritual keagamaan. Anda dapat mencuci mulut seratus kali sehari, tetapi itu tidak menghilangkan efek jahat dari ucapan buruk yang datang dari mulut Anda. Anda dapat mencuci diri di sungai seratus kali sehari, tetapi itu tidak menghilangkan efek jahat dari tindakan buruk yang dilakukan tubuh Anda. Anda bisa mengaku sebanyak yang Anda inginkan, tetapi itu tidak menghilangkan rasa sakit dari luka yang Anda timbulkan pada korban Anda.

Umat Buddha percaya bahwa 'dosa' disebabkan oleh kekotoran batin dalam pikiran yang mengarah pada perbuatan buruk. Karena itu, sarana untuk penyucian harus dimulai dengan membersihkan pikiran dari semua kekotoran batin. Meskipun Anda tidak dapat menghapus efek dari 'dosa' Anda, atau karma buruk, Anda dapat mencairkan atau meringankan efeknya melalui pelaksanaan perbuatan baik. Mulailah hidup Anda kembali dengan melakukan sebanyak mungkin perbuatan baik dan hindari melakukan perbuatan buruk lagi. Hasil positif dari perbuatan baik baru yang Anda lakukan (karma baik) akan mengesampingkan hasil negatif dari perbuatan buruk (karma buruk) yang telah Anda lakukan di masa lalu. Dengan kata lain, energi negatif dinetralkan oleh energi positif.

Untuk menjelaskan hal ini dengan analogi, bayangkan bahwa 'dosa' (karma buruk) adalah garam, dan 'jasa' (karma baik) adalah air. Garam (dosa) dan air (jasa) dicampur bersama dalam sebuah wadah — sama seperti hidup kita mengandung dosa dan jasa. Semakin banyak air segar yang Anda tambahkan, semakin sedikit air asin yang akan terasa. Jika Anda menambahkan cukup air segar ke wadah, rasa asin akan hilang sama sekali. Apakah garamnya masih ada? Jawabannya adalah ya, tetapi sudah diencerkan ke titik di mana Anda tidak bisa merasakannya lagi. Dengan kata lain, semakin banyak perbuatan baik yang Anda lakukan, akibat karma buruk akan lebih sedikit kita derita.

Cara lain untuk mengurangi dampak karma buruk adalah melalui latihan mental yaitu meditasi. Metode ini akan dibahas lebih rinci di Berkah 31.

CARA MENGEMBANGKAN PERILAKU BENAR

Berperilakulah sesuai dengan prinsip-prinsip perbuatan baik dalam setiap aspek kehidupan Anda. Jangan biarkan keinginan dan prasangka mengaburkan pandangan kita tentang apa yang baik dan adil. Berikut adalah pedoman untuk mengembangkan perilaku yang benar :

- Ikuti 'Sepuluh Jalan Kebaikan' dengan tidak membunuh, mencuri, melakukan pelanggaran seksual, berbohong, memfitnah, berbicara dengan bahasa kotor, terlibat dalam obrolan yang tidak berguna, iri hati, dendam, dan memiliki pandangan salah.
- Berlatihlah 'Lima Kebajikan Dharma' yang terdiri dari belas kasih, kedermawanan, kejujuran, perhatian, dan kepuasan dengan pasangan seseorang.
- Hormati martabat manusia semua orang melalui penghindaran bias dan prasangka. Bias datang dalam berbagai bentuk: bias karena cinta, bias karena kebencian, bias karena ketidaktahuan, dan bias karena rasa takut. Semua bentuk bias menginjak-injak martabat orang yang tidak bersalah dan menghalangi kemampuan seseorang untuk menjadi adil dan adil. Siapa pun yang menjadi korban bias tidak bisa tidak merasa kesal.

- Hindari godaan yang mengarah pada kehancuran, seperti mabuk, berkeliaran di waktu yang tidak tepat, menghadiri acara dan perayaan yang menurunkan kualitas pikiran, judi, bergaul dengan teman yang buruk, dan kemalasan.
- Berusaha keras untuk memenuhi tugas Anda terhadap semua orang di sekitar Anda mulai dengan orang tua Anda, pasangan Anda dan anak-anak Anda, guru Anda, siswa Anda, teman-teman Anda, majikan Anda, karyawan Anda, komunitas biara Anda dan masyarakat luas.
- Mereka yang berada dalam posisi berkuasa (dari manajer hingga pemimpin negara) harus mempraktekkan 'Sepuluh Kebajikan Pemimpin' yang terdiri dari amal, moralitas, pengorbanan diri, kejujuran, kebaikan, kelembutan, penghematan, tanpa kekerasan, kesabaran, dan kebenaran.

Berhati-hatilah dengan kenyataan bahwa keberhasilan atau kegagalan praktik Dharma Anda dapat dipengaruhi oleh lingkungan Anda, orang-orang di sekitar Anda, dan persyaratan pekerjaan atau profesi Anda. Jika Anda seorang nelayan atau tukang daging, profesi Anda mengharuskan Anda membunuh ikan atau hewan untuk mencari nafkah. Jika Anda bekerja di restoran, Anda mungkin harus menjual bir, anggur, atau minuman keras. Dan, jika Anda bekerja di kasino atau klub malam, Anda harus terlibat dalam bisnis yang mempromosikan kebiasaan buruk.

Cobalah untuk menghindari menempatkan diri Anda pada posisi yang membuat Anda berisiko melanggar prinsip dasar perbuatan baik. Kerugiannya jauh lebih besar daripada keuntungan.

Anda adalah apa yang Anda lakukan.

BERKAH

Menolong Sanak Keluarga

17



*Berdiri terisolasi dan sendirian,
bahkan raja pohon tidak dapat bertahan dari setiap badai.*

Semua pohon yang tumbuh di hutan saling menolong satu sama lain, saling memberi perlindungan dari angin kencang, badai, matahari dan hujan. Dengan saling memberikan perlindungan, setiap pohon terlindungi dari tumbang.

Pinus tunggal tidak dapat bertahan hidup dalam angin kencang tanpa perlindungan. Dengan cara yang sama, seseorang sendiri tidak dapat berhasil tanpa bantuan dan dukungan orang lain. Tidak peduli seberapa kuat dan mampu seseorang, jika dia mencoba pergi sendirian di dunia yang kacau ini tanpa bantuan teman dan kerabat, dia akhirnya akan runtuh dan jatuh.

Bijaksana bagi kita untuk membangun lingkaran teman dan keluarga yang dapat diandalkan sehingga kita tidak berakhir seperti pohon tunggal yang berdiri terisolasi di hutan. Kita harus saling menawarkan perlindungan dengan kemurahan hati kepada orang di sekitar kita terutama keluarga besar kita. Semakin banyak kedermawanan yang kita berikan, semakin banyak kebaikan yang kita terima.

SIAPAKAH KELUARGA BESAR ANDA?

Keluarga besar terdiri dari saudara sedarah (keluarga di mana kita terlahir) ditambah keluarga yang kita pilih (teman yang kita anggap saudara). Untuk dapat dianggap sebagai bagian dari keluarga besar, perlu ada jalinan kekerabatan yang erat antar semua pihak. Satu cara untuk mengetahui apakah seseorang adalah bagian dari keluarga besar Anda adalah dengan melihat pola perilaku orang tersebut pada Anda. Teman yang mendampingi Anda dalam suka dan duka dapat dipertimbangkan sebagai keluarga, sementara saudara kandung yang tidak pernah peduli mungkin tidak termasuk. Keluarga besar Anda dapat juga melingkupi orang-orang yang membimbing Anda secara spiritual seperti guru spiritual atau rekan-rekan ibadah yang dekat dengan Anda.

MENGUBAH KELUARGA MENJADI TEMAN DAN TEMAN MENJADI KELUARGA.

Menolong anggota dari keluarga besar adalah bentuk kedermawanan dan cinta kasih. Tindakan ini merupakan bentuk pengumpulan jasa kebajikan dan karma baik. Kedermawanan Anda pada orang lain akan menarik orang baik dalam hidup Anda. Akan tetapi untuk dapat menolong orang lain, Anda harus dapat menolong diri sendiri dan berdiri di atas kaki Anda sendiri. Anda harus mampu merawat orang tua, keturunan dan pasangan Anda sebelum menolong orang lain.

Terdapat banyak cara untuk Anda dapat mendukung keluarga besar. Anda dapat menolong mereka dengan uang atau hadiah, menawarkan bantuan, memberikan bimbingan atau menjadi perlindungan bagi mereka. Namun dukungan paling berharga yang dapat Anda berikan sebagai pertolongan adalah pertolongan Dhamma. Dengan kata lain, Anda memberikan sesuatu yang abadi, kekayaan spiritual yang memberi manfaat bagi mereka sekarang dan kehidupan yang akan datang.

SIAPA YANG HARUS ANDA BANTU?

Tidak semua orang pantas mendapatkan bantuan Anda. Tidaklah berguna menolong orang yang malas dan tidak mau menolong dirinya sendiri atau orang yang selalu mencari masalah. Dari waktu ke waktu, keluarga Anda mungkin datang meminta bantuan pada Anda yang membuat Anda tidak nyaman. Bantuan yang diberikan pada orang yang tidak pantas menerimanya dapat dilihat sebagai pilih kasih atau bias. Memberikan pekerjaan atau kenaikan pangkat pada saudara dibanding kepada orang yang memiliki kualifikasi adalah bentuk nepotisme yang dapat menghancurkan nilai perusahaan. Memberikan uang kepada anggota pemerintahan sebagai ucapan terima kasih atas pelayanannya dapat dikategorikan suap. Kebijakan yang baik perlu diterapkan untuk menghindari dampak negatif. Pastikan bahwa tindakan Anda selalu berpegang pada integritas dan keadilan.

Secara umum, yang pantas menerima bantuan Anda adalah orang yang bertanggungjawab, pekerja keras, memiliki rasa hormat, berkelakuan baik dan menjauhi masalah.

KAPAN ANDA HARUS MEMBANTU?

Ada saat-saat tertentu di mana sangat penting untuk memberikan bantuan kepada keluarga besar Anda. Kejadian-kejadian seperti itu adalah: ketika mereka sakit, terkena bencana alam, jatuh pada masa-masa sulit dan tanpa perlindungan, ketika mereka perlu mengatur diri mereka sendiri dalam hidup tetapi terlalu miskin untuk melakukannya, ketika mereka kekurangan peralatan untuk bekerja, ketika mereka kesulitan transportasi, ketika mereka secara tidak adil dituduh melakukan kesalahan, dan ketika mereka membutuhkan bantuan dalam acara-acara khusus seperti pernikahan, penahabisan, atau pemakaman.

BAGAIMANA CARA MEMBANTU?

Ada empat cara di mana Anda dapat mengekspresikan kemurahan hati dan dukungan Anda kepada keluarga besar Anda. Kami menyebutnya 'Empat Dasar Simpati', yang terdiri dari:

- Memberikan atau meminjamkan uang atau barang yang berguna.
- Memberikan dukungan moral melalui ucapan baik dan cinta kasih.
- Memberikan bantuan yang berguna.
- Memberikan kesopanan dan belas kasih, misalnya memperlakukan para senior dengan hormat, memperlakukan para junior dengan kebaikan dan kasih sayang serta tidak meninggalkan mereka.

APA YANG ANDA DAPATKAN DARI MEMBANTU?

Kebanyakan orang pada dasarnya bersyukur. Orang yang telah Anda bantu akan mengingat kebaikan yang telah Anda lakukan untuk mereka dan ingin membalasnya. Semakin banyak orang yang Anda bantu, semakin besar lingkaran dukungan yang akan Anda bangun sendiri. Bahkan jika Anda tidak terlalu menonjol dalam hal apa pun, jika Anda memiliki lingkaran dukungan yang baik, Anda akan dapat mengatasi banyak kesulitan yang melintasi jalan Anda. Saling membantu adalah dasar keharmonisan dan persatuan dalam masyarakat.

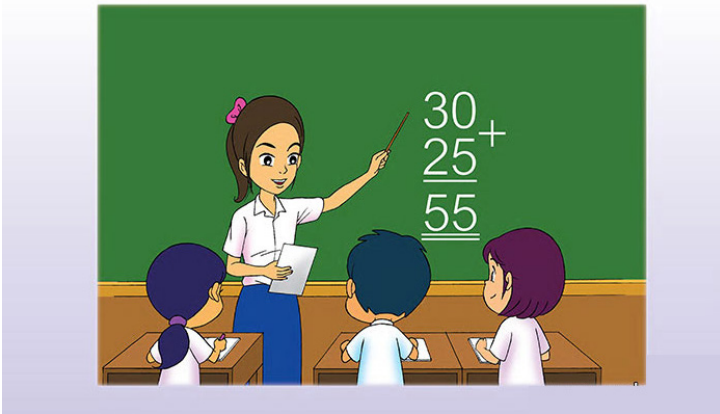
Hubungan yang baik adalah alat yang ampuh dalam bisnis dan politik. Ada pendapat yang mengatakan bukan apa yang Anda ketahui melainkan siapa yang mengenal Anda yang diperhitungkan. Orang-orang yang memiliki hubungan yang baik memiliki kesempatan yang lebih baik dalam hidup dan karir mereka. Dengan menolong orang lain, Anda membangun jaringan dengan orang-orang yang mendukung Anda. Semakin banyak orang yang Anda bantu, semakin besar lingkaran dukungan Anda.

Di sisi spiritual, membantu keluarga besar Anda adalah perbuatan baik yang memunculkan karma yang baik. Buah pahala dari perbuatan baik ini akan memungkinkan Anda untuk memiliki banyak teman, kerabat, dan pendukung di setiap kehidupan.

Semakin banyak bantuan yang Anda berikan kepada orang lain semakin banyak perlakuan baik yang akan Anda terima sebagai imbalan.

BERKAH 18

Bekerja Tanpa Cela



*Harta benda tidak memiliki nilai ketika Anda mati.
Anda tidak dapat membawa uang ke dalam kubur.*

Menghasilkan banyak uang bukan satu-satunya tujuan untuk bekerja. Kita tidak pernah bisa bahagia jika pekerjaan kita tidak etis atau menyebabkan penderitaan bagi orang lain. Jenis pekerjaan yang ideal adalah yang sesuai dengan norma etika dan moral yang baik dan bermanfaat bagi masyarakat. Itu seharusnya bukan jenis pekerjaan yang melanggar hak dan keselamatan orang lain, atau menyebabkan kesulitan bagi manusia, makhluk hidup lain, atau lingkungan. Dalam memilih profesi, keputusan kita harus didasarkan pada apa yang benar dan apa yang baik untuk semua orang termasuk kita sendiri.

MATA PENCAHARIAN BENAR

Pekerjaan yang tidak bercela adalah pekerjaan yang tidak melanggar hukum, tradisi, ajaran moral, dan Dharma.

- *Tidak melanggar hukum.* Pekerjaan itu tidak boleh ilegal. Ajaran Buddha mengajarkan kita untuk menjadi warga negara yang baik. Adalah tanggung jawab kita untuk mengetahui hukum negara tempat kita tinggal dan menghormatinya.
- *Tidak melanggar tradisi.* Tradisi adalah seperangkat kebiasaan atau praktik yang telah ditetapkan dan diakui oleh komunitas atau masyarakat. Budaya yang berbeda memiliki tradisi yang berbeda untuk hal yang berbeda, dari pakaian, makanan sampai cara kita saling memperlakukan. Adalah bijaksana bagi kita untuk mengetahui kebiasaan setempat ini. Beberapa kegiatan mungkin tidak melanggar hukum, tetapi mungkin tidak dapat diterima oleh kebiasaan setempat. Sayangnya, tidak semua tradisi praktis atau sehat secara moral. Beberapa budaya tidak menghormati wanita; beberapa percaya pada diskriminasi rasial; dan beberapa tidak menghormati hak asasi manusia (atau hak binatang). Tradisi-tradisi ini bukan yang harus diikuti.
- *Tidak melanggar Lima Sila.* Jangan terlibat dalam pekerjaan yang melibatkan pembunuhan (aborsi, rumah jagal, berurusan dengan senjata, menjual insektisida), mencuri (pemalsuan, melanggar kekayaan intelektual, korupsi), layanan seksual (pelacuran, pornografi, klub malam), berbohong (iklan palsu, selingkuh), dan berurusan dengan alkohol atau minuman keras lainnya (termasuk rokok). Menjual alkohol atau rokok kepada orang-orang mungkin tidak melanggar hukum atau bahkan kebiasaan, tetapi melanggar Sila. Terlibat dalam kegiatan semacam ini akan berakibat pada karma buruk.

- *Tidak melanggar Dharma.* Kita tahu bahwa tidak baik melanggar hukum, Sila, atau tradisi. Tetapi ada beberapa kegiatan yang tidak melanggar semua ini, tetapi mereka melanggar hukum kebenaran. Misalnya, tidak menyelamatkan orang yang tenggelam tidak melanggar hukum atau Sila, namun ini salah secara moral karena tidak memiliki belas kasihan manusia. Bekerja sebagai dealer di kasino tidak melanggar hukum atau Sila tetapi mempromosikan kebiasaan yang merusak.

Adalah bijaksana untuk memilih profesi yang membuat Anda merasa baik secara moral.

MATA PENCAHARIAN SALAH

Banyak yang mengatakan cinta kepada uang adalah akar dari semua kejahatan. Beberapa orang rela melakukan apa saja demi uang tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Sayangnya, memilih mata pencaharian yang tidak bermanfaat dapat memberikan Anda kerugian yang lebih besar dari sekadar uang.

Berikut ini adalah pekerjaan yang harus dihindari terlepas dari seberapa menguntungkannya pekerjaan itu:

- *Berurusan dengan senjata.* Senjata adalah alat untuk membunuh. Menjual senjata sama saja mempromosikan pembunuhan, yang merupakan pelanggaran perilaku manusia yang sangat mendasar dan dilarang oleh sebagian besar agama. Berdagang senjata membuat Anda melihat dunia dengan cara yang dingin dan tidak manusiawi.
- *Berurusan dengan manusia.* Membeli dan menjual manusia sebagai budak, untuk tenaga kerja, atau untuk layanan seksual adalah tindakan terlarang. Melakukan pekerjaan semacam ini melanggar hak dan martabat orang lain. Mengambil untung dari penderitaan orang lain adalah mata pencaharian terburuk.

- *Berurusan dalam daging.* Ini termasuk pemeliharaan hewan hidup atau membeli atau menjual hewan untuk disembelih. Kebanyakan orang melihat binatang dengan kasih sayang, tetapi orang yang terlibat dalam perdagangan hewan atau kegiatan pematangan hewan telah kehilangan kasih sayang seperti itu.
- *Berurusan dengan racun.* Racun (termasuk pestisida dan insektisida) dibuat untuk membunuh kehidupan. Pembunuhan dalam bentuk apa pun menjadi akar pada karma buruk. Selain itu, orang yang bekerja dalam perdagangan ini, mengharuskan diri mereka untuk berurusan dengan zat beracun yang menyebabkan kanker dan penyakit pernapasan. Insektisida yang tertinggal di rumah juga menimbulkan risiko berbahaya bagi pemiliknya.
- *Berurusan dengan alkohol dan minuman keras lainnya.* Alkoholisme telah menghancurkan banyak kehidupan dan keluarga. Alkohol adalah penyebab banyak masalah dalam masyarakat di mana-mana. Ini juga merupakan penyebab banyak penyakit dan kesehatan yang buruk. Kemabukan menghancurkan integritas dan reputasi seseorang. Menjual alkohol kepada seseorang sama saja dengan menyerahkan bencana kepadanya. Kita harus merasakan belas kasihan untuk orang seperti itu.

Siapa pun yang terlibat dalam salah satu dari lima mata pencaharian salah ini membahayakan kesejahteraan spiritualnya sendiri. Terlepas dari berapa banyak uang yang Anda dapat hasilkan, tidak sepadan dengan bahaya dan akibat dari karma buruk yang akan Anda tanggung pada akhirnya. Jika saat ini Anda terlibat dalam profesi ini, Anda harus mempertimbangkan untuk mengubahnya.

Lebih baik aman daripada menyesal.

BERKAH 19

Menjauhi Perbuatan Buruk



Tidak ada tempat yang terlindung dari akibat keburukan.

Beberapa orang memiliki kecenderungan untuk selalu melakukan perbuatan baik, sementara yang lain selalu melakukan kesalahan. Apa yang membedakan mereka?

Anda dapat melacak akar perilaku mereka ke satu sumber: pikiran. Pikiran adalah asal dari semua tindakan, baik dan buruk. Perbuatan baik muncul dari kondisi pikiran yang positif dan sehat. Semua tindakan negatif muncul dari kondisi pikiran yang negatif atau tercemar. Pikiran yang tercemar kehilangan kemampuan untuk melihat sesuatu dengan jelas untuk apa yang benar atau apa yang salah. Kecerobohan, kebencian, dan ketidaktahuan adalah produk dari pikiran yang kotor dan merupakan tiga penyebab paling umum dari kejahatan.

Keserakahan mendorong orang untuk menipu, mencuri, dan berbohong. Kebencian menyebabkan niat buruk dan kekerasan. Ketidaktahuan menyebabkan orang tidak menyadari bahwa kesalahan ini buruk. Unsur-unsur lain yang berkontribusi pada kondisi pikiran negatif adalah pembalasan, iri hati, kurangnya rasa takut atau malu atas kesalahan, dan pandangan salah. Keangkuhan, kekikiran, sifat lekas marah, kesuraman, keraguan dan kegelisahan juga berkontribusi pada kondisi pikiran yang negatif meskipun pada tingkat yang lebih rendah.

APA ITU "JAHAT"?

Kejahatan biasanya disebut sebagai 'dosa'. Gagasan 'dosa' setiap agama berbeda-beda. Dalam Yudaisme, Kristen, dan Islam, dosa muncul kapan pun Anda tidak menuruti keinginan Sang Pencipta. Jika Anda tidak percaya pada ajaran agama Anda, itu adalah dosa. Ada juga kepercayaan bahwa dosa dapat dibagi atau diturunkan dari satu orang ke orang lain. Karena Adam dan Hawa tidak menaati Allah dengan memakan buah terlarang dan dengan demikian melakukan dosa purba, dosa itu diturunkan kepada semua generasi berikutnya hingga hari ini. Semua umat manusia harus menderita karena dosa ini.

Pandangan Buddhis berbeda. 'Dosa' hanya bisa dibawa oleh orang yang melakukannya. Itu tidak dapat dibagikan atau diteruskan ke orang lain. Jika Anda tidak melakukan kesalahan, maka Anda tidak menderita konsekuensi yang terkait dengan kesalahan itu. Konsekuensi dari tindakan Anda adalah milik Anda sendiri. Sebagai analogi: jika seorang ayah makan, hanya ayah yang kenyang, anak-anaknya tidak akan. Jika dia membunuh seorang pria, hanya dia yang akan masuk penjara, bukan anak-anaknya atau orang lain. Setiap orang bertanggung jawab atas perbuatannya sendiri. Anda menuai apa yang Anda tabur. Ini adalah sudut pandang agama Buddha.

"DOSA"

Penggunaan kata 'dosa' dapat menjadi tidak tepat atau menyesatkan ketika seseorang mencoba untuk mendiskusikan agama Buddha, karena konsep dan maknanya telah tertanam dalam benak orang Barat sebagai sesuatu yang dilahirkan oleh setiap orang. Kata yang

lebih tepat karena 'dosa' dalam agama Buddha adalah 'jahat' atau 'karma buruk'. Arti 'jahat' berasal dari kata Pali 'pāpa'. Implikasi dari kata pāpa adalah salah satu dari 'malfungsi', yaitu, malfungsi pikiran. Ketika pikiran tidak berfungsi, itu membawa pada kualitas yang tidak menyenangkan dari kejemasan, kejahatan, dan ketidaksenonohan.

Kejahatan dihasilkan oleh tindakan tubuh, ucapan, dan pikiran. Membunuh, mencuri, dan pelanggaran seksual adalah tindakan tubuh. Berbohong, memfitnah, bahasa yang kasar, dan obrolan kosong adalah tindakan berbicara. Kecemburuan, pemikiran balas dendam dan niat buruk adalah tindakan pikiran.

PENEBUSAN DOSA

Konsep mengenai penebusan juga berbeda antara Ajaran Buddha dan agama lain. Umat Hindu percaya bahwa mereka dapat menghapus dosa-dosa mereka dengan mandi di Sungai Gangga. Dalam baptisan Kristen, air digunakan untuk membasuh "dosa asal". Umat Katolik percaya bahwa mereka dapat menebus dosa-dosa mereka dengan membuat pengakuan dosa kepada seorang imam.

Umat Buddha tidak percaya pada praktik-praktik ini. Konsep penebusan dalam agama Buddha sama sekali berbeda. Umat Buddha percaya bahwa 'dosa' adalah hasil perbuatan buruk oleh orang yang melakukannya. Kapan pun perbuatan buruk dilakukan, energi negatif dalam bentuk karma buruk (dosa) terjadi. Lawan dari dosa adalah kebajikan. Kebajikan adalah hasil dari perbuatan baik. Setiap kali perbuatan baik dilakukan, energi positif dalam bentuk karma baik terjadi. Karma baik dan karma buruk adalah kekuatan yang saling bersaing yang saling bersaing (pahala vs dosa). Ketika pahala Anda lebih dari dosa Anda, hal-hal positif terjadi. Ketika dosa Anda lebih dari kebajikan Anda, hal-hal negatif terjadi. Ini adalah fenomena alam. Tidak ada kekuatan supranatural yang terlibat.

Cara penebusan dalam ajaran Buddha adalah mengumpulkan kebajikan. Semakin banyak kebajikan yang dimiliki, semakin lemah akibat dari dosa Anda. Kebajikan seperti air yang melarutkan "dosa" (lihat Berkah 16)

Lalu bagaimana Anda mendapatkan jasa kebajikan? Anda dapat memperoleh kebajikan dalam tiga cara: melakukan yang baik, menghindari yang buruk, dan memurnikan pikiran. Anda 'berbuat baik' dengan mempraktikkan kedermawanan, 'menghindari kejahatan' dengan mematuhi ajaran moral dan menghindari semua tindakan jahat, dan memurnikan pikiran Anda melalui meditasi.

TINDAKAN BURUK YANG HARUS DIHINDARI

Berikut ini adalah sepuluh tindakan buruk yang patut dihindari :

1. Membunuh
2. Mencuri
3. Perbuatan asusila
4. Berbohong
5. Memfitnah
6. Ucapan kasar
7. Omong kosong
8. Serakah
9. Dendam
10. Pandangan Salah

***HIRI-OTTAPA* -- TAKUT DAN MALU BERBUAT SALAH**

Percaya pada Hukum Karma adalah cara yang efektif untuk membantu Anda menghindari kesalahan karena Anda tahu Anda tidak bisa lepas dari konsekuensi perbuatan buruk. Bahkan jika tidak ada yang menyadari perbuatan buruk Anda, selalu ada Hukum Karma yang akan mengikuti Anda seperti bayangan.

Mereka yang percaya pada Hukum Karma akan melatih nilai yang disebut '*Hiri-Ottapa*' - takut dan laku berbuat salah. *Hiri* dan *Ottapa* adalah Bahasa Pali. *Hiri* berarti malu berbuat salah.

Ottapa berarti takut akan akibat dari perbuatan salah. *Hiri-Ottappa* adalah nilai yang menjadi pedoman moral dan keseimbangan diri seseorang. Nilai ini membimbing seseorang untuk senantiasa sadar atas apapun perbuatannya.

MENGHINDARI KEJAHATAN

Sebelum Anda akan melakukan tindakan yang salah, tanyakan pada diri Anda apakah tindakan itu melanggar *Hiri-Ottappa* Anda, atau hati nurani moral. Pertimbangkan apakah tindakan itu akan menurunkan kualitas manusia Anda, niat baik keluarga Anda, kedewasaan Anda, kebijaksanaan Anda, ajaran baik yang telah Anda terima, dan jasa yang telah Anda kumpulkan. Pikirkan konsekuensinya apakah itu akan membawa Anda penyesalan di masa depan, kritik, pembalasan karma, dan penderitaan di alam neraka. Biarkan *Hiri-Ottappa* Anda dan hati nurani moral Anda menjadi panduan Anda.

*Penyakit tubuh hanya mempengaruhi satu orang.
Penyakit pikiran mempengaruhi banyak orang.*

BERKAH 20

Menghindari Alkohol dan Obat-Obatan



Mabuk sepenuhnya, seseorang tidak sadar namun harus menderita ketika ia bangun.

Setengah mabuk, seseorang mampu melakukan tindakan yang memalukan saat ia sadar.

Alkohol di Barat adalah zat yang terutama terkait dengan relaksasi dan perayaan. Kebanyakan orang barat akan menghindari dari petunjuk bahwa alkohol adalah agen penghancur. Anggur bahkan telah dimasukkan ke dalam upacara Kristen yang paling sakral — Misa. Bagi sebagian orang, alkohol sering kali merupakan jalan keluar bagi hal-hal gelap dan sulit dalam kehidupan. Karena sejarah penerimaannya yang lama, alkohol tetap berakar dalam gagasan Barat tentang kehormatan.

ASAL MULA ALKHOL - SEBUAH KISAH *JĀTAKA*

Ada kisah menarik tentang asal mula alkohol seperti yang diceritakan dalam *Khumbha Jātaka*. (*Jātaka* adalah kumpulan literatur yang asli dari India mengenai kelahiran Sang Buddha sebelumnya.)

