

**Surat Rekomendasi**  
Departemen Agama Republik Indonesia  
Direktur Urusan dan Pendidikan Agama Buddha  
No. D.t.V.II/BA.00/1484/2004

**Pendiri**

YM. Bhiksu Tadisa Paramita Mahasthavira  
YM. Bhiksu Samantha Kusala Sthavira

**Pelindung**

Direktur Urusan dan Pendidikan Agama Buddha  
Departemen Agama Republik Indonesia

**Penasehat**

Sangha Mahayana Buddhis Internasional

**Penerbit**

Majelis Mahayana Buddhis Indonesia

**Penanggung Jawab**

YM. Bhiksu Tadisa Paramita Mahasthavira

**Pemimpin Redaksi**

Irwan Saputra, S.E.

**Bendahara**

YM. Bhiksu Samantha Kusala Sthavira

**Staf Redaksi**

Agus Triono, S.T  
Daniel  
Varianti

**Iklan**

Irwan Saputra, S.E  
Hp. 0856 189 4466

**Sirkulasi**

Agus Triono, S.T  
Gunawan  
Ahui  
Rofin  
Siswoyo

**Design Cover & Iklan**  
Sintra Wong, S.T

**Design Backgrounds & Layout**  
Suyoto Lee, S.Kom

**Korespondensi**

Seluruh Dewan Pengurus Daerah  
Majelis Mahayana Buddhis Indonesia  
dan Lembaga Keagamaan Anggota  
Majelis Mahayana Buddhis Indonesia

**Alamat Redaksi**

**Vihara Bodhi Dharma Loka**  
Jl. Pakin No. 1, Komp. Mitra Bahari, Blok B 17-19  
Penjaringan, Jakarta 14440  
Telp. (+62 21) 667 0226 - 662 5155  
Fax. (+62 21) 667 0258  
Website : [www.majalahharmoni.com](http://www.majalahharmoni.com)  
email: [majalahharmoni@yahoo.com](mailto:majalahharmoni@yahoo.com)

**Perwakilan Redaksi - Australia**  
**Kuan Yin Monastery Inc.**

2023 Albany Hwy, Maddington  
Western Australia 6109  
Telp. (+618) 9493 3230 - 9459 2517  
Fax. (+618) 9452 2426

**Rek. Dana Paramita**

Bank BCA (kcp. Fatmawati)  
a/c: 071 - 3022 - 249  
a/n: Majalah HARMONI



# Harmoni



**May**  
**2016...**

*Salam Harmoni*

Seluruh tim Majalah Harmoni mengucapkan: "Selamat Menyambut & Merayakan Hari Trisuci Waisak 2560 BE/ Tahun 2016" kepada para Dermawan, Penggemar dan Pembaca setia. Semoga kita semua senantiasa mendapatkan berkah perlindungan dan bimbingan dari Hyang Triratna Buddha, Dharma dan Sangha".

Pada kesempatan kali ini, dalam rangka menyambut Bulan Suci Waisak sehingga isi Majalah Harmoni khusus menampilkan Pesan Waisak 2560BE/2016 yang bertemakan: "**Temukan Jati Diri & Kembangkan Potensi Kebuddhaan**" yang ditulis oleh YM Bhiksu Tadisa Paramita Mahasthavira, kiranya perlu kita simak, resapi dan mengambil hikmahnya. Selain itu, isi lain dari majalah ini terdapat Ringkasan "Sutra Tumimbal Lahir Di Enam Alam", dan 28 Manfaat dan 19 Keagungan Pintu Dharma Ksitigarbha, serta masih banyak artikel lain yang menarik untuk disimak dan dibaca.

Bagi para pembaca yang ingin mengetahui dan mendapatkan isi Majalah Harmoni dari edisi ke 16 sampai ke edisi 33 ini, silakan melihat website Majalah Harmoni: [www.majalahharmoni.com](http://www.majalahharmoni.com), di dalam banyak artikel-artikel yang menarik untuk disimak dan dibaca, silahkan para pembaca mengakses website kami, semoga bisa diambil hikmahnya dan bermanfaat.

Seluruh tim Majalah Harmoni mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak yang turut andil dan berperan aktif memberikan bantuan moril maupun materil untuk rutinnya penerbitan Majalah Harmoni secara berkala. Tentu jasa pahala kebajikan ini dapat menyebar luaskan ajaran Buddha baik di Indoensia, bahkan di manca Negara, memberikan manfaat besar bagi umat Buddha pada khususnya dan masyarakat luas pada umumnya. Terutama ditujukan kepada para Donatur/Dermawan yang rutin berdana untuk terbitnya Majalah Harmoni secara berkesinambungan. Semoga para Donatur dan Dermawan semuanya memperoleh berkah keselamatan, kebijaksanaan dan kebahagiaan dari Hyang Triratna Buddha, Dharma dan Sangha.

Bilamana setiap isi Majalah Harmoni adalah tulisan atau kata-kata yang salah atau kurang berkenan di hati pembaca, mohon kiranya dapat di maafkan. Harapannya, semoga ada info balik bagaimana mutu dan kualitas dari isi majalah maupun kritikan yang membangun untuk peningkatan kualitas dan perkembangan Majalah Harmoni ke depan, agar bisa dicintai dan digemari oleh kita semua.

*Akhir kata, Enjoy Reading, Selamat Membaca.*

## DAFTAR ISI / CONTENT

### **Pesan Waisak BE 2560/2016**

Temukan Jati Diri & Kembangkan Potensi Kebuddhaan

Shurangama Sutra 楞嚴經

《六道輪回經》簡譯

**31 Alam Kehidupan**

**Syair Meluruskan Pandangan & Menjernihkan Pikiran**

Agama Buddha dan Hukuman

28 Manfaat dan 19 Keagungan  
Pintu Dharma Ksitigarbha

**SUTRA BUDDHA & MANFAATNYA**

**LAMANYA WAKTU YANG DIBUTUHKAN  
UNTUK MENJADI SEORANG BUDDHA**

**Mitos Kunto Bimo di Candi Borobudur, Apa Itu?**

IDENTITAS HU ILUSI

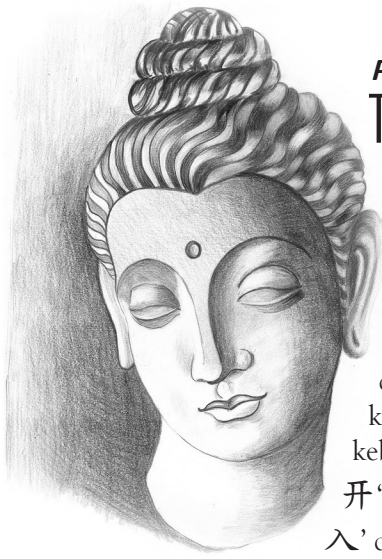
**DAHSYATNYA PIKIRAN POSITIF**

**79 Manfaat Kunyit Untuk Kesehatan**

**30 Akibat Begadang Malam  
Terus Menerus Bagi Kesehatan**

# Temukan Jati Diri & Kembangkan Potensi Kebuddhaan

(Oleh YM Bhiksu Tadisa Paramita Mahasthavira, Ketua Umum Sangha Mahayana Buddhis Internasional)



Setiap tahun di Bulan Suci Waisak, kita sebagai Umat Buddha atau sebagai Praktisi Buddhis selalu mengenang, memperingati dan merayakan Hari Trisuci Waisak, yaitu: Kelahiran, Kesempurnaan dan Maha Parinirvananya Guru Agung Sakyamuni Buddha, dan bahkan semua Buddha yang berada di alam semesta. Kehadiran, pengajaran langsung dan sumbangsih seorang Manusia Buddha di muka bumi ini adalah untuk mengajarkan kebenaran, pencerahan dan pembebasan mutlak, berupa kebenaran konvensional maupun kebenaran mutlak. Utamanya Guru Buddha mengajak semua makhluk untuk ‘membuka 开’ hati, menerima ‘menjelaskan 示’ kebenaran, berjuang ‘mencerahkan 悟’ hati dan ‘memasuki 入’ dunia spiritual untuk mencapai kesucian dan mengembangkan Bodhicitta. Adapun berbagai metode dibabarkan untuk menyadarkan dan mengajarkan bahwa semua makhluk mempunyai Hakikat Buddha yang memiliki sumber kebijaksanaan dan pahala unggul, disebabkan diliputi khayalan, pikiran jungkir-balik dan kemelekatan, sehingga para makhluk terbenam dalam lumpur kebodohan dan mengalami penderitaan.

Saat Waisak adalah momentum yang efektif untuk ‘Mengevaluasi’ makna dan tujuan manusia datang di muka bumi ini, sekaligus ‘Merefleksikan’ segala bentuk pikiran, ucapan maupun perbuatan yang pernah dilakukan. Bila dirasakan banyak kekurangan atau banyak melakukan perbuatan bodoh dan menyesatkan, maka ‘Koreksi’ dirilah dengan melepaskan kebodohan, mengembangkan kebijaksanaan, mengendalikan diri dan mengembangkan potensi diri. Untuk mencapai cita-cita mencapai pencerahan sempurna.

Marilah kita menyimak tulisan “Temukan Jati Diri & Kembangkan Potensi Kebuddhaan.” Penulis menyadari bahwa tulisan ini panjang dan isinya berat, tetapi kiranya tulisan ini sangat bermutu sehingga jarang ditemukan dan sulit didapat. Diharapkan para penerima Majalah Harmoni atau para pembaca dimana saja berada, jangan menyalahkan kesempatan baik ini untuk menyimak, dan mempelajari dengan teliti dan seksama. Semoga tulisan ini dapat dipahami dan bermanfaat.

Bila masak air sebentar-bentar apinya dimatikan, maka airnya akan dingin kembali dan sukar untuk mendidih. Bila ia masak air apinya tidak dimatikan sebelum mendidih, maka mudah mendapatkan air panas. Begitupula umat Buddha atau praktisi Buddhis belajar dan praktiknya tidak bersemangat, tidak mengerti, tidak serius, tidak fokus, tidak ada tekad, tidak sepenuh hati, tidak tulus dan tidak berkesinambungan, maka jangan berharap bisa mencapai tujuan yang diinginkan, seperti pencerahan, dan pembebasan mutlak, yaitu:

Tidak menyadari kebenaran hati, bagaimana bisa melepaskan penderitaan  
Tidak menampakkan kesejatan diri (jati diri), bagaimana bisa mencapai pencerahan  
Tidak cerah menembusi karakteristik kekosongan, bagaimana bisa terbebas dari siklus tumimbal lahir.

Praktik melepaskan kondisi duniawi adalah praktisi tingkatan awal  
Praktik melepaskan corak hati adalah praktisi tingkatan menengah  
Praktik melepaskan karakteristik aku dan milik adalah praktisi tingkatan tinggi  
Praktik melepaskan dan membimbing adalah praktisi tingkatan calon Buddha  
Praktik non dualitas yang sudah sempurna paramitanya adalah Guru Buddha

Membina diri tapi tidak membina hatinya, cepat atau lambat pasti berubah jadi siluman; Membina hati tapi tidak membina diri, sulit menghindari cibiran banyak orang.

Hati memohon Dharma ke luar, dinamakan praktisi sempalan; Hati memohon Dharma ke dalam jati dirinya sendiri dinamakan praktisi Buddhis.

Banyak orang mempelajari Buddhadharma bagaikan ia hanya melihat cermin saja tapi tidak mau melihat pantulan cermin itu siapa, bagaimana, dan untuk apa melihat cermin. Umpamanya ia hanya mengetahui isi kitab suci, bisa menerangkan kitab suci, bisa menghafal kitab suci, bisa berdebat soal kitab suci dengan yang lain, tetapi ia belum sadar benar ke dalam dirinya yang tepat sasaran, karena ia tidak mengenal dirinya itu siapa, bagaimana, dan untuk apa ia mempelajari kitab suci? Pada zaman dulu Guru Buddha mengajarkan Dharma dari hati ke hati langsung tertuju pada penyakitnya dan inti dirinya sendiri. Bila terdapat penyakit maka ia dikasih resep untuk meminum obat agar lekas sembuh dan sehat kembali. Artinya Buddha mengajarkan kebenaran langsung tertuju untuk mengenali hati menampakkan jati diri setiap makhluk. Bila ditemukan banyak penyakit hati maka obati dengan resep Dharma yang efektif. Sekarang ini banyak praktisi hanya pandai



melihat jari yang menunjuk bulan tapi tidak berusaha melihat Bulan. Gampangnya hanya mau melihat bulan di permukaan air saja tidak usah repot-repot mendongak kesana kemari untuk mencari bulan. Apalagi pergi ke bulan untuk melihat bulan. Lucunya lagi malah ada praktisi yang berjuang menangkap bulan di permukaan air. Bilamana mau mencari Kebuddhaan, seharusnya menemukan kebenaran hati dan menemukan jati diri ke dalam dirinya sendiri. Menampakkan dan menggunakan jati diri sendiri yang murni. .

Di dalam Referensi dari Kamus Bahasa Indonesia: **“Jati Diri”** adalah: **Inti, Jiwa, Semangat, dan Daya gerak dari dalam, Spiritualitas, Hakikat diri.**

Di dalam penjelasan **Sutra Intan**, Ven Master Huineng mengatakan; Sejak Guru Besar Bodhidharma yang mengajarkan dan menjelaskan Sutra Intan supaya orang-orang langsung menyadari 'Jati Diri'-nya sendiri. Disebabkan orang-orang duniawi tidak menampakkan jati dirinya sendiri, maka melalui ajaran Dharma digunakan untuk menampakkan jati dirinya sendiri.

Patriach ke 5, **Ven Master Hung Jen** mengatakan: Tidak menyadari kemurnian hati, belajar Dharma tidaklah bermanfaat. Bila menyadari diri sendiri mempunyai kemurnian hati dan menampakkan jati diri yang murni, maka dinamakan Orang Besar (Mahasattva), Guru Dewa Manusia, dan Buddha.

Bila praktisi Buddhis mampu dan berkenan membaca dan mempelajari seluruh ajaran Maha Tripitaka, maka bisa di ambil inti sari atau konci utama dari semua ajaran Buddha, yang hanya mengerucut menjadi empat kelompok besar saja, yaitu: 1. Sebab; 2. Akibat; 3. Hati ; 4. Jati Diri.

### Pengertian dan Perbedaan:

Jati diri adalah 自性 (**Zi Xing**): Jati diri yang diliputi Kebodohan atau kekotoran batin disebut 'Karakter kejiwaan atau Tabiat 习性 (**Xi Xing**)'; Sedang Jati Diri yang Murni disebut "Inti dari Jati Diri, 本性 (**Ben Xing**), Buddha Natural, juga disebut 'Tathagatagarbha 如来藏 (Ru lai Zang) adalah Embrio Buddha atau Esensi Buddha, atau yang umum di kenal adalah "Hakikat Buddha 佛性 (Fo Xing)".

Di dalam **Sutra Alar** disabdakan: *Inti jati diri adalah Buddha, terpisah dari jati diri tiada Buddha.*

Jati diri bila bodoh adalah menjadi makhluk awam,; Bila jati diri sudah cerah/terang adalah Buddha.

唯 心淨土，自性弥陀。(Wei Xin Jing Tu, Zi Xing Mi Tuo) ; **“Kemurnian Hati adalah Tanah suci; Jati Diri sendiri adalah Amitabha Buddha.”** Hati benar adalah pemilik, sedangkan hati khayal yang berkondisi adalah tamu. Janganlah hati tamu mendominasi hati pemilik, arti hati murni janganlah dinodai oleh hati khayalan atau kesesatan. Hati murni yang disebut hati benar adalah surga sejati. Bila ingin mau dilahirkan di tanah suci, maka sucikan hati, bila hati suci maka tanah berserta isinya pun jadi suci. Sedangkan pengertian Jati diri adalah Amitabha Buddha, adalah setiap makhluk mempunyai Buddha Natural (jati diri yang murni) dapat mengembangkan kesadaran Buddha, berpotensi jadi Buddha dan kelak bakal jadi Buddha.

**Dimanakah jati diri itu berada? dan bagaimanakah perwujudannya?** Tubuh manusia bila tidak bersemayamnya jati diri maka tubuh tersebut akan mati. Jati diri walau ia berada di dalam tubuh, tapi sulit dilihat dengan kasat mata. Bila ia berada di mata ia bisa melihat. Bila berada di telinga ia bisa mendengar. Bila berada di hidung ia bisa mencium. Bila ia berada di mulut ia bisa bicara. Bila ia berada di tubuh ia bisa merasakan sentuhan. Bila ia berada di pikiran ia bisa berpikir. Wujud jati diri sesungguhnya: bukan ada ketetapan, bukan berbentuk, bukan berwarna, bukan berukuran, bukan berupa/menyerupai, bukan ada atau tiada, bukan lama atau baru, bukan bertambah atau berkurang , melampaui semua nama, bahasa dan logika awam. Perwujudan jati diri semuanya dipengaruhi oleh kesadaran dan karma masing-masing. Bagi yang belum terbebas dari kelahiran dan kematian Ia dibungkus oleh kebodohan dan nafsunya sehingga mengembara dari satu tubuh ke tubuh lainnya berdasarkan bentuk kelahiran dan berputar di alam berikutnya sesuai kondisi karma dan kesadarannya. Bagi yang sudah cerah dan terbebas dari lingkaran siklus tumimbal lahir maka ia akan bercahaya terang sesuai tingkatan kesucian yang dimiliki, serta kemampuan yang ada.

### Peran & Fungsi Jati Diri

Jati diri bila bersemayam di dalam tubuh maka tubuh akan berfungsi sesuai organ indera yang digunakan. Bila jati diri berada di mata ia bisa melihat dan menyadari fenomena yang dilihat. Umumnya umat awam setelah melihat memunculkan sensasi penglihatan, sehingga berkelanjut memunculkan diskriminasi kesan-kesan, perasaan, kecintaan, kemelekatan sehingga menciptakan jeratan dan menodai diri. Akibatnya jati diri yang awalnya murni terbungkus oleh kebodohan dan nafsu khayalannya. Dalam kehidupan nyata didunia ini,





tidak mungkin hati kita tidak timbul bila berhadapan dengan kondisi, lalu bagaimana kita gunakan hati ini untuk menghadapi kondisi yang terjadi disekeliling kita? Di dalam **Sutra Intan**, disabdakan: “*Janganlah melekat kepada apapun walau hati itu timbul*”. Pengertiannya adalah walau kita berhadapan dengan kondisi seperti melihat, mengetahui, mengambil tindakan sesuai yang dibutuhkan, untuk menyelesaikan masalah yang ada. tapi ingat hati kita tetap harus murni tidak melekat dan ternoda dengan kondisi yang ada.

Umat Buddha bila belum paham, belum mengenal, belum temukan atau tidak menampakkan jati dirinya sendiri, walau banyak melakukan Buddhsmrth (Nienfo), melafalkan sutra, praktikkan Astanangasila (Atthasila), melaksanakan berbagai sila, semuanya hanya praktik dipermukaan saja. Bila cuma praktik sampai dengan taraf ini saja maka bakalan praktik tersebut tidak bermanfaat besar. Sebab melakukan praktik Buddhasmrth (Nienfo) peroleh sebab akibat, melafalkan sutra peroleh kepintaran, melaksanakan sila dapat dilahirkan di surga, berdana peroleh rejeki keberuntungan, tetapi mencari jati diri atau Hakikat Buddha nya selamanya tidak diperoleh.

Bilamana dirinya tidak menemukan jati dirinya, dinamakan bukan seorang pakar kebajikan yang menguasai pengetahuan dan kesadaran. Bila tidak mampu menemukan jati dirinya, walaupun menguasai dan dapat bicara berbagai kitab suci dua belas bagian, akan tetapi tidak luput dari arus kelahiran dan kematian berulang di dalam siklus tumimbal lahir. Terjerat di dalam Triloka Dhatu (Alam karma Dhatu, Rupa Dhatu dan Arupa Dhatu) menerima penderitaan, sulit untuk keluar. Dulu pernah ada seorang Bhiksu bernama Shan Sing, mampu melafalkan sutra dua belas bagian, tetapi tidak luput dari siklus tumimbal lahir, kenapa demikian?, sebabnya karena tidak menampakkan jati dirinya sendiri. Bhiksu San Sing sudah menyesal dan mengalaminya. Sekarang ‘Era Kemunduran Dharma’ banyak orang yang hanya membabarkan banyak sutra dan abhidharma yang menganggap sebagai tujuan dari Agama Buddha, ini adalah perilaku ‘Orang Bodoh’. Karena bilamana orang tidak menyadari hatinya sendiri, menemukan jati dirinya sendiri, melafalkan berbagai kitab dan sastra semua tidaklah berguna.

Bilamana mau mencari Buddha, hati lurus tertuju untuk menemukan jati diri. Jati diri ini adalah Hakikat diri, Hakikat Diri yang murni adalah Buddha Natural. Manusia Buddha adalah orang yang leluasa, orang yang tiada masalah dan tidak ada pekerjaan walaupun setiap saat sibuk membimbing dan melindungi semua makhluk (*maksudnya walau tubuh Manusia Buddha melakoni kehidupan nyata dan tugas tanggung jawabnya membabarkan Dharma dan menolong semua makhluk, tetapi batinnya suci, Beliau tidak terjebak, terseret dan melekat dengan segala aktivitas melakoni dan melaksanakan tugas*). Bilamana praktisi tidak melihat atau tidak mengetahui jati dirinya sendiri, melainkan setiap hari sibuk mencari keluar dan memohon agar bertemu dengan Buddha, kiranya salah sasaran dan tidak efektif, sehingga tidak didapat. Walaupun tiada satu materi atau semua urusan yang diperoleh. Bila kita masih gelap belum cerah dan berkeinginan mau temukan Jati Diri maka harus mencari pakar guru yang sudah cerah dan berpengalaman, memohon dengan sungguh-sungguh, sehingga memperoleh pembelajaran dan hati dapat memahami. Ingallah urusan hidup dan mati umat manusia adalah urusan yang terbesar, jangan sia-siakan, bila memanjakan diri, atau menipu diri sendiri maka kelahiran anda di dunia tidaklah bermanfaat.

Para makhluk tidak menyadari dan tidak mengetahui hati sendiri yang murni adalah Buddha. Bilamana mengetahui hati sendiri yang murni adalah Buddha, tidak seharusnya hati keluar mencari Buddha, Buddha tidak menyeberangkan Buddha. Membiarkan hati keluar mencari Buddha, ia tidak mengenal Buddha. Juga Buddha tidak akan bernaamkara kepada Buddha. Juga hati tidak akan melafalkan Buddha. Bilamana berkeinginan mencari Buddha, seharusnya menampakkan jati diri, menampakkan jati diri yang murni itulah Buddha Natural. Di dalam **Sutra Kuan Wu Liang Sou Cing** disabdakan: “Hati adalah Buddha, hati menjadi Buddha.”

Hati di bagi dua jenis: 1. Inti Hati (本心) 2. Kesadaran Hati (识心); 1. Inti Hati adalah tiada pemikiran, adalah Buddha; 2. Kesadaran Hati dibagi menjadi dua bagian, yaitu: a. Pemikiran benar, menjurus ke Jalan Buddha; b. Khayalan hati, menjauhi Buddha (1. Pemikiran bajik mengarah/menjurus ke tiga alam kebajikan: alam dewa, alam manusia dan alam asura; 2. Pemikiran jahat mengarah/menjurus ke tiga alam celaka: alam binatang, alam setan kelaparan, dan alam neraka).

Di dalam **Maha Pari-Nirvana Sutra**, Guru Buddha bersabda: ‘Aku’ sejatinya adalah Kebenaran Tathagatagarbha. Semua makhluk memiliki Hakikat Kebuddhaan (Jati Diri yang murni) maka disebut “Kebenaran Aku”. Demikian ‘Kebenaran Aku’ sejak dulu senantiasa tertutupi oleh kerisauan yang tidak terbatas, sehingga makhluk-makhluk tidak mampu melihatnya. (*Umumnya para makhluk mempergunakan ‘Khayalan Sang Aku’, bukannya “Kebenaran Aku”*). Di dalam ajaran Mahayana Buddhis, umumnya Nirvana di sebut: Permanen, Kebahagiaan, Kebenaran Aku, Kesucian; Dalam bahasa Mandarinnya disebut: 常chang, 乐le, 我wo, 净jing).

Di dalam **Sutra Intan**, disabdakan: “Bila mengandalkan rupa melihat ‘Aku’, Mengandalkan suara memohon ‘Aku’, orang ini mempraktikkan jalan sesat, tidak akan bertemu Tathagata.”; Organ Indera manusia awam



hanya bisa melihat rupa tubuh ‘*Khayalan Aku*’, tetapi sulit melihat Jati Diri ‘*Kebenaran Aku*’; Sensasi Indera manusia awam hanya bisa memohon kepada ‘*Ilusi Aku*’ dengan suara, tetapi sulit memanggil dan memohon Jati Diri ‘*Kebenaran Aku*’.

Di dalam *Sutra Kesadaran Sempurna* 《圓覺經》, disabdakan: Apa yang disebut kebodohan? Putra berbudi! Semua makhluk sejak dulu yang tidak terbatas, dilanda pikiran jungkir terbalik, bagaikan orang bodoh yang tidak bisa membedakan empat arah penjuru (timur, selatan, barat dan utara), dengan khayalan memastikan Catur Maha Bhuta (Empat unsur tubuh, padat, cair, panas dan udara) menjadikan corak tubuh sendiri. Menjadikan kondisi bayangan enam sensasi sebagai corak hati sendiri, diumpamakan mata lagi sakit melihat diangkasa adanya bunga-bunga. Putra Berbudi! Angkasa raya tidak ada bunga, hanya pesakitan memunculkan khayalan dan melekat. Karena disebabkan khayalan dan kemelekatan, maka adanya siklus tumimbal lahir dalam arus kelahiran dan kematian, inilah yang disebut kebodohan. (*Karena bodoh tidak menyadari jati diri, sehingga jati diri berkhyal mengira Pancaskandha yang terdiri tubuh dan hati adalah sebagai Sang Aku, mengira khayalan adalah kebenaran, sehingga mengejar kondisi dualitas menciptakan karma, akibatnya mengalami siklus kelahiran dan kematian*).

#### Kesadaran dapat dikelompokkan menjadi delapan:

1. Kesadaran Penglihatan
2. Kesadaran Pendengaran
3. Kesadaran Penciuman
4. Kesadaran Pengecapan
5. Kesadaran Tubuh (sentuhan, perabaan, panas-dingin)
6. Kesadaran Pikiran (Kesadaran Diskriminasi, membedakan)  
Dalam Mahayana, dikenal pula:
7. Kesadaran ke-7, disebut Manas/ Mona (Kesadaran Sang Aku, Terjebak dan Melekat Khayalan Aku)
8. Kesadaran ke-8 (Alaya Vijnana/Gudang Kesadaran)



Di dalam *Sutra Ta Sheng Mi Yen Cing* disabdakan: Kesadaran Alaya, sejak tiada awal dicengkeram oleh tabiat emosi bagaikan air terjun yang mengalir terus, senantiasa mengapung dan bergerak mengikuti angin kondisi, ditambah lagi senantiasa memunculkan ombak kesadaran yang tidak berakhir.

Di dalam Sutra, disabdakan: Tathagatagarbha yang memiliki tiga puluh dua ciri-ciri agung memasuki tubuh semua makhluk, disebabkan kebodohan, Tathagatagarbha 如来藏 menjadi Gudang Kesadaran 识藏; (Guru Besar *Yung Ming Ta She*, bersabda: Tathagatagarbha di sebabkan tanpa awal cenderung dinodai dan diliputi oleh tabiat buruk, maka berubah menjadi Gudang Kesadaran; (Gudang Kesadaran juga dinamakan *energy kesadaran*, ada 8 kesadaran, yaitu: 1. Kesadaran Penglihatan; 2. Kesadaran Pendengaran; 3. Kesadaran Penciuman; 4. Kesadaran Pengecapan; 5. Kesadaran Tubuh; 6. Kesadaran Pikiran; 7. Kesadaran Mona; 8. Kesadaran Alaya. Di antara berbagai kesadaran, kesadaran alaya sebagai “Inti Kesadaran”, tujuh kesadaran lainnya disebabkan kesadaran alaya yang mengutus sehingga kesadaran lain muncul. Di dalam *Sutra Ta Sheng Ju Leng Chia Cing*, disabdakan: Pikiran muncul berasal dari Alaya; Kesadaran terbangkit mengandalkan Mona; Alaya membangkitkan semua hati, bagaikan samudra memunculkan ombak). *Maitreya Bodhisattva* bersabda: Membedakan adalah kesadaran, tiada membedakan adalah kebijaksanaan; Mengandalkan kesadaran, adalah noda, mengandalkan kebijaksanaan adalah kemurnian; Noda adanya kelahiran dan kematian, kemurnian tiada para Buddha.

Guru Besar *Han Shan Ta She* di dalam penjelasan *Sutra Kuan Leng Chia Cing* dijelaskan: Hati sunyi dan senyap dinamakan “Satukan Hati (一心, Hati Manunggal, hati non-dualitas”; Satukan hati/Hati Manunggal) disebut Tathagatagarbha, Bodoh terhadap ‘satu hati’ menjadikan delapan kesadaran. Pengertian hati sunyi dan senyap adalah jati diri yang murni atau disebut ‘Satu Kebenaran Hati’, semua Buddha menembusi hati ini. Sejak dulu para Buddha hanya mengajarkan dan mentransmisikan inti jati diri; Para Guru Besar hanya menunjukkan inti hati secara esoterik (rahasia).

Patriach ke enam dalam *Sutra altar*, memberikan sabda bahwa: Jati diri dapat berisi puluhan ribu Dharma, dinamakan gudang kesadaran yang berisi. Bila memunculkan pikiran mempertimbangkan maka adalah kesadaran perputaran. Sehingga memunculkan enam kesadaran, dikeluarkan melalui enam pintu, menampakkan enam sensasi, demikianlah delapan belas dhatu. Semua kegunaan berasal dari jati diri. Bila jati diri sesat, memunculkan delapan belas kesesatan; Bila jati diri benar, memunculkan delapan belas kebenaran. Bila digunakan untuk kejahatan, berimbas berbuat jahat kepada para makhluk; Bila digunakan untuk kebajikan, maka dipergunakan untuk dunia Buddhis. Bagaimana bisa digunakan? Karena adanya jati diri.



Buddha adalah hati sendiri yang membuatnya, kenapa meninggalkan hati keluar mencari Buddha, sebelum Buddha atau sesudah Buddha, hanya diucapkan dan ditujukan ke hati. Hati adalah Buddha, Buddha adalah hati, di luar hati tiada Buddha, di luar Buddha tiada hati, bagaikan tiada air tiada es, tiada es tiada air. Jika hati ke luar selamanya tiada Buddha yang diperoleh. Mengabaikan hati keluar mencari Bodhi dan Nirvana, tiada yang bisa diperolehnya.

Di dalam Abhidharma Ta Sheng Chi Sin Lun, disabdakan: 'Kebenaran yang Demikian' (真如) bila masih terbungkus, dinamakan 'Tathagatagarbha'; Sebaliknya bila 'Kebenaran yang Demikian' sudah keluar dari terbungkus dinamakan "**Kesucian Dharmakaya**."

Di dalam **Sutra Leng Yen Cing**, disabdakan: Mengetahui dan melihat menjadikan pengetahuan, adalah inti dari kebodohan; Mengetahui dan melihat tetapi tiada menampakan, adalah Nirvana, tiada bocor benar-benar murni.

Di dalam Abhidharma Ta Sheng Chi Sin Lun, disabdakan: siapa yang mengalami pencerahan kebenaran, karena inti hatinya sudah melepaskan pikiran, siapa yang menanggalkan corak pikiran sama seperti angkasa raya, Pencerahan ini tiada yang tidak melingkupi, satu perwujudan Dharma Dhatu adalah Tathagata yang memiliki tubuh Dharma kaya yang tidak membedakan.

**Patriach Master Bodhi Dharma** di dalam Pintu Dharma Menemtramkan Hati, bersabda: ada hati yang diskriminasi membanding-bandingkan sehingga hati sendiri munculkan pertimbangan-pertimbangan, ini bagaikan mimpi; Bila kesadaran hati sudah sunyi senyap, tiada semua pikiran diskriminasi, dinamakan pencerahan yang benar.

Disebut 'Hati Gila' bila tidak bisa melepaskan. Jikalau dapat melepaskan disebut Kebodhian; Di dalam **Chuan Xin Fa Yao**, disebutkan: melepaskan pikiran dan melupakan kerisauan, Buddha Natural akan muncul; Di Dalam **Sutra Fo Cang Cing**, disabdakan: Para Buddha yang mencapai Anuttara Samyaksambodhi, karena tiada pikiran dan tiada pemikiran. (maksudnya tiada corak pikiran dan tiada pemikiran dualitas)

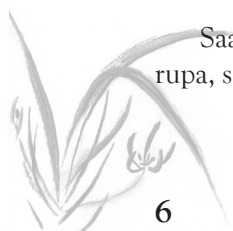
Di dalam **Abhidharma Ta Sheng Chi Sin Lun**, di sabdakan: bilamana ada makhluk-makhluk mampu merenungkan tiada pikiran, adalah sudah mengarah kepada kebijaksanaan Buddha. Semua noda dharma (pemikiran yang ternoda) mengandalkan akar kebodohan sehingga muncul. Akar kebodohan adalah paling awal pikiran yang bergerak. Oleh sebab itu, makhluk-makhluk sejak dulu belum bisa melepaskan pikiran, maka disebut noda dharma adalah wujud tiada pencerahan. Walaupun pikiran mempertunjukkan namun bila memahami tiada pemikiran maka semua kerisauan seketika lenyap. Oleh karena itu, dijelaskan paling awal satu pikiran yang bergerak memunculkan dualitas adalah asal derita kelahiran dan kematian. Bila praktisi ingin melihat dan mengetahui sebab derita, maka harus mengetahui untuk melepaskan pemikiran, adalah keharusan untuk membina diri.