Dahulu kala, sebelum alkohol diproduksi secara komersial, alkohol dibuat secara tidak sengaja, jauh di dalam hutan di Kasi di India kuno.

Di hutan ada pohon tertentu dengan celah di antara cabang-cabangnya. Air hujan tertampung di celah ini. Buah-buahan seperti *myrobalans* (beri) dan lada dari pohon-pohon di sekitarnya jatuh di air. Di kaki pohon ada tanaman padi, dan burung-burung di hutan akan mengumpulkan benih padi dan bertengger untuk memakannya di dahan pohon. Beberapa biji jatuh di air di celah pohon juga. Air, buah, dan beras di celah pohon dihangatkan oleh panasnya matahari sampai difermentasi menjadi alkohol, mengubah warna, rasa, dan baunya.

Bau itu menarik burung-burung. Beberapa dari mereka meminumnya, salah mengira sebagai air. Setelah hanya seteguk, burung-burung akan jatuh dari pohon tanpa sadar. Tumpukan burung di bawah pohon tidak luput dari pandangan seorang rimbawan bernama Sura yang kebetulan lewat. Dia memperhatikan burung-burung terus jatuh dari pohon satu per satu. Bahkan, burung-burung itu mengantuk, dan ketika mereka akhirnya bangun, mereka bisa terbang.

Sura penasaran dan membayangkan bahwa pasti ada sesuatu yang istimewa di atas pohon itu. Dia memanjat pohon dan menemukan cairan khusus di celah dengan aroma menggoda. Dia menyesap cairan fermentasi. Pada saat dia memanjat pohon, dia mulai merasa bingung. Dia kemudian memanggag burung-burung dan memanjat pohon untuk mendapatkan lebih banyak cairan untuk diminum. Cairan terasa lebih baik dengan burung panggang. Efek alkohol

membuatnya merasa seperti bernyanyi dan menari sendirian di hutan. "Minuman yang luar biasa," pikirnya dalam hati.

Sura terpicik pada minuman "ajaib" ini. Dia berfantasi bahwa jika dia bisa menemukan cara untuk menyeduh cairan ini dalam skala besar dan menjualnya kepada orang-orang di desa terdekat dia akan kaya. Akhirnya, dia menemukan cara untuk menyeduh cairan dalam jumlah besar. Tidak lama sebelum dia membuat orang-orang di desa kecanduan minumannya. Sayangnya, semakin banyak orang minum, semakin sedikit keinginan mereka untuk mencari nafkah. Mereka akan mabuk total sepanjang hari.

Segera, seluruh desa bangkrut karena orang-orang terlalu mabuk untuk bekerja. Sura pindah ke desa lain untuk mencari pelanggan baru. Hal yang sama terjadi. Begitu orang-orang mabuk, mereka akan meninggalkan pekerjaan mereka dan, akhirnya, desa itu bangkrut. Pada akhirnya, seluruh kerajaan berada dalam kehancuran finansial.

Sura kemudian pindah ke kerajaan lain. Hal yang sama terjadi di sana juga, jadi dia pindah ke kerajaan lain lagi, Kerajaan Savatthi.

Berita tentang minuman "ajaib" ini mencapai Raja Sabbamitta dari Savatthi. Dia mendengar bahwa minuman ini dapat melakukan keajaiban bagi peminum. Siapa pun yang meminumnya akan segera melupakan kesulitannya dan akan melakukan perjalanan ke dunia mimpi. Jadi ketika Sura mendekatinya, raja sangat bersemangat sehingga dia memesan 500 barel alkohol dengan ide menjualnya kepada rakyatnya untuk keuntungan. Masa depan Savatthi akan berubah menjadi bencana.

Malapetaka yang akan datang menyebabkan kursi takhta Indra, Dewa Para Dewa, memanas. (Indra, kadang-kadang disebut Sakka, adalah raja para dewa Tavatimsa, surga kedua dalam kosmologi Buddhis. Legenda mengatakan bahwa setiap kali masalah besar akan terjadi pada orang-orang benar di dunia manusia, kursi takhta Indra menjadi panas.) Indra menyadari jikalau kerajaan

besar ini kecanduan alkohol dengan cara yang sama seperti kerajaan yang lebih kecil sebelumnya, alkohol akan menyebar tanpa henti di seluruh benua.

Jadi Indra memutuskan untuk campur tangan. Suatu hari Indra menampakkan diri kepada Raja Sabbamitta dengan kedok seorang Brahmana yang memegang kendi emas yang melayang di udara di hadapan tahta. Raja heran, “Wahai Brahmana! Kenapa Anda bisa melayang di udara seperti itu? Anda tentu bukan makhluk biasa! Apa yang kamu pegang di tanganmu?”

Sang Brahmana menjawab :

“Ini pot ajaib. Dalam pot ini ada cairan yang sangat lezat. Siapa pun yang minum cairan ini akan sangat mabuk sehingga ia bisa jatuh kepala terlebih dahulu di kolam, meninggalkan alasannya, bernyanyi di jalan, berlarian telanjang dan mendorong teman-temannya untuk melakukan hal yang sama. Dia akan tak tahu malu, bernyanyi dengan nyaring, berjalan bolak-balik sepanjang malam, masing-masing teman secara bergiliran untuk melihat rumah yang lain. Dia akan tertidur sangat mabuk sehingga dia bahkan tidak akan melihat rumahnya terbakar di sekelilingnya.

Siapa pun yang minum ini tidak akan peduli jika dia makan makanan anjing dari lantai, atau berkeliling dengan canggung, berpakaian tidak sesuai di depan umum, muntah di jalan atau tertelungkup dalam muntahnya sendiri. Beberapa memiliki delusi keagungan mereka sendiri, atau menjadi sangat agresif.

Minum cairan seperti itu bisa membunuhmu. Itu akan menghabiskan semua kekayaan Anda jika Anda meminumnya. Itu akan membuat Anda sangat tidak tahu malu sehingga Anda tidak akan berpikir dua kali untuk menghina orang tua Anda, menggoda mertua Anda, meneriaki mertua Anda, atau berselingkuh dengan pelayan. Anda akan mampu melakukan semua hal ini jika Anda minum cairan ini.

Anda tidak akan berpikir apa pun tentang melukai seorang pendeta, terlibat pertengkaran dan pertempuran. Anak-anak tidak akan menghormati orang tua mereka; orang dewasa akan bertengkar, mengobrol tanpa tujuan dan berbohong. Ketika mereka minum ini, mereka akan lupa untuk melakukan pekerjaan yang mereka janjikan. Kecerdasan orang pintar menurun menjadi orang bodoh. Orang-orang lupa makan dan memberi makan diri mereka dengan benar, dan tertidur di tempat yang tidak pantas.

Siapa pun yang minum cairan ini seperti orang yang minum racun. Jika pangeran Anda minum ini, mereka akan kawin lari dengan penari pengadilan. Bahkan malaikat yang minum cairan ini jatuh dari surga dan menjadi asura (dewa kelas bawah).

Panci emas ini tidak mengandung mentega, keju, atau madu. Ini berisi cairan dengan semua efek samping yang telah saya bicarakan.

Apakah Yang Mulia menginginkannya? "

Bingung dan khawatir, Raja menjawab, "Saya tidak akan menyentuhnya dengan tiang tongkang, apalagi meminumnya."

ALKOHOL

Hampir setiap keluarga memiliki kisah tragis untuk diceritakan tentang hubungan mereka dengan alkohol. Konsumsi alkohol berkontribusi lebih dari 100.000 kematian setiap tahun di Amerika Serikat saja. Sebanyak 12.000 anak-anak yang lahir setiap tahun oleh ibu-ibu peminum mengalami defisiensi mental dan fisik sebagai akibat dari paparan alkohol saat dalam kandungan.

Alkohol memiliki kekuatan untuk mengubah kepribadian orang dengan cara terburuk. Itulah satu-satunya alasan yang menyebabkan seseorang melanggar semua Lima Sila. Jika Anda minum, Anda mengungkapkan hal-hal yang tidak akan Anda ucapkan saat Anda sadar. Jika Anda memiliki beberapa kecenderungan perbuatan zina, perilaku ini akan muncul saat Anda mabuk.

Jika Anda memiliki kecenderungan untuk mencuri maka Anda akan merasa sulit untuk menjaga tangan Anda sendiri ketika Anda mabuk. Jika Anda biasanya pemarah, ketika Anda mabuk Anda akan sulit dihentikan untuk melakukan kekerasan.

Alkohol dianggap zat jahat oleh banyak agama. Beberapa agama bahkan melarang penggunaan alkohol sebagai obat, antiseptik, atau membersihkan luka. Agama Buddha, bagaimanapun, memungkinkan alkohol untuk digunakan untuk tujuan medis.

ROKOK

Dikatakan bahwa seorang pecandu narkoba memulai perjalanan tragisnya dengan kepulan rokok yang tidak bersalah. Kepulan pertama inilah yang mengarah pada kepulan kedua, ketiga, keempat, dan keseribu. Sebelum dia menyadarinya, dia kecanduan. Beberapa perokok sangat tidak menyadari kebiasaan merokok mereka sehingga mereka tidak menyadari bahwa mereka kecanduan — ada kasus lucu seorang perokok yang berkata kepada dokternya: “Jangan khawatir, dok, saya sudah merokok setiap hari sejak dulu. dua puluh lima tahun, lihat, saya masih belum ketagihan! ”

SEBERAPA BANYAK KAH TERLALU BANYAK?

Sama seperti satu korek api dapat membakar seluruh rumah, sedikit alkohol dapat menyebabkan hilangnya kesadaran yang dapat merusak seluruh hidup seseorang.

Orang-orang Barat begitu terbiasa minum sehingga mereka tidak melihat ada yang salah dengan minum satu atau dua gelas bir di lingkungan sosial. Beberapa orang berpikir bahwa konsumsi alkohol dalam jumlah sedang tidak berbahaya dan harus diizinkan. Beberapa bahkan bersikeras bahwa segelas anggur sehari bisa baik untuk jantung Anda. Apakah ini benar atau tidak bukan masalah. Masalahnya adalah bahwa semua pecandu alkohol memulai perjalanan tragis menuju kecanduan dengan gelas pertama yang dianggap tidak berbahaya!

BAHAYA

Konsumsi alkohol membawa banyak bahaya. Tidak hanya membuang uang, tetapi juga melemahkan kecerdasan Anda dan menghilangkan kualitas pikiran Anda. Itu membuat Anda rentan terhadap penyakit, menyebabkan paparan tidak senonoh, tidak tahu malu dan kehilangan nama baik, dan itu meningkatkan agresivitas dan kecenderungan kekerasan.

Dari segi kesehatan, adalah fakta medis yang sudah terbukti bahwa alkohol dapat menyebabkan kerusakan pada otak. Penggunaan yang lama dari zat ini dapat menyebabkan disfungsi mental dan penyakit mental. Orang dengan penyakit mental dilarang oleh profesional kesehatan untuk mengonsumsi alkohol.

Alkoholisme memberi akar pada karma negatif. Anda mungkin bertanya-tanya mengapa beberapa orang dilahirkan bisu, cacat intelektual, atau menderita penyakit mental. Menurut Hukum Karma, ini adalah hasil dari konsekuensi karma negatif karena kemabukan di kehidupan sebelumnya.

CUKUP KATAKAN "TIDAK"!

Langkah pertama untuk berhenti minum adalah mengenali efek bencana yang dapat ditimbulkan alkohol. Kemudian buat tekad untuk menghentikan kebiasaan itu. Kembangkan sikap mental dan disiplin yang kuat untuk menindaklanjuti rencana Anda. Jauhkan semua benda beralkohol dan perlengkapannya dari pandangan. Tinggal jauh dari teman minum atau apa pun yang mengingatkan Anda pada alkohol. Tetapi yang paling penting dari semuanya adalah pengendalian diri.

*Pikiran adalah kemampuan yang paling berharga dari manusia.
Jagalah agar ia senantiasa terbebas dari minuman keras.*

BERKAH

Tekun Melaksanakan Dhamma

21



Semua yang tercipta tidaklah kekal.

Sifat alami dari manusia adalah ceroboh. Berikut adalah beberapa hal yang kita paling ceroboh :

Waktu kita – berpikir kita masih punya banyak

Umur kita – berpikir kita masih muda

Kesehatan kita – berpikir kita tidak akan sakit

Panjang usia kita – berpikir kita akan hidup lama

Pengetahuan kita– berpikir kita sudah cukup tahu

Keterampilan kita – berpikir kita sudah cukup hebat di pekerjaan kita

Spiritualitas kita – berpikir kita sudah memiliki cukup kebijaksanaan

Kecerobohan adalah sumber banyak kegagalan. Kita menganggap remeh hidup dan tidak siap ketika menerima perubahan tak terduga.

GAGAL MEMPERSIAPKAN ADALAH MEMPERSIAPKAN UNTUK GAGAL

Jangan jadikan kecerobohan sebagai kebiasaan dan membiarkannya menghalangi kewaspadaan Anda.

Tidak ada siapapun yang dapat mengatur waktu. Siang dan malam berlalu dengan cepat. Setiap kali matahari terbenam, hidup kita berkurang satu hari. Waktu yang terbuang adalah hidup yang terbuang. Jangan biarkan hari berlalu tanpa melakukan sesuatu yang berarti. Bertanyalah, apa yang sudah Anda lakukan untuk diri Anda? Apa yang Anda inginkan untuk masa depan Anda? Apakah Anda sudah menjalankan hidup sesuai dengan tujuan Anda? Apa yang harus Anda perjuangkan? Apa yang harus Anda hindari? Sudahkan Anda melakukan sesuatu untuk kesejahteraan rohani Anda? Selesaikan apa yang ingin Anda lakukan sekarang sebelum Anda terlalu tua untuk melakukannya. Jangan tunggu besok karena besok mungkin tidak akan pernah datang.

Jangan sepelekan masa muda dengan berpikir Anda masih muda. Usia tua, penyakit dan kematian tidak mengecualikan siapapun. Anda bertambah tua setiap hari. Tidak ada cara untuk memperkirakan kapan hal buruk akan terjadi pada kesehatan Anda. Bertanyalah pada diri sendiri : jika saya meninggal besok, apakah saya sudah melakukan cukup banyak kebaikan untuk menjamin saya tidak berakhir di alam yang tidak berbahagia?

Pengetahuan dan keterampilan yang Anda miliki hari ini dapat dengan cepat menjadi usang besok jika Anda gagal mengimbangi pengetahuan baru, teknologi baru, atau gagal meningkatkan keterampilan Anda. Dunia tidak pernah berhenti bergerak maju, jika Anda tidak bergerak dengan dunia, Anda akan tertinggal. Ikuti perkembangan rekan-rekan Anda. Ikuti terus pesaing Anda. Ikuti perkembangan dunia.

Jangan ceroboh dengan spiritualitas Anda dengan berpikir bahwa spiritualitas hanya untuk orang saleh. Kesuksesan duniawi hanya akan berguna di kehidupan Anda sekarang. Untuk dapat menjamin kehidupan Anda kini dan nanti, Anda perlu melatih pikiran melalui meditasi dan mengembangkan kebijaksanaan spiritualitas Anda melalui Dhamma untuk menguatkan moral dan mencegah Anda terjatuh ke jalan yang salah. Tanpa kualitas pikiran yang baik dan kebijaksanaan Dhamma, Anda tidak mungkin tahu bagaimana cara mengumpulkan kebajikan dengan cara yang benar atau jalan yang lebih cepat untuk menuju kebebasan sejati.

Peringatan di awal dapat mempersiapkan kita. Setelah Anda menyadari bahwa waktu Anda singkat, kesehatan Anda rentan dan kematian dapat menimpa Anda tanpa peringatan, Anda akan berhati-hati untuk tidak membuang waktu atau energi Anda untuk mengejar hal yang tidak berarti.

JANGAN CEROBOH DALAM DHAMMA

Dalam arti praktis, tidak ceroboh dalam Dharma berarti menjalani hidup Anda dengan perhatian — untuk berhati-hati dalam cara Anda berpikir, berbicara dan bertindak, untuk tidak jatuh ke dalam sesuatu yang tidak sehat, tidak ketinggalan kesempatan untuk melakukan perbuatan baik atau untuk maju dalam hidup, dan sadar setiap saat tentang tanggung jawab Anda.

Dhamma meliputi Kebenaran, hukum alam, cara hidup yang benar, perilaku yang benar, hukum kebenaran, dan Ajaran Buddha. Dhamma membantu Anda melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Ini menggantikan khayalan Anda dengan pemahaman dan kebijaksanaan yang benar. Dengan merangkul Dhamma dalam kehidupan sehari-hari Anda, Anda menjadi lebih bahagia, lebih damai, lebih percaya dan lebih nyaman dengan diri Anda sendiri. Seseorang yang hidup sesuai dengan Dhamma berproses lebih cepat menuju pembebasan pribadi dan kebahagiaan tertinggi.

MENGEMBANGKAN KESADARAN

Kesadaran adalah nilai yang mengatur perilaku pikiran Anda, menjaga pikiran Anda dalam kondisi penuh perhatian dan kewaspadaan, tidak membiarkannya mengembara atau membiarkannya jatuh ke dalam hal negatif. Melatih kesadaran menghasilkan kebijaksanaan dan pemahaman mendalam. Kesadaran memungkinkan pikiran untuk memiliki pemahaman penuh tentang realitas hal-hal dan memperluas rasa pengertian dan kasih sayang Anda.

Kesadaran bertindak sebagai pilar batu yang menahan pikiran Anda di satu tempat, tidak membiarkannya tersesat atau di luar kendali. Kesadaran bertindak sebagai penjaga gerbang untuk pikiran Anda. Kesadaran mengingatkan Anda untuk mewaspadaai sesuatu yang tidak biasa atau mencurigakan dan menjauhkan indra yang tidak diinginkan. Kesadaran bertindak sebagai kemudi kapal untuk pikiran Anda, mengarahkan Anda ke arah yang benar. Kesadaran bertindak sebagai kendali atas pikiran Anda, menahan Anda dari kesalahan dan mengilhami Anda untuk menjadi sadar akan tanggung jawab Anda. Kesadaran memotivasi Anda untuk bertahan dengan tugas-tugas Anda dan menanamkan dalam diri Anda kualitas ketelitian dalam kebiasaan Anda. Kesadaran melindungi emosi Anda, tidak membiarkannya mengalir dengan pikiran negatif dan godaan yang merusak. Jika perhatian Anda lemah, Anda akan rentan terhadap pikiran, ucapan, dan tindakan tidak bermanfaat, yang menghasilkan karma negatif.

BAGAIMANA MENGEMBANGKAN KESADARAN

Cara yang efektif untuk mengembangkan kesadaran adalah melalui latihan meditasi yang teratur. Meditasi adalah sarana pengembangan dan latihan mental. Melalui meditasi, pikiran Anda dilatih, diperhalus, dan disempurnakan. Meditasi dapat membantu Anda mengembangkan persepsi dan kesadaran yang tajam. Anda akan menjadi lebih waspada dan memperhatikan segala sesuatu di sekitar. Tubuh dan pikiran Anda akan menjadi lebih selaras satu sama lain.

Anda akan menjadi lebih fokus dan kurang terganggu. Konsentrasi dan memori Anda akan meningkat sehingga menghasilkan kinerja yang lebih baik di sekolah dan di tempat kerja. Anda akan memiliki kemampuan yang ditingkatkan untuk memahami dan memahami hal-hal yang rumit. Meditasi akan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental Anda. Kembangkan kebiasaan kesadaran dalam hal-hal yang berhubungan dengan kerohanian Anda, jangan biarkan diri Anda jatuh ke jalan yang tidak sehat. Sebelum Anda melakukan sesuatu, tanyakan pada diri Anda sendiri apakah hal yang akan Anda lakukan itu berjasa atau berdosa. Pilihlah untuk hanya melakukan hal-hal yang berjasa dan hindari hal-hal yang berdosa.

Cara lain untuk mengembangkan kesadaran adalah dengan menyadari fakta bahwa tidak ada yang bertahan selamanya dan semuanya dapat berubah. Sadarilah bahwa kelahiran mengarah pada penuaan, penyakit dan kematian, dan penderitaan adalah bagian dari kehidupan. Renungkan penderitaan luar biasa di alam neraka untuk mengingatkan Anda agar tidak jatuh ke jalan yang jahat. Ini tidak berarti bahwa Anda harus mengambil pandangan negatif tentang kehidupan, tetapi ini adalah cara untuk membuat Anda dalam keadaan siaga dan siap.

MANFAAT

Melalui latihan kesadaran yang teratur dalam kehidupan sehari-hari Anda, Anda akan mencapai perasaan persepsi dan kesadaran yang tajam yang akan menguntungkan Anda dalam pekerjaan dan kehidupan sehari-hari Anda. Anda akan berhati-hati dengan tindakan dan tanggung jawab Anda dan dapat bertahan dalam tugas Anda. Anda akan mengendalikan pikiran, ucapan, dan tindakan Anda, tidak membiarkan apa pun yang tidak bermanfaat memengaruhi mereka. Anda akan menjalankan hidup Anda dengan cara yang bijak dan bijaksana dan tidak akan terpapar pada apa pun yang menimbulkan karma buruk. Sebagai hasilnya, Anda akan menjadi lebih damai dan bahagia sebagai pribadi. Kebajikan yang telah Anda kumpulkan untuk diri Anda sendiri akan meyakinkan Anda akan kelahiran kembali yang bahagia.

Berusahlah dengan penuh kesadaran.

BERKAH

Memiliki Rasa Hormat

22



*Siapapun, meski ia tidak berpendidikan,
dapat mengajarkan sesuatu yang bernilai.*

Rasa hormat adalah kualitas penting dalam hubungan apa pun. Tanpa rasa hormat, seorang istri dan suami tidak akan akur, rumah akan penuh pertengkaran, sekolah akan menjadi seperti sirkus, dan masyarakat akan berantakan. Orang harus saling menghormati agar masyarakat berfungsi dengan harmonis. Kekerasan dan kejahatan terjadi karena orang gagal menghormati hak dan kesejahteraan satu sama lain.

Tidak ada dua orang yang sederajat dalam hal pengetahuan, pengalaman dan kebijaksanaan. Dengan bersikap hormat, itu membuka jalan bagi Anda untuk melihat dan belajar dari sifat-sifat baik pada orang. Jika Anda dapat fokus pada aspek baik orang lain, Anda akan menemukan kepuasan dan kebahagiaan di mana pun Anda pergi. Orang-orang akan menyambut Anda dengan tangan terbuka. Tetapi jika Anda tipe egosentris yang buta terhadap kebaikan orang lain, Anda akan menciptakan penghalang bagi diri Anda yang mencegah Anda dari kemajuan. Rasa mementingkan diri sendiri yang keliru akan memunculkan sifat-sifat negatif lain dalam diri Anda, seperti keegoisan, kecemburuan, dan kesediaan untuk maju dengan mengorbankan orang lain. Ini akan menyakiti Anda dalam jangka panjang.

Rasa hormat adalah pelumas dalam hubungan siswa-guru yang memungkinkan pengetahuan mengalir. Hubungan antara guru dan siswa memainkan peran penting dalam pelestarian pengetahuan. Tanpa rasa hormat, pengetahuan dapat terlantar karena baik siswa maupun guru tidak mau saling membantu satu sama lain. Agar seorang guru mau meneruskan ilmunya kepada seorang siswa tanpa syarat, ia harus melihat bahwa siswanya layak atas pengetahuannya. Kelayakan ini datang dalam bentuk penghormatan: penghormatan terhadap guru serta penghormatan terhadap pengetahuan.

Tindakan menunjukkan rasa hormat adalah cara untuk mengenali dan mengekspresikan penghargaan yang tulus atas kualitas baik dan kelayakan orang lain dan kesediaan untuk melihat diri Anda dalam posisi yang lebih rendah bagi mereka yang memiliki kualitas superior daripada Anda. Ini adalah cara untuk membina hubungan manusia yang baik dan melestarikan tradisi yang mulia. Menunjukkan rasa hormat membantu seseorang menjadi lebih rendah hati dan tidak egois.

SIAPA YANG PATUT DIHORMATI

Setiap orang yang menjalani kehidupan yang baik atau yang memiliki pengaruh positif atas kesejahteraan Anda sendiri layak Anda hormati. Semua orang tua layak dihormati. Secara umum, orang yang lebih muda harus menghormati yang lebih tua, saudara yang lebih muda harus menghormati saudara yang lebih tua, siswa harus menghormati guru, karyawan harus menghormati majikan, dan sebagainya. Meskipun demikian, tetap sadarilah perilaku orang yang Anda hormati. Bahkan jika mereka lebih tinggi dari Anda dalam posisi atau status, jika perilaku mereka tidak bermanfaat, Anda dapat menghormati mereka tetapi tidak mengikuti cara mereka. Penting juga untuk dicatat bahwa rasa hormat seharusnya tidak sepihak. Saling menghormati satu sama lain adalah kebajikan yang baik.

Umat Buddha memiliki penghormatan tinggi terhadap Tri Ratna : Buddha, Dhamma, dan Sangha. Objek yang melambangkan kebajikan Buddha, seperti gambar Buddha, kuil Buddha, pagoda yang mengabadikan relik Buddha, dan Empat Situs Suci Buddha (tempat-tempat di mana Buddha dilahirkan, tercerahkan, memberikan khotbah pertamanya, dan meninggal) patut dihormati oleh semua umat Buddha. Buddha dipuja karena kemurnian, belas kasih, dan kebijaksanaannya yang sempurna, dan atas kontribusinya yang tak tertandingi bagi umat manusia. Dhamma mewakili ajaran Buddha. Sangha adalah komunitas biarawan bhikkhu Buddha yang mengajarkan Dhamma kepada dunia, yang melestarikan agama Buddha. Apa pun yang berhubungan dengan Buddha, Dhamma dan Sangha patut dihormati.

Kegiatan atau praktik apa pun yang meningkatkan pengetahuan, kebijaksanaan, dan kebajikan Anda harus dihormati. Ini termasuk pendidikan, perkembangan mental, ketidak-sembronoan, keramahan, kedermawanan dan pengejaran moral

BAGAIMANA MENUNJUKKAN RASA HORMAT

Rasa hormat diekspresikan melalui perilaku tubuh yang benar, ucapan, dan sikap mental. Cara-cara memberi hormat berbeda dari kebiasaan ke kebiasaan, tetapi secara umum mencakup gerak-gerik berikut: sujud, membungkuk, merangkapkan tangan atau memegang tangan, berdiri untuk menyapa, membuka jalan bagi orang yang lewat, menawarkan tempat duduk, persembahan minuman, memberi salam, dan berbicara dengan sopan.

Rasa hormat yang diungkapkan dengan penghargaan yang tulus dan tulus lebih berarti daripada rasa hormat atau formalitas. Penghargaan dari seorang anak kepada orang tuanya, seorang siswa kepada para gurunya, seorang awam menjadi seorang bhikkhu, adalah contoh-contoh rasa hormat berdasarkan penghargaan yang tulus dan tulus atas kebaikan orang-orang yang menerimanya. Beberapa bentuk penghormatan, seperti seorang prajurit yang memberi hormat pada seorang perwira, seorang pelayan yang tunduk pada seorang tuan, dilakukan karena kebutuhan karena peraturan, formalitas atau rasa takut. Penghormatan seperti ini mendatangkan sedikit karma baik.

MENGAPA SESEORANG MEMBERI HORMAT?

Memberikan penghormatan bukanlah sekedar upaya mempertahankan tradisi yang baik, melainkan untuk mengembangkan hubungan kemanusiaan yang baik, kerukunan kelompok dan keharmonisan. Memiliki kebiasaan untuk menghormati akan melatih diri terbiasa untuk melihat kualitas baik dari orang lain dan membuka pikiran terhadap pengetahuan, kebijaksanaan dan pengalaman melalui contoh-contoh baik di sekitar kita.

Orang yang patut dihormati setara dengan orang yang rendah hati. Mereka yang rendah hati tidak memiliki rasa bangga berlebihan atau ego yang menghalangi mereka berkembang. Rasa hormat melancarkan sebuah hubungan. Anda diterima dan ditanggapi dengan lebih baik dari orang ketika Anda menghormati mereka. Orang yang tahu rasa hormat akan diterima di semua tempat.

Rasa hormat adalah nilai yang akan mendatangkan karma baik.

BERKAH

Merendah Hati

23



Pohon yang meliuk mengikuti arah angin, terselamatkan dari badai.

Pohon yang kokoh tak bergerak, terbelah menjadi dua.

Gagasan mengenai harga diri menjadi penyebab banyaknya konflik muncul di dunia. Prasangka, konflik rasial dan nasionalisme muncul dari gagasan bahwa seseorang merasa *lebih baik* dari orang lain. "Negara saya *lebih baik* dari negara Anda", "Ras saya *lebih baik* dari ras Anda", "Agama saya *lebih baik* dari Agama Anda", "Tim saya *lebih baik* dari tim Anda", dll. Ini adalah dasar dari kekuatan penghancur yang mendorong orang untuk saling menekan.

HARGA DIRI DAN PRASANGKA

Setiap orang memiliki harga diri. Bahkan orang yang tidak berpendidikan dan tidak punya uang juga memiliki harga diri. Sayangnya harga diri dapat menjadi hal yang berbahaya jika tidak disalurkan dengan benar. Harga diri dapat menjadi kesombongan palsu yang mendorong seseorang mencari jalan untuk kepentingan dan keuntungan pribadi. Beberapa orang merasa dirinya lebih penting sehingga menjadi besar kepala dan tidak akan tunduk pada orang lain. Orang-orang ini buta akan kebaikan orang lain. Mereka hanya melihat kesalahan dan kekurangan orang lain dan mereka tidak suka orang lain mendahului mereka. Mereka menderita setiap hari karena merasa semua orang menjengkelkan.

Rasa bangga, kepentingan pribadi dan superioritas adalah bentuk khayalan yang membuat seseorang merasa lebih baik dari orang lain. Beberapa bangsawan mengatakan orang yang lahir di jalanan tidak setara dengan mereka. Orang kaya memiliki kecenderungan memandang rendah orang miskin. Orang berpendidikan memandang rendah orang yang kurang berpendidikan. Hal ini benar terjadi di negara yang mendukung materialisme. Mengukur kualitas diri melalui pencapaian materi adalah jalan pikir yang pendek dan tidak bijaksana.

Tidak seorangpun boleh berpikir bahwa ia tahu semuanya dan orang lain tahu lebih sedikit. Orang yang menganggap dirinya lebih baik atau lebih pintar, memperlihatkan keangkuhan dan kesombongan dalam sikap mereka. Cara mereka melihat orang lain, cara mereka berbicara dan cara bersikap mereka selalu merendahkan. Sikap seperti itu menjauhkan mereka dari orang lain.

Bahkan ketika Anda telah berada di puncak, jangan berpikir Anda satu-satunya di sana. Di atas langit masih ada langit, seperti pepatah Cina. Akan selalu ada orang yang lebih baik dan lebih hebat dari Anda. Adalah ide yang buruk untuk memandang atau memperlakukan orang lebih rendah. Tidak berarti karena Anda kaya hari ini, Anda akan kaya seumur hidup. Bersikaplah baik dengan orang yang membantu Anda naik karena mereka akan Anda temui ketika Anda turun. Suatu hari, orang yang Anda pandang rendah bisa menjadi penyelamat Anda.

KEBAJIKAN DARI KERENDAHAN HATI

Kerendahan hati adalah kualitas yang membuat seseorang lembut, sopan, dan sederhana. Seperti tangkai gandum yang penuh biji-bijian yang membungkuk rendah, orang yang rendah hati tetap rendah dan tidak mencolok. Meskipun penuh dengan pengetahuan dan kemampuan, orang yang rendah hati tidak menunjukkan keunggulan dibandingkan orang lain. Sebaliknya, ia menerima kritik dan saran dari orang lain dengan mudah. Orang seperti itu mudah dilatih dan menyenangkan untuk bergaul.

Seseorang tidak dapat berhasil di dunia ini tanpa bantuan dan dukungan orang lain. Kerendahan hati membuat Anda menawan sebagai pribadi. Orang yang rendah hati memiliki banyak teman dan sedikit musuh. Tidak ada yang suka orang yang sombong atau kasar. Orang yang sombong mendapat sedikit simpati dari orang lain ketika mereka mendapat masalah. Orang yang rendah hati, di sisi lain, mendapatkan kasih sayang dan kerja sama dari semua orang.

Kerendahan hati membersihkan jalan menuju kesuksesan. Ingat, pohon yang enggan merunduk adalah yang patah terkena badai.

CARA MELATIH KERENDAHAN HATI

Mulailah dengan menyadari bahwa kesombongan dan kebanggaan palsu tidak akan menuntun kita ke keberhasilan. Jangan berpikir Anda mengetahui segala hal dan orang lain tidak mengetahui sebanyak Anda. Bahkan ketika Anda sudah berada di puncak, Anda tidak sepatutnya memandang rendah atau memperlakukan orang dengan cara yang merendahkan. Hanya karena Anda sukses, bukan berarti Anda tidak membutuhkan bantuan dari orang lain. Sadari bahwa tidak ada siapapun, bahkan Anda sendiri, yang menyukai orang sombong dan kasar. Jika Anda ingin mendapatkan kasih sayang dan dukungan dari orang lain, tunjukkanlah perilaku yang menyenangkan orang lain.

Hilangkan gagasan untuk mementingkan diri sendiri. Anda tidak perlu membanggakan kehebatan Anda. Biarkan nilai baik Anda terpancar sendiri seperti berlian yang terus berkilau. Cepat atau lambat, orang akan menyadari perbedaan Anda. Latihlah perilaku baik dan dermawan. Nilai seseorang di luar ketidaksempurnaannya dan carilah kebaikan mereka. Selalu ada kesempatan untuk Anda belajar hal baik dari orang lain.

Peka terhadap perasaan orang lain. Peka terhadap bagaimana Anda ingin dinilai oleh orang lain Apakah Anda berpakaian terlalu mewah untuk posisi Anda? Haruskah Anda mengendarai Mercedes ketika atasan Anda mengendarai Toyota? Apakah Anda mempermalukan atasan Anda karena cara Anda mengeluarkan pendapat? Pergunakanlah akal sehat. Lakukan hal yang benar dan panas. Jangan mencari masalah karena Anda melampaui batas atau menempatkan orang lain di posisi yang tidak nyaman. Jika Anda melakukan sesuatu tanpa mempertimbangkan perasaan orang lain, Anda akan memiliki lebih sedikit teman dan banyak musuh.

*Orang bodoh yang menyadari ia orang
bodoh patut disebut orang bijak.*

BERKAH

Merasa Puas

24



*Diberkatilah mereka yang tidak mengharap
sebab mereka tidak pernah kecewa.*

Ada kisah nyata yang menarik yang diceritakan oleh mantan Menteri Perdagangan di Thailand beberapa tahun yang lalu. Setiap pagi, Menteri ini akan mengendarai mobilnya untuk bekerja melewati jalan sempit di depan rumahnya. Setiap pagi, dia akan bertemu dengan seorang pengemis tua yang mengemis di tempat yang sama selama beberapa tahun terakhir dan Menteri akan berhenti untuk memberinya beberapa koin. Pada suatu pagi, dia berhenti untuk memberi pengemis tua koin seperti yang selalu dia lakukan setiap pagi.

Tetapi pagi itu tidak ada koin di sakunya; pecahan terkecil yang bisa dia temukan adalah uang kertas 100 Baht (setara \$5). Tidak ingin mengecewakan pengemis itu, Menteri menyerahkan kepadanya uang kertas 100 Baht.

Pengemis itu tidak bisa mempercayai matanya. Dengan kegembiraan yang tak terkendali, dia memegang uang kertas 100 Baht di antara kedua tangannya yang gemeteran, mengangkat tinggi kedua tangan di atas kepalanya sebagai tanda penghormatan, dan membungkuk berulang kali pada Menteri sambil mengucapkan terima kasih kepadanya: "Ya ampun, Anda adalah jiwa yang baik. Tidak ada yang pernah memberi saya uang sebanyak ini selama saya mengemis. Anda telah membuat hari saya! Semoga kebaikan Anda memberi Anda dan keluarga kebahagiaan yang luar biasa, kesehatan yang luar biasa, dan kemakmuran yang besar untuk tahun-tahun mendatang. Kemurahan hati Anda telah menjadikan hari ini sebagai hari paling bahagia dalam hidup saya. Saya tidak akan pernah melupakan hari ini." Dan dia terus berterima kasih padanya berulang kali.

Di sore yang sama, teman sang Menteri, pemilik bank lokal, datang mengunjunginya di kantor. Wajahnya nampak tersiksa. Menteri tidak pernah melihat wajah temannya tampak begitu terganggu, ia pun bertanya ada masalah apa. Sambil menggelengkan kepala dengan jijik, bankir itu berkata "Ini adalah waktu yang menyedihkan, saya sangat sedih hingga tidak dapat tidur sepanjang minggu." Lanjutnya, "Putra dan menantu saya seharusnya dapat mendengarkan saya, bukannya melawan saya dan berakhir di situasi yang buruk. Penasaran, Menteri pun bertanya, "Apa yang mereka lakukan?"

Bankir itu menjelaskan, "Awal tahun ini saya melihat indikasi kuat kekurangan perak di seluruh dunia dan menyebabkan harganya naik beberapa bulan ke depan. Saya mengatakan pada putra dan menantu saya untuk mengimpor sebanyak mungkin perak dari luar negeri dan menimbunnya lalu menjualnya ketika harga naik. Jika mengikuti saran saya, mereka akan dengan mudah mendapatkan untung bersih \$6 juta. Pada waktu itu hanya spekulan lain yang berani bertindak. Sekarang mereka telah lewat dua bulan dan hanya mampu mendapat keuntungan

\$3,5 juta, jika mereka mendengarkan saya, mereka tidak akan kehilangan tambahan keuntungan \$2,5 juta itu. Bankir ini terlihat sangat tertekan saat bercerita.

Sang Menteri tertegun. Masih segar di ingatannya betapa gembira pengemis tua pagi itu ketika ia memberinya uang \$5. Itu adalah " Hari paling bahagia di hidupnya.". Sedangkan di hadapannya, si bankir kaya ini bahkan tidak dapat tidur selama seminggu karena keluarganya *hanya* mendapat untung \$3,5 juta. Sangatlah kontras. Sampai kapan kita merasa cukup? Apa yang salah dari dunia ini, ia berpikir pada dirinya sendiri. Hari itu sang Menteri menyaksikan kenyataan hidup yang sederhana, betapa keserahakan dapat merenggut kebahagiaan seseorang.

SIAPAKAH YANG KAYA? MEREKA YANG MERASA TERCUKUPI.

Beberapa orang tidak pernah merasa puas dengan apa yang mereka miliki. Mereka tidak pernah merasa puas. Bagi mereka, semakin banyak harta yang mereka miliki, semakin banyak yang mereka inginkan. Bahkan ketika mereka sudah lebih dari nyaman dengan gaya hidup mereka, mereka masih ingin lebih. Bisakah mereka menemukan kebahagiaan? Akankah ada akhir dari keinginan mereka?

Semua orang menginginkan lebih. Bahkan binatang pun sama. Perhatikan kebiasaan anjing yang pucat dan kelaparan. Jika Anda memberinya semangkuk nasi dengan sepotong kecil daging di atasnya, ia akan melompat gembira. Berikan ia makan dengan cara yang sama selama beberapa hari. Ketika ia melihat tidak ada daging di atas nasi, ia menolak makan. Jika diberi makanan yang lebih baik, tidak lama ia akan naik ke meja makan merebut makanan Anda. Ini adalah sifat alami binatang. Sayangnya, sifat manusia juga tidak jauh berbeda.

Selama menjadi manusia, kita akan selalu dikuasai keinginan kita : untuk mendapatkan, untuk memiliki dan dimiliki. Namun keinginan manusia begitu luas dan tidak ada habisnya, mustahil untuk dapat memenuhi semuanya. Ketika tidak terpenuhi, kita merasa tidak puas dan menderita, semua berasal dari keinginan diri kita sendiri.

Sebagian besar dari kita tidak puas dengan kondisi kita sendiri. Selalu ada alasan untuk menginginkan lebih. Masyarakat telah mengkondisikan kita untuk membandingkan dan mengikuti kondisi. Masyarakat konsumen modern telah membangkitkan hasrat dan keinginan kita untuk menginginkan lebih. Pernahkah Anda berpikir memiliki mobil yang lebih baik, ponsel yang lebih baru, rumah yang lebih besar, pekerjaan yang lebih baik, pasangan yang lebih menarik?

Berapa banyak makanan yang bisa Anda makan dalam satu hari? Berapa banyak pakaian yang bisa Anda kenakan sekaligus? Berapa banyak mobil yang bisa Anda kendarai? Berapa banyak ranjang yang dapat Anda tiduri setiap malam? Kenyataannya, Anda hanya bisa makan satu makanan pada satu waktu, mengendarai satu mobil pada satu waktu, dan tinggal di satu rumah pada satu waktu. Apa gunanya memiliki begitu banyak makanan jika itu membuat Anda sakit? atau memiliki banyak rumah, mobil, bisnis, dll, jika hanya membuat Anda sakit kepala dan rasa khawatir? Berhentilah sejenak dan tanya pada diri Anda, apakah benar semakin banyak harta memberikan Anda lebih banyak kebahagiaan?

AMBISI vs SERAKAH

Untuk merasa tercukupi, bukan berarti Anda tidak dapat menjadi ambisius. Ambisi adalah hal yang baik jika dikejar dengan cara yang membangun dan bukan dengan keserakahan. Tidak ada yang salah dengan memiliki keinginan menjadi orang paling kaya di lingkungan, atau untuk memenangkan olimpiade, jika ambisi itu dikejar dengan cara yang jujur. Menjadi salah jika Anda harus menipu atau curang untuk menjadi kaya atau menggunakan obat terlarang untuk memenangkan medali emas. Ambisi berlebihan dapat mengubah orang jujur menjadi tidak jujur.

Kita semua menginginkan hal-hal yang baik dan lebih baik dalam hidup. Siapa yang tidak menginginkan rumah yang bagus, mobil yang bagus, dan pekerjaan yang menyenangkan? Bahkan, setiap orang harus berusaha untuk mendapatkan apa yang diperlukan untuk kehidupan yang bahagia. Ambisi yang dipenuhi dengan cara yang benar, bukan dengan mengorbankan orang lain, sangat mengagumkan. Tetapi ambisi yang diupayakan tanpa memperhatikan etika dan hukum atau penderitaan orang lain berbahaya. Waspada, ambisi apa pun yang Anda miliki, pastikan realistis dan tidak di luar jangkauan Anda. Jika tidak, Anda akan berakhir dengan kesedihan dan kesedihan yang tidak perlu.

Ambil contoh seorang pria muda yang ingin memiliki Mercedes. Pertama dia melihat seseorang mengemudikannya dan dia terpikat. "Kalau saja aku bisa memilikinya," dia berfantasi, "statusku akan berubah." Kemudian dia menjadi terobsesi. Tetapi dia tidak memiliki uang tunai maupun sarana untuk membelinya. Jadi dia mulai menabung, mengurangi segalanya, dan menantikan hari dimana dia mampu membelinya. Jika dia orang yang jujur, dia akan terus menabung dan mungkin mencari pekerjaan sampingan untuk ditambahkan ke tabungannya. Jika ia tidak jujur, ia akan melakukan segala cara termasuk berbuat curang, mencuri atau korupsi.

Jika Anda sungguh ingin memiliki Mercedes dan Anda menabung gaji untuk membelinya, itu bukan keserakahan. Namun jika Anda sangat menginginkan sesuatu hingga Anda harus berbuat curang, mencuri atau menyakiti orang lain, inilah jalan menuju keserakahan. Keserakahan dapat mengubah orang yang jujur menjadi orang yang curang. Bagi sebagian orang, keserakahan mereka begitu kuat sehingga mereka siap untuk melanggar hukum apa pun atau menyebabkan penderitaan bagi siapa pun.

Jangan biarkan keserakahan mengalahkan moral Anda. Pastikan bahwa ambisi apa pun yang mungkin Anda miliki tidak mengorbankan kebahagiaan atau integritas Anda.

SENI MENCAPAI KEBAHAGIAAN

Perasaan tercukupi meliputi penerimaan atas kondisi dan situasi dengan seimbang dan tanpa keluhan. Ketercukupan sama dengan kepuasan. Ia yang merasa tercukupi berhenti menginginkan lebih. Ia telah puas.

Sayangnya, kepuasan bukanlah sesuatu yang mudah dicapai. Karena tidak ada kesempurnaan dalam hidup, seseorang selalu menemukan alasan untuk tidak puas dengan apa yang dimiliki atau tidak. Ada banyak hal dalam hidup yang tidak dapat diubah, misalnya, warna kulit Anda, kebangsaan Anda, penampilan Anda, anggota keluarga Anda. Keinginan untuk mengubah hal-hal yang tidak dapat diubah hanya akan membawa Anda pada kesengsaraan.

Belajarlah hidup dengan apa yang Anda miliki. Hiduplah sesuai dengan kemampuan Anda. Manfaatkan sebaik-baiknya situasi Anda. Terapkan kebijaksanaan, perhatian dan kepositifan dalam cara berpikir Anda. Pikirkan semua hal baik dan orang-orang hebat yang mengelilingi hidup Anda alih-alih semua hal buruk atau orang jahat yang membuat Anda tidak bahagia. Jika Anda memperhatikan dengan seksama, Anda akan menemukan sisi positif dari segalanya.

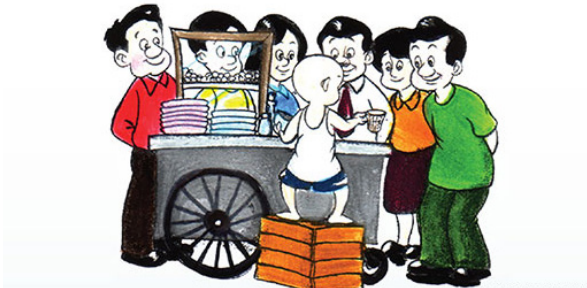
Hidup tidak pernah sempurna. Terserah Anda apakah Anda membiarkan sisi kehidupan yang tidak sempurna mengatasi kebahagiaan Anda, atau membuat yang terbaik dari apa yang Anda miliki. Selalu berpikir positif. Pikirkan, misalnya, bahwa Anda mungkin tidak kaya tetapi Anda sehat dan bahagia; Anda mungkin tidak cantik tetapi Anda cerdas; Anda mungkin tidak menghasilkan banyak uang tetapi Anda senang dengan pekerjaan Anda; Anda mungkin memiliki mobil kecil tetapi menghemat banyak bensin, dll. Bandingkan dengan mereka yang kurang beruntung dan Anda akan menyadari bahwa situasi Anda tidak terlalu buruk. Temukan aspek positif dari segalanya dalam hidup Anda dan Anda akan menemukan kepuasan.

*Hal-hal yang selalu Anda inginkan
mungkin bukan hal-hal yang selalu Anda butuhkan.
Ketika Anda telah menemukan kepuasan dalam hidup
Anda, Anda telah menemukan kebahagiaan.*

BERKAH

Mengingat Budi Baik

25



Rasa syukur adalah induk dari semua kebajikan.

Awan berkumpul dan menghasilkan hujan untuk mengisi sungai dan lautan di dunia. Jika sungai dan lautan gagal membalas dan berhenti membiarkan air mereka menguap kembali menjadi awan, segera tidak akan ada lagi hujan untuk mengairi dunia dan semua makhluk akan binasa. Demikian juga, jika orang-orang di dunia hanya tahu bagaimana mengambil dan tidak memberi kembali - karena mereka kurang bersyukur - cepat atau lambat, tidak akan ada lagi kebaikan dan kemurahan hati yang disebar dan kehidupan akan kering seperti padang gurun.

KEBAJIKAN DARI RASA SYUKUR

Rasa syukur adalah kualitas untuk mengenali dan menghargai kebaikan dan bantuan yang pernah dilakukan orang lain untuk Anda. Tanpa kualitas ini, seseorang dapat melupakan kebaikan yang pernah dilakukan oleh orang tuanya, gurunya, temannya atau siapapun. Orang semacam ini tidak memiliki kebaikan dalam hatinya. Ada ungkapan bahwa orang yang kurang bersyukur lebih buruk dari binatang, karena seekor anjing pun tahu berterima kasih kepada pemiliknya.

Orang dengan karakter yang baik, tidak hanya akan mengenali dan menghargai bantuan yang diterima dari orang lain, melainkan juga akan membalas budi. Orang yang tidak tahu berterima kasih tidak seperti itu. Bahkan jika Anda telah menolong mereka, mereka tidak akan mengakuinya. Sikap tidak tahu berterima kasih ini membuat mereka mengalami kesulitan untuk membaur di masyarakat.

Jika Anda menemukan orang yang menelantarkan orangtuanya, Anda dapat yakin bahwa orang ini tidak baik. Jika orang tersebut tidak mampu mengakui kebaikan orangtuanya sendiri, bagaimana ia bisa mengakui kebaikan orang lain? Orang semacam ini sebaiknya tidak Anda pekerjakan atau diterima sebagai anggota keluarga. Jika anak-anak Anda memiliki kecenderungan ini, Anda harus mendidik mereka sesegera mungkin sebelum sifat negatif ini tertanam di dalam diri mereka.

Mereka yang berpandangan benar cenderung memiliki rasa syukur yang lebih besar di semua bidang kehidupan. Orang dengan rasa syukur cenderung lebih menghargai dunia. Mereka cenderung melihat kebaikan dari seseorang. Orang yang bersyukur memiliki rasa kesetiaan yang tinggi, kualitas yang dihargai semua orang. Rasa syukur juga merupakan pemicu yang memunculkan kebajikan-kebajikan lain yang lebih tinggi. Karena alasan ini, rasa terima kasih dipuji oleh semua agama.

SIAPA YANG LAYAK DISYUKURI?

Siapapun yang telah berbuat baik kepada Anda atau memberi Anda manfaat dalam bentuk apapun, layak Anda syukuri. Dari semua orang di dunia ini, Anda paling berhutang budi kepada orang tua Anda. Tidak hanya mereka memberi kehidupan pada Anda, merekalah yang pertama kali melindungi dan merawat Anda. Mereka memberi makanan, tempat tinggal, pakaian, pendidikan, perawatan kesehatan, dan mendukung Anda dengan segala cara yang mereka bisa. Fakta bahwa Anda hidup sampai hari ini adalah berkat kebaikan dan kemurahan hati orang tua Anda.

Anda juga layak bersyukur kepada Buddha, Dhamma dan Sangha. Tanpa Buddha, Anda tidak akan belajar mengenai kebenaran hidup, Hukum Karma, kebajikan dan dosa, serta jalan untuk terbebas dari penderitaan. Tanpa Dhamma, Anda tidak akan tahu bagaimana mengumpulkan kebajikan dan menuai manfaatnya di kehidupan ini dan nanti. Tanpa Sangha, tidak ada yang akan mengajarkan Dhamma pada Anda dan membimbing spiritualitas Anda. Buddha, Dhamma dan Sangha adalah perlindungan tertinggi kita.

Kerabat, guru, atasan dan para pemimpin negara yang bajik, layak Anda syukuri. Kerabat Anda memberi Anda cinta dan kasih sayang, guru Anda memberi pengetahuan, atasan Anda memberi mata pencaharian, dan para pemimpin negara memberikan keamanan dan kesejahteraan.

Beberapa binatang juga layak Anda syukuri jika mereka membantu Anda dengan baik. Kerbau yang membantu Anda membajak sawah, anjing yang menjaga rumah Anda dan hewan apapun yang memberikan bantuan atau menolong mata pencaharian Anda, patut mendapatkan rasa terima kasih dari Anda.

Beberapa benda mati juga layak atas rasa terima kasih Anda jika benda-benda ini bermanfaat bagi Anda dalam beberapa hal, seperti materi pendidikan, buku Dharma, alat untuk mencari nafkah, dll

Bagaimana dengan kebajikan Anda? Apakah ini adalah hal yang patut Anda syukuri? Jawabannya adalah "YA". Berkat kebajikan, Anda terlahir sebagai manusia bukan binatang, terlahir sehat bukan cacat, berpendidikan bukan tidak berpendidikan, memiliki hidup berkecukupan bukan berkekurangan. Hanya karena Anda mengenal ajaran Buddha, Anda memahami hal ini. Namun bagaimana Anda bersyukur pada kebajikan jika Anda tidak dapat melihat wujudnya? Anda melakukannya dengan tidak membiarkan kebajikan Anda habis dan tidak membiarkan perbuatan buruk atau karma buruk memasuki hidup Anda. Teruslah kumpulkan kebajikan baru melalui berdana, menjaga sila dan bermeditasi.

Anda juga layak berterima kasih pada tubuh Anda. Tanpa tubuh, Anda tidak akan dapat mengejar kebajikan dan mengumpulkan karma baik. Hormati tubuh Anda dengan menjaganya tetap sehat, tidak merusaknya dengan racun, tidak menggunakannya untuk menyakiti orang lain atau untuk melakukan kejahatan. Melainkan, gunakanlah tubuh Anda untuk hal yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain, untuk mencari nafkah yang jujur, membantu orang lain dan memenuhi tujuan spiritual Anda

MEMBALAS BUDI

Bagaimana Anda mengukur nilai manfaat yang diberikan seseorang kepada Anda? Terkadang tidak mungkin untuk memberi harga pada bantuan yang Anda terima. Jika Anda sekarat dan seseorang menyumbangkan sebotol darah untuk menyelamatkan hidup Anda, berapa harga sebotol darah itu? Berapa harga segelas air jika Anda akan mati kehausan? Anda tidak dapat memberi harga pada air susu ibu Anda. Tanpa susu itu Anda tidak akan hidup lebih dari beberapa hari. Untuk beberapa hal seperti ini, Anda tidak akan pernah bisa melunasi hutang budi Anda.

Selalu bayar hutang budi Anda tanpa menunggu diminta melakukannya. Adalah bermartabat untuk membayar hutang budi Anda terlepas dari seberapa besar atau kecil bantuan yang diberikan kepada Anda. Jangan menetapkan batas untuk berapa banyak atau berapa lama Anda harus terus membayar rasa terima kasih Anda, bahkan jika itu berarti melakukannya seumur hidup. Semakin Anda mampu membalas rasa terima kasih seseorang, semakin baik perasaan Anda, dan semakin banyak kebajikan yang Anda buat untuk diri sendiri.

Sebaliknya, jika Anda adalah orang yang pernah memberikan pertolongan kepada orang lain, jangan pernah meminta orang itu membalas budi pada Anda. Jika Anda melakukannya, Anda akan merusak kemuliaan perbuatan Anda. Kebajikan datang dari hati yang tidak mementingkan dirinya sendiri.

Bersyukurlah pada orang-orang yang memperlakukan Anda dengan baik.

BERKAH

26

Mendengarkan Dhamma
di Saat Yang Sesuai



*Dhamma adalah obat yang dapat
menyembuhkan banyak penyakit hati.*

Kebanyakan orang tidak merasa perlu mendengarkan Dhamma sampai mereka mengalami penderitaan. Namun mendengarkan Dhamma dapat memberikan Anda lebih banyak kebaikan daripada sekedar menyembuhkan penyakit hati Anda. Mendengarkan Dhamma membantu meningkatkan kualitas pikiran dan kebijaksanaan Anda. Dhamma menyadari Anda tentang realita kehidupan. Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hal-hal yang bermakna bagi hidup. Dhamma meningkatkan kesadaran dan membebaskan Anda dari keraguan yang menghambat kemajuan Anda.

KAPAN WAKTU UNTUK MENDENGARKAN DHAMMA?

Anda harus mendengarkan Dhamma secara rutin. Sebagian besar agama memberikan khotbah kepada umatnya dalam interval tujuh hari dan pada hari khusus - Muslim di hari Jumat, Yahudi di hari Sabtu, Kristen dan Buddha di hari Minggu. Mengapa agama-agama ini memiliki interval tujuh hari untuk membabarkan ajaran agamanya? Alasannya adalah sebagian ajaran tetap segar diingat oleh para umat tidak lebih dari waktu tujuh hari. Setelahnya, kita mulai lupa. Sebagian besar dari kita memiliki banyak hal yang mengganggu pikiran dan mengalihkan dari ajaran agama, sehingga mereka cenderung kembali ke kebiasaan buruk mereka setelah beberapa hari. Oleh karena itu lah, adalah baik untuk melatih diri rutin menyegarkan kesadaran spiritual diri dan memulai kembali kebiasaan baik setiap tujuh hari.

Umat Buddha juga mendengarkan Dhamma pada hari-hari suci Buddha dan hari-hari keagamaan. Hari-hari suci Buddhis biasanya terjadi pada hari bulan purnama, awal bulan dan tengah bulan. Hari-hari seperti itu berjarak sekitar tujuh hari.

Mendengarkan Dharma sangat penting ketika Anda mengalami masalah emosional. Ketika Anda sedih dan kesepian, ketika Anda mengalami depresi, ketika Anda marah dan dendam, ketika pikiran jahat dan nafsu menyerang pikiran Anda, ketika Anda memiliki keraguan, ketika Anda berpikir untuk melakukan sesuatu yang jahat, ketika Anda berpikir untuk melukai orang lain atau diri Anda sendiri — inilah saat-saat Anda harus mendengarkan Dharma. Mendengarkan Dharma ketika Anda merasa tertekan secara emosional dapat mengembalikan kesadaran Anda dan mencegah Anda dari melakukan sesuatu yang merusak (seperti bunuh diri atau menyakiti seseorang).

Dharma dapat mengangkat semangat Anda dan membuat Anda merasa lebih baik. Mendengarkan Dharma selama penyakit kritis juga bisa bermanfaat. Dhamma membantu Anda menyadari penuaan, penyakit, dan kematian adalah tidak terhindarkan, dan bahwa penderitaan adalah bagian dari kehidupan. Umat Buddha percaya keadaan pikiran seseorang pada saat kematian berperan besar dalam mengkondisikan kualitas kelahiran kembali.

Jika keadaan pikiran orang tersebut pada saat kematian berseri-seri, ia akan mengalami kelahiran kembali yang bahagia, sedangkan jika keadaan pikiran orang tersebut suram pada saat kematian, ia akan tertarik pada kelahiran kembali yang tidak bahagia. Mendengar Dhamma (atau doa) pada saat kematian merupakan berkah karena dapat membantu menenangkan pikiran dan menjauhkan dari pikiran negatif.

Mendengar Dharma adalah kesempatan langka terutama jika Anda tinggal di negara di mana agama Buddha tidak lazim. Tidak setiap hari Anda dapat bertemu dengan orang yang fasih dengan ajaran Sang Buddha. Jadi, setiap kali ada khotbah Dhamma yang diberikan oleh seorang bhikkhu atau seorang guru Dharma yang berpengetahuan luas di daerah Anda, Anda harus berusaha untuk tidak melewatkan kesempatan untuk hadir.