**Guru Besar Kui Fung** bersabda: Mencapai pencerahan menyadari semua wujud adalah sunya (kosong), Hati benar karena 'tiada pemikiran', Memunculkan pemikiran tapi cerah, seketika cerah pun menjadi tiada. Membina diri dengan pintu ajaib, kiranya demikian, walaupun membina diri bisa dengan puluhan ribu metode, hanya dengan 'tiada pemikiran' sebagai prinsipnya. Hanya dengan hati tiada pemikiran, terhadap cinta dan kejahatan jadi datar tidak tertarik lagi, sebaliknya welas asih dan kebijaksanaan akan semakin terang secara natural, karma buruk akan lenyap secara alamiah, praktik kebajikan semakin bersemangat secara natural, sampai pengertian dan pandangan memahami semua bentuk adalah bukan bentuk, mempraktikkan pembinaan tanpa membina. Saat kerisauan sudah titik nadir, putuslah rantai kelahiran dan kematian, timbul lenyap sudah lenyap, 'sunyi memancar' menampakan, dapat digunakan tanpa akhir, ini dinamakan Buddha.

Hati ini adalah Buddha, Hakikat Kebuddhaan adalah hakikat semua makhluk, hakikat itu tidak ada perbedaan dualitas, saat jadi makhluk hati tidak lenyap, saat jadi para Buddha hati nya tidak bertambah, inti diri sendiri sudah terpenuhi. Bilamana tidak mampu menetapkan keyakinan hati ini adalah Buddha, selamanya berkalpa-kalpa membina diri, akhirnya tidak mencapai buah kesucian.

Di **Sutra Avatamsaka**, disabdakan: Dharmakaya selamanya sunyi tenang, suci murni tiada dualitas corak, untuk membimbing semua makhluk, mentransformasikan beraneka perwujudan, juga dipergunakan segala skandha dhatu, tetapi belum pernah terjebak dan melekat.

Saat bodoh orang mengejar Dharma, saat cerah Dharma mengejar orang, saat cerah kesadaran mengendalikan rupa, saat bodoh rupa memainkan kesadaran.





Semua makhluk dasarnya memiliki Hakikat Kebuddhaan, bagaikan air dan es, tiada air maka tiada es, di luar para makhluk tiada Buddha. Para makhluk tidak mengetahui Buddha sangat dekat denganya tetapi memohonnya di kejauhan, bagaikan di dalam air tetapi berteriak haus.

Bergerak dan tenang adalah kesatuan kedemikianan, bukan karena alasan metode cerah, seharusnya mencapainya, melampaui fenomena bergerak dan tenang, ini dinamakan Arya (suciwan). Bergerak tapi sunyi, makhluk adalah Buddha, Sunyi malah bergerak, Buddha adalah makhluk.

Membalikan kembali ke sumbernya adalah mudah mencapai 'Rumah'(jati diri), tiada kegaiban yang bisa dikatakan kebanggaan, naturalnya hanya satu jati diri Tathata (kedemikianan), Karena faktor bodoh dan terasa hilang disebabkan satu pikiran membedakan.

Saat melihat semua orang, tetapi tidak melihat orang-orang punya benar-salah, baik-buruk, ini adalah jati diri yang tidak bergerak, walau bergerak juga tenang (sunyi).

Orang awam selalu hatinya timbul dinamakan eksistensi, praktisi hinayana selalu hatinya lenyap dinamakan tiada, Bodhisattva dan Buddha belum pernah hati timbul, belum pernah hati lenyap, dinamakan bukan eksistensi bukan tiada hati, bukan ada bukan tiada hati dinamakan "Jalan Tengah".

Banyak orang bertanya? Hati saya letaknya dimana? Anda bertanya kepada saya itulah hati anda, saya menjawab anda itulah hati saya. Bila hati saya tiada, bagaimana bisa menjawab pertanyaan anda! Anda bila tiada hati bagaimana anda bisa bertanya kepada saya! Bertanya kepada saya itulah hati anda. Sejak dulu sampai sekarang, masalah sumbangsih dan bergerak kerja, di semua waktu dan tempat, adalah dasar hati anda, adalah Hakikat Buddha anda.

Relung hati sunya sunyi, tiada rupa tiada bentuk, melihat tapi tidak menampakkan, mendengar tapi tiada suara, bagaikan gelap tapi bukan gelap, bagaikan terang tapi tidak terang, melepaskan tapi tidak lenyap, menginginkan tapi tidak timbul.

Bila mencapai pencerahan peroleh taraf Dharmakaya, Dharmakaya adalah tiada corak, tiada pemikiran, tiada kemelekatan, tiada besar tiada kecil, tiada datang, tiada pergi, tiada suci tiada kotor, seketika tiada Buddha tiada dunia.

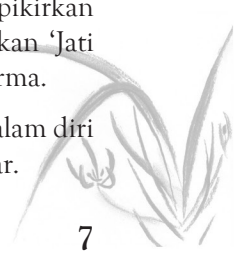
Bilamana ada orang takut mati, ia pun tidak bisa menghindari kematian. Kenapa bisa terjadinya kematian, karena disebabkan adanya kelahiran. Bilamana tidak memahami sebab kelahiran, bagaimana ia bisa terbebas dari kematian. Lalu bagaimana bisa adanya kelahiran, karena disebabkan adanya 'Sang Aku', dan bagaimana pula bisa adanya Sang Aku?, disebabkan 'Tidak memahami hati dan tidak menampakkan Jati Diri', sehingga berkembangnya hati penuh keserakahan, kebencian dan kebodohan. Semua fenomena ini adalah khayalan, jangan menganggap kesalahan adalah kebenaran. Bila ingin melenyapkan khayalan, tiada pilihan lain hanyalah praktik yang mudah, yaitu: Buddhasmrth (Nienfo, mengingat dan melafalkan nama Buddha). Pikiran dilanjutkan pemikiran hanya tertuju kepada Amitabha Buddha, satukan hati, lama kelamaan tidak lagi bersemayamnya Sang Aku. Tiada Sang Aku maka tiadanya kelahiran, inilah mengakhiri kelahiran dan mencapai kebebasan.

Tentu tidak mudah mendapatkan pakar guru yang berpengalaman yang sudah cerah karena menemukan jati dirinya. Tetapi bila orang tersebut memiliki bakat dan jodoh baik, atau mendekati satu Buddha atau Bodhisattva maka ia akan mendapatkan berkah bimbingan memahami makna dan maksud untuk tujuan menampakkan Buddha Natural nya sendiri. Sehingga tidak perlu mencari pakar guru. Bila ia mencari ke dalam dirinya memahami dimana Buddha natural nya adalah praktisi tingkat tinggi. Bila masih belum memahami dan cerah maka dianjurkan untuk belajar dan berlatih kepada pakar guru, bila sudah memahaminya ia harus tekun dan gigih menyempurnakan Kebuddhaannya. Buddha Natural kita adalah tidak dilahirkan, tidak dijelmakan, tidak diciptakan, yang mutlak, yang maha esa.

Para Arya (suciwan) saat membina diri, hanya tertuju mendorong hati, karena hati adalah sumber semua kebajikan. Hati adalah pemilik puluhan ribu pahala. Mencapai Nirvana karena memadamkan hati yang timbul. Triloka Dhatu dan siklus tumibal lahir berasal hati yang muncul. Hati adalah pintu tiga masa. Hati adalah kunci pembebasan; Mara (iblis) berasal dari hati timbul, Buddha dari hati mencapainya.

Patriach ke-6 **Grand Master Hui Neng** bersabda: Tidak terpikirkan 'Jati Diri' asalnya murni; Tidak terpikirkan 'Jati Diri' intinya tidak timbul-lenyap; Tidak terpikirkan 'Jati Diri' itu semua lengkap; Tidak terpikirkan 'Jati Diri' itu tidak bergerak bergoyang; Tidak terpikirkan 'Jati Diri' dapat memunculkan puluhan ribu Dharma.

Sumber kesucian tidak berada jauh, samudra Jati Diri bukan berada di kejauhan, hanya tertuju ke dalam diri sendiri. Jangan mengikuti dia untuk mencari, kalau pun mencari tidak didapat, didapat pun tidak benar.



Patriach ke enam *Grand Master Hui Neng*, bersabda: praktik melepaskan jangan lagi mencari pemikiran pelepasan, kalau demikian selama hidupnya tidak melihat kesucian. Jati diri masing-masing melepaskan jeratan 'Lima Nafsu' (ketenaran, keuntungan, kemakmuran, kenikmatan, pelayanan). Menampakkan jati diri dalam hitungan waktu yang sangat singkat adalah kebenaran.

Dalam *Shurangama Sutra* disabdakan: Mengandalkan tidak timbul tidak lenyap punya sebab yang menyebabkan mempraktikkan jalan, ini baru menampakkan tidak timbul tidak lenyap Hakikat Nirvana.

Para makhluk tidaklah berbeda dengan Buddha; Buddhapun tidak berbeda dengan para makhluk; bodoh kepada hati sendiri menjadi makhluk, menembusi atau cerah kepada hati sendiri menjadi Buddha.

Bilamana berkeinginan tidak ada perbedaan dengan Buddha, hanya jangan memohon keluar. Satukan pikiran hati menjadi murni bercahaya, ini adalah di dalam rumah Buddha Dharmakaya.

Hanya satukan hati adalah Buddha, Buddha dan semua makhluk sesungguhnya tidaklah berbeda, hanya saja para makhluk selalu mencari keluar, mencari keluar berbalik tidak didapat. Bagaimana bisa Buddha mencari Buddha?, gunakan hati menangkap hati?, melewati berkalpa-kalpa menjelma berbagai perwujudan, akhirnya tidak didapat. Banyak yang tidak mengetahui, bahwa hanya istirahatkan pikiran dan lupakan kerisauan, Buddha natural sendiri akan menampakkan.

Praktik Bodhisattva Kuanyin (Avalokitesvara) gunakan indera telinga yang mencapai penembusan sempurna: Mendengar atau tidak mendengar bukanlah kesejatan pendengaran. Asalnya tidak timbul bagaimana bisa lenyap, saat ada suara adalah sensasi suara hati sendiri yang timbul, saat tiada suara adalah sensasi suara hati sendiri yang lenyap. Namun kesejatan pendengaran tidak mengikuti suara yang timbul, juga tidak mengikuti suara yang lenyap. Pencerahan mengenai kesejatan pendengaran, kemudian menghindari sensasi suara yang memutar balikan, saatnya diketahui kesejatan pendengaran tiada timbul lenyap, kesejatan pendengaran tiada datang pergi.

Di dalam *Sutra Se Ti Cing* disabdakan: satu pemikiran tidak muncul bagaikan layaknya seorang Buddha. Patriach ke enam *Master Hui Neng* juga memberikan penerangan tambahan: ada pemikiran memunculkan pikiran menjadi sesat, tiada pemikiran yang memunculkan pikiran adalah kebenaran. Hati membedakan semua perwujudan dharma, membedakan semua yang di luar, gunung, sungai bumi, matahari, bulan dan bintang, sampai manusia, urusan, kebendaan, tetapi hati tidak tergerak, dinamakan tiada pemikiran. Adalah kebajikan yang dapat membedakan semua corak Dharma namun jati diri sendiri tidak tergerak, dengan tenang menetap kebenaran unggul, dinamakan tiada pemikiran.

Lingkungan dan kondisi tidak ada yang bagus jelek, bagus jelek muncul di hati. Sadari dan mengarah kepada hati sendiri asalnya adalah Buddha, bukan semestinya bertahap, juga jangan dibiarkan dibina, asalnya hakikat itu sendiri demikian kedemikianan, puluhan ribu pahala sudah lengkap.

Dharmakaya siang malam tiada diperoleh pun tiada yang hilang, bagaikan tubuh di dalam samudra laut janganlah mencari air. Setiap hari berjalan mencapai puncak gunung jangan mencari gunung lagi. Di kepala menaruh kepala lagi berbalik menambah kebodohan.

Hati mengikut perputaran kondisi puluhan ribu, pengalihan demikian nyatanya menjadi kegelapan. Walau mengikuti arus tapi bisa mengenali jati diri, maka tiada kesenangan pun tiada kegalauan.

Perbuatan, ucapan dan pemikiran bila sudah suci maka Buddha muncul di dunia. Sebaliknya bila perbuatan, ucapan dan pemikiran tidak murni maka Buddha akan lenyap Semua jenis orang bodoh, seperti orang yang mati kelaparan padahal ia duduk di samping keranjang makanan; Bagaikan orang yang mati kehausan padahal ia berada di dekat air sungai. Bila membangkitkan penglihatan dan menembusi jati diri, satu pikiran bisa mencapai tingkatan Kebuddhaan.

Kesucian tidak perlu dibina, asalkan jangan ternoda. Apa yang menyebabkan ternoda, hanya menyebabkan adanya kelahiran dan kematian. Ternoda itu seperti memunculkan aktivitas, melekat dan bertujuan, ini adalah disebut ternoda. Bila keinginan yang lurus mencapai kesucian, "Hati Biasa" (hati alamiah tidak di buat-buat) itu adalah kesucian. Bagaimanakah 'Hati Biasa' (natural hati) itu? Tiada aktivitas yang diciptakan, tiada benar-salah, tiada mendapatkan-melepaskan, tiada binasa-kekal, tiada makhluk awam-sucawan.

Buddha, Buddha, Buddha, Buddha tidak terlihat, satu sinar sempurna di dalamnya tercakup perwujudan puluhan ribu, jasmani tiada jasmani adalah kebenaran jasmani, wujud tiada wujud adalah realita wujud, bukan rupa bukan sunya bukan pula tidak sunya, tidak tergerak tidak tenang tidak berhubungan, tiada perbedaan tiada

sama, tiada 'ada-tiada', sulit mendapatkan sulit melepaskan sulit berharap, semua bisa dilepaskan, di dalam di luar terang sempurna mencapai tingkatan pembebasan.

Buddha adalah hati demikian pula hati adalah Buddha, kata hati dan Buddha asalnya adalah khayalan. Bilamana mengetahui tiada Buddha dan tiada hati, sudah mulai menyadari kebenaran kedemikianan dan Dharmakaya Buddha.

Di dalam *Sutra Maha Prajna*, disabdakan: Para Buddha datang ke dunia, membicarakan hakikat kesejatan adalah kekosongan benar, untuk membimbing para makhluk yang berperasaan. Bila mau mendengar Buddha bersabda jati diri yang murni adalah kekosongan benar, memasuki jalan para Arya (suciwan) peroleh buah kesucian Arya, menjauhi hakikat kesejatan yang kosong, tiada kemudahan lainnya (artinya sulit mencapai kesucian dengan kemudahan lainnya).

Di dalam *Sutra Maha Prajna* disabdakan: Semua Dharma seluruhnya tiada realita "keberadaan" (anatta/ tanpa inti), lepaskan konsep aku dan milik-ku, jadikan tiada kesejatan menjadi jati diri, asalnya hakikat adalah sunya dan sunyi, wujud diri adalah sunya sunyi, hanya ada sekelompok orang bodoh memunculkan perbedaan, sehingga bodoh, konyol dan terbalik pikirannya.

Buddha Dharma yang absolute mutlak dan konvensional melebur dengan harmoni, tidak menjadi rintangan. Kemurnian jati diri walaupun tiada bergerak, tetapi tidak buruk bila di gunakan dengan cara-cara mudah, untuk mengembangkan cinta kasih dan belas kasih. Demikian tahapan dikembangkan adalah bagian keseluruhan kemurnian jati diri.

Di dalam *Sutra Nirvana* disabda: ada Buddha atau tiada Buddha, jati diri senantiasa ada, karena semua makhluk ditutupi oleh kegalauan, sehingga tidak menampakkan Nirvana.

Di zaman Tang, *Guru Zen Master Hui Chan* bersabda: Di dalam diri sendiri terdapat 'Mustika' yang sudah lengkap, walaupun digunakan sesungguhnya bisa leluasa, tidak perlu dicari keluar. Satu saat bisa istirahat saja, mustika diri sendiri mengikuti tubuh mempunyai kegunaan. Sehingga dapat hidup riang. Tiada satu dharma bisa diperoleh, tiada satu dharma yang bisa dilepaskan; Tidak melihat satu dharma berwujud timbul lenyap, tidak melihat satu dharma berwujud datang pergi. Meliputi sepuluh penjuru tiada satu debu pun bukan mustika yang dimiliki sendiri. Hati sendiri adalah satu keseluruhan Sang Triratna (Buddha, Dharma dan Sangha) senantiasa berhadapan dengan diri sendiri.