Mendengarkan Dharma adalah kesempatan baik. Anda akan menemukan bahwa setiap kali Anda mendengarkan Dharma, semangat Anda terangkat dan hari Anda tampaknya berjalan lebih damai. Anda tidak perlu menunggu sampai ada seorang bhikkhu di sekitar untuk mendengarkan Dharma. Anda dapat mendengarkan Dhamma kapan saja Anda suka — melalui orang awam, dari CD, kaset, YouTube, atau Internet.

Jangan tunggu Anda mengenal penderitaan sebelum mengenal Dhamma.

CIRI-CIRI GURU DHAMMA YANG BAIK

Guru Dhamma yang baik adalah orang yang memiliki pemahaman yang nyata tentang materi pelajarannya. Dia menjelaskan Dhamma secara berurutan dari yang sederhana hingga yang mendalam, dengan cara yang jelas dan menginspirasi, menghasilkan minat dan perhatian pendengarnya. Dia meneliti subjeknya dengan baik dan menyampaikannya dengan cara yang jelas dan menyeluruh, bukan yang berbelit-belit. Ajarannya didukung oleh akal dan logika, dan dia memberi kesan dapat dipercaya.

Dia menaruh minat pada pendengarnya dan tidak melakukannya untuk gengsi, hadiah, atau mengharapkan sesuatu sebagai balasannya. Dia akan melakukan yang terbaik untuk pendengarnya, tidak peduli ada sedikit atau banyak yang datang. Dia tidak akan menggunakan kesempatan itu untuk membuat dirinya terlihat baik atau merendahkan orang lain, dan dia tidak akan berbicara buruk tentang agama-agama lain. Dia adalah orang yang mempraktekkan apa yang dia khotbahkan.

CIRI-CIRI PENDENGAR DHAMMA YANG BAIK

Seorang pendengar Dhamma yang baik adalah orang yang menunjukkan rasa hormat kepada guru Dhamma serta memberikan perhatian penuh pada ajarannya. Dia tidak berperilaku dengan cara yang tidak sopan, seperti berbicara atau tertidur selama sesi, atau bersikap kasar di kelas. Dia tidak memandang rendah kualifikasi atau usia guru, atau meremehkan pentingnya topik Dhamma yang diberikan. Dia memeriksa pengajaran dari berbagai sudut. Bahkan jika dia mungkin tidak sepenuhnya memahami makna istilah-istilah tulisan suci tertentu, dia masih akan menerimanya, mengetahui bahwa suatu hari nanti akan menjadi bermakna.

Seorang pendengar Dhamma yang baik tidak hanya menyerap isi ajaran dan kebijaksanaannya tetapi juga menerapkannya dalam praktik hariannya. Dengan cara ini, ia menuai manfaat penuh dari mendengarkan Dharma.

APA MANFAAT DARI MENDENGARKAN DHAMMA?

Tujuan pertama dalam mendengarkan Dhamma adalah untuk menanamkan iman dan keyakinan pada Tri Ratana. Tanpa dasar iman, tidak mungkin Anda akan menghargai sebuah ajaran hingga melakukan perenungan dan mendapatkan manfaat darinya. Tujuan kedua adalah membangunkan Anda pada kenyataan hidup dan mendorong Anda untuk mempraktekkan disiplin sehingga Anda dapat membawa makna dan manfaat yang lebih baik bagi kehidupan Anda.

Pada tingkat pendahuluan, Dharma membantu Anda memahami kebenaran kehidupan dan melihat dunia apa adanya. Ini membantu Anda menjadi orang yang lebih baik dan lebih bahagia, memiliki lebih sedikit kekhawatiran, dan lebih mudah bergaul. Pada tingkat yang lebih dalam, Dhamma membantu Anda mengatasi kekotoran batin dan membersihkan jalan menuju kebahagiaan tertinggi Anda: Nibbāna.

Ada 84.000 artikel Dhamma di Tripitaka, Kitab Suci Buddha. Semua topik Dhamma memunculkan kebijaksanaan spiritual. Setiap topik Dhamma memiliki potensi untuk membantu Anda mencapai tujuan akhir : Nibbāna. Pokok bahasan Dhamma mencakup hal mendasar dan mendalam. Seberapa banyak atau sedikit yang Anda peroleh tergantung pada seberapa dalam atau seberapa dangkal Anda menembus makna dan kebijaksanaan ajaran ini. Semakin dalam Anda memahami makna dan kebijaksanaan Dhamma, semakin efektif Anda dapat menggunakannya untuk tujuan hidup Anda. Contohnya, sesuatu yang mendasar seperti Pancasila Buddhis, hal ini dapat diterapkan dalam hidup sehari-hari untuk hidup yang damai atau dapat menjadi landasan perilaku untuk mencapai tujuan tertinggi yaitu Nibbāna.

Pada akhirnya, Dhamma-lah yang membebaskan kita dari penderitaan.

BERKAH

Mengembangkan Kesabaran

27



Setelah kebijaksanaan, tidak ada kebajikan yang lebih besar daripada kesabaran.

Kesabaran adalah dasar untuk semua kebaikan. Tanpa kesabaran, kebijaksanaan tidak bisa berkembang. Tanpa kesabaran, cinta kasih tidak akan lengkap. Tanpa kesabaran, semua ilmu lain akan gagal.

APAKAH ARTI KESABARAN?

Kata Pali untuk 'kesabaran' adalah '*khanti*', praktik melatih menahan diri, pengendalian diri dan pengampunan terhadap perilaku atau situasi yang mungkin atau belum tentu layak mendapatkannya.

Kesabaran berarti mempertahankan ketenangan dan ketetapan dalam berbagai kondisi fisik atau mental, tidak menyerah pada kesulitan, rasa marah, tersinggung dan niat buruk; tidak memiliki keinginan untuk membalas dendam atau menyakiti orang lain ketika dianiaya. Sederhananya, kesabaran menyiratkan ketabahan dalam melakukan perbuatan baik, tidak melakukan kejahatan, dan menjaga kualitas pikiran agar tidak suram. Batin seseorang yang memiliki kesabaran adalah terang dan tenang meskipun menghadapi kesulitan. Mereka tidak mengeluh atau menyalahkan orang lain atau kondisi diri yang tidak menguntungkan.

Ada empat jenis kesabaran yang harus Anda pelajari untuk kuasai: kemampuan untuk bertahan dalam kondisi alam yang tidak menguntungkan, seperti bekerja di bawah kondisi cuaca buruk; kemampuan untuk menanggung penderitaan fisik, seperti rasa sakit dan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh penyakit; kemampuan untuk menanggung siksaan mental, seperti perlakuan tidak menyenangkan dari orang lain; dan kemampuan untuk menahan godaan yang merusak, seperti minum, berjudi, korupsi, dan kesenangan seksual.

APAKAN ANDA MUDAH MENYERAH?

Apakah Anda tipe orang yang mudah melanjutkan hidup saat keadaan menjadi sulit? Atau Anda tipe yang cengeng dan langsung menyerah dari awal? Beberapa orang berhenti dari pekerjaannya karena tidak dapat menerima kritik dari rekan kerjanya. Beberapa istri meninggalkan suaminya karena tidak dapat akur dengan mertuanya. Beberapa umat gereja meninggalkan perkumpulannya karena ada yang salah bicara tentang mereka. Orang-orang seperti ini kurang memiliki daya tahan dan kesabaran. Mereka tidak cukup tangguh untuk melanjutkan hidup ketika kondisi menjadi sulit.

Selalu lihat sisi baik dari setiap kondisi sebelum Anda menyerah. Ingatkan kembali diri Anda bahwa situasi bisa saja lebih buruk dari ini. Kembangkan kekuatan untuk menghadapi kritik, penganiayaan dan prasangka. Latihlah diri untuk bertahan menghadapi ketidakadilan. Tutup mata untuk provokasi dan penghinaan. Berlatihlah untuk tidak melawan balik namun juga tidak melarikan diri. Melawan balik bisa membuat keadaan menjadi lebih buruk, namun melarikan diri bisa disalahartikan bahwa Anda memang salah. Sebaliknya, tetap teguh dan biarkan kesabaran Anda menang. Tanpa landasan kesabaran yang baik, seseorang akan mengalami kesulitan menghadapi kehidupan.

BAGAIMANA MELATIH KESABARAN?

Jangan pernah menyerah untuk melakukan hal yang tidak pantas. Selalu gunakan kebijaksanaan dan pertimbangan yang baik dalam setiap hal yang Anda lakukan. Renungkan kualitas kemanusiaan Anda dan jangan mengkompromikan hati nurani Anda.

Hindari kemarahan. Kemarahan adalah emosi penghancur yang sulit diatasi. Ketika Anda marah, Anda kehilangan ketenangan dan kemampuan untuk mengendalikan perilaku Anda. Memiliki kesabaran berarti tidak memiliki kemarahan, kebencian dan dendam kepada siapapun. Jika Anda memiliki sedikit kemarahan, Anda tidak bisa sepenuhnya mencintai atau setuju dengan siapapun.

Berlatih meditasi. Meditasi adalah sebuah bentuk latihan mental untuk memunculkan kebijaksanaan yang pada akhirnya memunculkan kesabaran. Kebijaksanaan didukung oleh kesabaran dan sebaliknya. Kesabaran dan meditasi adalah kebajikan yang saling melengkapi. Kenyataannya, semua kebaikan muncul dari meditasi karena semua berawal dari pikiran dan meditasi adalah cara memurnikan pikiran. Praktik meditasi sendiri adalah contoh pelatihan kesabaran. Untuk dapat duduk diam dalam waktu yang lama membutuhkan kesabaran yang luar biasa.

BAGAIMANA KESABARAN MEMBERI MANFAAT?

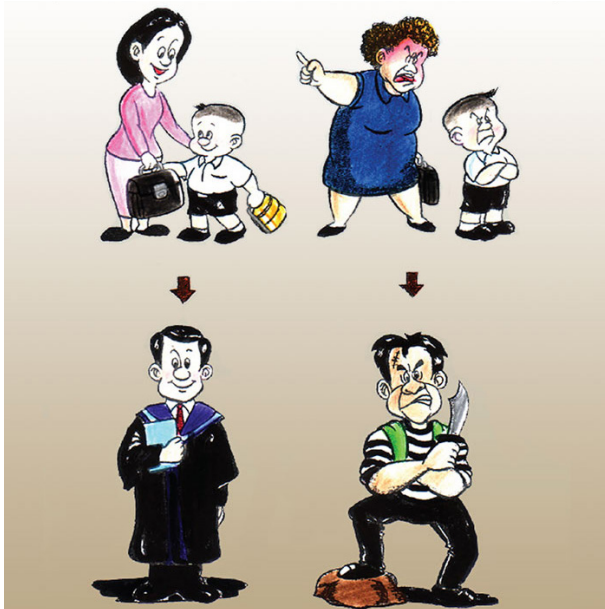
Hampir tidak ada tugas yang datang tanpa tantangan. Apapun pekerjaan yang Anda lakukan, kesuksesan Anda tidak hanya tergantung pada tingkat kebijaksanaan Anda tapi juga kesabaran Anda untuk menerapkan kebijaksanaan pada saat yang tepat. Pepatah "ketika kondisi sulit, hanya yang tangguh akan melanjutkan" adalah hal yang patut diingat. Untuk dapat menang kita harus menjadi tangguh. Kesabaran adalah nilai yang memungkinkan Anda bertahan dalam tugas-tugas Anda. Daripada melihat rintangan dengan rasa takut, sambutlah rintangan itu dengan rasa sabar dan lihat mereka sebagai tantangan. Dengan demikian, setiap kesuksesan, baik dalam hal duniawi dan spiritual, dapat menjadi pengingat atas latihan kesabaran yang telah Anda lakukan.

Kesabaran adalah kebajikan terbesar kedua setelah kebijaksanaan. Kesabaran membuat kebajikan lainnya muncul. Setelah Anda mengembangkan kesabaran, Anda akan memiliki kekuatan untuk memotong akar kejahatan dan dapat mempraktikkan kebaikan tanpa menyerah kepada rintangan. Sebagai hasilnya, Anda akan memiliki kepribadian yang menawan, terbebas dari konflik, memperoleh dukungan dari orang lain, meraih kesuksesan di setiap tingkatan, mampu memunculkan kedamaian dan keharmonisan di dalam diri dan lingkungan, serta dapat membawa manfaat bagi masyarakat. Lihatlah Gandhi dan apa yang telah ia lakukan - itu semua karena kesabarannya untuk meraih kemerdekaan bagi India.

*Kesabaran adalah kebajikan yang menuntun
seseorang menjadi Buddha.*

BERKAH 28

Rendah Hati Bila Dinasihati



Ikan yang hidup di air tidak memperhatikan airnya.

Orang yang terbiasa berbuat salah tidak memperhatikan kesalahannya.

Ada ungkapan menyebutkan bahwa mereka yang tidak pernah salah tidak pernah berkarya. Kita dengan mudah melihat kesalahan orang lain tapi tidak kesalahan diri sendiri. Tanpa ada orang yang menunjukkan kesalahan Anda, kita mungkin tidak pernah sadar.

Seseorang yang memiliki keinginan tulus untuk belajar dan meningkatkan diri harus mampu menerima kritik dan saran dari orang lain serta bersedia dikoreksi. Agar dapat menerima nasehat, seseorang

perlu memiliki tiga kualitas : kesabaran, kerendahan hati, dan rasa syukur. Sabar untuk menghadapi penolakan, kerendahan hati untuk menerima bimbingan, dan syukur untuk orang yang memberi nasihat.

Setiap orang memiliki bibit keras kepala dan ego. Beberapa orang dapat mentolerir segala kesulitan fisik dan mental, tapi ketika mendapat kritik atau saran dari orang lain, mereka tidak dapat menerimanya. Kritik ini menyinggung ego mereka. Ego dapat berbahaya karena menimbulkan cara pandang yang salah, keras kepala dan tidak mau menerima nasihat dari orang lain.

Sifat keras kepala, tidak mau menyerah, tidak masuk akal, berpikiran sempit, berpikiran tertutup, tidak fleksibel dan ketidakmampuan untuk menerima kritik atau saran dari orang lain adalah hambatan yang mencegah seseorang untuk maju. Dengan tidak terbuka terhadap kritik, Anda menutup pintu untuk nasihat yang bermanfaat dan tidak membiarkan kebijaksanaan untuk muncul.

KERAS KEPALA

Ada dua jenis orang yang keras kepala: satu karena kebodohan; yang lain karena memiliki pandangan yang salah.

Beberapa orang memiliki pendidikan tinggi tapi tidak dapat bertahan di dunia nyata. Orang-orang ini adalah mereka yang pintar tapi tidak cerdas. Cerdas dalam arti terampil menghadapi masalah hidup. Karena memiliki prestasi akademis, mereka merasa mengetahui segalanya dan tidak mau menerima masukan dari siapapun. Hasilnya, tidak ada yang peduli untuk menasihati mereka dan memberitahu kekurangan mereka.

Mereka yang berpandangan salah, sangatlah sulit untuk dididik. Pikiran mereka tertutup dan menolak untuk mendengar ide atau sudut pandang lain. Banyak konflik di dunia ini muncul karena orang menjadi radikal, terpaku pada sistem kepercayaan mereka, gagal menerima pandangan orang lain. Mereka memiliki sikap "*Saya telah mengambil keputusan, jangan bingungkan saya lagi dengan fakta.*"

CIRI-CIRI ORANG KERAS KEPALA

Orang yang keras kepala datang dalam segala bentuk. Akar dari kekeraskepalaan mereka dan perilaku mereka yang diungkapkan dapat diamati dengan cara-cara berikut:

- Mengabaikan orang yang memberi nasihat.
- Membentak atau menjawab balik dengan cara yang menyakiti orang lain.
- Mengganti pembicaraan untuk menghindari topik tersebut.
- Curiga pada niatan orang lain, mencari kesalahan orang dan menyembunyikan kesalahan sendiri.
- Merahasiakan kesalahan pribadi, tidak ingin orang lain tahu.
- Tidak tahu terima kasih, tidak ingin berhutang budi kepada orang lain.
- Suka membalas ucapan orang lain dan mengambil keputusan.
- Senang berdebat dan memiliki alasan untuk apapun.
- Cemburu dan egois, tidak ingin orang lain lebih baik.
- Sombong dan sering membual, berpikir mereka terlalu bagus untuk diberikan nasihat.
- Memiliki pandangan yang tidak sesuai realita.
- Arogan dan berpikiran tertutup.
- Memiliki niat tidak baik atau tidak bermoral, bertekad jahat.
- Menipu diri sendiri, berpikir mereka lebih baik dari orang lain.
- Mudah tersinggung dan mudah marah.
- Menyimpan dendam dan tidak dapat memaafkan.
- Bereaksi negatif terhadap saran, tidak mampu mengendalikan amarah ketika diberitahu kesalahan.

Keras kepala adalah tanda ketidakdewasaan. Orang yang tidak menerima saran dari orang lain adalah mereka yang belum mengembangkan nilai kesabaran dan kerendahan hati. Beberapa orang bisa menerima saran dari atasan atau rekan sebaya namun tidak bisa menerima kritik dari bawahan atau orang yang lebih muda atau berstatus lebih rendah.

Siapa orang yang paling keras kepala yang Anda kenal? Jika Anda ingin bertemu orang ini, cari cermin dan lihatlah pantulannya. Orang yang Anda lihat di sana adalah orangnya!

BAGAIMANA MENGHADAPI ORANG KERAS KEPALA?

Ada beberapa cara untuk menghadapi orang keras kepala. Pahami temperamen orang yang akan ada beri masukan. Kenali sifat keras kepala mereka. Sesuaikan pendekatan Anda sesuai dengan sifat dan temperamen mereka.

- Mereka yang keras kepala karena ketidaktahuan lebih suka diberi tahu apa yang harus dilakukan tanpa harus penjelasan atau alasan yang panjang; lagipula mereka tidak akan memahaminya.
- Mereka yang keras kepala karena pandangan yang terbentuk sebelumnya tidak akan bereaksi dengan baik terhadap perintah langsung tanpa alasan yang masuk akal.
- Mereka yang cerdas tetapi tidak memiliki akal sehat tidak akan menerima bimbingan dengan mudah; mereka pikir mereka tahu semuanya. Dengan orang-orang ini, Anda harus memaksa mereka dengan menunjukkan semua kelebihan dan manfaat dari tugas tersebut dan membiarkan mereka membuat pilihan sendiri.
- Bagi mereka yang sedikit keras kepala, berikanlah mereka petunjuk dan mereka akan melakukannya.
- Bagi mereka yang sangat keras kepala, Anda mungkin tidak punya pilihan selain memberi mereka perlakuan keras seperti mengancam akan memotong gaji mereka atau mengucilkan mereka dari orang lain.

BAGAIMANA CARA MENERIMA NASIHAT?

Dengarkan kritik dan saran dengan sukarela. Jangan melawan atau menutup telinga. Jangan menghindari masalah atau mencoba mencari kesalahan. Jangan membalas, membentak atau berbicara kasar.

Jangan berpaling dari orang yang memberi Anda nasihat. Jangan membuat alasan atau mencoba menegur. Daripada tersinggung, terimalah kritik dan ucapkan terima kasih karena telah diberitahu. Sadarilah bahwa tidak mudah bagi seseorang untuk mengambil risiko membuat Anda kesal dengan menunjukkan kesalahan Anda kecuali orang itu berniat baik. Hormati saran, hargai niat baik, dan syukuri orang tersebut. Sadarilah kerugian yang Anda bawa pada diri sendiri karena keras kepala Anda. Anda menutup pintu untuk nasihat yang bermanfaat dan menghalangi jalan Anda untuk maju ketika Anda menolak untuk mendengarkan saran dari orang yang bermaksud baik.

Buka peluang bagi orang lain untuk menunjukkan kekurangan Anda sehingga Anda akan tahu area pengembangan diri Anda. Undanglah anggota keluarga untuk menunjukkan kelemahan Anda bahkan dari anggota keluarga yang lebih muda atau anak-anak Anda sendiri.

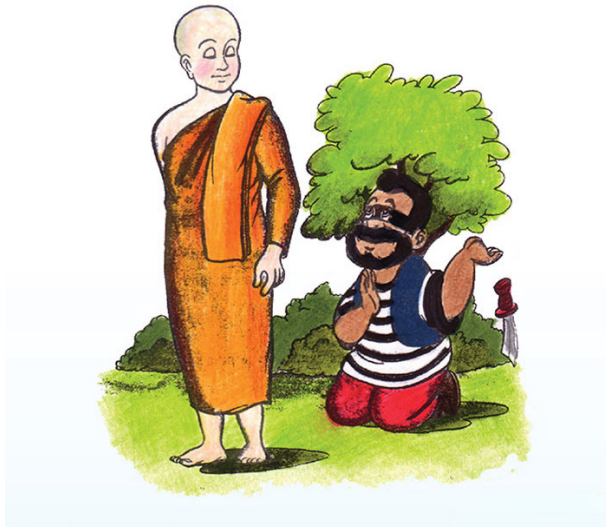
Meditasi secara teratur. Meditasi akan mencerahkan pikiran Anda dan membantu Anda merenungkan dengan bijak nasihat yang diberikan kepada Anda oleh orang lain. Anda akan mendapatkan ketenangan dan wawasan yang memungkinkan Anda untuk melihat kekurangan Anda sendiri dan kemauan untuk melakukan perubahan.

Dengan membuka diri menerima saran dan kritik, Anda memunculkan welas asih dan keinginan dari orang lain untuk menawarkan saran yang membantu Anda. Anda memiliki banyak pengetahuan dan kebijaksanaan dan mampu memperbaiki kelemahan Anda. Hasilnya, Anda akan menjadi lebih bijak dan cerdas mencapai kemajuan dalam hidup.

*Seseorang yang menunjukkan kesalahan Anda,
telah menunjukkan jalan Anda menemukan harta karun.*

BERKAH 29

Mengunjungi para Petapa



Tidak ada teman yang lebih baik dari orang-orang suci.

Tidak semua bhikkhu diciptakan sama. Hanya karena seseorang mencukur rambutnya dan menggunakan jubah, tidak semata-merta membuatnya menjadi "bhikkhu sejati". Hanya melihat seorang bhikkhu melewati pintu bukanlah sebuah berkah. Untuk mendapatkan manfaat sepenuhnya dari bertemu dengan seorang bhikkhu sejati, adalah penting bagi kita tidak hanya "melihatnya" tapi mengenali nilai-nilai kebajikannya, mendengar ajarannya, merenungi ajarannya, meneladani perilakunya serta menerapkan kebajikannya dalam hidup keseharian.

Untuk seseorang yang telah ditahbiskan dapat disebut sebagai bhikkhu sejati, ia harus menjadi orang yang damai dalam pikiran, ucapan dan perbuatan, serta tidak membahayakan orang lain. Ia harus sopan dan berbudi baik. Tidak ada perilakunya yang provokatif. Ia tidak membawa senjata, bertengkar, berbicara kasar, terlibat dalam politik atau ikut demonstrasi. Ia tidak membunuh makhluk hidup apapun. Ia tidak mencuri, berbuat asusila, berbohong, merokok, mengkonsumsi zat beracun atau makan antara siang hari dan subuh. Ia harus dapat mengendalikan inderanya dengan baik, tahan terhadap godaan, dan tidak pernah hilang kesabaran. Ia menahan diri dari bernyanyi, menari, menghadiri pertunjukan hiburan, menggunakan parfum, kosmetik dan aksesoris.

DEFINISI BHIKKHU SEJATI

Seorang biksu adalah orang yang telah ditahbiskan dan menanggalkan segala kemelekatan duniawinya termasuk rumah, keluarga dan semua materi. Seorang biksu sejati adalah biksu yang ditahbiskan dan menjalankan hidup suci, melatih "Dhamma Seorang yang Damai" sesuai ajaran Buddha. Ia adalah orang yang sadar dan puas, tidak lagi memiliki nafsu di pikirannya atau terjebak dalam kesenangan inderawi. Ia hidup sesuai kode perilaku biara, mempelajari kitab suci, melatih pikirannya melalui meditasi dan berdoa setiap hari. Ia hidup sederhana untuk mengurangi kebiasaan buruk di dalam pikirannya. Ia telah mengatasi keserakahan, kebencian dan ketidaktahuan. Ia mampu menghadapi rintangan yang mengambat tenangnya pikiran dan telah mencapai kemajuan tinggi dalam meditasi. Kebahagiaan muncul dari pencapaian spiritualnya.

Biksu semacam ini disebut sebagai "Samana" dalam bahasa Pali. Samana berarti seseorang yang meninggalkan kehidupan duniawinya dan mencari jalan pencerahan. Samana bukan hanya petapa biasa, ia adalah seorang yang sepenuhnya damai dan tenang melalui pengembangan kualitas diri, pelatihan moral dan kebijaksanaan yang lebih tinggi. Samana memiliki semacam pengaruh magnetis dan berpengaruh pada orang lain. Ketika kita melihat dan mendengar seorang Samana sejati, hal ini akan berdampak positif bagi kita.

Sang Buddha adalah seorang Samana. bhikkhu yang memiliki kualitas seorang samana patut dihormati dan didukung.

MENYAPA BHIKKHU SEJATI

Umat Buddha terbiasa untuk menyapa seorang bhikkhu dengan berlutut di hadapannya sembari merangkapkan kedua tangannya dalam sikap hormat. Jika Anda tidak terbiasa atau tidak nyaman melakukan ini, setidaknya sapa lah bhikkhu ini dengan sikap hormat seperti menundukkan kepala atau memberikan jalan untuk Beliau lewat. Jika ada kesempatan untuk mengundang bhikkhu ke rumah Anda, tunjukkan keramahtamahan Anda dengan memandangnya secara hormat, siapkan tempat duduk untuknya, tanyakan kebutuhannya atau berbincang Dhamma dengannya. Memperlakukan bhikkhu yang pantas dengan perilaku yang baik akan membawa karma baik untuk Anda. Umat Buddha percaya bahwa kebajikan yang diperoleh dari menghormati dan berperilaku sopan kepada bhikkhu sejati akan memberikan kebijaksanaan, rasa hormat, kesejahteraan dan kelahiran kembali yang lebih baik.

BHIKKHU 'PALSU'

Seorang bhikkhu yang ditahbiskan namun tidak menjalankan disiplin ke-bhikkhu-an dan tidak memiliki niat untuk melatih diri menjadi bhikkhu sejati, tidaklah layak dihormati. Ada beberapa orang yang ditahbiskan hanya untuk melarikan diri dari permasalahan duniawi atau menghindari kerja keras mencari nafkah. Anda dapat mengenali bhikkhu yang tidak layak ini dari perilakunya yang tidak pantas, seperti pemahaman yang salah atas ajaran Buddha, mengaku mereka telah mencapai tingkat kesucian, menggunakan ilmu hitam, membaca peruntungan atau menjual jimat, mengumpulkan harta berlebihan, menonton hiburan di TV, makan sore, berbohong, merusak keharmonisan di komunitas, atau minum alkohol atau narkoba.

Salah satu dari sekian banyak perilaku tadi sudah cukup untuk mencurigai apakah seseorang adalah bhikkhu sejati. Bhikkhu semacam ini memberikan reputasi yang buruk bagi agama Buddha dan merusak keyakinan dan kepercayaan terhadap ajaran Buddha secara umum.

Ada juga beberapa bhikkhu dan samanera yang baru ditahbis dan belum terbiasa dengan disiplin ke-bhikkhu-an. Mereka adalah bhikkhu dan samanera yang sedang berlatih. Mereka menggunakan jubah yang sama dengan bhikkhu pada umumnya, oleh karena itu tidak dapat dibedakan dari bhikkhu yang sudah terlatih baik. Para bhikkhu dan samanera yang sedang berlatih ini mungkin memiliki niat tulus untuk menjadi bhikkhu namun mereka belum mengatasi kelemahannya. Butuh waktu untuk para bhikkhu dan samanera yang baru ditahbis ini untuk dapat menguasai disiplin ke-bhikkhu-an dan melatih diri untuk dapat mencapai tingkat kesucian yang lebih tinggi. Jika suatu saat Anda melihat ada bhikkhu yang berlaku tidak sesuai, seperti bersaing untuk mendapatkan makanan hasil dana, ada kemungkinan mereka adalah bhikkhu baru.

Akan tetapi, ada banyak bhikkhu dalam komunitas monastik yang benar-benar berbudi luhur dan sungguh-sungguh dalam praktik dan karakter monastik mereka. Melihat para bhikkhu semacam itu dan menghabiskan waktu bersama mereka dapat benar-benar bermanfaat.

MENGAPA BERTEMU BIKSU SEJATI ADALAH BERKAH?

Hal yang Anda lihat dapat meninggalkan kesan positif dan negatif. Jika Anda melihat api berkobar di hutan atau kota, Anda turut merasa panas. Jika melihat es di kutub selatan atau utara, atau pemandangan bersalju, Anda turut merasa dingin. Jika melihat seorang pembunuh di film dengan darah di tangannya, Anda merasa terganggu. Jika Anda melihat seseorang bermeditasi dengan mata tertutup dan duduk tenang, kita dapat turut merasa tenang. Kita dapat bandingkan melihat para samana seperti melihat salju atau tenangnya orang yang bermeditasi.