Buddha natural bukan karena ada sebab dan kondisi ia ada atau muncul, melainkan ia ada tanpa sebab dan kondisi. Sedangkan Manusia Buddha yang sempurna, di karenakan ada sebab dan kondisi yang terbentuk, sehingga ia datang dan pergi, ada muncul kemudian lenyap. Sedangkan Manusia Buddha walaupun sudah mangkat Dharmakayanya masih tetap eksis berada di mana-mana, yang berjodoh kan berjumpa, yang belum berjodoh akan bertemu bila di panggil. Karena hakikat sejatinya Dharma tidak datang tidak pergi, tidak kotor tidak bersih, tidak bertambah pun tidak berkurang.

Hati manusia di bagi dua kelompok besar, yang satu timbul lenyap bernuansakan khayal adalah sumber kerisauan; Yang satu lagi adalah hati yang tidak timbul tidak lenyap yang disebut Nirvana adalah sumber kebahagiaan hakiki. Hati timbul mencari keluar kebahagiaan adalah sumber derita, kenapa hati timbul disebut derita? Karena hati timbul, ia akan melekat, ia akan berubah dan ia akan lenyap; Sedang Hati tidak timbul tidak lenyap adalah sumber kebahagiaan hakiki. Kenapa hati tidak timbul dan tidak lenyap adalah sumber kebahagiaan? Karena hati tidak timbul, otomatis ia tidak melekat, berubah, dan lenyap. Bila gunakan hati timbul lenyap mencari kebahagiaan di luar maka bukan kebahagiaan yang diperoleh sebaliknya derita berpanjangan yang didapat; Bila gunakan hati yang tidak timbul tidak lenyap itulah kebahagiaan sejati tidak perlu lagi mencari dan mengemis kebahagiaan keluar!

## Penutup:

Demikianlah Pesan Waisak BE 2560/2016 yang bertemakan "Temukan Jati Diri & Kembangkan Potensi Kebuddhaan" ini dibuat khusus dalam rangka menyambut dan merayakan Bulan Suci Waisak. Harapannya semoga Hyang Triratna Buddha, Dharma dan Sangha menebarkan Berkah Spiritualitas Waisak yang berlimpah yang menyinari kegelapan dunia dan membangunkan kesadaran semua makhluk, sekaligus memberikan berkah keselamatan, kearifan, bimbingan dan perlindungan kepada kita semua agar terus bersemangat dan tekun menapak jalan Buddha dan rutin menolong semua makhluk agar bebas dari bodoh dan derita. Akhir kata semoga semua makhluk berbahagia, svaha. Amitufo.



# Shurangama Sutra 楞嚴經

Di terjemahkan dari Mandarin ke Bahasa Inggris oleh Upasaka Charles Lu K'uan Yu

Alih bahasa oleh dr.Djauheri

(sambungan dari edisi sebelumnya)

## Kekekalan dari akibat karma

'Purnamaitrayaniputra, oleh karena nafsu dan cinta terkait satu sama lain dengan erat, tidak mungkin kita jumpai adanya pemisahan dan sebagai akibatnya suatu hasil yang tana akhir dari kelahiran orang tua, anak dan cucunya. Hal ini terutama timbul dari nafsu (seksual) yang ditimbulkan oleh rasa cinta.'

'Oleh karena kasih sayang tidak dapat dihancurkan, makhluk hidup lahir dari rahim, telur, kelembaban dan melalui perubahan cenderung menggunakan kekuatan mereka untuk membunuh satu sama lain untuk mendapatkan makanan. Hal ini terutama timbul dari keinginan untuk membunuh.'

'Jadi jika seorang manusia (membunuh seekor domba) untuk makan dagingnya, domba tersebut akan dilahirkan kembali sebagai manusia, dan manusia itu, setelah dilahirkan kembali akan menjadi domba (untuk membayar hutang sebelumnya). Maka makhluk hidup di sepuluh keadaan kelahiran, saling memakan dan maka membentuk karma jahat yang tidak akan memiliki akhir. Hal ini terutama timbul dari keinginan untuk mencuri.'

'Oleh karena penyebab seperti "anda berhutang nyawa pada saya"<sup>2</sup> dan "Saya membayar hutang saya,"<sup>3</sup> makhluk hidup merupakan subjek dari kelahiran dan kematian selama beratus dan beribu generasi. Oleh karena penyebab seperti "anda menghargai hati saya, saya mencintai kecantikanmu,"<sup>4</sup> mereka terus menerus terkait satu sama lain selama beratus dan beribu kalpa. Maka dari itu, penyebab dasar dari akibat karma yang berkelanjutan ada tiga: membunuh, mencuri dan hawa nafsu.'

'Maka Purnamaitrayaniputra, tiga akar kejahatan ini berhasil memenangkan seseorang hanya oleh karena kesadaran yang bukan penerangan yang menimbulkan persepsi bentuk dan sehingga salah mengartikan pegunungan, sungai, dan bumi yang besar seperti halnya fenomena yang meliputi suatu kesuksesan dan, oleh karena ilusi ini, timbul kembali dan kembali, seperti halnya roda yang berputar.'

## YANG TIDAK TERCIPTA DAN TANPA AKHIR

Purnamaitrayaniputra bertanya : 'Jika Bodhi, yang pada dasarnya sempurna dan bersifat menerangi dan sama dengan pikiran Sang Tathagata yang tidak berubah, secara tiba-tiba dapat menciptakan pegunungan, sungai, bumi yang besar dan fenomena lainnya, kapankah Sang Buddha yang telah memperoleh Penerangan Sempurna, sekali lagi akan membangkitkan persepsi keduniawian dari pegunungan, sungai dan bumi yang besar ini?'

Sang Buddha berkata : 'Purnamaitrayaniputra, jika seorang manusia tersesat untuk menuju ke desanya akibat salah mengartikan selatan sebagai utara, apakah kesalahan ini berasal dari delusi atau penerangannya?'

Purnamaitrayaniputra menjawab : 'Bukan dari apapun. Mengapa? Karena delusi tidak memiliki akar, bagaimana kesalahan ini bisa berasal dari padanya? Oleh karena penerangan tidak berasal dari delusi, bagaimana ia bisa menimbulkan kesalahan tersebut?'

Sang Buddha bertanya : 'Jika manusia ini, ditunjukkan oleh seseorang jalan yang benar, apakah anda berpikir bahwa selain akibat kesalahannya, apakah ia akan tersesat sekali lagi?'

(Purnamaitrayaniputra menjawab:) 'Tidak, Yang Maha Agung.'

(Sang Buddha berkata:) 'Purnamaitrayaniputra, hal ini adalah sama dengan semua Buddha di sepuluh penjuru. Delusi tidak memiliki akar oleh karena ia tidak memilikinya. Pada dasarnya tidak pernah ada delusi dan walaupun ada kemiripannya, sewaktu seseorang sadar, ia akan lenyap (oleh karena) Bodhi tidak menghasilkannya. Hal ini seperti seorang manusia yang menderita ilusi visual yang melihat bunga di angkasa; jika dia diobati, maka bunga-bunga ini akan lenyap. Tetapi jika ia menunggu agar mereka lenyap sekali lagi, apakah anda menganggapnya bodoh atau pintar?'

Purnamaitrayaniputra menjawab: 'Pada dasarnya angkasa tidak memiliki bunga, tetapi sebagai akibat penglihatan yang terganggu, mereka kelihatannya seperti halnya kehampaan; ini sudah merupakan perilaku yang salah. Jika sebagai tambahan, mereka dibutuhkan untuk muncul kembali, hal ini hanya suatu kebodohan; jadi bagaimana bisa dikatakan bahwa manusia itu bodoh atau pintar?'

Sang Buddha berkata: 'Oleh karena anda telah menerjemahkan arti dari ketidakberadaan bunga di angkasa, mengapa anda masih bertanya tentang Bodhi sempurna tidak berbentuk dari semua Buddha yang menciptakan pegunungan, sungai dan bumi yang besar ini? Hal ini seperti batu yang mengandung emas murni; setelah isinya dikeluarkan, ia tidak bisa bercampur dengan batu tersebut kembali. Hal ini juga seperti abu hasil pembakaran kayu yang tidak bisa menjadi kayu kembali. Hal ini sama dengan semua Buddha yang mencapai penerangan sempurna.'



<sup>1</sup> Cf. Ajaran Ch'an dan Zen, Seri Pertama, hal. 161, untuk penjelasan terperinci tentang sepuluh keadaan kelahiran.

<sup>2</sup> Pembunuhan merupakan dasar penyebab dari akibat karma.

<sup>3</sup> Mencuri merupakan dasar penyebab dari akibat karma.

<sup>4</sup> Hawa nafsu merupakan dasar penyebab dari akibat karma.

## NOMENA DAN FENOMENA YANG BERCAMPUR DAN TIDAK TERHAMBAT

'Purnamaitrayaniputra, sekarang anda bertanya tentang elemen tanah, air, api dan udara yang pada dasarnya bercampur tanpa hambatan di dalam alam Dharma; anda berada dalam keraguan tentang mengapa elemen air dan api tidak bisa menghancurkan satu sama lain dan bagaimana elemen angkasa dan tanah tidak bisa berisi satu sama lain.'

'Purnamaitrayaniputra, ambillah contoh angkasa yang berbeda bentuknya dari semua bentuk, tetapi yang tidak mencegah mereka untuk bermanifestasi di dalamnya. Mengapa? Karena angkasa bercahaya bila ada matahari dan gelap apabila langit berawan, ia bergerak dengan angin, terang pada langit yang cerah, berawan bila berkabut, tidak jelas bila terjadi badai debu dan dicerminkan ke air sewaktu cuaca terang. Apakah anda berpikir bahwa bentuk-bentuk sementara ini pada tempat yang berbeda diciptakan oleh keadaan ataukah mereka datang dari angkasa sendiri? Jika mereka timbul dari keadaan-keadaan ini, jadi, sewaktu matahari bersinar, akan ditemukan cahaya matahari dan semua dunia di sepuluh penjuru seharusnya identik dengan matahari ini; jadi mengapa matahari terlihat di langit? Jika angkasa bersinar, ia seharusnya bersinar atas dirinya; jadi mengapa pada waktu malam atau sewaktu ada awan dan kabut, tidak dijumpai adanya cahaya? Maka cahaya itu bukanlah sama ataupun berbeda dari matahari dan angkasa.'

'Maka sewaktu kita periksa, pada dasarnya tidak ada suatu bentuk (yakni tujuh elemen) oleh karena mereka tidak bisa ditunjukkan seperti bunga yang tidak sebenarnya di angkasa yang bisa menghasilkan buah yang tidak sebenarnya; jadi mengapa anda bertanya tentang pemusnahan bersama? Tetapi sewaktu alamiah (yang mendasarinya) diperiksa, pada dasarnya nyata oleh karena ia merupakan Bodhi sempurna. Oleh karena Pikiran penerangan sempurna ini pada dasarnya bukanlah air ataupun api, mengapa anda masih bertanya tentang hambatan bersama? Di dalam Bodhi Penerangan yang benar dan sempurna ini, jika anda membangkitkan (ilusi karma dari) angkasa, angkasa akan muncul. Jika anda memiliki (ilusi yang sama dengan) tanah, air, api dan angin satu sama lain, mereka akan muncul tersendiri dan jika anda membangkitkan mereka sekalian, mereka akan timbul secara bersamaan. Purnamaitrayaniputra, apakah arti "pemunculan bersamaan"? Jika dua orang manusia berjalan di dalam arah yang berlainan melihat matahari yang tercermin di dalam air, masing-masing akan melihat pencerminan yang mengikuti sesuai dengan arahnya. Di sini tidak kita temukan suatu standar yang tetap dan anda tidaklah dapat bertanya mengapa satu matahari dapat berjalan pada arah yang berlawanan atau mengapa dua matahari terlihat sewaktu hanya satu yang muncul (di angkasa)<sup>1</sup>, maka menambah dalam delusi anda tanpa adanya suatu dukungan untuk berpegang.'<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Hal ini akan menghapus konsep tentang kesatuan dalam perbedaan.

<sup>2</sup> Hal ini mengakhiri ajaran Sang Buddha tentang nomena yang bercampur dan tidak terhambat.

## PENJELASAN TENTANG SUMBER UMUM DARI DELUSI DAN PENERANGAN UNTUK MENYIMPULKAN TENTANG NOMENA DAN FENOMENA YANG BERCAMPUR

'Purnamaitrayaniputra, oleh karena anda bergantung pada bentuk dan ruang yang saling bergantian satu sama lain dalam kepustakaan Tathagata, yang terakhir menurut karma anda, muncul sebagai ruang dan bentuk yang menyebar ke seluruh alam Dharma, dan sebagai hasilnya, mereka muncul dalam bentuk angin yang bertiup, kehampaan yang menetap, sinar matahari dan awan gelap. Oleh karena delusi dan kebingungan mereka, makhluk hidup beralih dari Bodhi dan bergantung pada objek-objek indera, sehingga membangkitkan masalah (klesa) dengan konsekuensi timbulnya bentuk-bentuk ilusi.'

'(Mengenai saya), penerangan mendalam saya yang tidak tercipta dan tidak berakhir cocok dengan kepustakaan Tathagata yang merupakan Bodhi sempurna, dan menyakinkan pengertian sempurna saya ke seluruh alam Dharma yang mana yang satu merupakan tanpa akhir dan yang tanpa akhir itu adalah satu; di mana yang besar muncul di dalam yang kecil dan sebaliknya; di mana bodhimandala yang tidak bergerak muncul di mana-mana; di mana tubuh saya meliputi di sepuluh penjuru dari angkasa tanpa batas; di mana alam kekayaan (yakni tanah Sang Buddha) timbul pada ujung dari rambut; dan di mana saya duduk di atas butiran debu untuk memutar roda Dharma. Selama saya telah menghapuskan semua objek indera ilusi untuk menyesuaikan dengan Bodhi, saya telah menyadari alamiah dari Penerangan sempurna dari Bhutatathata.'<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Dua paragraf terakhir ini menyimpulkan fenomena dan nomena yang saling bergantung, dan semua fenomena yang saling bergantung (sesuai dengan Hua Yen atau Sekolah Avatamsaka). Mulai dari halaman 100, Sang Buddha mengajarkan tentang Samapatti atau perenungan tentang semuanya sebagai ketidakbenaran atau sementara. Pada bab berikutnya, Beliau akan mengajarkan tentang Dhyana, atau perenungan tentang Jalan Tengah yang mencakup Kebenaran dan Ketidakbenaran.

### **Bagian III: Kepustakaan Tathagata Memiliki Nomena dan Fenomena**

#### **PERENUNGAN TENTANG JALAN TENGAH (DHAYANA)**

Penghapusan ‘yang ada’ untuk mengungkapkan Pikiran Benar ‘Pikiran mendasar, absolut dan sempurna dari kepustakaan Tathagata bukanlah pikiran ataupun elemen ruang, tanah, air, udara dan api; bukan juga mata ataupun telinga, hidung, lidah, tubuh ataupun intelektual; bukan juga bentuk ataupun suara, penciuman, rasa, sentuhan ataupun ide (dharma); bukan juga lapangan persepsi penglihatan ataupun lapangan indera lainnya yang mencakup intelektual;<sup>1</sup> bukanlah penerangan ataupun yang bukan penerangan juga (tujuh) rantai kemunculan terkait lainnya yang terdiri dari umur tua dan kematian; bukan juga akhir dari penerangan ataupun yang bukan penerangan ataupun dengan (tujuh) kaitan lainnya;<sup>2</sup> bukan juga penderitaan ataupun akumulasi dari penderitaan, pemusnahan dari nafsu indriya dan jalan ke arah sana;<sup>3</sup> bukan juga kebijaksanaan ataupun pencapaian (kesadaran); bukan juga (dana) sumbangan ataupun disiplin (sila), bukanlah juga keyakinan kuat (virya), kesabaran (kshanti), meditasi (dhyana), kebijaksanaan (prajna) bukan juga kesempurnaan (paramita);<sup>4</sup> dan bahkan bukanlah Tathagata, Arahata, Samma-sambodhi, Parinibbana, ataupun Keabadian (sebenarnya), Kesenangan, Diri sendiri dan Kesucian.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Kepustakaan Tathagata bukanlah pikiran keduniawian (yang terdiri dari kesadaran subjektif dan persepsi) ataupun elemen (objektif) ruang, tanah, air, udara dan api, enam organ data, enam indera, dan enam kesadaran.

<sup>2</sup> Bukanlah juga fase di luar keduniawian dari pencapaian pratyeka-buddha setelah sadar dari dua belas kaitan dalam rantai kemunculan dan akhirnya.

<sup>3</sup> Bukanlah juga fase di luar keduniawian dari pencapaian sravaka setelah sadar akan Empat Kesunyataan Mulia.