Melihat dan berinteraksi dengan bhikkhu sejati adalah berkah. Tidak ada teman yang lebih baik dari mereka yang menjalankan hidup suci dan menyebarkan aura perdamaian dan mendorong Anda menyelesaikan masalah dengan baik. Teman semacam ini adalah penangkal dari segala hal jahat dalam hidup Anda. Dengan bergaul bersama bhikkhu sejati, Anda akan mendapat pengetahuan yang lebih mendalam mengenai ajaran Dhamma yang Anda tidak pernah alami sendiri. Beliau akan menjadi panutan perilaku yang baik bagi Anda dan memberi manfaat dadi nilai baik dan kebijaksanaannya. Pengaruh positifnya dapat menolong Anda menghadapi tantangan dan kelemahan diri Anda.

Kebahagiaan sejati bersumber dari spiritualitas.

BERKAH 30

Membahas Dhamma
pada saat yang sesuai



*Satu kalimat Dhamma yang dipahami dengan baik,
dapat membawa manfaat yang luar biasa.*

Mendengarkan ceramah Dhamma membutuhkan kesabaran dan pikiran terbuka. Ajaran Dhamma cenderung mengingatkan orang akan kekurangan mereka sendiri dan membuat mereka merasa canggung atau malu. Banyak orang dapat berbicara sepanjang hari dan sepanjang malam tentang pesta atau acara hiburan, tetapi jika mereka harus terlibat dalam diskusi Dhamma, mereka merasa seolah-olah mereka sedang disiksa.

TUJUAN DAN MANFAAT DISKUSI DHAMMA

Diskusi Dhamma bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan dan kebijaksanaan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan pengetahuan baru, memperdalam pengetahuan yang ada, mengatasi keraguan, memperbaiki pandangan yang salah, menumbuhkan kemurnian pikiran, memperkuat kepercayaan diri dalam melakukan perbuatan baik, dan untuk mendapatkan kebajikan. Dhamma membantu seseorang memahami kebenaran sejati dan kebutuhan untuk melakukan perbuatan baik. Diskusi Dhamma memunculkan kebijaksanaan. Mereka yang rutin mendiskusikan Dhamma mendapatkan manfaat-manfaat ini.

MEMBERIKAN CERAMAH DHAMMA

Memberikan ceramah Dhamma dapat menjadi sebuah tantangan. Kita harus peka pada sudut pandang dan kebutuhan dari pendengar dan bertanggung jawab pada apa yang kita ajarkan. Ada keterampilan yang perlu dimiliki untuk dapat memberikan ceramah Dhamma yang baik. Ceramah Dhamma membutuhkan pendekatan pengajaran yang berbeda untuk orang yang berbeda. Beberapa orang perlu diajar dengan pendekatan yang halus melalui uraian makna perilaku yang baik dan manfaat dari perilaku-perilaku tersebut. Beberapa perlu diajar dengan tegas dengan uraian makna perilaku yang buruk dan apa dampaknya. Beberapa butuh kombinasi dari dua pendekatan ini. Beberapa tidak dapat diajarkan melalui pendekatan apapun. Dalam kasus seperti ini, tidak ada gunanya mengajarkan mereka Dhamma sampai mereka siap membuka pikiran mereka.

Memberi ceramah Dharma tidak seperti sekadar mengobrol. Anda harus siap dan juga mahir dalam cara Anda menyajikan pandangan Anda. Berikut adalah beberapa panduan praktis:

- Jaga agar Sila Anda tetap murni. Jika Anda adalah seorang perumahtangga, Anda harus mematuhi setidaknya Lima Sila. Jangan menipu diri sendiri dengan berpikir bahwa Anda akan dapat mendiskusikan Dhamma jika Anda bahkan tidak dapat mempertahankan Lima Sila. Juga bukan ide yang baik untuk mendiskusikan Dhamma ketika Anda atau peserta Anda berada di bawah pengaruh alkohol.
- Meditasi rutin. Dianjurkan untuk bermeditasi sebelum ceramah Dhamma. Ini adalah cara untuk mempersiapkan pikiran Anda memahami hal-hal yang dalam.
- Berpakaian sopan. Hindari pakaian yang berwarna terlalu terang, provokatif, ketat, kotor, ternoda atau sobek.
- Berperilaku sopan dan santun, sepanjang waktu.
- Gunakan ucapan yang halus. Bijaksanalah. Hindari kata-kata yang provokatif. Jangan menyombong, melebih-lebihkan atau omong kosong. Akui batas pengetahuan Anda.
- Jangan menolak ajaran Dhamma yang bertolak belakang dengan pandangan Anda. Telusuri lagi lebih dalam untuk memahami maknanya. Dhamma adalah ajaran yang halus dan mendalam. Dibutuhkan pikiran yang sama halusnya untuk memahaminya.
- Hindari menggunakan bahasa yang memecah belah. Sebaliknya, cobalah gunakan bahasa yang mendukung keharmonisan.
- Hindari mengungkapkan amarah saat dihadapkan pada perbedaan pendapat.
- Hindari mencari ketenaran untuk diri sendiri, atau memfitnah orang lain.
- Usahakan diskusi Dhamma ini bermanfaat bagi semua orang.
- Hindari arah percakapan menjadi melenceng, berlebihan atau bertele-tele. Anda dapat membuat peserta menjadi bosan.

Jangan lupa bahwa diskusi Dhamma dirancang untuk menghasilkan kebijaksanaan bagi semua orang.

DEBAT DHAMMA

Debat Dhamma membutuhkan keahlian yang lebih banyak dibanding ceramah Dhamma. Seseorang harus memiliki pengetahuan yang baik terkait topik debat tersebut dan kemampuan untuk berpikir dari sudut pandang orang lain ketika berhadapan dengan pertanyaan yang tidak terduga atau pandangan yang berlawanan. Beberapa orang mengajukan pertanyaan yang menguji pengetahuan Anda. Anda dituntut untuk bersikap bijaksana menghadapi pertanyaan semacam ini. Beberapa pertanyaan butuh jawaban yang berada di luar jangkauan pemahaman si penanya. Dalam kasus seperti ini, lebih baik untuk tidak memberikan jawaban apapun. Misalnya jika Anda ditanya mengenai rincian pencapaian meditasi oleh orang yang tidak pernah bermeditasi.

Memilih orang yang salah untuk diskusi Dhamma dapat membawa bencana. Rekan yang ideal adalah mereka yang berpikiran terbuka, damai, sabar, seorang yang mampu memahami hal-hal yang mendalam dan tidak terlibat dalam percakapan yang tidak masuk akal. Percakapan yang tidak penting haruslah dihindari.

Topik pembicaraan harus disesuaikan dengan rekan diskusi. Jika Anda berusaha untuk mendapatkan pengetahuan tentang Kitab Suci, Anda harus memilih orang-orang yang fasih dalam Kitab Suci. Jika Anda akan berdiskusi tentang meditasi, maka diskusi harus terjadi di antara orang-orang yang juga melatih diri.

Untuk mendapatkan manfaat maksimal, mereka yang berdiskusi harus berbagi tujuan untuk memajukan pengetahuan Dhamma dan mempraktikannya. Pengetahuan tidak berguna jika Anda tidak menerapkannya.

DISKUSI DHAMMA BERSAMA ANGGOTA KELUARGA

Sekarang ini, kesempatan untuk mendiskusikan Dhamma bersama anggota keluarga menjadi semakin langka. Dalam banyak rumah tangga, banyak suami dan istri bekerja dan sudah larut malam ketika

mereka tiba di rumah. Anak-anak harus menyiapkan makanan sendiri atau makan tanpa orang tua mereka. Juga, keluarga cenderung menghabiskan waktu terlalu banyak menonton TV daripada mendiskusikan Dhamma.

Jika orang tua menghargai masa depan anak-anak mereka, mereka harus menghabiskan lebih banyak waktu dengan mereka dan menanamkan nilai baik kepada mereka. Jika tidak, anak-anak mereka rentan terhadap pengaruh buruk. Tambahan penghasilan yang Anda hasilkan untuk anak Anda dengan bekerja hingga larut, tidak sepadan dengan hilangnya waktu yang dapat Anda gunakan untuk mengajarkan nilai kebajikan pada mereka. Tidak ada uang di dunia ini yang dapat menghilangkan penderitaan Anda jika anak Anda hancur karena pengaruh buruk seperti kecanduan narkoba.

Tidak peduli seberapa sibuknya Anda, Anda harus mencari cara untuk menghabiskan waktu dengan anak-anak Anda setiap hari. Waktu terbaik untuk melakukan hal ini adalah ketika semua keluarga duduk bersama untuk makan malam. Dengan makan bersama, Anda memiliki kesempatan untuk mengamati anak-anak Anda dan mengetahui kabar mereka. Jika seorang akan melakukan kesalahan pertama kalinya, Anda akan dapat melihat tanda-tandanya dan dapat mengatasinya. Bagaimanapun, jika Anda gagal melihat tanda-tanda perilaku anak Anda ketika mereka pertama kali melakukan kesalahan, maka anak Anda akan melakukan kesalahan itu lagi dan terlatih menyembunyikan kesalahannya tanpa Anda mengetahuinya.

Karunia Dhamma mengungguli segala hadiah.

BERKAH

Bersemangat Dalam
Melatih diri

31



Bakarlah kekotoran batin dengan api pertapaan.

Manusia terdiri dari tubuh dan pikiran. Ketika ada sesuatu yang salah dengan tubuh Anda, Anda akan mengetahuinya karena gejala yang Anda rasakan. Namun jika ada yang salah dengan pikiran Anda, Anda mungkin tidak menyadarinya.

Penyakit di tubuh Anda hanya mempengaruhi satu orang, tetapi penyakit pikiran mempengaruhi banyak orang. Penyakit fisik sering disebabkan oleh bakteri, virus atau kegagalan fungsi beberapa organ, yang tidak sulit untuk dideteksi dan didiagnosa. Penyakit pikiran tidak mudah dideteksi, berbeda dengan bakteri dan virus yang dapat dilihat

melalui mikroskop atau di laboratorium. Penyebab penyakit pikiran tidak dapat dilihat oleh mata manusia, mikroskop atau X-ray. Tidak ada dokter yang dapat menuliskan resep untuk menyembuhkannya.

Dalam kondisi alaminya, pikiran itu murni, bercahaya dan penuh kualitas-kualitas indah, tidak rentan terhadap emosi negatif. Tetapi karena dinodai oleh kotoran, pikiran kehilangan kualitas alaminya. Apa yang menyebabkan pikiran menjadi tidak sehat adalah karena "kekotoran batin" - kotoran mental yang mencemari pikiran.

KEKOTORAN BATIN

Dikenal sebagai "Kilesa" dalam Bahasa Pali, kekotoran batin adalah emosi yang dapat mengaburkan pikiran, menyebabkan pikiran kita kehilangan kualitas sejatinya. Kekotoran batin terdiri dari tiga emosi negatif : keserakahan, kebencian dan kebodohan. Semuanya adalah dasar dari tindakan yang tidak bermanfaat. Ketiga hal ini adalah akar dari penderitaan. Kondisi pikiran seperti cemas, takut, marah, nafsu, depresi, dendam, niat buruk, ambisi yang salah, kemalasan, khayalan, kesombongan, pandangan yang salah, keraguan, kelambanan, kegelisahan, tidak tahu malu dan kemelekatan adalah hal-hal yang mempengaruhi kekotoran batin.

Kekotoran batin ibarat sisa-sisa kebiasaan buruk yang sudah mendarah daging. Hal-hal ini mendorong kita bertindak karena emosi bukan akal sehat atau kecerdasan kita, sehingga menghalangi kita untuk memperoleh pengetahuan dan kebijaksanaan yang lebih tinggi.

MELENYAPKAN KEKOTORAN BATIN

Kita telah menjadi begitu terbiasa dengan kekotoran batin kita sendiri, seperti ikan terbiasa dengan air, sehingga kita tidak tahu mereka ada, atau kita bahkan menganggapnya sebagai sesuatu yang biasa. Kekotoran batin tidak dapat dilihat oleh mata manusia, mikroskop, atau alat medis apa pun. Kebanyakan agama tidak tahu bagaimana menghilangkan kekotoran batin. Beberapa agama meyakini bahwa kekotoran batin berada di dalam tubuh dan dapat dibersihkan dengan

air suci. Sayangnya, kepercayaan semacam ini tidak berdasarkan pada praktik kebijaksanaan. Menurut ajaran Buddha, cara yang tepat untuk menghilangkan kekotoran batin adalah melalui praktik pertapaan.

LATIHAN PERTAPAAAN

Kata 'pertapaan' berasal dari Bahasa Pali "tapa" yang diterjemahkan sebagai "menggunakan panas untuk membakar kotoran". Begitu kotoran batin dihilangkan dari pikiran, yang tersisa adalah pikiran yang tidak tercela. Pikiran yang murni dan bijaksana, tidak dilemahkan oleh keserakahan, kebencian dan kebodohan. Layaknya memanaskan bijih besi untuk mendapatkan logam yang dapat digunakan untuk sesuatu yang bermanfaat. Ketika Anda menghapus semua kotoran atau mineral lain dari emas, yang tersisa adalah emas murni. Pertapaan tidaklah sama dengan penyiksaan diri dipraktikkan oleh Brahminisme, yang juga pernah dilakukan oleh Sang Buddha dan Beliau tinggalkan.

MELAWAN KEKOTORAN BATIN

Setiap kekotoran batin memiliki metode pertapaan berbeda, seperti setiap penyakit butuh obat yang berbeda. Berikut ini beberapa contoh :

1. Berlatih memberi untuk melawan rasa pelit.
2. Berlatih cinta kasih untuk melawan rasa benci.
3. Berlatih delapan sila untuk melawan hawa nafsu sensual.
4. Berlatih meditasi untuk melawan kebodohan.
5. Makan untuk hidup bukan hidup untuk makan, untuk berlatih hidup sesuai kebutuhan.
6. Ikut retreat Dhutanga untuk mengatasi kemelekatan terhadap kenyamanan dan kemewahan. Dhutanga adalah praktik pertapaan, hidup dalam pengasingan tanpa memiliki tempat tinggal. Bertujuan untuk membantu hidup suci tanpa kemelekatan dan memperdalam praktik meditasi.

7. Berlatih melawan nafsu yang disebabkan oleh enam indera : penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, perasa (sentuhan) dan pikiran.
8. Kembangkan disiplin diri untuk mengatasi kemalasan dan kurangnya tanggung jawab.
9. Belatih berbuat baik untuk mengatasi niat buruk.
10. Hindari dan tanggalkan semua perbuatan buruk untuk menghindari kebiasaan buruk.

Kekotoran batin adalah hambatan menuju pencerahan. Setelah kekotoran batin diberantas, akar penderitaan hilang, jalan menuju pencerahan menjadi jelas.

BERKAH

Menjalankan Hidup Suci

32



*Langkah pertama mencapai hidup suci adalah
berpantang dari kesenangan seksual.*

Berlatihlah hidup selibat.

Dalam Bahasa Pali, kata yang merujuk pada 'selibat' adalah 'Brahma-cariya' yang diartikan sebagai 'kehidupan Brahma atau hidup suci' atau arti yang lebih awam yaitu selibat atau suci. Dalam praktiknya, hal ini berarti berlatih hidup seperti Brahma, dengan memenuhi semua kebajikan dan memupuk kualitas pikiran hingga tidak ada kekotoran batin tersisa. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kondisi pikiran dan memudahkan pencapaian kebebasan sejati.

BAHAYA SENSUALITAS

Rintangan terbesar yang mencegah batin naik ke tingkat yang lebih tinggi adalah kemelekatan pada kesenangan indera. Maka, langkah pertama untuk mencapai hidup suci adalah dengan berpantang dari kesenangan seksual. Kenikmatan yang datang dari kesenangan seksual datang dengan banyak masalah. Pada dasarnya, hal ini menyebabkan hilangnya kemurnian batin. Pikiran sulit untuk mencapai ketenangan dalam meditasi ketika pikiran kita sibuk dengan kehidupan keluarga, percintaan atau hubungan seksual.

Bagi banyak orang, menikah menjadi tujuan hidup yang baik. Namun kebahagiaan pernikahan sangatlah kecil jika dibandingkan dengan perjuangan dan penderitaan yang mungkin seseorang alami dalam pernikahan. Memiliki keluarga berarti memiliki tanggung jawab lebih banyak dan kebebasan yang lebih sedikit. Ketika pernikahan gagal, semua anggota keluarga menderita, terutama anak. Perceraian dapat mengubah kekasih terbaik menjadi musuh terburuk. Membesarkan anak juga sebuah tugas yang luar biasa. Jika Anda menginginkan hidup bebas dan mandiri, adalah bijak menghindari ikatan pernikahan.

SELIBAT SEBAGAI JALAN PEMBEBASAN

Tujuan utama semua orang adalah untuk terbebas dari penderitaan dan mencapai Nibbāna. Untuk mencapai tujuan ini, seseorang harus meniti jalan menuju pencapaian spiritual. Langkah pertama adalah dengan membebaskan diri dari kemelekatan inderawi dan menerapkan praktik-praktik perilaku menuju pencerahan menurut Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Bentuk paling dasar dari hidup selibat adalah dengan mematuhi Lima Sila, terutama sila mengenai perilaku asusila. Pada tingkat yang lebih tinggi, Anda dapat melatih Delapan Sila dan berpantang dari kegiatan seksual apapun. Jika Anda belum menikah, Anda dapat mempertimbangkan untuk tidak menikah seumur hidup. Batin yang terikat pada nafsu inderawi tidaklah pernah bebas. Seorang yang tidak menikah, bebas seperti burung. Ketika menikah, Anda seperti anak anjing yang dirantai.

Jika Anda adalah seorang laki-laki, tingkat paling tinggi dalam latihan selibat adalah mentahbiskan diri menjadi Bhikkhu. Pentahbisan dapat dilakukan sementara, hanya berlangsung beberapa minggu atau bulan, atau bisa seumur hidup. Seorang bhikkhu yang telah sepenuhnya ditahbiskan mengikuti aturan ketat hidup monastik yang disebut sebagai 227 Sila. Tujuannya adalah untuk mengatasi kelemahan karakter seseorang dan mengalahkan kekotoran batin. Jika Anda adalah seorang wanita, Anda dapat melatih diri menjalankan Delapan Sila dengan rutin atau menjadi Bhikkhuni. Bhikkhuni menjalankan 311 Sila dan pentahbisan dapat berlangsung sementara atau seumur hidup. Meskipun tidak mutlak diperlukan untuk hidup terasing dan menyepi sebagai biarawan untuk dapat mencapai pembebasan sejati, kehidupan sebagai Bhikkhu dan Bhikkhuni dapat mempercepat proses pencapaian spiritual.

EMPAT TINGKATAN BATIN

Agama Buddha adalah salah satu agama yang menaruh perhatian besar pada pikiran. Pengetahuan mendalam mengenai pikiran tersedia bagi siapa saja untuk mendalaminya. Dengan pengetahuan dan pemahaman yang tepat mengenai karakteristik dan sifat alami pikiran, bagaimana cara kerjanya dan bagaimana pengaruhnya terhadap cara kita berpikir, bertindak dan berbicara, adalah penting untuk membantu kita meraih pencapaian spiritual kita. Kunci untuk kebebasan sejati adalah mencapai kebebasan pikiran. Hal ini hanya mungkin jika pikiran kita naik ke tingkat yang lebih tinggi.

Kualitas pikiran atau batin kita terdiri dari empat tingkatan :

'*Tingkat Indera*' - tingkat di mana batin sebagian besar orang masih melekat pada godaan kenikmatan inderawi. Kenikmatan inderawi dapat berarti kesenangan seksual atau yang berasal dari lima indera (penglihatan, pendengaran, pengecap, penciuman dan perasa).

'*Tingkat Bentuk / Materi*' – kondisi batin mereka yang telah berlatih meditasi hingga tingkat pencapaian *Rupa Jhana*. Ini adalah kondisi di mana seseorang menemukan kebahagiaan dan kepuasan dari meditasi dibandingkan kesenangan inderawi. Orang di tingkat ini tidak lagi memiliki ketertarikan pada kesenangan inderawi.

'*Tingkat Tanpa Bentuk / Materi*' – kondisi batin yang lebih tinggi dari *Rupa Jhana* di meditasi. Pencapaian ini disebut *arūpa-jhāna*. Mereka yang telah mencapai tingkatan ini menemukan kebahagiaan yang lebih besar daripada tingkat bentuk.

'*Tingkat di luar kondisi duniawi*' - kondisi batin melampaui keadaan duniawi (untung-rugi, kebahagiaan-kesengsaraan, pujian-hinaan, dll). Ini adalah kondisi di mana seseorang menemukan kebahagiaan yang paling lengkap dan sempurna. Pada tingkat yang paling tinggi adalah kondisi pencapaian para Arahata atau orang suci yang telah terbebas dari kekotoran batin. Ini adalah kondisi pikiran tertinggi yang harus menjadi tujuan pencapaian kita.

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT BATIN DAN ALAM KEHIDUPAN.

Apa yang biasa kita lakukan membentuk kebiasaan di pikiran kita dan kebiasaan di pikiran kita menentukan bentuk kelahiran atau alam kelahiran kita selanjutnya. Kualitas pikiran kita bergantung pada sejauh mana pikiran kita dimurnikan dan disucikan. Semakin murni dan suci pikiran kita, semakin tinggi tingkat batin kita dan semakin tinggi alam kelahiran yang dapat kita capai. Hal ini dicapai melalui latihan rutin meditasi.

Dalam ajaran agama Buddha, semesta terdiri dari tiga kelompok alam kehidupan : Alam Inderawi (*Kama Bhumi*), Alam Materi (*Rupa-Bhumi*) dan Alam Tanpa Materi (*Arupa-Bhumi*).

Kelompok Alam Inderawi adalah kelompok alam kehidupan yang dihuni oleh manusia, binatang, makhluk neraka dan makhluk surgawi. Penghuni kelompok alam ini didominasi oleh keinginan inderawi.

Jika kita dapat lolos dari Kelompok Alam Inderawi, kita dapat masuk ke Alam Materi yang juga dikenal sebagai *rūpa-brahma*, tempat kediaman para Brahma, makhluk surgawi tingkat lebih tinggi.

Jika kita dapat meningkatkan kualitas batin kita lebih jauh lagi, kita akan mencapai kelompok alam kehidupan yang lebih halus dan murni yaitu Alam Tanpa Materi, tempat tinggal para *arūpa-brahma*, makhluk surgawi tingkat tertinggi.

Asal muasal seluruh brahma adalah manusia, yang semasa hidupnya di dunia, telah mengembangkan serangkaian kebajikan disebut sebagai Empat Keadaan Batin Luhur atau Brahmavihara dalam Bahasa Pali yang secara harafiah berarti tempat tinggal para brahma. Empat Keadaan Batin Luhur ini terdiri dari cinta kasih (*metta*), kasih sayang (*karuna*), simpati pada pencapaian orang lain (*mudita*) dan keseimbangan batin - belajar menerima kemenangan dan kekalahan, pujian dan celaan, suka dan duka, tanpa kemelekatan (*uppekha*). Nilai-nilai ini adalah penangkal dari kondisi mental yang negatif seperti keserakahan, kecemburuan dan kesombongan. Menumbuhkan kebajikan-kebajikan ini bersamaan dengan latihan meditasi rutin dapat mengangkat kualitas batin seseorang dari duniawi menjadi transendental dan pada akhirnya membantu tercapainya kebebasan sejati.

*Kunci dari pembebasan diri adalah
pembebasan batin.*

BERKAH

Menembus Empat Kesunyataan Mulia

33



Kita telah terlalu terbiasa dengan penderitaan hingga tidak lagi menyadari keberadaannya seperti ikan yang terbiasa di air dan tidak menyadari keberadaan air.

Agama Buddha tidak peduli dengan siapa pencipta dunia atau membuktikan keberadaan Tuhan atau dewa. Melainkan, fokusnya adalah pada realitas kehidupan yang nyata yaitu semua makhluk pasti mengalami penderitaan. Pada awalnya, hal ini mungkin nampak seperti sudut pandang pesimis namun ajaran Buddha tidak positif atau negatif melainkan realistik. Agama Buddha menekankan pemahaman mengenai penderitaan karena penderitaan itu rumit sedangkan kebahagiaan tidak demikian.

***DUKKHA*, KEBENARAN TENTANG PENDERITAAN**

Makna penderitaan dalam agama Buddha sering disalahpahami di negara-negara Barat. Bahasa Inggris '*suffering*' diterjemahkan bebas dari bahasa Pali '*Dukkha*', namun *dukkha* memiliki cakupan arti yang luas dan berbagai konotasi. *Dukkha* melingkupi berbagai kondisi psiko-emosional, mulai dari perasaan bahwa ada sesuatu yang tidak beres hingga rasa sakit fisik dan mental. Sebagai suatu perasaan, *dukkha* berarti 'sesuatu yang sulit dipertahankan'. *Dukkha* dapat berarti ketidakpuasan, pengalaman fisik dan mental yang tidak menyenangkan, rasa sakit fisik atau mental, ketidakmampuan untuk memuaskan dan ketidakmampuan untuk bertahan. Dapat juga diartikan bahwa tidak ada kedamaian yang abadi atau istirahat dalam hidup, bahwa kita selalu berada di bawah tekanan dan perubahan. Ketidakekalan dan perubahan juga bentuk penderitaan. Sejak tidak ada yang abadi dan semua dapat berubah, manusia menciptakan penderitaannya sendiri dengan melekat pada kesenangan duniawi.

Penderitaan datang dalam dua bentuk : yang tak terhindarkan dan sementara. Penderitaan yang tak terhindarkan adalah penderitaan yang dialami semua orang tanpa terkecuali. Lahir, tua dan mati termasuk dalam kategori ini. Penderitaan sementara disebabkan oleh kualitas pikiran yang kurang baik. Penderitaan ini dapat dihindari atau dikendalikan seperti rasa sedih, sakit hati, putus asa, perasaan terluka karena terpisah dari yang dicintai atau harta benda dan kekecewaan.

Beberapa dari Anda mungkin bertanya mengapa kelahiran dipandang sebagai penderitaan. Sementara di beberapa budaya, kelahiran dilihat sebagai sebuah perayaan. Kelahiran adalah bentuk penderitaan karena kelahiran menjadi akar dari banyak permasalahan yang berhubungan dengan keberadaan manusia. Kelahiran menyebabkan usia tua, penyakit dan kematian, hal-hal yang menyakitkan dan tidak diinginkan. Jika kelahiran adalah kebahagiaan, mengapa bayi harus menangis kencang ketika keluar dari rahim ibunya? Proses kelahiran adalah proses yang menyakitkan untuk bayi dan ibunya, namun kita tidak menyadarinya. Tujuan utama manusia adalah terbebas dari penderitaan. Tujuan ini hanya dapat tercapai jika seseorang terbebas dari lingkaran kehidupan dan kematian.

Semua yang muncul pasti akan rusak dan lenyap. Melekat pada hal-hal yang tidak kekal hanya menimbulkan penderitaan. Tidak mendapat yang diinginkan adalah penderitaan. Tidak dapat berpisah dengan yang tidak diinginkan juga penderitaan. Banyak hal berpengaruh pada penderitaan, termasuk hal-hal yang bertolakbelakang dari kesejahteraan kita sebagai manusia, seperti ketidakharmonisan, ketidak-puasan, ketidaknyamanan, tersinggung, gesekan dan perasaan bahwa kita tidak lengkap atau tidak mampu.

Kebanyakan orang menganggap kesenangan inderawi sebagai kebahagiaan tertinggi dan satu-satunya. Tetapi kebahagiaan ini adalah ilusi dan sementara. Kebahagiaan sejati hanya dapat ditemukan di dalam diri dan tidak berhubungan dengan kekayaan, kekuatan, penghormatan atau pencapaian. Jika kita mendapatkan harta duniawi dengan paksaan atau cara yang salah atau bahkan kita melekat pada harta-harta ini, mereka akan menjadi sumber rasa sakit dan penderitaan bagi pemilikinya.

Adalah kesalahpahaman umum bahwa umat Buddha percaya bahwa hidup adalah semua tentang penderitaan. Kesalahpahaman ini dapat dihapuskan ketika seseorang memiliki kesempatan untuk memahami lebih dalam makna ajaran Buddha.

EMPAT KEBENARAN MULIA

Empat Kebenaran Mulia adalah kebenaran universal yang telah ada sejak awal waktu. Sang Buddha menemukan kebenaran ini dan mengajarkannya pada dunia. Empat hal ini adalah dasar dari semua ajaran Buddha.

Dalam bahasa Pali, 'kebenaran mulia' adalah '*Ariya Sacca*', '*Ariya*' berarti 'mulia' atau 'suci'. '*Sacca*' berarti 'apa yang (sesuai dengan kenyataan)'. *Sacca* biasa diterjemahkan sebagai 'kebenaran', sesuatu yang tidak berubah seiring waktu. *Ariya Sacca* dapat diterjemahkan sebagai kebenaran mulia, kebenaran para yang mulia, kebenaran yang dimiliki para mulia dan kebenaran yang menjadikan seseorang mulia.

EMPAT KEBENARAN MULIA TERDIRI DARI :

1. *Kebenaran tentang adanya penderitaan (Dukkha)* – Kebenaran pertama mengungkapkan bahwa keberadaan duniawi pada dasarnya tidak memuaskan dan tunduk pada penderitaan. Singkatnya, semua fenomena dan pengalaman pada akhirnya tidak memuaskan : banyak hal yang menyebabkan penderitaan seperti penuaan, penyakit, kematian, ketidakpuasan, bersatu dengan yang tidak diinginkan, berpisah dengan yang diinginkan dan tidak mendapatkan apa yang diinginkan. Jika kita melekat pada apapun, kita akan menderita.
2. *Kebenaran tentang sebab penderitaan (Dukkha Samudaya)* – Kebenaran kedua mengungkapkan bahwa penderitaan disebabkan karena kemelekatan pada nafsu dan keinginan : keinginan inderawi, keinginan harta benda, keinginan non-material, keinginan untuk menjadi atau tidak menjadi, keinginan untuk hal-hal yang menyenangkan dan keengganan untuk hal-hal yang tidak menyenangkan. Dimanapun di dunia ini, dimana ada hal-hal yang menyenangkan dan menggembirakan, nafsu keinginan ini muncul dan menguasai. Hal yang menyenangkan dan menggembirakan ini diterima lewat mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran dalam bentuk objek visual, suara, bau, rasa, kesan tubuh, objek pikiran yang menyenangkan dan menggembirakan, kesadaran, kesan indera, persepsi, kehendak, hasrat, pikiran, renungan atas apa yang menyenangkan dan menggembirakan, semua akan memunculkan nafsu keinginan. Kebenaran kedua ini menekankan pada bahaya kehancuran yang ada di dalam diri kita semua, selama kita semua terikat pada hawa nafsu, maka kita semua akan terus berada di dalam penderitaan.
3. *Kebenaran tentang lenyapnya penderitaan (Dukkha Niroda)* – Kebenaran ketiga mengungkapkan bahwa penderitaan lenyap ketika keinginan dan kemelekatan lenyap. Cara agar nafsu keinginan hilang adalah dengan melenyapkan kekotoran batin. Mengakhiri nafsu keinginan dan kemelekatan ini juga berarti

bahwa ketidakpuasan dan kelahiran kembali tidak lagi muncul. Ini adalah kondisi kebahagiaan tertinggi : Nibbāna dapat dicapai di kehidupan ini dengan pemusnahan semua bentuk keinginan dan kemelekatan.

4. *Kebenaran tentang jalan menuju lenyapnya penderitaan (Dukkhanirodha-gamini-patipada)* – kebenaran keempat mengungkapkan bahwa jalan menuju bebasnya dari penderitaan adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan, jalan menuju Nibbāna.

Keempat kebenaran ini dapat dibandingkan dengan mengobati penyakit dalam pengobatan konvensional. Mengikuti pola medis, penyakit diidentifikasi, penyebabnya didiagnosis, obat dinyatakan ada, dan kemudian obat itu diresepkan. Sang Buddha disamakan dengan seorang dokter yang mendiagnosis dan mengobati penyakit.

Pengetahuan tentang Empat Kebenaran Mulia dapat berupa intelektual (duniawi) atau dengan cara realisasi. Sebagai pengetahuan biasa, Empat Kebenaran Mulia umumnya dianggap sebagai peristiwa terpisah; namun pemahaman mereka membantu menghilangkan prasangka dan keyakinan salah tertentu. Pada tahap realisasi, keempat kebenaran itu secara bersamaan disadari. Siapa pun yang mengakui penderitaan juga menyadari asal usulnya, lenyapnya dan jalan menuju lenyapnya. Tahap realisasi hanya dapat diwujudkan melalui pencapaian meditatif. Begitu disadari, orang itu akan kebal terhadap pengaruh kekotoran batin, mencapai keadaan pikiran suci dan akhirnya pembebasan.

Mereka yang mengakui keberadaan penderitaan, penyebabnya, obatnya dan lenyapnya, telah memahami Empat Kebenaran Mulia.

JALAN MULIA BERUNSUR DELAPAN

Jalan Mulia Berunsur Delapan, juga dikenal sebagai Jalan Tengah, adalah jalan untuk mengakhiri semua penderitaan. Kedelapan elemen sang Jalan dimulai dengan kata 'Benar' (*sammā*), yang menunjukkan cara-cara yang baik, bijaksana, ideal dan terampil. Delapan Jalan ini terdiri dari:

1. *Pandangan Benar (sammā-ditthi)* – juga dikenal sebagai pemahaman benar, sudut pandang benar, pengertian benar, dimana pandangan dan kebijaksanaan sesuai dengan Kebenaran. Ini adalah cara yang benar untuk melihat kehidupan, alam dan dunia sesuai dengan apa adanya. Meliputi pemahaman yang merujuk pada keberadaan manusia, Hukum Karma, kebajikan dan dosa, tiga karakteristik kehidupan (ketidakekalan, penderitaan dan tanpa-diri), kekotoran batin (keserakahan, kebencian dan kebodohan) dan Empat Kebenaran Mulia. Tujuan Pandangan benar adalah untuk membersihkan jalan seseorang dari kesalahpahaman, kebingungan, pikiran yang menipu dan dapat menuntun seseorang menuju hidup yang baik. Pandangan benar adalah kata kunci ajaran Sang Buddha.
2. *Pemikiran Benar (sammā-sankappa)* – juga dikenal sebagai niat benar, tekad benar, konsepsi benar dan aspirasi benar. Meliputi pikiran yang terbebas dari kualitas apapun yang salah dan tidak bermoral seperti nafsu, keinginan salah, kebencian, keegoisan dan kekejaman ; serta menjaga pikiran untuk mempertimbangkan keadaan orang lain dengan simpati dan pengertian.
3. *Ucapan Benar (sammā-vaca)* – untuk berbicara kebenaran, untuk berbicara dengan cara yang sopan, menyenangkan, penuh kasih sayang, baik hati, bermanfaat, harmonis, dan dengan niat baik; untuk tidak berbohong, ucapan salah, ucapan memecah belah, bahasa kasar, kata-kata kasar, dongeng, celoteh bodoh, obrolan kosong, dan mengatakan hal-hal yang tidak menguntungkan, tidak baik, atau menyakitkan bagi orang lain.
4. *Tindakan Benar (sammā-kammanta)* – juga disebut perilaku benar: perilaku baik yang diperoleh dengan tidak mengambil nyawa, tidak mencuri atau mengambil apa yang tidak diberikan, tidak melakukan pelanggaran seksual, tidak minum minuman keras; berperilaku jujur dan bermoral, tidak bertindak dengan cara yang akan merusak atau membahayakan diri sendiri atau orang lain.

5. *Mata Pencapaian Benar (sammā-ajiva)* – melakukan profesi yang jujur dan bermanfaat, memperoleh kekayaan dengan cara yang jujur dan etis, untuk menghindari pekerjaan yang melibatkan penipuan atau menyebabkan bahaya dan penderitaan bagi siapapun. Pilihlah pekerjaan atau profesi yang secara moral memuaskan, pekerjaan yang membuat Anda merasa dapat tidur dengan nyenyak. Pekerjaan yang bermanfaat bagi orang lain dan tidak melanggar aturan moral adalah mata pencapaian benar. Pekerjaan apapun yang melibatkan pembunuhan atau membuat orang lain sengsara seperti berdagang senjata, racun, ternak binatang dan menyembelihnya, atau perdagangan manusia, harus dihindari. Beberapa pekerjaan mungkin resmi dan diterima oleh masyarakat namun jika melanggar sila atau Hukum Karma, pekerjaan itu harus dihindari.
6. *Daya Upaya Benar (sammā-vayama)* – juga diterjemahkan sebagai upaya benar, ketekunan benar. Ini adalah upaya untuk berbuat baik dan menghindari yang buruk; untuk mencegah pikiran jahat memasuki pikiran seseorang; untuk menghilangkan pikiran jahat yang sudah ada; untuk mengembangkan dan memelihara perilaku yang sehat; untuk menghindari dan mengatasi hal-hal yang tidak bermanfaat; untuk menekan semua pikiran jahat; dan untuk menumbuhkan kebajikan yang mengarah pada pencerahan.
7. *Perhatian Benar (sammā-sati)* – juga diterjemahkan sebagai kesadaran benar dan perhatian benar: sadar akan pemikiran, tindakan, dan ucapan sendiri; memiliki kendali indera; bertindak dengan pemahaman yang jelas; pikiran selalu waspada terhadap fenomena yang memengaruhi tubuh dan pikiran, menyingkirkan keserakahan dan kesusahan akibat masalah duniawi; tidak bertindak atau berbicara karena kurang perhatian atau kelupaan; untuk tetap fokus pada tubuh, pada perasaan, pada pikiran, dan pada kualitas mental; tidak membiarkan diri sendiri diatasi oleh ketidakpuasan, ketakutan, kecemasan, rasa sakit fisik dan mental; dan untuk menyadari konsekuensi dari tindakan sendiri.

Dalam latihan perhatian benar, pikiran dilatih untuk menjadi terbuka, tenang, waspada dan merenungkan kondisi saat ini.

8. *Konsentrasi Benar (sammā-samadhi)* – juga dikenal sebagai meditasi benar: mengolah pikiran dengan cara yang benar, untuk berlatih metode meditasi yang benar. Tujuannya adalah untuk mencapai kondisi penyerapan meditatif yang mengarah pada tingkat pencapaian batin, yang disebut '*jhāna*'. Para praktisi berkonsentrasi pada sebuah objek meditasi hingga mencapai konsentrasi penuh dan kondisi penyerapan meditatif. Secara tradisional, praktik konsentrasi satu titik, yang dikenal dalam Pali sebagai '*samādhi*', dapat dikembangkan melalui perhatian penuh pada pernapasan, objek visual, dan melalui pengulangan mantra. *Jhāna* digunakan untuk menekan lima rintangan dalam meditasi (keinginan inderawi, niat buruk, bosan, gelisah, khawatir, dan keraguan) untuk masuk ke dalam *samādhi*, atau konsentrasi sempurna. *Jhanā* adalah instrumen yang digunakan untuk mengembangkan kebijaksanaan dengan menumbuhkan wawasan dan menggunakannya untuk memeriksa sifat sebenarnya dari sebuah fenomena. Hal ini membantu melenyapkan kekotoran batin, menyadari Dharma dan, akhirnya, menuju pencerahan diri. Selama latihan konsentrasi benar, praktisi perlu menyelidiki dan memverifikasi pandangan benarnya. Dalam proses itu, pengetahuan yang benar akan muncul, diikuti oleh pembebasan yang benar. Batin siapapun yang dilengkapi dengan tujuh faktor ini — pandangan benar, pemikiran benar, ucapan benar, tindakan benar, mata pencaharian benar, upaya benar, dan perhatian benar — disebut konsentrasi benar.

Kedelapan Jalan Mulia ini harus dipraktikkan secara bersamaan.

Ajaran Buddha berdasarkan pengalaman pribadi. Kebijaksanaan sejati hanya dapat diperoleh dengan latihan. Daripada keyakinan dan dogma, latihan lebih diutamakan. Kebenaran ajaran Buddha dapat dipraktikkan dan dibuktikan oleh pengalaman. Umat didorong untuk memahami secara rasional bukan karena keyakinan yang buta.

Aku mengajarkan tentang penderitaan dan jalan keluarnya - Buddha

BERKAH

Mencapai Nibbāna

34



*Ketika api kemelekatan, kebencian dan
ketidaktahuan telah padam,
keterbebasan dari kelahiran tercapai - Nibbana*

Tujuan utama manusia adalah untuk bebas dari penderitaan, untuk mencapai Nibbāna telah menjadi bahan perdebatan selama ribuan tahun. Poin utama perdebatan menyangkut karakteristik Nibbāna apakah itu sifat 'diri' ('atta', entitas sejati), atau 'non-diri' ('anattā', bukan entitas sejati).

Masalah ini telah ada sepanjang sejarah perkembangan agama Buddha. Bahkan di masa sekarang, masih ada beberapa akademisi dari Barat dan Timur yang masih memperdebatkan masalah ini.

Berbeda dengan subjek yang bersifat duniawi di mana orang dapat melihat, menyentuh atau merasakannya, Nibbāna adalah sesuatu yang tidak konkret yang tidak dilihat, disentuh atau dialami oleh orang biasa. Hanya para Arahāt yang memiliki pengalaman tersebut. Beberapa bahkan mengatakan bahwa Nibbāna adalah sesuatu yang berada di luar kekuatan akal pikiran dan kata-kata. Ini pada dasarnya benar, karena kata-kata tidak dapat mengungkapkan apa yang tidak diketahui pikiran. Sifat alami pengalaman tidak dapat diungkapkan melalui kata-kata atau komunikasi. Ini berlaku untuk semua pengalaman, apakah itu pengalaman mencicipi cabai, durian (buah unik yang ditemukan di Asia Tenggara), atau pengalaman berenang pertama Anda di laut. Sangat tidak mungkin untuk menggambarkan secara akurat kepada seseorang yang belum pernah makan atau melakukannya. Masalah yang sama dihadapi ketika mencoba menjelaskan pengalaman mengenai Nibbana.

Nibbāna adalah keadaan supra-duniawi yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata dan melampaui ruang dan waktu. Untuk memahami seperti apa sebenarnya Nibbāna, Anda harus mengalaminya sendiri, sama seperti untuk mengetahui seperti apa durian itu, Anda harus memakannya. Demikian pula, kita harus mengalami akhir dari penderitaan bagi diri kita sendiri untuk memahami Nibbāna.

APA ITU Nibbāna?

*Padamnya keserakahan, kebencian dan kebodohan, itulah Nibbāna
- Buddha*

Kata Nibbāna (dari Bahasa Pali) memiliki banyak sekali makna. Nibbāna dapat diterjemahkan sebagai 'memadamkan', atau 'melarikan diri'. Pengertian Nibbāna sebagai 'memadamkan' berarti memadamkan kekotoran batin atau penderitaan. Sementara yang dimaksud Nibbāna berarti 'melarikan diri' adalah melarikan diri dari jeratan tiga kelompok

alam kelahiran (Alam Inderawi (*Kama Bhumi*), Alam Materi (*Rupa-Bhumi*) dan Alam Tanpa Materi (*Arupa-Bhumi*) - Lihat Berkah 32)

Nibbāna tidak dapat dipahami melalui pengalaman indera atau oleh pikiran yang menggunakan konseptual biasa; Nibbāna tentu saja tidak bisa dijelaskan dengan kata-kata. Melakukannya sama dengan mencoba menggambarkan warna merah untuk orang buta. Hal ini sepenuhnya berada di luar jangkauan akal normal kita. Salah satu kesalahpahaman klasik adalah melihat Nibbāna sebagai semacam ketiadaan. Kesalahpahaman lain adalah membayangkan Nibbāna sebagai surga di mana semua umat Buddha yang baik pergi. Akan tetapi, secara universal disepakati bahwa Nibbāna adalah kondisi kebahagiaan tertinggi, di mana tidak ada penderitaan yang dapat mengusiknya. Ini juga berarti kondisi bahagia dari pencerahan, “tempat” di mana para Buddha dan Arahant pergi untuk mendapatkan kebahagiaan sejati. Pada tingkat duniawi, ini dapat berarti keadaan pikiran di mana keinginan, kekotoran batin, dan keinginan telah punah. Dari sudut pandang metafisika, Nibbāna adalah pembebasan total dari penderitaan. Dari sudut pandang psikologis, Nibbāna adalah pemberantasan egoisme. Dari sudut pandang etika, Nibbāna adalah penghancuran nafsu, kebencian, dan kebodohan.

Ada dua jenis Nibbāna menurut waktu pencapaiannya: Nibbāna di kehidupan ini dan Nibbāna setelah kematian.

Nibbāna di kehidupan ini (Sa - upadisesa Nibbanadhatu): Ini adalah Nibbāna yang dapat dialami saat seseorang masih hidup. Dengan kata lain, kita tidak harus mati dulu dan dilahirkan kembali untuk mencapainya. Dalam bentuk Nibbāna ini kehidupan fisik seseorang berlanjut, tetapi keadaan pikiran terbebas dari kekotoran batin. Nibbāna ini dapat dicapai melalui pengalaman meditatif ketika kita telah memurnikan pikiran kita dari semua kekotoran batin dan mencapai tingkat penyerapan yang transendental. Ini adalah kondisi meditasi yang dikenal sebagai pencapaian Kebuddhaan atau Tubuh Pencerahan (*Dhammakaya*).

Nibbāna setelah kematian (Anupadisesa Nibbanadhatu): Ini adalah dimensi atau "tempat" di mana mereka yang pikirannya telah terbebas dari kekotoran batin dapat pergi untuk mendapatkan kebahagiaan sejati mereka setelah meninggal dunia. Hal ini dialami oleh orang-orang yang sepenuhnya memadamkan kekotoran batin, seperti Buddha atau Arahata, di mana sisa-sisa terakhir kehidupan fisik (kelompok unsur kehidupan) lenyap, dan tidak ada kelahiran kembali. Nibbāna ini berada di luar tiga kelompok alam kehidupan dan bersifat transendental.

Tanpa memahami perbedaan di atas, semakin banyak Anda membaca tentang Nibbāna di buku teks, Anda akan semakin bingung. Sebagian besar buku teks didasarkan pada interpretasi teks lama, bukan dari pengalaman. Mereka yang menafsirkan dari tulisan suci tetapi tidak berlatih meditasi dapat membawa kebingungan bagi orang lain. Dalam mengejar kebahagiaan abadi, Anda tidak perlu terlalu khawatir tentang interpretasi teknis tentang makna dan karakteristik Nibbāna. Sebaliknya, Anda harus mementingkan praktik.

APAKAH HARUS MENJADI UMAT BUDDHA UNTUK MENCAPAI NIBBANA?

Nibbāna tidak diperuntukkan khusus untuk umat Buddha. Latihan untuk mencapai Nibbāna mampu dimiliki semua orang. Siapa pun yang memiliki pemahaman yang benar, pengetahuan yang benar, dan praktik yang benar dapat mencapainya. Nibbāna tidak diciptakan tetapi dicapai. Nibbāna bisa dicapai dalam kehidupan ini sendiri. Banyak individu, dulu dan sekarang, telah mencapai Nibbāna.

Nibbāna merupakan cita-cita tertinggi dan terpenting bagi umat manusia. Buddhisme dimulai dari pencerahan Sang Buddha dan berakhir dengan pencerahan manusia. Tujuan dari Agama Buddha adalah untuk setiap manusia dan semua makhluk tercerahkan. Siapapun yang dapat mengumpulkan kebajikan seperti Sang Buddha atau Arahata, dapat mengikuti jejak-Nya, menuju Nibbāna. Tidaklah sebuah keharusan untuk hidup menyendiri menjadi pertapa untuk menyadari Nibbāna.

BAGAIMANA MENCAPAI NIBBANA

Nibbāna bukanlah mitos. Mencapai Nibbāna berada dalam jangkauan semua orang. Prinsip-prinsip untuk mencapai Nibbāna diringkas menjadi tiga praktik dasar yang dibawa ke kesempurnaan: moralitas (*sila*), perkembangan mental (*samadhi*), dan kebijaksanaan (*panna*). Jaga sila Anda murni untuk menahan kekotoran agar tidak terkendali. Renungkan sampai Anda mencapai kondisi pikiran transendental yang bebas dari segala ketidakmurnian. Kembangkan kebijaksanaan sampai Anda mencapai pemahaman mendalam tentang realitas kehidupan.

Salah satu prasyarat yang perlu dipenuhi adalah pemahaman penuh mengenai penderitaan, keinginan dan kekotoran batin yang membawa penderitaan harus ditinggalkan dan Jalan Mulia Berunsur Delapan harus dikembangkan. Jalan Mulia Berunsur Delapan - pandangan benar, pemikiran benar, ucapan benar, tindakan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, dan perhatian benar - harus dilatih terus menerus hingga sempurna. Kedelapan jalan ini dirancang untuk memusnahkan kekotoran batin yang menjadi sumber penderitaan.

Meditasi dan Jalan Mulia Berunsur Delapan berjalan beriringan. Ketika meditasi Anda dipraktikkan dengan sempurna, Jalan Mulia Berunsur Delapan akan sepenuhnya dipahami. Dan ketika Jalan Mulia Berunsur Delapan dikembangkan sepenuhnya, pencapaian meditasi Anda akan menjadi nyata. Berlatih meditasi sampai Anda mencapai tingkat penyerapan tertinggi yang dikenal sebagai pencapaian Kebuddhaan atau Dhammakaya. Dhammakaya, atau dikenal sebagai Tubuh Pencerahan, adalah esensi spiritual yang ada di semua makhluk. Melalui mata batin Dhammakaya, Anda akan dapat "melihat" Empat Kebenaran Mulia dan Jalan yang mengarah pada akhir penderitaan. Kembangkan kebajikan-kebajikan Anda sampai kesempurnaan. Ketika semua ini dilakukan, Nibbāna akan berada dalam jangkauan Anda.

"O, bhikkhu, ada keadaan dimana tidak ada tanah, tidak ada air, tidak ada api, dan tidak ada udara; tidak ada dasar yang terdiri dari ketidak-terbatasan ruang, tidak ada dasar yang terdiri dari ketidak-terbatasan kesadaran, tidak ada dasar yang terdiri dari kekosongan, tidak ada dasar yang terdiri dari bukan persepsi dan tidak bukan persepsi; tidak ada dunia ini atau dunia lain ataupun dua dunia itu; tidak ada matahari atau rembulan.

Di sini, O, bhikkhu, saya katakan tidak ada kedatangan, tidak ada kepergian, tidak ada yang tinggal, tidak ada kematian, tidak ada kemunculan. Tidak terpasang, tidak dapat digerakkan tidak mempunyai penyangga. Inilah akhir dari penderitaan."

Sang Buddha

BERKAH 35

Tidak Tergoda oleh Hal-Hal Duniawi



*Selalu ada cahaya di ujung terowongan.
Semakin gelap, semakin dekat dengan cahaya.*

Hidup kita penuh dengan ketidakpastian. Adalah hal yang alami jika kehidupan kita di dunia selalu berganti, baik atau buruk. Hal-hal baik dan buruk bisa terjadi pada semua orang. Inilah ciri-ciri kehidupan yang tidak bisa dihindari siapa pun. Ada masa-masa dalam kehidupan kita di mana semua hal baik tampaknya terjadi pada kita. Ada juga periode-periode dalam kehidupan kita di mana kemalangan tampaknya datang kepada kita secara bertubi-tubi. Keadaan yang tidak menguntungkan seperti kehilangan harta, kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, sakit, atau merusak mobil, adalah wajar

terjadi kepada semua orang. Ini adalah periode yang harus Anda lalui, bukan hindari.

TIGA KARAKTERISTIK KEBERADAAN / TIGA CORAK UMUM

Segala sesuatu di dunia memiliki karakteristik. Panas, misalnya, adalah karakteristik dari api, bukan air. Panas adalah hal yang alami dan berhubungan dengan api. Kita memahami bahwa api adalah panas dan berpotensi berbahaya. Api dapat membakar dan merusak benda-benda. Namun api juga memiliki manfaat. Kita dapat memasak makanan kita atau memanaskan tubuh dengan api. Karakteristik dari panas memberi tahu kita apakah api itu dan apa yang dapat kita lakukan dengan api.

Contoh lainnya, emas memiliki karakteristik bahwa ketika ia murni, emas akan memiliki warna kuning dan bersinar. Besi adalah logam yang keras namun mudah berkarat. Merkuri adalah logam yang berat, dsb. Ini adalah beberapa contoh kualitas dari material tertentu.

Manusia juga memiliki karakteristik sendiri, mereka dapat bergerak, berpikir, berbicara dan merasakan, Namun walaupun semua di dunia ini berbeda, semua benda, makhluk hidup dan fenomena mental, memiliki tiga karakteristik umum yaitu ketidakkekalan, penderitaan dan bukan-diri. Hal ini dikenal dengan 'Tiga Karakteristik Keberadaan' atau 'Tiga Corak Umum'.

KETIDAKKEKALAN (ANNICA)

Semua fenomena yang terkondisi, baik material maupun mental, tidak kekal dan dapat berubah. Tidak ada hal yang bertahan dengan cara yang sama kecuali menghilang dan musnah dari waktu ke waktu. Apa pun yang muncul pada akhirnya akan hilang. Tubuh kita, rumah kita, lingkungan kita, keuangan kita, harga barang, pasar saham, pemerintah — apa pun dan segala sesuatu — tidak pernah tetap berada dalam keadaan yang sama.

Terkadang kita berpikir bahwa hal-hal materi tidak berubah, tetapi tidak demikian adanya. Lihatlah segala sesuatu di sekitar Anda dan bandingkan mereka dengan beberapa tahun yang lalu atau bahkan beberapa hari yang lalu dan Anda akan melihat perbedaannya. Harta milik kita juga tidak kekal. Semua hal yang sangat kita cintai — rumah, mobil, pakaian — tidak kekal. Semua akan membusuk dan hancur.

Jika Anda melihat foto-foto diri Anda sejak kecil hingga remaja, hingga saat ini, Anda akan melihat betapa drastisnya perubahan fisik Anda. Keadaan mental kita juga tidak kekal. Mereka berubah dari waktu ke waktu. Satu saat kita bahagia, dan di saat lain sedih. Hubungan kita dengan orang lain, termasuk keluarga kita sendiri, ditandai oleh ketidakkekalan. Teman menjadi musuh; musuh menjadi teman, dll. Ini berlaku untuk segalanya: orang, benda material, fenomena alam. Orang menjadi tua. Logam berkarat. Cat mengelupas. Kain melapuk. Semua fenomena alam, bahkan yang tampak paling tahan lama, bahkan tata surya itu sendiri, suatu hari akan menghilang dan tidak ada lagi. Ada degradasi dan kemunduran di dalam segala hal di sekitar kita.

Memahami ketidakkekalan adalah memahami sifat alami dari kehidupan. Pemahaman ini adalah penangkal dari kemelekatan.

PENDERITAAN (DUKKHA)

Tidak ada kedamaian yang abadi di dunia. Sifat alami dari kehidupan adalah selalu mengalami kemunduran dan pelapukan. Semua hal berpotensi menyebabkan penderitaan karena tidak dapat memberikan kepuasan dalam jangka panjang. Jika Anda berharap selalu merasakan sesuatu hal yang sama, bersiaplah untuk kecewa. Gagal memahami bahwa masa muda, kecantikan, harta benda, kekuatan, kebanggaan, pengalaman menyenangkan dan hidup ini sendiri adalah tidak kekal, membuat kita selalu menginginkannya dan melekat padanya. Namun karena semua tidak kekal, kondisi ini tidak pernah tinggal lama bersama kita. Ketika ini terjadi, penderitaan datang. Melekat pada hal yang tidak kekal menimbulkan penderitaan.

Hal ini tidak hanya materi melainkan emosi seperti cinta, rindu dan hubungan. Kebahagiaan kita tidak dapat bertahan lama karena biasanya bergantung pada materi atau emosi yang tidak bertahan lama.

BUKAN DIRI (ANATTA)

Semua hal yang dirasakan oleh indera (termasuk indera mental) sebenarnya bukan "aku", "diriku", atau "milikku". Tidak ada esensi abadi, hanya ilusi keberadaan diri. Baik di dalam fenomena keberadaan fisik maupun mental dapat dianggap sebagai entitas ego yang nyata, jiwa, atau substansi lain yang tinggal.

Tidak ada satu pun di dunia ini yang memiliki identitas tersirat. Sebuah alas meditasi misalnya baru bermakna sebagai alas meditasi ketika ada beberapa komponen disatukan hingga ia memiliki bentuk. Jika tidak disatukan, benda itu hanyalah tumpukan kain, serat, benang, dll. Tidak ada satu komponen yang memperlihatkan bahwa itu adalah alas meditasi. Jika kita melihat di bawah mikroskop, yang terlihat hanyalah kumpulan sel. Sama halnya dengan manusia yang melihat tubuhnya dan mengatakan "Ini aku.", "Ini adalah apa yang menjadikan saya diri saya yang sekarang". Jika mereka melihat dengan seksama, mereka akan melihat bahwa tubuh mereka hanyalah sekumpulan organ, tulang, jaringan dan saraf. Setelah mereka meninggal dunia, tubuh mereka akan rusak dan hancur menjadi banyak bagian. Tidak ada satu bagianpun yang memperlihatkan siapa mereka.

Aspek lain dari 'bukan-diri' adalah bahwa tidak ada yang di bawah kendali kita. Bahkan jika Anda tidak ingin terlihat tua, Anda tidak dapat menghentikan tubuh Anda dari penuaan. Anda tidak dapat memerintahkan kulit Anda untuk tidak keriput, atau rambut Anda tidak menjadi abu-abu atau rontok. Demikian juga, Anda tidak dapat memberi tahu mobil Anda untuk tidak mogok, atau rumah Anda agar tidak berantakan. Tidak ada yang bisa menghentikan proses ini.

Ketidakekalan berhubungan langsung dengan karakteristik 'bukan-diri', memahami ketidakekalan adalah kunci memahami bukan-diri, ketidakpribadian atau ketidakberwujudan.

Anda mungkin bertanya-tanya bagaimana seseorang dapat menyangkal diri. Bagaimanapun, kita berkata, "Aku berbicara" atau "Aku berjalan," "Aku dipanggil ini dan itu" atau "Aku adalah ayah (atau anak) dari orang ini dan itu." Bagaimana kita dapat menyangkal realitas "aku" itu?

Sang Buddha menggunakan perumpamaan kereta dan hutan untuk menjelaskan hubungan antara nama atau istilah "Aku" dan komponen-komponen pengalaman pribadi. Istilah "kereta" hanyalah nama yang cocok untuk menyebut kumpulan bagian yang dirakit dengan cara tertentu. Roda bukan kereta, gandar, gerbong, dan sebagainya. Demikian pula, satu pohon atau sekumpulan pohon, bukanlah hutan. Namun tidak ada hutan terpisah dari pohon, jadi istilah "hutan" hanyalah nama yang cocok untuk kumpulan pohon.