<sup>4</sup> Bukanlah juga fase di luar keduniawian dari pencapaian Bodhisatva yang terdiri dari kebijaksanaan dan pencapaian (kesadaran) melalui cara yakni Sad Paramita. C.f. Ajaran Ch’an dan Zen, Seri Pertama, Bab IV, Sutra Hati, untuk penjelasan lengkap dari catatan kaki nomor 2, 3 dan 4.

<sup>5</sup> Bukanlah juga fase paling sempurna dari kehidupan Buddha, dengan gelar tertinggi dari Tathagata, Arahata, dan Samma-Sambodhi, bukanlah juga merupakan fase Parinibbana dengan empat ciri khasnya yakni Keabadian Absolut, Kesenangan Absolut, Diri Sendiri Absolut dan Kesucian Absolut. Maka ‘Jalan Tengah’ ini menyimpulkan baik yang keduniawian dan kedewaan untuk mengungkapkan kepustakaan Tathagata.

#### ***Penghapusan ‘yang tidak ada’ untuk mengungkapkan Pikiran Benar***

‘Maka Pikiran sempurna dan mendasar dari kepustakaan Tathagata, yang bukan keduniawian ataupun di luar keduniawian bersifat luar biasa dalam arti bahwa ia (juga) identik dengan pikiran (keduniawian) dan (elemen-elemen) ruang, tanah, air, udara dan api; dengan mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan intelektual; dengan bentuk, suara, penciuman, rasa, sentuhan, dan ide; dengan lapangan persepsi penglihatan dan semua lapangan lainnya sebelumnya dan termasuk intelektual; dengan penerangan, bukan penerangan dan (tujuh) kaitan lainnya; dengan penderitaan dan akumulasinya; dengan pelenyapan dari nafsu indriya dan jalan menuju; dengan dana, sila, virya, kshanti, dhyana, prajna dan paramita; dan juga dengan Tathagata, Arahata, Samma-Sambodhi, Parinibbana, Keabadian sebenarnya, Kesenangan, Diri Sendiri dan Kesucian.’

#### ***Penghapusan bersamaan dari ‘yang ada’ dan ‘yang tidak ada’ untuk mengungkapkan Pikiran Absolut***

‘Maka prinsip (yang dasar) dari Pikiran Sempurna yang absolut dari kepustakaan Tathagata, menjadi identik dengan dan (termasuk) baik keduniawian dan di luar keduniawian, juga di atas “yang ada” dan “yang tidak ada” dan di antara baik persamaan maupun perbedaan.’

‘Jadi bagaimana bisa makhluk hidup yang terikat keduniawian dari tiga alam kemunculan dan dalam alam di luar keduniawian sravaka dan pratyeka-buddha menggali sampai ke dasar pengertian dari Bodhi Sempurna Tathagata dan menembus kebijaksanaan Buddha melalui kata-kata dan khotbah? Sebagai contoh walaupun alat musik petik dapat menghasilkan lagu yang merdu, ia akan menjadi tidak berguna tanpa kehadiran tangan-tangan yang terlatih;<sup>1</sup> hal ini adalah sama halnya dengan anda dan semua makhluk hidup lainnya yang walaupun Pikiran Benar dari Bodhi yang berharga diselesaikan oleh setiap insan, sewaktu saya menekan jari tangan di atasnya, Simbol Samudera<sup>2</sup> memancar akan tetapi segera setelah pikiran anda dipindahkan, semua masalah (kilesa) timbul. Hal ini diakibatkan oleh ketidak konsentrasi anda dalam pencarian Bodhi Sempurna, dalam kesenangan di Hinayana dan kegembiraan anda akan sedikit kemajuan yang anda anggap komplet.’<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mengamalkan dan melatih.

<sup>2</sup> Simbol Samudera menunjukkan kebesaran dari meditasi Buddha; pandangan dari semua benda.

<sup>3</sup> Hal ini mengakhiri ajaran-Nya tentang pelajaran meditasi dari Jalan Tengah. Dari awal khotbahnya, Sang Buddha mengungkapkan tiga ciri khas dari kepustakaan Tathagata : kehampaan (akan intinya), ketidakhampaan (akan fungsinya) dan antara kehampaan dan ketidakhampaan (yang berhubungan dengan pelajaran meditasi tiga bagian yang menganggap semua sebagai kehampaan, semua sebagai ketidakbenaran dan Jalan Tengah yang mencakup keduanya). Murid-murid dari Dharma Absolut seharusnya mengenal lebih dekat dengan tiga ciri khas dari kepustakaan Tathagata dan yang berhubungan dengan tiga bagian pelajaran meditasi seperti yang diajarkan dalam paragraf sebelumnya dengan tujuan untuk mengerti tentang Kendaraan Sempurna yang mendalam.

## PIKIRAN TUNGGAL, TERBUKA SECARA TIBA-TIBA DAN PENCAPAIAN KESADARAN

Purnamaitrayaniputra berkata: 'Sang Buddha dan saya memiliki Pikiran Komplit dari Kesempurnaan yang murni, absolut dan murni, yang sama dan sempurna semuanya, akan tetapi mengapa, setelah melewati berkali-kali kelahiran oleh karena delusi saya dari awalnya dan setelah pencapaian saat ini dengan Kendaraan Kedewaan, apakah saya masih tidak mampu untuk menyadari Yang Tertinggi yang mana Yang Maha Agung telah menyapakan semua kesalahan dan telah menyadari keabadian absolut? Saya mohon untuk bertanya kepada Sang Tathagata apakah yang menyebabkan delusi yang menutupi makhluk hidup dari penerangan mendalam dan sehingga mengontrol mereka menuju kehancuran diri mereka saat ini.'

Sang Buddha menjawab : 'Walaupun kamu telah menyapakan semua masalah (kilesa)-mu, jejak dari ketidaksucian anda masih ada. Sekarang saya akan memberikan beberapa pertanyaan biasa kepadamu. Apakah kamu pernah mendengar tentang (seorang gila) Yajnadatta dari Sravasti yang akan melihat ke dalam cermin dan sangat gembira melihat alis mata dan kedua matanya, akan tetapi sewaktu pada suatu pagi ia gagal untuk melihat kepalanya sendiri, berpikir bahwa dirinya membingungkan? Apakah anda berpikir bahwa ada alasan yang logis untuk kegilaan seperti itu?'

Purnamaitrayaniputra menjawab : 'Tidak ada suatu alasan logis apapun untuk hal tersebut.'

Sang Buddha berkata: 'Bodhi Absolut pada dasarnya bersifat menerangi dan absolut. Apabila ia (ditutupi dan disalahkan) disebut sebagai kesalahan, bagaimana bisa ditemukan penyebab SEBENARNYA (dari) delusi ini? Oleh karena jika ada alasan yang BENAR, bagaimana ia dapat dikatakan SALAH? Semuanya ini timbul dari pikiran salah yang berkembang lebih lanjut menjadi pikiran salah. Apabila kesalahan seseorang menjadi bertumpuk-tumpuk satu sama lainnya, walaupun dengan ajaran Sang Buddha yang tak berhingga dalam berbagai masa, anda masih tidak mampu untuk menghindari delusi. Penyebabnya juga berada dalam delusi, tetapi jika anda menyadari bahwa delusi itu tidak memiliki apapun, kesalahan tidak akan memiliki pendukung (dan akan lenyap). Oleh karena (delusi) tidak pernah diciptakan, apa yang harus dihancurkan untuk menyadari Bodhi?'

'Hal ini adalah seperti seseorang laki-laki, yang sewaktu terbangun, menghubungkan apa yang dia lihat dalam mimpi; dia mungkin pintar akan tetapi apa yang bisa diperolehnya dari hal tersebut? Lebih lanjut lagi dapatkah dia memperoleh dari suatu keadaan yang tidak berasal dari suatu sebab apapun dan yang sebenarnya tidak nyata, seperti Yajnadatta yang, tanpa suatu alasan apapun, ketakutan akibat tidak melihat kepalanya. Jika secara tiba-tiba hilang sifat gila, kepalanya tidak akan muncul dari manapun, dan bahkan jika dia masih gila, kepalanya sebenarnya tidak hilang. Purnamaitrayaniputra, oleh karena ini merupakan alamiah dari kesalahan di mana ia adalah penyebabnya? Jika anda hanya ingin mengakhiri pembeda dan mempercayai bahwa (di dalam tiga delusi ditemukan) alam semesta ini, retribusi karma dan (alam dari) makhluk hidup, tiga keadaan (berasal dari pembunuhan, pencurian dan perzinahan) akan berakhir. Tanpa keadaan ini, tiga penyebab tidak akan muncul dan, seperti halnya Yajnadatta yang gila, sifat alami gila dari pikiran anda akan berakhir dan apabila itu terjadi, inilah yang disebut sebagai Penerangan (Bodhi). Jadi Pikiran anda yang tidak bisa disamakan, murni dan bersifat menerangi pada dasarnya menembus alam Dharma, tidaklah berasal dari luar; jadi bagaimana ia dapat disadari oleh kesulitan dan latihan berat dan oleh kesadaran? Hal ini adalah seperti seseorang laki-laki dengan mutiara kintamani yang dijahit di bajunya yang lupa tentang akan hal tersebut, berpikir bahwa dia sebenarnya miskin dan berkeliling meminta-minta makanan. Walaupun dia miskin, mutiaranya tidaklah pernah hilang. Jika seorang bijaksana secara tiba-tiba memberitahukannya bahwa mutiara tersebut berada di bajurnya, semua keinginannya akan terjawab dan dia akan menjadi orang kaya. Maka dia akan menyadari bahwa batu yang cemerlang ini bukanlah berasal dari luar.'<sup>1</sup>

Ananda kemudian maju ke depan, bersujud di hadapan-Nya dengan kepala berada pada kaki Sang Buddha, berdiri dan bertanya: 'Yang Maha Agung sekarang berkata tentang penghapusan dari tiga keadaan dari

pembunuhan, pencurian dan perzinahan untuk menyakinkan bahwa tiga penyebab dasar ini tidaklah timbul dan jadi menghentikan kegilaan Yajnadatta yang menjadi-jadi dan menyadari Bodhi yang tidak berasal dari luar. Hal ini tanpa saput keraguan menunjukkan sebab dan akibat, tetapi mengapa Sang Tathagata menghilangkan mereka seluruhnya? Hal ini juga adalah akibat dari sebab dan akibat sehingga pikiran saya terbuka. Yang Maha Agung, saya bukanlah satu-satunya pendengar (sravaka) yang walaupun masih memerlukan ajaran dan bimbingan, masih belum sadar, tetapi yang lainnya dalam kumpulan ini, seperti Maha-Maudgalyayana, Sariputra, Subhuti, dan lain-lainnya, yang mengikuti Brahmacariya,<sup>2</sup> mendengar ajaran Sang Buddha tentang sebab dan akibat, kemudian sadar akan Dharma dan mencapai keadaan antara kelahiran dan kematian. Jika sekarang Sang Buddha katakan bahwa Bodhi tidak tergantung pada sebab dan akibat, jadi diri sendiri seperti yang disabdakan oleh Rajagrha yang skeptis, seperti Maskari Gosali putra<sup>1</sup> dan yang lainnya, akan menjadi Nirvana. Maukah Sang Buddha yang penuh belas kasihan untuk menerangi delusi dan keragu-raguan saya?

<sup>1</sup> Permohonan murid-Nya tentang penyebab delusi beralih ke inti dari masalah (yakni pikiran). Maka, murid-murid Peralihan seharusnya selalu memeriksa pikirannya sebagai aktivitas sehari-hari dan seharusnya tidak berpikir secara salah bahwa Sekolah Pendidikan tidak mendukung tujuan Pengajar yang mendalam (yakni pikiran). Pertanyaan ini sangat sulit untuk dijawab, maka Sang Buddha menggunakan cerita Yajnadatta untuk mengajarkan bahwa kesalahan tidaklah memiliki penyebab, seperti halnya kepala lelaki yang gila tidaklah berasal dari luar. Oleh karena Pikiran penerangan dari Bodhi Absolut pada dasarnya bebas dari segala kesalahan. Jika ia dikatakan salah, bagaimana jadinya *kesalahan* memiliki penyebab *sebenarnya*? Jika ia berasal dari penyebab sebenarnya, ia seharusnya tidak disebut sebagai kesalahan, oleh karena kesalahan timbul dari timbunan pikiran dan delusi yang salah. Maka, penyebab kesalahan hanya timbul dari delusi yang apabila disadari sebenarnya tidak memiliki penyebab (yang diwariskan) dan akan menjadi kehilangan pendukungnya dan akan lenyap. Jika ia tidak pernah diciptakan, bagaimana mungkin ia bisa dilenyapkan? Sifat alami yang tidak nyata dari kesalahan adalah seperti halnya sewaktu kita melihat mimpi-mimpi; bagaimana bisa ia memiliki penyebab sebenarnya? Seperti halnya alamiah delusi, di manakah ia dapat ditemukan? Jika anda hanya kehilangan pembeda dan menjadi terikat dengan rantai tiga lipat dari alam semesta, karma dan kehidupan, tiga keadaan (dari pembunuhan, pencurian dan perzinahan) akan berakhir dan tiga penyebab dasar (alam, karma dan kehidupan) akan lenyap. Jika anda menyadari tiga keadaan ini, kebodohan dasar anda akan lenyap tiba-tiba dan Pikiran penerangan dari Bodhi Absolut anda yang pada dasarnya tidak terdelusi akan lenyap bersamaan, seperti halnya kepala Yajnadatta yang tidak pernah hilang dan tidaklah berasal dari manapun apabila pikiran gilanya berakhir. Inilah ajaran Sang Buddha tentang penyadaran bersamaan.

<sup>2</sup> Orang suci Brahmin dengan pikirannya ditujukan pada kehidupan suci.

Sang Buddha berkata : ‘Ananda, dalam kasus Yajnadatta, jika (apa yang disebut sebagai) sebab dan akibat dari kegilaannya telah dilenyapkan, alamiah dirinya yang pada dasarnya tidak gila akan muncul dengan sendirinya, dan apapun yang anda mungkin merasionalisasikan tentang sebab, akibat dan diri sendiri berada di luar semuanya ini.’<sup>2</sup>

‘Ananda, jika kepala Yajnadatta pada dasarnya bersifat diri sendiri, ia seharusnya selalu begitu dan tidak menjadi yang lainnya. Jadi kemudian apakah yang merupakan sebab dan akibat yang dihasilkan sewaktu dia merasakan ketakutannya<sup>3</sup> dan menjadi gila?’<sup>4</sup>

‘Jika diri sendiri kepalanya menjadi gila akibat dari sebab dan akibat, mengapa ia tidak menjadi hilang? Tetapi sewaktu dia merasakan ketakutan dan menjadi gila, mengapa ia masih tetap tidak berubah? Jadi bagaimana bisa sebab dan akibat mempengaruhi kepalanya?’<sup>5</sup>

‘Jika kegilaannya bersifat diri sendiri, ia seharusnya tetap berada di sana tetapi sebelum ia menjadi gila, di manakah ia tersembunyi?’<sup>6</sup>

‘Jika kegilaannya bukan diri sendiri dan tidak ditemukan sesuatupun yang serius di kepalanya, mengapa ia menjadi gila?’<sup>7</sup>

‘Jika anda menyadari bahwa kepalanya pada dasarnya (masih belum terganggu), anda akan mengetahui bahwa (hanya) Kesadarannya yang menjadi gila dan akan menyadari bahwa membicarakan sebab, akibat dan diri sendiri adalah bodoh.’<sup>8</sup>

‘Inilah mengapa saya katakan bahwa jika tiga keadaan (dari pembunuhan, pencurian dan perzinahan) dilenyapkan, inilah Pikiran Bodhi. (Tetapi ide bahwa) Pikiran Bodhi diciptakan setelah pikiran samsara telah dilenyapkan sehubungan dengan samsara.’<sup>9</sup>

<sup>1</sup> Salah satu dari Enam Skeptis (Tirthikas) yang menyangkal bahwa kehadiran mereka adalah sebagai akibat dari bibit karma dalam kehidupan sebelumnya.

<sup>2</sup> Baik delusi dan penerangan kedua-duanya salah.

<sup>3</sup> Secara harfiah ... mengakibatkan kepalanya merasakan ketakutan dan menjadi gila?



<sup>4</sup> Kepala mewakili alamiah sebenarnya. Hal ini menunjukkan bahwa alamiah sebenarnya bukanlah diri sendiri.

<sup>5</sup> Hal ini menunjukkan bahwa alamiah sebenarnya tidak berasal dari sebab dan akibat.

<sup>6</sup> Hal ini menunjukkan bahwa delusi itu bukanlah diri sendiri

<sup>7</sup> Hal ini menunjukkan bahwa delusi itu bukan berasal dari sebab dan akibat.

<sup>8</sup> Hal ini mengungkapkan bahwa alamiah absolut berada di luar sebab, akibat dan diri sendiri, dan di atas semua konsepsi yang salah.

<sup>9</sup> Hal ini mengungkapkan penyebab tidak langsung dari moral yang jelek yang mengimplikasikan dualisme relatif dari penerangan dan dualisme.

‘Bahkan setelah ide baik pembentukan dan penghancuran telah diabaikan, tanpa pikiran latihan dan penyadaran, jika (sedikitnya masih percaya tentang) diri sendiri menetap, hal ini jelas menunjukkan bahwa kemtaian dari keduniawian telah memberikan kelahiran untuk pikiran diri sendiri tersebut yang juga berhubungan dengan implikasi lawannya, diri sendiri. Hal ini seperti campuran dan gabungan dari berbagai materi keduniawian menjadi suatu campuran kompleks yang mengimplikasikan lawan dirinya, yang tidak bercampur. (Tetapi) Absolut yang bukan asli maupun palsu, tidaklah bercampur dan bersatu ataupun tidak bercampur dan tidak bersatu, dan tidak ada satupun bagian ataupun bukan bagian dari penyatuan dan pemisahan, berada di atas dan di luar dari semua konsepsi yang salah.’

‘Bodhi dan Nirvana masih berada jauh dan tidak dapat dicapai tanpa latihan dan pengalaman berzaman-zaman. Bahkan jika anda (berhasil di dalam) menghafal dua belas pembagian dari peraturan Mahayana yang diajarkan oleh semua Buddha, dan doktrin yang mendalam dan sempurna jumlahnya tak berhingga seperti pasir di sungai Gangga, hal ini hanya akan menambah konsepsi yang salah. Walaupun anda berkata tentang sebab, akibat dan diri sendiri seolah-olah andalah yang paling mengerti di antara mereka, dan walaupun orang-orang menyebut anda sebagai yang pertama di antara mereka dengan pengetahuan yang luas (dari Dharma) dengan keuntungan pengaruhnya selama beberapa periode masa lalu, anda menjadi tidak mampu untuk menghindari lobang yang mana Matangi masuk ke dalamnya; mengapa anda masih menunggu untuk ditolong darinya dengan mantra Surangama yang menyebabkan wanita itu menghapuskan nafsu indriyanya secara menyeluruh, untuk menyadari keadaan Anagamin dan untuk memasuki hutan rimba dari keinginan dan kesetiaan? Dengan mengeringnya sungai cinta, anda dibebaskan dari ikatan tersebut.’

‘Maka, Ananda, hafalan dan ingatan anda tentang ajaran Tathagata yang mendalam dan luar biasa selama masa-masa sukses tidaklah dapat dibandingkan dengan latihan satu hari dari Jalan Suci yang telah membuat anda mampu untuk menghindar dari penderitaan baik dari cinta dan kebencian. Matangi adalah seorang pelacur, tetapi dia telah meninggalkan nafsu dan keinginan dengan bantuan dari mantra, dan menjadi seorang Bhikkhuni, yang disebut sebagai alamiah diri, dalam kelompok ini. Baik dia dan Yasodhara, ibu dari (anak tertua saya) Rahula, sadar akan penderitaan yang diakibatkan oleh keinginan dan cinta dalam kehidupan mereka sebelumnya dan dengan secepat kilat, melatih diri dengan Cara Suci; yang satu terbebas dari ikatan dan yang lainnya menerima ramalan (saya) tentang pencapaian penerangan di masa yang akan datang. Mengapa anda masih menipu diri anda sendiri dengan bergantung pada apa yang anda lihat dan dengar?’<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Maka Sang Buddha mengungkapkan tiga ciri khas dari keputakaan Tathagata yang mana tiga-tiganya berhubungan dengan pelajaran meditasi, dan mendorong kelompok tersebut untuk melatih Dharma (selain menghafal ajaran-Nya).

## **Bagian IV: Pencapaian Penerangan dengan Daya Diri**

### **OBJEK YANG DIAMBIL DALAM PELAJARAN MEDITASI**

Setelah mendengar ajaran Sang Buddha, Ananda dan anggota Sangha lainnya, sekarang melenyapkan keraguan dan delusi mereka, sadar akan Kebenaran dan merasakan cahaya pada tubuh dan pikiran yang sebelumnya belum pernah mereka alami. Sekali lagi air mata Ananda berlinang, menjatuhkan dirinya dengan kepalanya berada pada kaki Sang Buddha, berlutut, menyatukan kedua telapak tangannya dan berkata: ‘Oh Penguasa Harta yang tiada taranya, penuh belas kasihan dan suci murni, anda telah membuka pikiran saya dengan baik, dengan menggunakan semua jenis cara dan mendorong semangat untuk menuntun saya keluar dari kegelapan di lautan penderitaan. Yang Maha Agung, setelah mendengar ajaran Dharmamu, walaupun saya telah menyadari Pikiran Suci dari Bodhi Absolut dari keputakaan Tathagata yang menembus ke sepuluh penjuru untuk menuntun semua isi alam di dalamnya menuju kerajaan suci dan agung dari Penerangan Absolut, Sang Buddha sekali lagi menuduh pengetahuan saya yang tidak berguna yang diperoleh dari pendengaran yang tidak bisa dibandingkan dengan latihan dan bimbingan yang benar. Saya seperti halnya seorang pengelana yang secara tiba-tiba dianugerahi oleh raja surga suatu tempat istirahat yang luar biasa, di mana sekarang dimilikinya dan seharusnya dia mengetahui bagaimana cara memasukinya. Maukan Sang Tathagata untuk tidak mengabaikan

sifat belas kasihan-Nya dan maukah Beliau mengajarkan kepada kami semua yang terdelusi dalam kelompok ini untuk menyerah atas Kendaraan Kecil tersebut dan bagaimana untuk mengembangkan pikiran mereka dengan tujuan agar dapat memperoleh Nirvana Absolut, sehingga bagi mereka yang masih memerlukan pendidikan dan bimbingan mampu mengetahui bagaimana cara mengatasi ketergantungan mereka pada fenomena sebab akibat agar memperoleh kontrol sempurna (dharani) dan memasuki ke-Buddha-an yang penuh kebijaksanaan.’ Setelah berkata demikian, dia berlutut dan dengan penuh hormat menunggu ajaran Suci-Nya.

## **LATIHAN MEDITASI UNTUK PENCAPAIAN PENERANGAN DENGAN DAYA DIRI**

Sang Buddha menaruh kasihan pada buddha sravaka dan pratyeka dalam kelompok tersebut yang mana pikiran mereka yang diarahkan menuju penerangan masih belum dapat dicerna dan (juga) untuk semua makhluk hidup masa depan pada masa akhir zaman Dharma yang ingin mengembangkan pikiran Bodhi mereka dan untuk menelusuri Jalan Kendaraan Suci. Beliau berkata kepada Ananda dan kelompok tersebut : ‘Oleh karena anda telah bertekad untuk mengembangkan pikiran Bodhi dan melatih Samadhi Tathagata dengan sungguh-sungguh, pertama-tama seharusnya anda menyakinkan akan dua faktor penentu di dalam perkembangan pikiran anda.’

Apakah itu?

### ***Pikiran subjektif di dalam meditasi***

‘Ananda, oleh karena anda telah memutuskan untuk meninggalkan keadaan sravaka untuk melatih dengan Kendaraan Bodhisattva dengan tujuan untuk memiliki ke-Buddha-an yang penuh Kebijaksanaan, seharusnya anda melihat dengan jelas bahwa tanah asalnya (yang dipergunakan sebagai) titik tolak dan tanah subur (dpl. Penyadaran) sebenarnya adalah sama atau tidak. Ananda, jika anda menggunakan pikiran keduniawianmu sebagai titik pemberangkatan, anda akan gagal di dalam pencarian terhadap Kendaraan Buddha yang berada di luar kelahiran dan kematian. Maka, anda seharusnya meneliti ke dalam semua bentuk ciptaan (dari pikiran) yang mana pada dunia material ini merupakan subjek perubahan dan penghancuran. Ananda, yang mana dari mereka tidak akan hancur? Walaupun anda belum pernah mendengar bahwa angkasa luar dapat mati. Mengapa? Oleh karena itu bukanlah merupakan suatu benda ciptaan.’

### ***Fenomena objektif di dalam meditasi***

‘Di dalam tubuhmu, yang mana berbentuk padat adalah bagian dari bumi, yang mana berbentuk cair adalah bagian dari air, yang mana bersifat panas adalah bagian dari api dan yang mana yang bergerak adalah bagian dari angin. Keempat elemen terbatas ini membagi Bodhi anda yang murni, sempurna, absolut dan penerangan menjadi penglihatan, pendengaran, pengetahuan dan pembeda : maka terbentuklah lima keadaan kekotoran (kasaya) dari awal sampai akhir.’

‘Apa yang disebut dengan kekotoran ini? Ananda, ambillah contoh air yang jernih yang alamiahnya begini, dan debu, tanah, abu dan pasir yang merupakan lawannya secara alamiah. Jika seseorang melempar tanah dan abu ke dalam air yang jernih, maka air akan kehilangan kualitas lawannya dan akhirnya kejernihannya : hasilnya adalah air kotor yang dikatakan sebagai kekotoran. Lima keadaan kekotoran anda adalah seperti halnya air kotor tersebut.’<sup>1</sup>

‘Ananda, sewaktu anda melihat angkasa di sepuluh penjuru, persepsi anda dan kekosongan adalah tidak bisa dipisahkan, dan oleh karena kekosongan adalah tanpa tubuh dan persepsi anda belum mencapai penerangan, keduanya bersatu menjadi satu kesalahan yang merupakan lapisan pertama yang disebut sebagai “kekotoran kalpa”. ‘Tubuh anda terbentuk dari empat elemen yang membatasi pikiran anda dan terbagi menjadi penglihatan, pendengaran, perasaan dan pengetahuan : gabungan dari air, api, angin dan tanah dengan perasaan dan pengetahuan anda dan melahirkan kesalahan lainnya yang merupakan lapisan kedua yang disebut “kekotoran pandangan”.’

‘Ingatan dan kelakuan anda membangkitkan intelektual yang bereaksi terhadap enam data indera. Intelektual ini tidak memiliki bentuk yang bebas yang terpisah dari objek indera dan tanpa sifat alamiah yang terpisah dari persepsi : ia bersatu dengan data indera menjadi kesalahan lain yang merupakan lapisan ketiga yang disebut “kekotoran nafsu” (kilesa).’

<sup>1</sup> Hal ini menunjukkan asal dari kelahiran dan kematian, oleh karena dua faktor penentu dari titik tolak. Sang Buddha akan menerangkan tentang latihan yang benar melalui cara Pikiran benar yang berada di luar kelahiran dan kematian, sebagai penyebab utama. Maka, Beliau bercerita tentang satu dari lima keadaan kekotoran dalam samsara, dengan arti bahwa kelahiran dan kematian dapat diamati dengan menyadari yang Tak Terbentuk, bahwa lima agregat dapat dipergunakan untuk meditasi dengan tujuan untuk memperoleh Dharmakaya. Oleh karena delusi berasal dari perubahan Pikiran Tunggal menjadi kesadaran karma, persepsi (alaya) menjadi bentuk dan pikiran, dan dari bentuk dan pikiran menjadi lima agregat.

Maka, lima agregat merupakan asal dari samsara. Sekarang sewaktu mengembalikan kesalahan ke Kebenaran, jika lima agregat yang membentuk tubuh dan pikiran tidak diamati, maka tidak akan ada jalan lain untuk latihan yang benar. Oleh karena pelajaran meditasi dari lima agregat adalah jalan menuju Penerangan. Pada paragraf di atas, Sang Buddha berkata tentang lima keadaan kekotoran sebagai asal dari kelahiran dan kematian, dan pada paragraf berikutnya Beliau memberikan penjelasan lengkap tentang mereka.

‘Dalam ilusi yang timbul dan lenyap tanpa akhir dalam samsara, intelektual anda terpaku pada keduniawian sementara kekuatan karma anda memaksa anda berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya : maka mereka bersatu menjadi kesalahan lainnya yang merupakan lapisan keempat yang disebut “kekotoran inti”.’

‘Pada dasarnya penglihatan dan pendengaran anda secara alami adalah sama, tetapi dibatasi oleh data indera, mereka berkembang menjadi dua (kemampuan) berbeda : mereka menjadi mawas akan satu sama lain dalam sifat alami mereka (yang umum) tetapi berbeda di dalam fungsinya. Sebagai hasilnya mereka (seperti keadaan mereka) bertolak belakang dan bersatu menjadi kesalahan lainnya yang merupakan lapisan kelima yang disebut “kekotoran kehidupan”.’<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Lima keadaan dari kekotoran dibentuk oleh lima agregat. Oleh karena seorang manusia berada dalam delusi mengubah Bodhi alami dasarnya menjadi bentuk dan pikiran, dia menjadi makhluk hidup yang dibentuk dari lima agregat sehingga mengotori Pikiran Benarnya: maka disebut sebagai lima jenis kekotoran.

Pada mulanya, persepsi (alaya) dan kekosongan bersatu membentuk agregat pertama bentuk (rupa), seperti halnya sewaktu air jernih bersatu dengan tanah dan abu sehingga menjadi kotor. Ini merupakan asal dari agregat bentuk yang berlanjut selama beberapa periode ; maka disebut sebagai kekotoran kalpa (sebagai perbandingan dengan Kebenaran murni yang tanpa batas waktu).

Kekotoran (atau penyimpangan) pandangan berhubungan dengan agregat kedua vedana, atau reaksi dari lima kesadaran (yang pertama) yang bergantung pada tubuh untuk membentuk empat elemen, yang pada dasarnya tidak nyata akan tetapi membagi Pikiran Benar menjadi penglihatan, pendengaran, perasaan dan pengetahuan. Pikiran Bodhi yang *tidak diketahui* selanjutnya diubah menjadi ego yang *diketahui* ; maka kekotoran pandangan timbul dan lenyap tanpa adanya gangguan.

Kekotoran nafsu (kilesa) cocok dengan agregat ketiga sanna, yang merupakan kesadaran keenam yang berpikir secara salah. Walaupun kilesa tidak memiliki sifat alamiah dirinya dan pikiran salah pada dasarnya tidaklah nyata, ingatan dan kelakuan anda membangkitkan pikiran yang sebelumnya tampak dan objek-objek yang dikenal : maka manifestasi dari enam data indera yang tidak bisa ditemukan pada Pikiran Benar.

Kekotoran inti cocok dengan agregat keempat samskara. Pada dasarnya makhluk hidup bersifat ilusi dan tidaklah nyata, tetapi pikiran anda yang salah bersifat tanpa akhir dan tanpa pernah berhenti ; maka keinginan anda untuk menetap pada ilusi keduniawian di mana anda melanjutkan aktivitas karma menyebabkan anda berpindah di semua alam nyata.

Kekotoran kehidupan cocok dengan agregat kelima vijñana. Kehidupan sebenarnya tidaklah nyata, tetapi alami anda yang benar terbagi menjadi empat elemen yakni penglihatan, pendengaran, perasaan dan pengetahuan yang timbul dari inti tunggal penyebab tetapi secara fungsi berbeda. Vijñana ini bergantung pada bentuk dan pikiran sebagai dasar dari kenyataan mereka; maka disebut sebagai kekotoran kehidupan.

Lima kondisi kekotoran ini tidaklah nyata dalam Pikiran Bodhi yang dikotori oleh lima agregat ; maka disebut lima kekotoran merupakan asal dari delusi.

## Titik tolak

‘Ananda, jika anda berkeinginan untuk membuat penglihatan, pendengaran, perasaan dan pengetahuan anda segaris dengan Keabadian, Kesenangan, Diri dan Kesucian dari Tathagata absolut, seharusnya anda mengeluarkan akar dari kelahiran dan kematian, dan memutarbalikkan kesalahan keduniawian kembali ke alami spiritual yang mendalam sampai akhirnya ia ditaklukkan dan kembali ke Bodhi Dasar, dan kemudian gunakan alami murni ini sebagai pikiran asal penyebab (yakni sebagai titik tolak) untuk menyempurnakan latihan anda dan penyadaran akan tanah subur.’<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Ini sesuai benar dengan tehnik Ch’an yang dengan melenyapkan semua pikiran dan kemudian menggunakan keadaan tanpa pikiran untuk memahami dasar dari sesuatu.

‘Hal ini adalah seperti membersihkan air berlumpur dalam tempat yang bersih; meninggalkannya tanpa digoncang dalam ketenangan, pasir dan lumpur akan tenggelam ke dasar. Sewaktu air bersih muncul, inilah dikatakan sebagai penekanan pertama dari elemen jahat dari nafsu yang mengganggu. Apabila lumpur telah disingkirkan dan meninggalkan hanya air yang bersih, ini dikatakan sebagai pelenyapan permanen dari kebodohan dasar. Penerangan bersifat (murni dan) tidak bercampur, dan manifestasinya bukanlah dalam bentuk alami klesa, tetapi sesuai dengan nilai suci dari Nirvana.’