"Diri" hanyalah nama yang cocok untuk kumpulan agregat dan atribut. Tidak ada diri, tidak ada jiwa, tidak ada esensi, tidak ada inti dari pengalaman pribadi selain dari faktor fisik dan mental pengalaman pribadi yang selalu berubah, saling tergantung, tidak kekal, seperti perasaan, ide, kebiasaan, dan sikap kita.

Analisis berikut akan membantu Anda memahami bahwa diri tidak dapat ditemukan di dalam tubuh atau pikiran:

(1) Tubuh bukan diri, karena jika tubuh adalah diri, diri akan menjadi permanen, tidak akan berubah, rusak, hancur, dan mati. Karenanya tubuh tidak bisa menjadi diri. (2) Diri tidak memiliki tubuh, dalam arti bahwa saya memiliki mobil atau televisi, karena diri tidak dapat mengendalikan tubuh. Tubuh jatuh sakit, lelah dan tua melawan keinginan kita. Tubuh memiliki penampilan yang seringkali tidak sesuai dengan keinginan kita. Karena itu, tidak ada diri yang memiliki tubuh. (3) Diri tidak ada di dalam tubuh. Jika kita mencari tubuh kita dari puncak kepala kita sampai ke ujung jari kaki kita, kita tidak akan menemukan diri kita di mana pun. Diri tidak ada di dalam tulang atau di dalam darah, di dalam sumsum atau di dalam rambut atau air liur. Diri tidak dapat ditemukan di dalam tubuh. (4) Tubuh tidak ada dalam diri. Agar tubuh ada dalam diri, diri harus ditemukan terpisah dari tubuh dan pikiran, tetapi diri tidak dapat ditemukan.

Dengan cara yang sama, (1) pikiran bukanlah diri karena, seperti tubuh, pikiran tunduk pada perubahan yang konstan dan terus-menerus gelisah. Pikiran bahagia satu saat dan tidak bahagia pada saat berikutnya. Karenanya pikiran bukanlah diri karena pikiran terus berubah. (2) Diri tidak memiliki pikiran karena pikiran menjadi bersemangat atau tertekan terhadap keinginan kita. Meskipun kita tahu bahwa pikiran-pikiran tertentu itu bermanfaat dan pikiran-pikiran tertentu tidak bermanfaat, pikiran mengejar pikiran-pikiran tidak bermanfaat dan acuh tak acuh terhadap pikiran-pikiran sehat. Karenanya diri tidak memiliki pikiran karena pikiran bertindak secara independen dari diri. (3) Diri tidak ada dalam pikiran. Tidak peduli seberapa hati-hati kita mencari isi pikiran kita, tidak peduli seberapa hati-hati kita mencari perasaan, ide, dan kecenderungan kita, kita tidak dapat menemukan diri kita di mana pun dalam pikiran dan keadaan mental. (4) Pikiran tidak ada dalam diri juga karena, sekali lagi, diri harus ada terpisah dari pikiran dan tubuh, tetapi diri seperti itu tidak dapat ditemukan.

Begitu kita mengidentifikasi, membayangkan, atau membayangkan diri kita sebagai entitas, kita segera menciptakan perpecahan, pemisahan antara diri kita sendiri dengan orang-orang dan hal-hal di sekitar kita. Selama kita berpegang teguh pada diri sendiri, kita harus selalu membela diri, prestise, pendapat, dan bahkan pernyataan kita. Tapi begitu kita melepaskan kepercayaan pada diri yang mandiri dan permanen, kita akan bisa berhubungan dengan orang lain dan situasi tanpa paranoia. Kita akan dapat bertindak lebih bebas, lebih spontan, dan lebih kreatif. Memahami bukan-diri adalah bantuan untuk hidup.

Tiga karakteristik ini, ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan-diri, dimiliki oleh semua hal. Mereka adalah fitur dasar umum untuk semuanya, dari mikroba ke manusia, dari sensasi paling sederhana hingga pikiran seorang jenius kreatif. Memahami tiga karakteristik adalah bagian dari isi kebijaksanaan. Hidup dapat dipahami dengan benar hanya jika tiga fakta dasar ini dipahami.

KEADAAN DUNIAWI

Ketika orang-orang biasa menghadapi keadaan yang berubah di dunia, kondisi pikiran mereka naik dan turun seperti *roller coaster*. Ketika berhadapan dengan hal-hal yang diinginkan, mereka gembira dan putus asa ketika menghadapi konsekuensi yang tidak diinginkan.

Berikut ini adalah delapan keadaan duniawi yang menyentuh kehidupan setiap orang:

- ***Mendapatkan Kekayaan*** — apa pun yang kita dapatkan atau yang datang kepada kita sebagai keuntungan, seperti kepemilikan rumah, tanah, properti, uang, perhiasan, atau pasangan.
- ***Mendapatkan Kehormatan*** — apa pun yang meningkatkan prestise kita, seperti promosi, posisi yang baik dalam hidup, diberi lebih banyak kekuatan atau wewenang.
- ***Pujian*** — apa pun yang membuat kita merasa nyaman seperti menerima pujian, aklamasi, sanjungan, atau upeti.
- ***Kebahagiaan*** — apa pun yang membawa kepuasan, kegembiraan, kesenangan dan kenyamanan dalam hidup.
- ***Kehilangan Kekayaan*** - kehilangan apa yang Anda miliki atau miliki, seperti pasangan Anda, anak-anak Anda, properti Anda, tanah Anda, bisnis Anda
- ***Kehilangan Kehormatan*** - kehilangan prestise Anda, seperti kehilangan kekuatan atau kekuasaan Anda, kehilangan jabatan atau dipecat.
- ***Disalahkan*** — dituduh atau dikritik karena kesalahan Anda.
- ***Penderitaan*** — mengalami rasa sakit fisik atau mental, mengalami kesulitan atau kesialan.

Ketika kita mencapai kondisi di mana kita merasa utuh dan lengkap, kita ingin semua hal berada pada kondisi itu setiap saat. Semakin dalam kemelekatan kita pada kondisi apa pun yang memberi kita perasaan lengkap ini, semakin besar rasa takut kita

akan kehilangan dan semakin parah rasa sakit yang kita alami ketika kita sungguh kehilangannya. Kita menghabiskan banyak waktu dalam hidup kita mengkhawatirkan bagaimana cara mendapatkan kekayaan, kehormatan, pujian dan kebahagiaan. Begitu kita mendapatkannya, kita melekat padanya dan khawatir akan kehilangannya. Jika kita kehilangan, kita menghabiskan waktu bertahun-tahun untuk meratapinya. Jika Anda membiarkan keadaan yang berubah-ubah ini menentukan suasana hati Anda, pikiran Anda akan menderita. Melekat pada hal-hal yang tidak kekal, sementara, ilusi dan di luar kendali tidak akan membawa apapun kecuali kekecewaan dalam hidup.

BAGAIMANA MENJADI KEBAL TERHADAP KEADAAN DUNIAWI

Sadarilah bahwa tidak ada perasaan yang abadi dalam kehidupan ini karena tidak ada yang permanen dan selalu berubah. Akuilah bahwa penderitaan adalah sifat alami dari semua hal, bahwa tidak ada esensi atau identitas yang abadi, atau 'diri' yang melekat dan bahwa perubahan keadaan di dunia berada di luar kendali Anda. Pemahaman yang jelas mengenai ketidakkekalan, penderitaan dan bukan-diri akan memberi pandangan yang lebih waras mengenai dunia. Dengan pemahaman ini, Anda akan terbebas dari harapan yang tidak realistis, menerima kegagalan dan penderitaan dan melindungi diri Anda dari asumsi dan kepercayaan yang salah. Ketidakmelekatan akan muncul dan kebebasan akan mengikuti.

Latihlah pikiran Anda untuk tabah dan kuat. Jangan biarkan emosi Anda berkuasa. Periksa setiap situasi secara objektif dengan temperamen dan keseimbangan batin yang tenang. Saat Anda bernasib baik, jangan berpikir Anda memiliki keberuntungan selamanya. Sadarilah bahwa kekayaan, kehormatan, pujian, dan kebahagiaan adalah tidak kekal dan penderitaan melekat padanya dan karenanya dapat berubah. Saat menghadapi kemalangan, jangan dikalahkan oleh perasaan kehilangan. Periksa kesulitan Anda secara objektif seperti dokter yang memeriksa rasa sakit orang lain. Maka Anda akan melihat bahwa seperti semua hal lain di dunia yang tidak tetap sama selamanya, demikian juga kesulitan Anda.

Berharap yang terbaik dan bersiaplah untuk yang terburuk. Jangan berpikir bahwa Anda adalah satu-satunya yang menderita. Kekecewaan dan kemunduran adalah kejadian normal dalam hidup yang setiap orang harus alami dari waktu ke waktu.

Latihlah pikiran Anda melalui meditasi. Pelatihan mental adalah cara yang efektif untuk mendapatkan kebijaksanaan dan kejelasan. Setelah kejernihan pikiran tercapai, Anda akan melihat sesuatu seperti apa adanya. Ketika pikiran Anda terlatih hingga mencapai tingkat Arahata, Anda akan menemukan kedamaian dan kebahagiaan di dalam diri dan tidak lagi rentan terhadap perubahan kondisi duniawi.

Sama seperti gunung batu padat yang tetap tidak terguncang oleh angin, demikian juga pikiran orang yang tabah tetap tidak goyah oleh keadaan duniawi.

BERKAH

Batin Tak Tergoyahkan

36



Di mana ada cinta, di sana ada kesedihan.

Kesedihan menunjukkan kondisi pikiran yang menderita karena rasa sedih dan sakit. Pikiran yang bersedih ibarat lahan yang kering, layu seperti daun kering.

KISAH HARIMAU YANG MENAKUTKAN

Suatu ketika, ada seorang bhikkhu tua Tiongkok yang membangun sebuah kuil di hutan di puncak gunung. Bhikkhu itu tetap tinggal di dalam kuil ini tanpa pergi ke tempat lain hampir seumur hidupnya.

Suatu hari, Bhikkhu itu menemukan seorang anak lelaki yatim piatu di hutan. Bhikkhu itu membawa anak lelaki itu kembali ke kuil sampai ia menjadi remaja. Bocah dan bhikkhu itu menghabiskan sebagian besar hidup mereka di kuil. Satu-satunya kontak yang mereka miliki dengan dunia luar adalah ketika mereka memiliki Bhikkhu dari kuil lain datang mengunjungi mereka. Sepanjang hidupnya, bocah itu tidak dapat mengingat telah bertemu orang lain selain Bhikkhu.

Pada suatu ketika, Bhikkhu itu perlu menjalankan beberapa tugas di kota terdekat dan dia perlu membawa bocah itu untuk membawa barang-barang. Sehari sebelum mereka melakukan perjalanan, bhikkhu itu memberi peringatan kepada bocah itu: "Ada jenis binatang yang tinggal di kota yang sangat menakutkan. Hewan itu terlihat sama seperti Anda, tetapi memiliki rambut panjang, pipi merah, dan bibir merah. Hewan seperti itu memiliki kebiasaan banci yang aneh. Apa pun yang Anda lakukan, jangan mendekati hewan-hewan ini. Mereka lebih buruk dari harimau! Jika Anda tidak mengikuti saran saya, Anda tidak akan pernah kembali ke kuil ini hidup-hidup. Jaga jarak Anda."

Mereka berdua pergi ke kota dan kota itu penuh dengan jenis harimau yang diperingatkan oleh biksu itu. Anak laki-laki itu memandang 'harimau' tetapi dia merasa mereka sama sekali tidak menakutkan. Bahkan, mereka terlihat cukup menyenangkan baginya. Kapan pun Bhikkhu itu tidak mengawasinya, dia akan menatap setiap 'harimau' yang lewat. Dalam perjalanan kembali ke kuil, bocah itu bukan lagi dirinya yang biasanya ceria, tetapi menggantung kepalanya dengan wajah sedih, menyeret kakinya seolah-olah tidak ada energi yang tersisa di dalamnya, dan hampir tidak akan berbicara sama sekali. Bhikkhu itu bertanya kepadanya, "Apakah ada yang salah?"

Bocah ini menjawab, "Saya memikirkan harimau."

Bhikkhu itu berpikir dalam hati, "Masalah yang sama lagi — setelah membesarkan bocah itu sepanjang hidupnya dalam pengasingan, dia masih membuat kesalahan yang sama dengan yang lainnya!"

Terjerat oleh cinta, bocah itu hampir tidak dapat lagi menikmati hidupnya.

CINTA DAN KESEDIHAN

Cinta adalah salah satu emosi manusia yang paling kuat. Orang yang jatuh cinta tidak selalu dapat mengendalikan pikiran mereka. Cinta dapat membawa sensasi kebahagiaan dan kegembiraan bagi seseorang. Cinta juga dapat membawa rasa sedih dan sakit yang tak tertahankan. Mencintai seseorang dan dicintai adalah perasaan yang luar biasa. Mencintai dan tidak dicintai kembali membawa rasa pilu. Kehilangan seseorang atau sesuatu yang Anda cintai, terpisah dari yang dicintai, atau gagal memenuhi keinginan seseorang dapat membawa kesedihan.

Kesedihan adalah rasa sengsara yang terjadi ketika kita kehilangan seseorang atau sesuatu yang kita sayangi. Penyebab utama kesedihan berasal dari cinta posesif. Cinta posesif tidak sama dengan kasih sayang, suatu bentuk cinta tanpa pamrih yang didasarkan pada kebaikan dan kedermawanan; tetapi itu adalah cinta egois. Cinta egois mengacu pada emosi keterikatan yang kuat, seperti merindukan keintiman, keinginan untuk memiliki, atau ketertarikan kepada lawan jenis. Cinta posesif tidak hanya merujuk pada orang tetapi pada apa pun yang membuat Anda terikat secara emosional — apakah itu rumah Anda, mobil Anda, atau kucing Anda. Apa pun yang berhubungan dengan cinta posesif seperti duri yang suatu hari akan menusukmu dan membuatmu sakit.

CINTA IBARAT JEBAKAN MONYET

Di masa lalu, pemburu memiliki cara yang cerdas untuk menangkap monyet. Mereka akan meninggalkan sepotong kayu yang dilapisi lem kuat dari getah pohon. Kayu yang dilapisi lem akan ditempatkan di sebelah pohon buah. Seekor monyet yang memakan buah itu secara tidak sengaja akan menyentuh kayu yang lengket dan tangannya akan menempel kuat pada kayu. Selanjutnya ia akan mencoba menarik kayu menggunakan tangan yang lain; tetapi sisi lain akan terjebak pada kayu juga. Oleh karena itu, ia akan mencoba untuk menendang tangannya bebas dengan satu kaki; tetapi kakinya akan menempel di kayu. Tentu saja, ia akan mencoba melepaskan tangannya dengan kaki yang lain; tapi kakinya yang lain akan menempel di kayu juga.

Hanya ada satu hal lagi yang bisa dilakukan untuk bebas: menggigit. Dia akan mencoba menggigit kayu, tetapi mulutnya kemudian akan menempel pada kayu. Akhirnya, ia akan berguling-guling di tanah dan menunggu pemburu datang dan mengambilnya.

Ketika berbicara tentang jatuh cinta, orang-orang tidak lebih masuk akal daripada monyet yang terjebak oleh lem pemburu. Ekspresi di wajah monyet yang terperangkap dan ekspresi di wajah kekasih yang ditolak cintanya persis sama: mereka terlihat depresi dan putus asa.

Seperti terjebak oleh lem pemburu, begitu pikiran telah melekat pada cinta posesif, pikiran tak lagi dapat membebaskan dirinya sendiri. Dalam keadaan pikiran seperti itu, kapanpun Anda tidak melihat pasangan Anda, Anda kehilangan nafsu makan. Hanya mendengar suaranya di telepon atau melihat wajahnya sekilas atau melintas di rumahnya akan memuaskan Anda. Jika mereka membalas cinta Anda, kesedihan ini tidaklah terlalu buruk. Namun bagaimana jika cinta Anda tak berbalas? Atau jika awalnya ia mencintai Anda namun berubah pikiran? Atau ia mencintai orang lain? Atau meninggal dunia? Pada kondisi ini, pikiran Anda merasa sangat tersiksa bagaikan terbelah dua.

MENUTUP PINTU PADA KESEDIHAN

Kita tidak dapat lepas dari delapan keadaan duniawi yang diuraikan dalam Berkah 35 — tetapi kesedihan adalah sesuatu yang dapat dipilih untuk hindari. Kebanyakan kesedihan di dunia disebabkan karena cinta dan keterikatan yang kita miliki untuk hal-hal fisik — baik itu tubuh kita, orang-orang yang kita cintai, hewan peliharaan kita, atau barang-barang kita. Setelah Anda membebaskan diri dari keterikatan pada hal-hal fisik, Anda bebas dari kesedihan. Apa yang dapat Anda lakukan, jika Anda masih merasa perlu mencintai sesuatu atau seseorang? Berikut adalah beberapa saran:

- ***Bedakan antara cinta posesif dan cinta yang tulus.*** Ini tidak berarti bahwa Anda tidak dapat mengungkapkan kasih sayang kepada orang-orang atau hal-hal yang Anda sukai, tetapi itu berarti Anda tidak boleh membiarkan kasih sayang Anda berubah menjadi cinta atau obsesi yang posesif.

- ***Cintai diri Anda sendiri.*** Hal ini bukan berarti egois atau bersikap dingin dan tidak berperasaan pada orang lain. Mencintai diri sendiri berarti Anda tidak membiarkan rasa cinta membawa penderitaan pada diri Anda atau menyebabkan Anda melakukan hal-hal yang berbahaya dan merusak moral.
- ***Rutin bermeditasi.*** Meditasi membantu Anda untuk selalu sadar atas indera Anda sendiri. Semakin Anda bermeditasi, pikiran Anda semakin tabah dan kebal pada gairah inderawi.
- ***Tanamkan disiplin moral.*** Jagalah sila Anda tetap murni. Latih Delapan Sila secara teratur jika Anda bisa. Delapan Sila adalah penangkal terbaik untuk godaan inderawi. Bagaimanapun, perlindungan terbaik adalah untuk hidup selibat atau menjadi biarawan.
- ***Merenungkan Tiga Corak Utama.*** Ingatlah bahwa semua hal, termasuk cinta dan hubungan, tunduk pada ketidakkekalan, ketidakpuasan dan ketidakberdayaan.
- ***Renungkan kematian.*** Ingatkan diri Anda bahwa kematian adalah tidak terhindarkan. Semua yang lahir ke dunia akan mengalami tua, sakit dan mati. Umat Buddha mengingat fakta ini setiap hari dengan merenungkan, "Kita akan mengalami usia tua, kita belum mengatasi usia tua. Kita akan mengalami penyakit, kita belum mengatasi penyakit. Kita akan mengalami kematian, kita belum mengatasi kematian."

APA GUNANYA MENANGIS?

Suatu ketika di India kuno hiduplah seorang petani yang memiliki seorang istri, seorang putra, seorang putri, dan seorang pelayan. Suatu hari, petani itu membajak di ladang bersama putranya, yang sedang menyangi dan membakar gulma. Api unggun menyebabkan asap masuk ke liang ular berbisa. Ular itu keluar dan menggigit putranya, membunuhnya.

Biasanya, seorang ayah akan menangis saat kematian putranya. Tapi ini bukan petani biasa. Dia adalah orang bijak yang memahami realitas kehidupan. Dia melihat bahwa tidak ada yang bisa dia lakukan untuk mengembalikan putranya, jadi dia terus membajak. Seorang tetangga lewat. Petani memintanya untuk memberi kabar kepada keluarganya. Setelah mendengar berita itu, semua orang di rumah itu bergegas ke ladang dan melihat putranya terbaring mati. Seperti petani, tidak ada yang meneteskan air mata, tetapi membantu mengkremasi putranya. Ketika mereka sedang mengkremasi, seorang Brahmana tua muncul entah dari mana dan bertanya, "Tubuh siapa ini yang kau kremasi?"

"Ini putra saya." jawab Petani.

"Biasanya seorang ayah menangis saat kematian putranya — atau setidaknya ibu atau saudaranya atau pelayannya harus menangis. Kenapa tidak ada dari kalian yang menangis?" Tanya sang brahmana.

"Kami punya alasan untuk tidak menangis," petani itu menjelaskan. "Ketika kehidupan tubuh seseorang berakhir, itu seperti ular yang harus berganti kulit. Anak saya akan memiliki kehidupan lain di depannya. Jika dia baik, dia akan memiliki kelahiran kembali yang baik. Jika dia melakukan kejahatan dia akan mengalami kelahiran kembali yang malang. Bahkan jika aku menangis, tidak ada bedanya dengan tujuan akhirnya. Apa gunanya menangis?"

Sang ibu berkata, "Ketika putra saya lahir, tidak ada yang mengundangnya. Ketika dia meninggal, dia tidak mengucapkan selamat tinggal. Dia telah pergi dengan cara yang sama seperti saat dia datang. Bahkan jika saya menangis, anak saya tidak akan tahu. Ini adalah kenyataannya. Apa gunanya menangis?"

Adik perempuannya berkata, "Jika saya menangis, itu hanya akan merusak penampilan saya, atau bahkan membuat saya sakit. Itu kemudian akan menambah kekhawatiran keluarga saya. Tangisan saya tidak akan membuat siapapun lebih bahagia. Apa gunanya menangis?"

Pelayan berkata, "Kamu tidak bisa mengambil potongan-potongan panci yang pecah dan membuatnya menjadi seperti dulu. Dengan cara yang sama, tidak ada gunanya menangisi mayat. Tangisan saya tidak akan mengembalikan putranya. Apa gunanya menangis?"

HIDUP TANPA KESEDIHAN

Melepaskan diri dari cinta nampak seperti pendekatan hidup yang tidak biasa. Mungkin Anda berpikir, "Bagaimana hidup akan lengkap tanpa cinta dan keluarga?" Namun jika Anda memutuskan untuk hidup bebas dari kesedihan, Anda harus menjauhkan diri dari hal-hal yang berpotensi membuat Anda sedih. Sebagian besar kesedihan di dunia ini disebabkan oleh cinta yang posesif. Semakin Anda mencinta, semakin Anda menderita, semakin sedikit Anda mencintai, semakin sedikit Anda menderita. Jika Anda tidak mencintai apa pun dan siapa pun, Anda tidak akan menderita.

Apakah mungkin untuk menjalani kehidupan tanpa kesedihan?

Mungkin. jika Anda melatih pikiran Anda untuk menjadi kebal terhadap keinginan dan keterikatan duniawi. Batin tak tergoyahkan dan bebas dari kesedihan adalah karakteristik dari seseorang yang kondisi pikirannya telah mencapai Nibbana, bebas dari hasrat. Cara utama untuk melindungi pikiran Anda dari kesedihan adalah berusaha untuk mencapai Nibbana. Nibbana adalah kondisi kebahagiaan tertinggi yang tidak bisa diganggu oleh penderitaan dan kesedihan.

*"Sepanjang putaran kehidupan ini, jumlah
air mata yang kamu curahkan karena
kematian putra, suami, orang tua dan
saudara adalah tidak terhitung."*

Sang Buddha

BERKAH 37

Tiada Marah dan
Tanpa Noda



Semua manusia dilahirkan dengan kekotoran batin.

Pada dasarnya, pikiran kita murni dan bercahaya. Namun pikiran kita ternodai oleh hal-hal yang tidak baik yang disebut kekotoran batin (kilesa). Kekotoran batin adalah emosi negatif atau kesengsaraan mental yang mengaburkan pikiran dan menyebabkan tindakan yang tidak baik. Mereka ibarat bakteri atau virus di dalam tubuh.

KEKOTORAN BATIN

Kekotoran batin, seperti sampah, memiliki bentuk kasar dan halus. Sampah kasar (seperti limbah dan puing-puing) mudah disadari, sementara sampah halus (seperti debu) sulit dideteksi. Demikian juga, kekotoran batin yang kasar mudah diidentifikasi, sementara kekotoran batin yang halus tidak. Kekotoran batin yang halus seperti debu yang menempel pada permukaan cermin. Sangat kecil sehingga tidak bisa dilihat dengan penglihatan normal. Anda hanya dapat melihatnya saat membersihkan cermin. Kekotoran batin yang halus begitu kabur sehingga Anda hampir tidak tahu bahwa mereka ada. Bahkan ketika Anda menemukannya, Anda mungkin masih tidak menyadari bahwa itu adalah kekotoran batin. Selama kekotoran batin masih ada, mereka akan menembus, merangkul dan menyusup ke dalam pikiran, menyebabkannya kehilangan pancaran dan kemurniannya. Tetapi begitu kekotoran-kekotoran telah sepenuhnya dicabut, mereka tidak dapat lagi memegang kendali atas fungsi pikiran.

Kekotoran dapat bermanifestasi pada tiga tingkat: tingkat rendah : laten seperti sedimen yang menunggu untuk diaduk; tingkat menengah : hanya muncul dalam pikiran; dan tingkat kasar : muncul dalam bentuk tindakan tidak bermanfaat. Untuk mencapai tujuan akhir pembebasan, Anda perlu mencabut semua kekotoran batin di semua tingkatan sampai pada titik dimana mereka tidak akan pernah bisa kembali. Pikiran yang bebas dari kekotoran batin yang halus bebas dari semua tingkat kekotoran batin. Pikiran seperti itu murni dan suci dan bersinar seperti kualitas pikiran seorang Arahata.

TIGA AKAR PERBUATAN BURUK

Keserakahan, kebencian dan kebodohan adalah induk dari semua kekotoran batin. Mereka adalah akar dari perbuatan buruk. Semua kecenderungan negatif bersumber dari ketiga hal ini.

KESERAKAHAN

Nafsu, keinginan, kekikiran, ketamakan, kesenangan, bersumber dari keserakahan. Diurutkan dari keseriusannya, ada beberapa jenis keserakahan :

1. ***Menginginkan hal-hal dengan cara yang tidak jujur:*** Ini adalah saat keserakahan menjadi begitu tak terkendali hingga mengambil alih moral dan penilaian Anda. Anda memilih untuk menggunakan cara yang tidak jujur untuk mendapatkan hal yang Anda inginkan. Contoh: Anda memiliki kemampuan membayar sesuatu, namun Anda malah menipu, mencuri atau menggunakan kekerasan untuk mendapatkannya.
2. ***Ketamakan Terbuka :*** Ini adalah keinginan kuat untuk mendapatkan sesuatu hingga Anda dapat menyembunyikan niat dan keinginan Anda serta bersedia menggunakan cara-cara yang tidak bermoral untuk mendapatkannya.
3. ***Ketamakan Yang Jelas:*** Anda memiliki keinginan kuat untuk memiliki sesuatu milik orang lain tetapi tidak terlalu kuat sehingga masih dapat menyimpan keinginan ini sendiri.
4. ***Menggunakan cara yang tidak bermoral untuk memuaskan keinginan Anda.*** Keserakahan ini tidak membuat Anda mencuri namun Anda bersedia mengkompromikan nilai-nilai moral dan integritas Anda untuk mendapatkan sesuatu. Seperti orang yang ingin kaya dan akan melakukan pekerjaan apa pun, walaupun berarti menjual narkoba, menerima suap atau pelacuran.
5. ***Menginginkan lebih dari bagian Anda.*** Ini adalah saat di mana keserakahan mengambil alih pertimbangan Anda untuk orang lain. Ini adalah bentuk keegoisan. Contoh : makanan di pesta tinggal sedikit tapi Anda mengambilnya untuk Anda sendiri atau Anda berbagi taxi dengan orang lain tapi tidak mau berbagi ongkos, atau Anda adalah rekan bisnis yang mau berbagi keuntungan namun tidak mau berbagi pengeluaran.
6. ***Nafsu keinginan sensual:*** Keterikatan pada objek-objek indera yang menyenangkan; tertarik secara obsesif kepada seseorang atau sesuatu. Ini bukan pelanggaran jika dilakukan tanpa melanggar hukum atau moral, tetapi merupakan bentuk kekotoran batin karena keterikatan pada sensualitas dapat memperlambat kemajuan spiritual Anda atau menyebabkan penderitaan.

7. ***Kelicikan***: Ini adalah saat Anda berhasrat untuk mendapatkan sesuatu dari seseorang tetapi tidak memiliki keberanian atau terlalu malu untuk memintanya secara langsung, dan Anda menggunakan cara licik atau lihai untuk mendapatkannya. Ini bukan menipu atau berbohong atau sesuatu yang tidak etis, tetapi itu bukan perilaku yang terus terang.
8. ***Melekat pada Alam Inderawi***. Inilah saat Anda masih memiliki keterikatan pada kesenangan sensual. Keterikatan ini akan menghambat kemajuan spiritual Anda dan mencegah Anda terlahir kembali di luar alam inderawi.
9. ***Melekat pada Alam Bentuk***. Ketika Anda bermeditasi dan mencapai tingkat pencerahan pertama atau lebih tinggi, Anda mengalami rasa senang, bahagia dan tenang yang belum pernah Anda alami, dan merasa itu adalah tujuan akhir dari kesucian lalu Anda melekat pada kondisi ini. Hal ini menahan Anda untuk membuat kemajuan lebih jauh. Kemajuan spiritualitas Anda terhenti dan Anda kehilangan arah untuk tujuan jangka panjang.
10. ***Melekat pada Alam Tanpa Bentuk***. Ketika Anda bermeditasi sampai pada tingkat Penyerapan Tanpa Bentuk dan mengalami kebahagiaan yang bahkan lebih besar daripada Penyerapan Bentuk, Anda menjadi tertarik pada kondisi ini dan tidak berusaha melangkah lebih jauh. Anda begitu dekat untuk mencapai kondisi akhir pencapaian, namun kemajuan spiritual Anda berakhir di sini. Ini adalah fenomena yang terjadi pada banyak Bhikkhu dan meditator yang berdedikasi yang berada di ambang Nibbana tetapi gagal mencapainya.