*Bersambung ke edisi selanjutnya...*

*Sumber: Shurangama Sutra, Pustaka Pundarika.*



# 《六道輪回經》簡譯

## Ringkasan “Sutra Tumimbal Lahir Di Enam Alam”

作者：海濤法師, *Dibuat oleh Ven Master Hai Thau.*

貪嗔癡三毒心不息，六道輪回無法停止。

Keserakahan, kebencian dan kebodohan tiga racun hati tidak istirahat/ lenyap, akan berputar di enam alam dalam siklus tumimbal lahir yang tidak bisa berhenti.

1. 養動物並殺來賣，當墮等活地獄，壽命百千歲，常受刀殺杖打，死而復生。不停受相同苦報。Memelihara binatang lalu dibunuh untuk dijual, akan terjatuh di neraka Ten Huo, usia disana ratusan ribu tahun, senantiasa menerima balasan pembunuhan dengan pisau dan dipukul dengan tongkat, sesudah mati kemudian hidup lagi, tidak pernah berhenti menerima balasan derita yang sama.
2. 妄語欺騙父母朋友，當墮黑線地獄，黑線鋸身如人間鋸木的苦報。Berdusta dan menipu ayah ibu dan teman, akan terjatuh ke neraka Hei Chien, di neraka Hei Chien menggeraji tubuh bagaikan di dunia manusia menggeraji kayu punya balasan derita.
3. 放火燒山林而燒害眾生，當墮炎熱地獄，遍地火焰，苦叫聲不絕，兩眼看不見的苦報。Menyalakan api membakar gunung dan hutan yang menyebabkan mencelaka para makhluk, akan terjatuh ke neraka Yen Yen Je, yang seluruh tanahnya api membakar, suara teriakan derita tidak putus, dua bola mata tidak melihat untuk menerima balasan derita.
4. 誹謗正法令人生熱惱，墮極炎熱地獄，不停的受大火燒逼的苦報。Memfitnah Dharma Benar sehingga kehidupan manusia menjadi panas dan galau, kelak terjatuh neraka api yang sangat panas, (Ci Yen Je) tidak berhenti menerima api besar dan dahsyat yang membakar menerima balasan derita.
5. 殺害無數各種動物，當墮眾合地獄，受種種嚴刑拷打，死而復生，不停受相同苦報。Membunuh dan melukai bermacam-macam jenis binatang yang tidak terhitung banyaknya, kelak terjatuh di neraka Cung He, menerima siksaan bermacam-macam hukuman pembunuhan dan pukulan, setelah mati hidup lagi, tidak berhenti menerima karma balasan derita yang sesuai perbuatannya.
6. 誹謗挑撥離間，當墮號叫地獄，猛火燒不停而常痛苦大叫。Memfitnah, menghasut menabur perselisihan, kelak terjatuh ke neraka menjerit (Hao Ciau), di bakar oleh Api membara sengit, tidak pernah berhenti dan senantiasa berteriak sakit derita.
7. 偷三寶和貧窮人財物，墮大號叫地獄，猛火更大，痛苦叫聲更大。Mencuri barang-barang Triratna (Buddha, Dharma dan Sangha) juga kepunyaan orang miskin, kelak terjatuh ke neraka Teriakan besar Ta Hao Ciau, terbakar oleh api sengit yang besar, senantiasa merasakan sakit dan berteriak keras.
8. 殺父母及有德賢人，定墮無間地獄，烈火兇猛，痛徹骨髓，長期受苦無暫停。Membunuh Ayah Ibu dan orang-orang yang memiliki kebajikan/pahala dan berbudi luhur, pasti terjatuh ke neraka Avici, terbakar oleh api yang sangat dasyat dan sengit, merasakan sakitnya sampai ketulang sumsum, selamanya menerima derita tiada pernah berhenti.
9. 結冤互相鬥爭殘殺，死墮銅爪地獄，鋒利銅爪刀杖，不停砍刺身體。Menciptakan permusuhan, saling bertarung, melawan dan membunuh, setelah mati masuk ke neraka Thung Zhao (cakar tembaga), disiksa oleh tajamnya cakar, pisau dan tebu, tidak berhenti menusuk dan memotong tubuhnya.
10. 強暴婦女，死後墮鐵刺地獄，鐵刺表十六指，削肉而穿骨，被焰牙大鐵女，從頭吃到腳。Melakukan kekerasan/menyiksa terhadap kaum perempuan, setelah mati terjatuh ke neraka duri besi thie ci, duri besi sebesar 16 jari, daging dipotong hanya tinggal kenakan tulang saja, dikoyak oleh gigi yang menyala oleh wanita besi yang besar, dari kepala di makan sampai ke kaki.
11. 陰謀害人，墮劍葉林地獄，被鐵狗鵝鶩，追殺搶食。Berkonspirasi mencelakakan orang, kelak terjatuh ke neraka hutan daun Ye Lim, dikejar, dibunuh, saling merampas dan dimakan oleh anjing besi,angsa buzzard.





12. 搶奪財物，墮地獄常吞熟鐵丸和銅針。  
Merebut harta benda orang lain, setelah mati ke neraka yang senantiasa menelan pil besi panas dan jarum besi. (neraka thie wan, thung zhen)
13. 無緣無故害眾生，當墮鐵鷹地獄，長期被利爪搏擊。  
Tanpa alasan menyiksa para makhluk, kelak terjatuh ke neraka burung elang besi (neraka thie ying), waktunya lama mengalami cakaran tajam, dipukul dan dikoyak.
14. 愛殺水生動物，常墮鎔銅地獄，被火燒煮。  
Senang membunuh makhluk-makhluk yang hidup di air, senantiasa terjatuh terjatuh ke neraka Rong Tung, dimasak dan bakar api.
15. 自贊毀他，掩飾排斥他人善行，墮鐵磨地獄。  
Memuji diri sendiri, menghancurkan nama baik orang lain, selain itu juga merusak dan menjegal kebaikan orang lain, kelak terjatuh ke neraka Thie Mo (pengasahan besi).
16. 若有人說邪法，破壞橋梁，路上放利刀而強逼人行走，或是以指甲殺蚤虱，墮二孺頭山地獄，相擊死復生，不停受苦。 Bilamana ada orang yang membicarakan/membabarkan 'dharma sesat', merusak jembatan, dijalanan meletakkan pisau tajam dan memaksa dan menekan orang yang sedang berjalan, atau dengan kuku tangan membunuh kutu-kutu, kelak terjatuh ke neraka Ol NouThou San, saling memukul sampai mati kemudian hidup lagi, tidak berhenti menerima derita.
17. 出家而不守戒，墮糖煨地獄，肢體皆消爛。  
Menjadi Sramana tetapi tidak melaksanakan sila, kelak terjatuh ke neraka mendidih dan membara, anggota tubuhnya sampai lenyap atau busuk.
18. 假威儀以邪法謀生，墮屍糞地獄，為蛆蟲（口匪）食。  
Dengan kepalsuan wibawa/martabat gunakan dharma sesat (ilmu jahat) untuk mendapatkan nafkah, kelak terjatuh ke neraka mayat tinja, menjadi makanan belatung.
19. 看見五谷有蟲不檢出而研磨殺生，墮鐵碓地獄，常被舂搗。  
Melihat di dalam lima jenis biji-bijian ada kutu, tidak diperiksa dan di ke laurkan tetapi digiling dan dibunuh, kelak terjatuh ke neraka besi palu thie dui, senantiasa di Pukul/di gebukin.
20. 不喜布施又盜眾人飲食，墮大（嬰）鬼，吃糞為生。  
Tidak senang berdana, malah mencuri makanan orang banyak, kelak terjatuh menjadi setan besar, atau setan anak, memakan kotoran tinja untuk kelangsung hidupnya.
21. 吝嗇又阻礙別人布施，墮針口鬼，腹大常饑渴。 Sendiri pelit dan kikir tetapi merintangan orang lain berdana, kelak terjatuh ke alam setan kelaparan yang memiliki lobang mulut sebesar jarum, tetapi perutnya besar, senantiasa mengalami derita lapar dan haus.
22. 吝惜財物，舍不得用也不布施，墮匱乏鬼。  
Kemelekatan terhadap harta benda, tidak ikhlas gunakan juga tidak mau berdana, kelak terjatuh di alam setan serba kekurangan/ papa miskin.
23. 貪別人施惠，自己少量布施就後悔，墮下劣鬼，吃痰為生。  
Serakah orang punya dana, sendiri sedikit berdana kemudian merasa menyesal, kelak terjatuh ke alam setan rendah/hina, memakan kotoran dahak untuk kelangsungan hidupnya.
24. 喜歡聽別人過失，並加惡語再宣傳，墮焰口鬼。  
Senang mendengarkan kesalahan maupun kekurangan orang lain, malah ditambah ucapan buruk dan disebarkan, kelak terjatuh ke alam setan yang bermulut api.
25. 喜歡鬥爭，無慈悲心，墮疲極鬼，吃蠕蟲為生。  
Senang bertengkar, tiada hati yang memiliki cinta kasih dan belas kasih kelak terjatuh ke alam setan sangat lelah, memakan kutu, untuk kelangsungan hidupnya.
26. 恐嚇取財，即使也少量布施，墮極醜鬼中，見者害怕。  
Menakut-nakuti untuk mendapatkan harta, juga hanya berdana sedikit, kelak terjatuh di ditengah-tengah alam setan berwajah sangat jelek, siapapun yang melihat jadi takut.





27. 好殺動物請客飲酒作樂，墮羅剎鬼。

Senang membunuh binatang untuk mengundang tamu minum arak yang menjadi kebahagiaannya, terjatuh ke alam setan raksasa.

28. 貪取別人供養的香花，死墮尋香鬼。

Serakah dan mengambil orang lain punya dana bunga wangi, setelah mati terjatuh ke alam setan pencari wewangian.

29. 別人有事請求幫忙，不高興又收入錢財，死作猛惡鬼。

Orang lain ada urusan memohon bantuannya, dengan hati tidak senang juga menerima orang harta dan uang, setelah mati menjadi setan yang sengit dan buruk.

30. 作媒人後又懷惡使離婚，死作步多鬼。

Menjadi pencari jodoh, kemudian berniat jahat membuat perceraian, setelah mati menjadi setan multi langkah.

31. 若人好飲酒，過量又顛酗，或勸人也酗酒，死作藥叉鬼。

Bilamana orang suka minuman keras/alcohol, melampaui batas juga mabok kacau, atau menganjurkan orang juga minum sampai mabok, setelah mati menjadi setan yacha.

32. 違背父母師長期望，死生藥水宮。

Melawan /bertolak belakang dengan harapan orang tua dan guru, setelah mati jadi setan penghuni di bagian air obat.

33. 勇猛兇暴和慳貪，常生餓鬼。

Pemberani, beringas suka dengan kekerasan dan kikir, senantiasa di lahirkan jadi setan kelaparan.

人、天、三惡道，唯自能救拔，六道輪回如夢境如演戲，受地獄苦盡，或生於天中，福享盡可能墮入畜生，後來得生人間，貧窮困苦。

Manusia, dewa, tiga alam celaka (alam neraka, alam setan kelaparan, dan alam binatang), hanya sendiri yang mampu menolong dan membebaskan, enam alam di tumimbal lahir bagaikan mimpi kondisi, bagaikan sandiwara, setelah habis menerima penderitaan di neraka, atau di lahirkan di alam dewa, setelah habis menikmati kesenangan hidup bisa saja terjatuh dan masuk ke alam binatang, setelah itu di lahirkan di alam manusia menerima derita miskin dan sulit.

34. 人多殺生則多病短命，被鬼附身和受牢獄之災。

Orang yang banyak membunuh sehingga berakibat tubuhnya banyak sakit dan usia kehidupannya pendek, juga tubuhnya dirasuki setan dan menerima bencana di penjara.

35. 若人勤求錢財而沒有布施心，死做守財鬼。

Bilamana orang yang rajin mencari uang dan harta, tetapi tidak ada hati mau berdana, setelah mati menjadi setan penjaga harta.

36. 若人偷財物，也能布施，死後墮鬼，隨得隨散失。

Bilamana orang mencuri harta benda, namun bisa berdana, setelah mati terjatuh di alam setan, akibatnya kondisi yang diinginkan bisa didapat juga bisa tercerai dan hilang.

37. 若人能布施，當獲財富，不破人侵損。

Orang yang bisa berdana akan peroleh kemakmuran, tidak menjadi orang penghancur, invasif dan perusak.

38. 若人廣布施，得上妙飲食，所欲皆如意。

Orang yang berdana banyak, peroleh minuman dan makanan mewah lezat, segala keinginan akan diperoleh sesuai harapan.

39. 自贊毀他，掩飾排斥他人善行，墮鐵磨地獄。

Memuji diri sendiri, menghancurkan nama baik orang lain, selain itu juga merusak dan menjegal kebaikan orang lain, kelak terjatuh ke neraka Thie Mo (pengasahan besi).

40. 若人布施衣服，得長相端嚴。

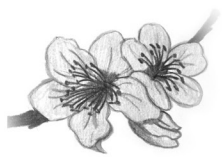
Bilamana orang berdana pakaian, peroleh tubuh tinggi dan rupawan.





41. 若人造寺和布施，得住家莊嚴，五欲具足。  
Bilamana orang membangun vihara dan berdana, peroleh rumah mewah yang indah, memiliki lima berkah keberuntungan berupa ketenaran, keuntungan, kemakmuran, kenikmatan, pelayanan.
42. 若人建橋捐車，感得最好交通工具。  
Bilamana orang membangun jembatan, menyumbang kendaraan, peroleh kendaraan yang terbaik.
43. 若人在曠野，布施池井泉流，將來生處無幹渴熱惱。  
Bilamana orang di gurun, dapat berdana danau, sumur sumber air yang mengalir, kelak tidak dilahirkan ditempat tandus, kering, haus, panas yang membuat galau.
44. 若人布施經教和世俗善書，感博學大智。  
Bilamana orang berdana sutra, buku ajaran, dan buku-buku kebajikan duniawi, kelak menjadi terpelajar peroleh maha kebijaksanaan.
45. 若人布施醫藥和無畏，得安樂離恐怖。  
Bilamana orang berdana pengobatan, obat dan nasehat, kelak peroleh keselamatan, ketentraman tiada kekhawatiran/ketakutan.
46. 布施燈明，得眼常清淨。  
Berdana pelita penerangan, kelak peroleh mata penglihatan senantiasa jernih terang.
47. 布施音樂，得音聲美妙。  
Berdana music (termasuk nyanyian/pujian) kelak peroleh suara yang indah dan menakjubkan.
48. 布施臥具，得安穩快樂。  
Berdana tempat tidur, kelak peroleh tidur tentram nyenyak, dan kegembiraan.
49. 布施僮仆，得隨從服侍。  
Berdana kepada pegawai/pekerja, kelak peroleh pelayan yang sesuai dan setia.
50. 布施乳牛，得健康長壽。  
Berdana susu sapi kelak peroleh kesehatan dan berusia panjang.
51. 布施良田，得倉庫充滿。  
Berdana sebuah ladang yang subur/ baik, kelak peroleh gudang yang penuh. (bahan makanan/kebutuhan lain)
52. 布施時，若心存想得到別人贊譽，或求現世富貴，或來世生天享樂，獲福極微少。Saat berdana bilamana menyimpan pikiran yang keinginan peroleh pujian dari orang lain, atau sekarang memohon kemakmuran dan kemuliaan, atau kehidupan yang akan datang terlahir di alam dewa menikmati kesenangan, perbuatan begini peroleh pahala rejeki yang sangat sedikit.
53. 若喜歡幫助別人，不惜自己身命，常懷悲愍心，聖果不難得。  
Bilamana senang membantu orang lain, tidak menyayangi nyawanya sendiri, senantiasa hatinya penuh welas asih peduli, kelak peroleh buah kesucian tidaklah sulit.
54. 若能布施乞求者，今生歡喜，感得事事如意。  
Bilamana dapat berdana kepada pengemis yang meminta, sekarang peroleh kegembiraan, merasa semua urusan sesuai niat kehendaknya.
55. 布施時不爽快，得果報也不順利。  
Saat berdana hatinya tidak senang/ikhlas, kelak peroleh buah akibatnya juga tidaklah lancar.
56. 若人貪淫欲，出生為人時，定受女身報。  
Bilamana orang mempunyai keserakahan terhadap seks dan bernaflu, kelak saat dilahir jadi manusia, dipastikan menerima balasan jadi bertubuh perempuan.
57. 若人厭女身，舍淫欲持淨戒，若信心堅固，轉身作男子。  
Bilamana orang sudah lelah/jenuh dengan tubuhnya sebagai wanita, sehingga melepaskan nafsu seks, melaksanakan sila kesucian, bilamana keyakinan hatinya teguh, kelak tubuhnya berubah menjadi pria.