KEBENCIAN

Kebencian, akar kejahatan kedua, memunculkan segala jenis dan tingkat keengganannya. Niat buruk, kemarahan, kejengkelan, jengkel, permusuhan, pikiran atau ekspresi agresi terhadap orang lain, semua berasal dari kekotoran batin kebencian. Dalam urutan penurunan keseriusan, kebencian terdiri dari :

1. ***Dendam dan niat buruk***: Ini adalah permusuhan, pertentangan, dengki, menyimpan dendam, agresi, dan permusuhan. Ini adalah keinginan jahat untuk menghancurkan seseorang atau sesuatu yang begitu kuat sehingga jika Anda tidak berhasil menghancurkan mereka hari ini, Anda akan memastikan Anda berhasil pada kesempatan mendatang. Ibarat air dalam teko, hal ini seperti air yang sangat mendidih sehingga meluap keluar dari ketel dan melepuhkan orang-orang di dekatnya.
2. ***Amarah Terarah***: Ini adalah kemarahan yang bersifat merusak, dengan pikiran melukai atau merusak seseorang atau sesuatu. Hal ini seperti air yang mendidih.
3. ***Amarah Tidak Terarah***: Ini adalah jenis kemarahan yang tidak ditujukan kepada siapa pun, karena tidak ada yang bisa disalahkan karena menyebabkannya. Contoh: menggigit lidah Anda sendiri saat makan, atau secara tidak sengaja menginjak jari kaki Anda. Anda marah, tetapi itu hanya perasaan, tidak sebesar permusuhan terhadap siapa pun. Ini seperti desis air yang mulai mendidih.
4. ***Lekas Marah***: Ini adalah perasaan jengkel atau terganggu dalam pikiran Anda ketika sesuatu tidak berjalan sesuai keinginan Anda. Contoh: Anda ingin duduk bermeditasi dan seseorang menyalakan radio. Anda tidak marah tetapi jengkel. Meskipun jenis kemarahan ini dapat diabaikan dan tidak berbahaya, ia tetap harus dihindari karena berpotensi menjadi marah yang besar.
5. ***Tidak suka*** : Ini adalah perasaan takut dan gelisah. Contoh: Anda memiliki perbedaan pandangan dengan seseorang tetapi harus bekerja bersama dalam sebuah proyek atau di ruangan yang sama dengan orang itu. Anda lebih suka tidak harus bekerja dengan atau bersama orang tersebut. Jika Anda masih memiliki perasaan seperti itu, pikiran Anda berada di bawah pengaruh kekotoran batin yang halus.

KEBODOHAN

Kebodohan, akar kejahatan ketiga, adalah ketidaktahuan mendasar mengenai realita kehidupan. Ini semacam kebutaan pikiran yang menghalangi pikiran dan pemahaman mengenai benar dan salah, perilaku yang pantas dan tidak pantas serta nilai-nilai spiritualitas yang penting dipahami semua orang. Ini adalah sebuah bentuk pengetahuan yang tidak bergantung pada tingkat pendidikan Anda melainkan pada sikap Anda terhadap dunia. Dalam urutan keseriusan, kebodohan terdiri dari :

1. ***Pandangan salah:*** Ini adalah bentuk kebodohan yang paling serius. Pandangan atau kepercayaan yang bertentangan dengan kebenaran. Contoh: percaya bahwa kebaikan adalah kejahatan atau kejahatan itu baik, bahwa tindakan seseorang sendiri tidak memiliki konsekuensi, tidak ada pahala dan dosa atau kehidupan setelah kematian, atau bahwa kita tidak berhutang budi kepada orang tua kita. Pandangan salah adalah akar dari banyak masalah dan konflik di dunia. Banyak orang melakukan tindakan buruk, karena mereka tidak tahu bahwa tindakan mereka salah.
2. ***Kesalahpahaman:*** Bentuk kebodohan yang menghalangi pemahaman Anda tentang perbedaan antara benar dan salah.
3. ***Ilusi diri:*** Ilusi individualisme - pandangan bahwa ada entitas yang tidak berubah, jiwa yang permanen; memiliki pendapat yang melambung tentang diri sendiri dan sikap tidak hormat terhadap orang lain; percaya diri Anda lebih penting dan unggul dari orang lain. Pandangan ini mengarah pada egoisme, kesombongan palsu, dan prasangka, kondisi mental negatif yang mengarah pada penderitaan. Pandangan salah ini dapat dihilangkan dengan latihan meditasi dan Anda dapat melihat batin Anda.
4. ***Keraguan :*** Ini adalah jenis pemikiran yang membingungkan atau keraguan yang menghambat kemajuan spiritual Anda. Contoh: meragukan apakah meditasi benar-benar berfungsi; apakah guru Anda berkualitas; apakah pahala, dosa, dan hukum karma benar-benar ada; apakah benar-benar mungkin untuk tercerahkan, dll.

5. **Ketaatan pada ritual belaka:** Terjebak dalam takhayul dan ritual yang salah. Beberapa orang percaya bahwa makanan tertentu atau mandi di sungai suci akan membawa keselamatan. Beberapa pergi ke peramal untuk meringankan karma buruk mereka. Beberapa mengorbankan hewan, pemujaan roh, atau percaya bahwa benda-benda tertentu seperti gunung, pohon, batu, atau hewan tertentu, adalah perlindungan mereka. Sebenarnya, tak satu pun dari ini dapat melindungi dari penderitaan.
6. **Keangkuhan:** Ada kesombongan atau kebanggaan ketika Anda menganggap diri Anda penting. Ada tiga cara yang membuat Anda sombong: menganggap diri Anda sama dengan orang lain; menganggap diri Anda berstatus lebih rendah atau lebih tinggi serta berpikir Anda memiliki prestasi ketika Anda tidak memiliki pencapaian apa-apa. Ketiga cara ini adalah salah. Daripada membandingkan diri Anda dengan orang lain, Anda harus membandingkan diri Anda hari ini dengan keadaan Anda kemarin atau minggu lalu dan berusaha untuk meningkatkan diri.
7. **Gelisah:** Ini adalah kondisi mental yang terkait dengan kesadaran yang tidak bermanfaat. Kegelisahan pikiran dialami di dalam meditasi ketika Anda mencoba menenangkan pikiran Anda tetapi pikiran Anda mengembara ke mana-mana. Kegelisahan ditandai oleh rasa tidak tenang seperti air yang tertiuip oleh angin.
8. **Ketidaktahuan:** Ini adalah kesalahpahaman mendasar tentang sifat sejati dari kenyataan, kurangnya pengetahuan sejati tentang fakta-fakta keberadaan, keengganan atau kegagalan untuk melihat atau memahami fakta-fakta kehidupan sebagaimana adanya. Ibarat seorang yang buta atau mengenakan penutup mata.

BELENGGU

Manusia sangat terbebani oleh belenggu (*samyojana*) yang telah mereka ciptakan untuk diri mereka sendiri. Kecenderungan-kecenderungan egois yang didorong oleh kekuatan keserakahan, kebencian, dan kebodohan memunculkan belenggu ini.

Terikat oleh belunggu yang diciptakan sendiri, manusia mengalami penderitaan, kesulitan dan kesengsaraan yang berulang. Berikut ini adalah sepuluh belunggu, bentuk kekotoran batin yang mengikat seseorang dengan samsara :

1. *Ilusi diri - pandangan salah mengenai individualisme.*
2. *Keragu-raguan.*
3. *Ketaatan pada ritual belaka.*
4. *Nafsu inderawi.*
5. *Keinginan buruk.*
6. *Kemelekatan pada Alam Bentuk.*
7. *Kemelekatan pada Alam Tanpa Bentuk.*
8. *Keangkuhan.*
9. *Kegelisahan.*
10. *Ketidaktahuan.*

Belunggu mengikat di beberapa masa kehidupan dan sulit dihapuskan. Setelah berhasil dipatahkan, batin akan bersinar secara permanen, murni layaknya batin para Arahat. Mematahkan belunggu memungkinkan seseorang mencapai Nibbana.

DERAJAT KESERIOUSAN

Keserakahan tidak terlalu merusak tetapi membutuhkan waktu lama untuk pulih dari efek negatifnya. Sebagai contoh yang jelas, pikirkan berapa lama untuk pulih dari patah hati.

Kebencian sangat merusak tapi tidak butuh waktu lama untuk pulih. Ikatan kemarahan biasa hanya sebentar. Namun, karena pengaruh kebencian atau kemarahan, ada kekejaman dan kekerasan yang dapat dilakukan tanpa akhir.

Kebodohan memiliki karakter yang sangat merusak, dan juga butuh waktu lama untuk diperbaiki. Hal yang paling menakutkan tentang kebodohan adalah bahwa kita tidak tahu bahwa kita tidak tahu. Jika Anda melakukan sesuatu tanpa memahaminya, Anda memiliki kecenderungan untuk terus melakukan hal itu dan melakukan kesalahan yang sama tanpa henti.

MENGATASI KEBODOHAN BATIN YANG HALUS

Bagi kebanyakan orang, noda batin ini sangat halus hingga mereka merasa tidak masalah jika mereka memilikinya atau tidak. Walaupun di permukaan, kebodohan batin ini nampak tidak berbahaya, mereka seperti bakteri yang jika dibiarkan dapat merusak seluruh tubuh. Kita tidak dapat menyepelekan kebodohan batin sekecil apapun. Adalah sebuah percikan api yang dapat membakar habis satu kota. Pengamanan terbaik adalah kita mencabutnya hingga ke akar dan tidak membiarkannya tumbuh kembali.

Berikut ini adalah langkah-langkah balasan yang dapat Anda gunakan untuk mengatasi kekotoran batin:

<i>Kekotoran Batin</i>	<i>Dibalas Dengan</i>
Keserakahan, kekikiran	kedermawanan, amal sedekah dan rasa puas.
Marah, keinginan buruk	kasih sayang, niat baik, kesabaran, cinta kasih.
Kebodohan	meditasi, mengembangkan kebijaksanaan, mempelajari Dhamma
Nafsu Inderawi	menahan nafsu, hidup selibat, berlatih Delapan Sila, bermeditasi dengan objek yang menjijikkan.
Keangkuhan	kerendahan hati, rasa hormat, tidak mencari kesalahan orang lain.

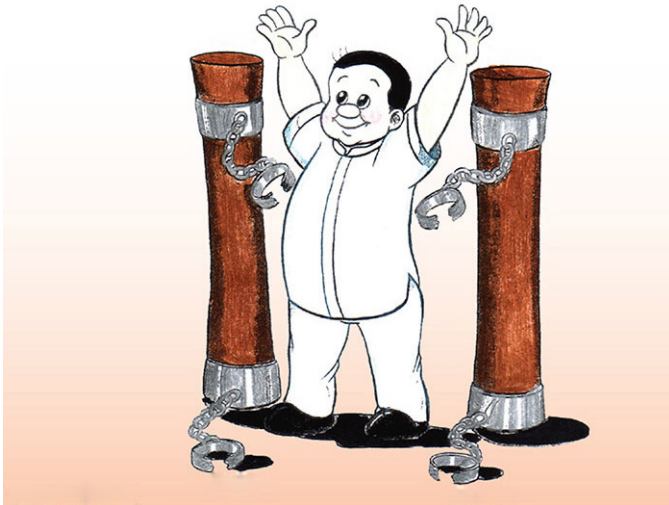
Hapus kegelapan pikiran Anda dengan cahaya Dharma. Kembangkan semua kebajikan yang diajarkan dalam buku ini — dari menghindari orang bodoh hingga bergaul dengan orang bijak, memperoleh pengetahuan yang tepat, hingga mengembangkan kebiasaan kedermawanan, kesabaran, dan rasa hormat. Berlatih meditasi setiap hari. Praktek meditasi dan moralitas mengarah pada pengendalian diri, pemurnian, dan pencerahan.

Dia yang memiliki kekotoran batin, dia juga yang dapat memurnikannya.

BERKAH

Berjuang Meraih
Kedamaian Batin

38



*Seperti halnya pengembara yang bepergian
melalui kegelapan, perjalanan kita ke Nibbana
sarat dengan bahaya.*

Selama berada di dalam kegelapan, pengembara tidak tahu ada bahaya yang mengintai di dalam kegelapan. Karena ia tidak dapat melihat, ia tidak tahu. Karena ia tidak tahu, ia takut. Bahkan tusukan duri pohon menakutinya. Ia berpikir ia digigit ular.

KEGELAPAN DARI RASA TIDAK TAHU

Pikiran kita juga memiliki semacam kegelapan. Ini adalah kegelapan dari ketidaktahuan dan kebodohan. Keggelapan ini menghalangi kemampuan kita untuk melihat kenyataan dan menghalangi kita dari kebijaksanaan. Karena kita tidak bisa melihat, kita tidak tahu. Dan karena kita tidak tahu kita berasumsi. Dan asumsi kita biasanya salah, karena tidak didasarkan pada pengetahuan yang sebenarnya. Pertanyaan seperti "mengapa kita dilahirkan", "dari mana kita berasal", "kapan kita akan mati", "ke mana kita pergi setelah kematian", menghalangi kita. Sampai cahaya kebijaksanaan masuk dan menerangi pikiran kita, kita akan terus menapaki perjalanan kita dalam kegelapan, seperti orang buta yang tidak tahu jalan mana yang utara atau selatan, timur atau barat.

Di mana ada kegelapan, ada juga bahaya. Bahaya yang kita hadapi ada dua: bahaya dari dalam dan bahaya dari luar. Bahaya dari dalam adalah bahaya yang ada di dalam keberadaan kita, yang tidak dapat dihindari oleh siapa pun. Kelahiran, usia tua, penyakit, dan kematian adalah bahaya seperti itu. Dengan kelahiran datanglah penuaan. Usia tua menyebabkan penyakit dan kematian. Tidak ada yang suka usia tua dan penyakit, dan semua orang takut mati. Bahaya dari luar ditimbulkan oleh orang-orang di sekitar kita (mis., Orang bodoh, teman palsu, pasangan yang kasar atau eksploitatif, keturunan yang merepotkan, tetangga yang buruk), oleh bencana alam, dan oleh pembalasan karma dari perbuatan jahat kita sendiri yang mengikuti kita seperti bayangan.

BELENGGU YANG MENGIKAT KITA PADA SAMSARA

Alasan mengapa kita dikelilingi oleh penderitaan dan mengapa kita tidak dapat membebaskan diri dari penderitaan adalah karena kita dipenjarakan di dalam kurungan samsara, diikat oleh belenggu (*yoga*) buatan kita sendiri. Selama belenggu ini tidak terlepas, kita akan terus terikat pada *samsara* dan tunduk pada siklus kelahiran dan kematian. Berikut ini adalah empat belenggu yang mengikat kita pada *samsara*:

- *Belunggu Hasrat Keinginan:* Selama kita masih tertarik pada kesenangan indera, misalnya, mendengarkan musik yang indah, mencicipi makanan lezat, mengenakan pakaian modis, melihat gambar-gambar indah, atau mengisi rumah kita dengan harta benda, belunggu ini akan mengikat kita erat ke alam inderawi.
- *Belunggu Pencerapan:* Selama kita berpegang teguh pada kondisi meditatif kita pada tingkat penyerapan bentuk dan penyerapan tanpa bentuk (belum yang tertinggi, karena tidak mencapai pencerahan), belunggu ini akan mengikat kita ke alam Brahma, tidak membiarkan Anda melampauinya. Karena keterikatan ini, kita berada di ambang Nibbana dan tidak mampu menggapainya.
- *Belunggu Pandangan Salah:* Ini adalah pandangan yang bertolak belakang dengan kebenaran. Contoh : percaya bahwa tindakan baik dan buruk tidak memiliki konsekuensi, tidak ada surga, neraka atau hidup setelah kematian, kedermawanan tidak bermakna dan tidak bermanfaat, anak tidak berhutang budi pada orang tuanya dan pencerahan tidak dapat dicapai. Pandangan ini menghalangi potensi diri kita untuk mencapai pencerahan.
- *Belunggu Kebodohan:* Ini adalah kesalahpahaman mendasar mengenai realita kehidupan. Kebodohan adalah penghalang bagi kebijaksanaan yang dibutuhkan untuk mencapai pencerahan.

Belunggu ini membuat kita terikat pada siklus kelahiran kembali tanpa akhir. Mereka mencegah kita mengakses kebijaksanaan yang membebaskan kita dari penderitaan. Terikat oleh belunggu ini, kita mengalami kesulitan berulang, kemalangan dan kesengsaraan, yang merampok kepercayaan diri dan keberanian kita. Hasilnya adalah kita bergantung pada doa dan pemuka agama, upacara dan ritual, pengorbanan dan sakramen, spekulasi dan supranatural — alih-alih kebijaksanaan. Saat pencerahan tercapai, belunggu ini dipatahkan.

MERAIH KEDAMAIAN BATIN

Ketika pikiran suci dan terlatih, mencapai tingkat pencapaian meditasi yang transendental, pikiran menjadi bahagia dan aman. Pikiran di kondisi ini bebas dari hasrat, nafsu indrawasi, terlindung dari kekhawatiran dan kebal terhadap perubahan keadaan duniawi. Pikiran menjadi tenang dan tenteram. Inilah kondisi pikiran atau batin para Arhat yang damai.

Kata 'kedamaian' dalam Pali (*khema*) lebih dalam dari sekadar kebahagiaan. Ini mencakup keselamatan, keamanan, kedamaian, ketenangan, kebebasan, kesejahteraan, dan sukacita. Kedamaian batin melambangkan perasaan lega dan terbebas yang muncul ketika seseorang telah mengatasi pengaruh semua belenggu. Ini adalah keadaan pikiran di mana penderitaan tidak bisa lagi mencapai. Sebagai hasil dari pencerahan, pikiran memperoleh kekuatan mental yang luar biasa dan pengetahuan transendental sejauh ini sehingga tidak ada bentuk kebodohan yang dapat mengaburkan intuisi, wawasan, dan kebijaksanaannya. Bagi mereka yang telah mencapai pencerahan total, keempat bentuk belenggu telah dilepaskan. Batin menjadi bebas, damai dan aman.

KEKUATAN MENTAL DAN WAWASAN LUAR BIASA

Sifat sejati dari pikiran adalah murni, bercahaya, damai dan penuh dengan kualitas-kualitas indah. Tetapi karena dikaburkan oleh kekotoran batin di banyak masa kehidupan, pikiran kehilangan sifat sejatinya. Melalui pikiran yang benar dan meditasi yang sempurna, pikiran dapat kembali ke sifat aslinya - walaupun ini membutuhkan disiplin dan pengabdian. Pikiran seperti ini memiliki kekuatan luar biasa sehingga memahami hal-hal di luar akal orang kebanyakan.

Melalui konsentrasi satu titik (*samādhi*), ketika pikiran mencapai keadaan kesadaran meditatif yang sangat maju, atau penyerapan (*jhāna*), ia menimbulkan kekuatan mental yang luar biasa dan wawasan luar biasa (*abbhiñña*) yang dikenal sebagai 'Pengetahuan Tinggi'.

Pengetahuan Tinggi yang dapat diraih oleh batin yang damai meliputi Tiga Pengetahuan, Delapan Pengetahuan Batin, Enam Kemampuan Batin dan Empat Pengertian Sempurna.

- *Tiga Pengetahuan (Te-Vijjā)*: menembus wawasan yang dibutuhkan pada tingkat akhir pencerahan. Meliputi pengetahuan mengenai kehidupan sebelumnya, pengetahuan mengenai kematian dan kemunculan makhluk-makhluk berdasarkan karma mereka (baik dan buruk), serta pengetahuan mengenai pelenyapan semua kekotoran batin.
- *Delapan Pengetahuan Batin (Attha-Vijjā)*: meliputi wawasan intuitif, kekuatan ajaib dari pikiran, kemampuan batin fisik (seperti berjalan di atas air, mengambang di udara, berubah bentuk, membuat diri tidak terlihat), telinga dewa (mampu mendengar suara yang tidak dapat didengar), mampu membaca pikiran, kemampuan untuk mengingat kehidupan masa lalu, mengetahui kemunculan dan lenyapnya makhluk lain berdasarkan karmanya serta pengetahuan tentang lenyapnya semua kekotoran batin.
- *Enam Kemampuan Batin (Chalabhiñña)*: kekuatan batin meliputi kemampuan untuk memperlihatkan kekuatan ajaib, pendengaran dewa, kemampuan mempengaruhi pikiran orang lain, mengingat kehidupan masa lalu, pengetahuan mengenai kematian dan kelahiran makhluk dan pelenyapan semua kekotoran batin.
- *Empat Pengertian Sempurna (Patisambhida)*: kemampuan batin terkait pemahaman akan Kebenaran (Dhamma). Termasuk di dalamnya adalah kepintaran memberikan keterangan maupun mengetahui akibat-akibat perbuatan, kepintaran meringkas Dhamma atau mengetahui sebab-sebab perbuatan, kepintaran menggunakan kata-kata atau bahasa (baik bahasa manusia dan binatang) serta kepintaran menerapkan atau menyesuaikan Dhamma (pikiran yang cerdas, cepat dan pintar). Kondisi ini dicapai oleh mereka yang telah menghilangkan kekotoran batin.

Hal-hal di atas mungkin terdengar tidak masuk akal bagi yang tidak mengetahuinya. Namun kemampuan ajaib dan mukjizat yang bersumber dari kekuatan batin telah tercatat sepanjang sejarah. Ini adalah hasil tambahan dari pelatihan batin dan meditasi. Meskipun mereka menunjukkan kemampuan batin yang unggul, kemampuan ini tidak dapat digunakan untuk keuntungan pribadi. Sebaliknya, harus dapat digunakan sebagai kendaraan untuk mengantar mereka menuju pemahaman dan kebijaksanaan mendalam yang tidak dapat diraih cara biasa. Pengetahuan mengenai kelahiran sebelumnya, sebagai contoh, dapat menjelaskan proses kelahiran kembali dan konsekuensi dari tindakan seseorang di masa lalu. Pengetahuan mengenai lenyapnya kekotoran batin membantu untuk melawan kekotoran batin dan membebaskan seseorang dari penderitaan. Pengetahuan semacam ini hanya dapat diakses oleh batin yang suci dan damai.

BEBAS DARI PENDERITAAN

Kita semua mendambakan hidup damai dan bahagia bersama orang yang kita cintai, dikelilingi oleh kesenangan dan kegembiraan, namun jika ada kemalangan yang diberikan oleh dunia yang kejam ini dan merusak ambisi serta harapan kita, maka kesedihan sudah pasti kita alami. Ia yang merasa sedih mendambakan bahagia, ia yang merasa bahagia juga mendambakan untuk lebih bahagia lagi. Kebahagiaan duniawi hanyalah kepuasan dari keinginan. Satu keinginan terpenuhi, keinginan lain muncul. Kebahagiaan duniawi tidak pernah terpuaskan.

Karena tidak ada yang sempurna dalam hidup, seseorang selalu menemukan alasan untuk tidak puas dengan apa yang dimiliki atau yang tidak dimiliki. Kita harus belajar untuk memanfaatkan yang terbaik dari situasi kita dan merasa puas dengan kehidupan. Mereka yang puas adalah yang berhenti menginginkan lebih. Ketika Anda menemukan kepuasan dalam hidup, Anda menemukan kebahagiaan.

Seringkali, kita terpaksa menghadapi keadaan hidup yang tidak menyenangkan. Selama kita terlahir di dunia, kita tidak dapat lepas dari penderitaan. Tidak ada yang kekal dan semua akan berubah, tidak ada yang abadi dalam hidup. Melekat pada hal yang tidak kekal hanyalah

membawa penderitaan. Memahami ketidakkekalan dan belajar untuk hidup dengannya adalah penangkal dari kemelekatan.

Semua yang mendukung kesuksesan kita - kekayaan, keluarga, karir atau pencapaian lainnya- menjadi bermanfaat jika gagal membuat kita bahagia. Sang Buddha menyebutkan ada empat jenis kebahagiaan bagi umat awam : memiliki materi, menikmati kepemilikan materi, tidak terikat hutang dan menjalani kehidupan tak bercela. Namun tidak ada kebahagiaan di dunia ini yang dapat melebihi kebahagiaan Nibbana.

Mereka yang mencapai Nibbana telah tiba pada akhir penderitaan.

JALAN MENUJU PENCERAHAN

Tujuan akhir manusia adalah untuk mencapai Pencerahan. Sampai tujuan akhir tercapai, kita diharapkan untuk menjalani kehidupan yang mulia dan bermanfaat.

Mengetahui bahwa hidup sangat berharga bagi semua orang, kita memberikan kasih sayang dan cinta kasih kepada setiap makhluk hidup, bahkan untuk makhluk terkecil yang merangkak di kaki kita. Kita menahan diri dari membunuh atau membahayakan makhluk hidup. Kita menjalankan hidup kita dengan kejujuran, integritas dan kepercayaan. Kita tidak mencuri dan melakukan pelanggaran seksual. Kita menghindari ucapan salah, ucapan jahat, fitnah dan celoteh tidak berguna. Dan kita hanya berbicara apa yang baik, bermanfaat dan benar. Karena minuman dan obat-obatan tertentu meningkatkan ketidakpedulian dan gangguan mental, kita menghindari mengonsumsi zat-zat yang memabukkan. Sebagai gantinya, kita berusaha untuk menumbuhkan perhatian dan pandangan yang jelas. Aturan prinsip-prinsip dasar perilaku ini sangat penting bagi orang yang menempuh Jalan menuju Nibbana. Menjalannya berarti menempuh jalan yang mulus dan lancar menuju Nibbana. Melanggarnya berarti menghadapi rintangan dan kegagalan.

Mengikuti jejak Sang Buddha, kita mengejar kesempurnaan batin melalui Sepuluh Kesempurnaan (*pārami*) yaitu kedermawanan (*dana*), menjaga moral (*sila*), melepaskan keduniawian (*nekkhama*), kebijaksanaan (*panna*), usaha (*viriya*), kesabaran (*khanti*), kejujuran (*sacca*), tekad (*adhitthana*), cinta kasih (*metta*) dan ketenangseimbangan (*upekkha*). Sepuluh hal ini jika disempurnakan akan mengarahkan kita pada Ke-Buddha-an. Kita mengikuti Jalan Mulia Berunsur Delapan, jalan menuju pencerahan, dengan melatih pandangan benar, pemikiran benar, ucapan benar, tindakan benar, usaha benar, perhatian benar dan konsentrasi benar. Latih pikiran Anda melalui meditasi. Melalui meditasilah Sang Buddha mencapai pencerahan sempurna.

Latihlah semua Kebijaksanaan yang diajarkan dalam buku ini — dari menghindari orang bodoh hingga bergaul dengan orang bijak, untuk membangun diri Anda dengan cara yang tepat, untuk menjaga orang tua dan keluarga Anda, untuk mengembangkan kebajikan kesabaran, rasa terima kasih, dan kepuasan, hingga memenuhi suatu kehidupan yang murni, bebas dari kekotoran batin. Selangkah demi selangkah, Anda akan semakin maju menuju tujuan akhir, Nibbana

Berusahalah dengan tekun.

KEMENANGAN AKHIR

Seperti perang, kedamaian juga harus dimenangkan. Alih-alih memerangi ribuan atau jutaan orang dalam peperangan, Sang Buddha mengajarkan penaklukan diri melalui pembelajaran diri, pengendalian diri dan pengembangan mental. Daripada bertarung dengan orang lain, kita bertarung dengan diri sendiri. Daripada membunuh orang, kita membunuh kekotoran batin. Daripada menggunakan senjata dan amunisi untuk menghancurkan musuh, kita gunakan moral, mental dan kebijaksanaan untuk menghancurkan keserakahan, kebencian dan kebodohan yang ada di pikiran. Tidak ada kedamaian di dunia yang melebihi kedamaian di dalam diri.

Tanpa dengki kepada siapapun, dengan cinta kasih untuk semua, kemenangan hakiki telah dicapai.

Setelah perjalanan panjang yang melelahkan, pengembara telah tiba di tujuan dengan aman dan selamat. Beban telah diangkat dari pundaknya. Ia telah merasa lega. Batinnya terbenam dalam kedamaian Nibbana. Ia telah hidup bahagia di tengah orang-orang yang khawatir.

Pengembara yang berbahagia itu kini berdiri di ketinggian melampaui surga, hilang sudah keinginan dan kekotoran batin duniawi, tercapailah damai sejati Nibbana.







Based on Mangala Sutta, the Discourse on Blessings

38 Buddhist Wisdoms forms a complete body of the knowledge of Buddhism that is easy to apply to everyday life. The ideals set forth in this book are practical and timeless. Following these ideals will ensure success in every level: physically, intellectually, vocationally, socially, morally, materially and spiritually.

This is the place to start if you wish to know Buddhism in its most complete and practical form.
This book will indeed change your life!

DHAMMAKAYA FOUNDATION