58. 若人修清淨行，則無諸損惱，具福德威神，天人常恭敬。  
Bilamana orang membina dan mempraktikkan kesucian, kemudian tiada lagi segala kerisauan, dapat mengembangkan kebajikan/rejeki, pahala dan kewibawaan/bersemangat, para dewa senantiasa menghormati.
59. 若人不飲酒，安住於正念，常說真話，現獲安穩。  
Bilamana orang tidak meminum alcohol/arak, bersikap tenang dan memfokuskan kepada pikiran yang benar/baik, senantiasa bicara benar, sekarang peroleh ketentraman.
60. 若勸人和合，感眷屬廣多，無別離苦惱。  
Bilamana menganjurkan orang untuk menjadi damai dan rukun, merasakan keluarganya walau banyak, tidak akan terpengaruh/ putus hubungan juga terhindar dari derita dan kerisauan.
61. 常聽受師長教誨，得善巧智。  
Senantiasa mendengarkan dan menerima didikan dari guru, peroleh kebijaksanaan yang mudah dan baik.
62. 若人形貌端正而傲慢，戲弄別人，得身體矮小駝背。  
Bilamana orang yang memiliki tubuh/wajah yang rupawan tetapi sombong, mengolok ngolok orang lain, kelak memiliki tubuh pendek dan bongkok.
63. 若人度量小，喜歡騙人又假裝不知道，當獲聾啞報。  
Bilamana orang hatinya sempit, senang menipu orang atau berlagak tidak tahu, kelak akan menerima balasan budek dan gagu.
64. 若人曾布施，但常吝嗇欺騙別人，受發脾氣和鬥爭，得作修羅王。  
Bilamana orang pernah berdana, tetapi senantiasa memberikan nasehat atau masukan untuk menipu orang lain, akan menerima adat jelek atau pertengkaran, kelak akan jadi raja asura.
65. 喜歡修十善，不損害別人，諸天常護持，得生四天王天。  
Senang membina “Sepuluh Kebajikan” (aktivitas tubuh: 1. Tidak membunuh; 2. Tidak Mencuri; Tidak Berzina; Aktivitas mulut: 4. Tidak Berdusta; 5. Tidak berbicara kasar/jorok; 6. Tidak menfitnah; 7. Tidak Bergosip/tidak bicara yang tidak bermanfaat; Aktivitas pikiran: 8. Tidak serakah; 9. Tidak membenci; 10. Tidak bodoh), tidak merugikan dan mencelakakan orang lain, para dewa senantiasa melindungi dan memberkahi, kelak terlahir di alam Vatur Maharaja dewata.
66. 恭敬供養父母三寶，忍辱柔和常布施，得生忉利天。  
Menghormati dan berdana kepada ayah ibum dan Hyang Triratna (Buddha, Dharma dan Sangha), memiliki ketabahan, kelembutan dan damai senantiasa berdana, kelak terlahir di surga Trayamtisa alam (alam Yi Huang Ta Ti).
67. 自己不和人生氣爭論，勸人和順相處，修十善，得生焰摩天。  
Sendiri tidak rukun dengan orang lain suka marah dan bertengkar, tetapi menganjurkan orang supaya saling rukun, walau mempraktikkan Sepuluh Kebajikan, kelak di lahirkan di alam Yama (Alam Yen Lo Wang)
68. 喜歡聽正法，專修解脫慧，喜贊他功德，得生兜率天。  
Senang mendengarkan Dharma yang benar, fokus membina pembebasan dan kebijaksanaan, senang memuji orang lain punya jasa dan pahala, kelak terlahir di salam surga Tusita.
69. 常喜作十善而且精進勇猛，得生變化天。  
Senantiasa senang berbuat Sepuluh Kebajikan ditambah bersemangat dan gigih, kelak dilahirkan di alam surga Nimmānarati
70. 具沙門清淨行，增長解脫因，得生他化天。  
Memiliki pembinaan layaknya sramana yang suci, mengembangkan sebab pembebasan, kelak di lahirkan di surga Paranimmitavasavatti

## 作善生人天，造惡招極苦，罪福定無差，智者善思惟。

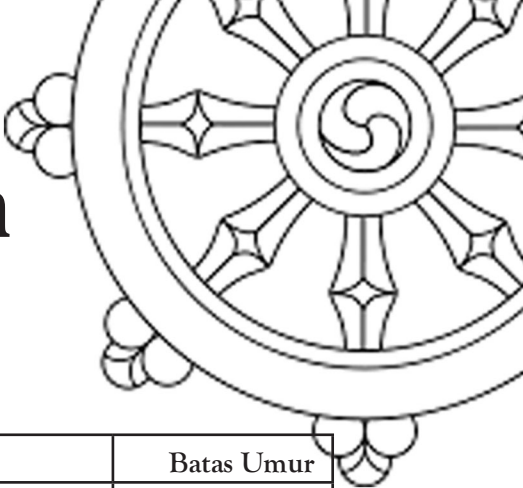
Pembuat kebajikan di lahirkan di alam manusia atau dewa, pembuat kejahatan mengundang derita besar. Karma buruk dan kebajikan pasti efektif tidaklah keliru, para bijaksana harus merenungkan dengan baik.





# 31 Alam Kehidupan

## Menurut Ajaran Agama Buddha



TABEL ALAM

ALAM-ALAM				Batas Umur
4 – ARUPA LOKA (Alam Tanpa Bentuk)	4. N’eva Saññā N’āsaññāyatana			84.000 M.K.
	3. Akiñcaññāyatana			60.000 M.K.
	2. Viññānañcāyatana			40.000 M.K.
	1. Ākāsānañcāyatana			20.000 M.K.
16 – RUPALOKA (Alam Bentuk)	Catuttha Jhāna Bhūmi Alam Jhāna IV	Suddhavassa >>	Akanittha	16.000 M.K.
			Sudassi	8.000 M.K.
			Sudassa	4.000 M.K.
			Atappa	2.000 M.K.
16 – RUPALOKA (Alam Bentuk)	Tatiya Jhāna Bhūmi Alam Jhāna III		Aviha	1.000 M.K.
			Asaññasatta	500 M.K.
			Vehapphala	500 M.K.
16 – RUPALOKA (Alam Bentuk)	Dutiya Jhāna Bhūmi Alam Jhāna II		Subhakinha	64 M.K.
			Appamānasubha	32 M.K.
			Parittasubha	16 M.K.
11 – KĀMALOKA (Alam Nafsu)	Patama Jhāna Bhūmi Alam Jhāna I		Abhassara	8 A.K
			Appamānabha	4 A.K
			Parittabha	2 A.K
			Maha Brahma	1 A.K.
11 – KĀMALOKA (Alam Nafsu)	7 – Sugati (Alam Bahagia)	6 – Devaloka >> (Alam Surga)	Brahma Purohita	½ A.K.
			Brahma Parisajja	1/3 A.K.
11 – KĀMALOKA (Alam Nafsu)	4 – Dugati (Alam Menderita) >>		Paranimmitavasavatti	16.000 T.S.
			Nimmānarati	8.000 T.S.
			Tusita	4.000 T.S.
			Yāma	2.000 T.S.
11 – KĀMALOKA (Alam Nafsu)	4 – Dugati (Alam Menderita) >>		Tāvatisa	1.000 T.S.
			Cātummahārājika	500 T.S
11 – KĀMALOKA (Alam Nafsu)	4 – Dugati (Alam Menderita) >>		Manussa – Alam Manusia	Tak Terbatas
			Asurayoni	Tak Terbatas
			Petayoni	Tak Terbatas
11 – KĀMALOKA (Alam Nafsu)	4 – Dugati (Alam Menderita) >>		Tiracchānayoni	Tak Terbatas
			Niraya	Tak Terbatas

Kosmologi Buddhis mengenal 26 tingkatan alam-surga, dari alam *Kamadhatu* s/d *Arupadhatu* (bila menurut Mazhab *Mahayana*, ada 28 tingkatan alam-surga ditambah ada 5 alam lagi seperti alam asura, alam manusia, alam binatang, alam setan kelaparan dan alam neraka, total: ada 33 alam).

Keterangan :

M.K. = Mahā Kappa

A.K. = Asangkheyya Kappa

T.S. = Tahun Surgawi

Ketiga alam tersebut, kesunyataannya, tidaklah kekal-abadi. Anggapan bahwa alam setelah manusia mati nanti, baik menuju ke alam menyedihkan maupun membahagiakan adalah kekal-abadi, mutlak keliru. Karena, masing-masing alam tersebut mempunyai masa/waktu hidup sendiri-sendiri, dan setelah masa waktu untuk hidup di salah satu alam tersebut habis, maka semua makhluk yang belum mencapai “Kebebasan-Sempurna” (Nibbana) akan melanjutkan hidupnya di alam-alam yang lain. Untuk itu, marilah





kita pertama-tama membahas mengenai satuan waktu hidup dalam alam kehidupan kita ini. Kemudian, sesi ini kita hanya akan membahas bagian pertama dari alam Kamaloka, yakni alam-alam menyedihkan (Dugati).

## DIMENSI WAKTU

1. **Alam Kamaloka:** Alam manusia, menggunakan ukuran tahun yang telah diciptakan dan disepakati secara bersama-sama oleh manusia sendiri hingga saat ini, dimana satu hari adalah 24 jam, satu minggu adalah tujuh (7) hari, satu bulan adalah 31 (atau 30) hari, satu tahun adalah 12 bulan. Alam para hantu (Niraya, Petayoni, dan Asurayoni), umumnya berusia lebih panjang daripada usia manusia dan alam hewan (Tiracchanayoni), bahkan ada yang mencapai jutaan tahun menurut hitungan manusia.

Untuk alam surgawi, yakni alam para dewa yang hidup pada alam Kamaloka ini, maka dimensi waktu disana adalah sebagai-berikut:

- a). 50 tahun manusia = 1 hari 1 malam bagi alam Dewa Catummaharajika
- b). 100 tahun manusia = 1 hari 1 malam bagi alam Dewa Tavatimsa
- c). 200 tahun manusia = 1 hari 1 malam bagi alam Dewa Yama
- d). 400 tahun manusia = 1 hari 1 malam bagi alam Dewa Yusita
- e). 800 tahun manusia = 1 hari 1 malam alam Dewa Nimmanarati
- f). 1600 tahun manusia = 1 hari 1 malam alam Dewa Parinimmitavasavatti

Setelah kita mengetahui dimensi waktu pada masing-masing alam kehidupan pada ketiga-loka tersebut, maka marilah kita membahas masing-masing alam dalam ketiga-loka itu.

## 2. Alam Rupaloka dan Arupaloka

Pada bab “Alam-Semesta I” saya sudah pernah menyinggung mengenai dimensi waktu yang disebut dengan “Kappa” (Baca lagi “Alam-Semesta I”).

Ada tiga macam Kappa, yaitu:

1. Antara Kappa.
2. Asankheyya Kappa.
3. Maha Kappa.

Dalam rentang perjalanan manusia, (sesungguhnya) terdapat suatu masa dimana seluruh umat manusia hanya akan mempunyai batas waktu umur rata-rata hingga 10 tahun. Masa ini terjadi ketika moralitas ummat manusia sedemikian merosotnya, sehingga umurnya hanya akan bertahan hingga 10 tahun, sesudah itu mati. Masa selang antara batas usia manusia rata-rata 10 tahun lalu naik sampai usia yang panjang sekali hingga mencapai delapan puluh ribu ( 80.000 ) tahun, lalu turun kembali hingga batas usia rata-rata menjadi 10 tahun kembali, itu adalah rentang waktu 1 “Antara-Kappa” (**Antara satu kappa ke Kappa berikutnya, itulah “Antara-Kappa”**).

Satu ( 1 ) Asankheyya Kappa adalah sama dengan 20 Antara Kappa. Satu ( 1 ) Asankheyya Kappa, oleh para sarjana dinyatakan, bila dialjabarkan sama dengan 10 pangkat 14 ( angka satu ( 1 ) diikuti seratus empat puluh ( 140 ) angka nol, ( coba anda tuliskan sendiri, hehehe... ), sehingga lamanya melebihi jumlah jutaan-trilyun tahun. Dan Satu ( 1 ) Maha Kappa adalah sama dengan empat ( 4 ) Asankheyya Kappa, sehingga 1 Maha Kappa lamanya melebihi maha jutaan-trilyun tahun.

Dimensi waktu yang disebut “Kappa” inilah yang digunakan untuk mengukur umur rata-rata makhluk-makhluk yang terlahir dalam alam Rupaloka dan Arupaloka, yang kesemuanya bisa anda lihat pada **“Tabel 31 Alam Kehidupan”**.

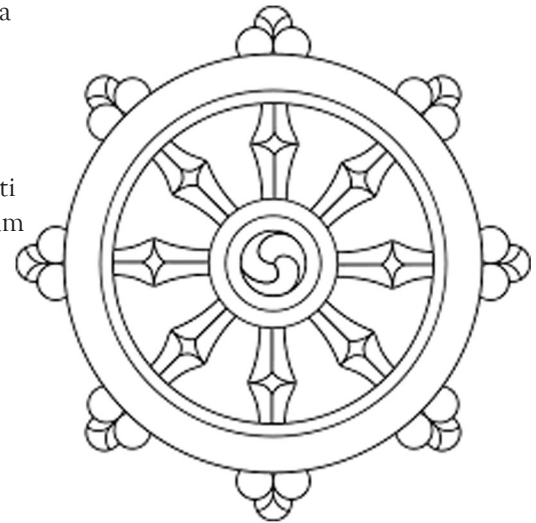
## I. KAMALOKA/KAMADHATU

Yakni alam nafsu-keinginan, tempat keberadaan makhluk-makhluk duniawi. Ada sebelas (11) alam kehidupan yang termasuk didalam Kamaloka ini, yang terbagi dalam dua alam, yaitu:

- 1). **Dugati** (Alam-alam menyedihkan), dan,
- 2). **Sugati** (Alam Bahagia).

### 1.) Dugati (Alam-alam menyedihkan)

Dugati terdiri dari empat (4) alam yang kesemuanya merupakan tempat hidup “yang menyedihkan”. Alam ini disebut juga “Empat Alam Kemerosotan”(Apāyabhūmi). Istilah ‘apāyabhūmi’ terbentuk dari tiga kosakata, yakni ‘apa’ yang berarti ‘tanpa, tidak ada’, ‘aya’ yang berarti ‘kebakjikan’, dan ‘bhūmi’ yang berarti ‘alam tempat tinggal makhluk hidup’. Apāyabhūmi adalah suatu alam kehidupan yang tidak begitu ada kesempatan untuk





berbuat kebajikan. Delapan jenis suciwan tidak akan terlahirkan di alam ini, dan tidak ada satu makhluk pun dalam alam ini yang mampu meraih kesucian dalam kehidupan sekarang. Alam ini juga sering disebut sebagai ‘*dugga-tibhūmi*’.

Yang menyebabkan suatu makhluk terlahir di alam “Dugati”/empat alam menyedihkan (disebut juga “*apaya-bhumi*”) adalah karena:

1. Tidak pernah Berdana (bersedekah)
2. Tidak menjaga Sila (Moralitas : Setidaknya ada lima Sila yang harus dijaga, yaitu : 1. Tidak membunuh makhluk hidup apapun juga (termasuk binatang) , 2. Tidak mengambil barang yang tidak diberikan, 3. Tidak berbuat sex yang menyimpang/tidak seharusnya (perilaku cabul, perzinahan, dll). 4. Tidak berucap dusta, 5. Tidak meminum minuman/obat-obatan yang menyebabkan lemahnya kesadaran (yang memabukkan, seperti narkoba, extasy, minuman keras/beralkohol, dll.))
3. Tidak pernah mempunyai rasa hormat kepada orang-orang lain.

‘Duggati’ terbentuk dari dua kosakata, yakni ‘*du*’ yang berarti ‘jahat, buruk, sengsara’, dan ‘*gati*’ yang berarti ‘alam tujuan bagi suatu makhluk yang akan bertumimbal lahir’. *Duggatibhūmi* adalah suatu alam kehidupan yang buruk, menyengsarakan. Walaupun kerap dipakai sebagai suatu padanan, *duggatibhūmi* sesungguhnya tidaklah sama persis cakupannya dengan *apāyabhūmi*. *Apāyabhūmi* terdiri atas empat alam, yakni:

a). **Niraya (Ni + aya ; tanpa kebahagiaan )/Neraka (Sanskerta)**

Yaitu alam keberadaan yang menyedihkan, tempat para makhluk menebus Kamma buruk mereka. Manusia yang dalam hidupnya cenderung kearah penganiayaan makhluk hidup, membunuh makhluk hidup apapun juga, dan senantiasa terjerembab dalam tindakan-tindakan jahat yang dilakukan baik oleh pikiran, ucapan, dan perbuatan, maka ia akan terlahir dialam Niraya ini.

Sesungguhnya, anggapan bahwa neraka adalah tempat hidup yang kekal abadi bagi semua makhluk yang selama masa hidup sebelumnya banyak berbuat karma buruk, adalah keliru. Tidak ada yang kekal-abadi, termasuk didalam neraka sekalipun. Setelah habisnya Kamma buruk yang menyebabkan mereka “tercebur” kedalam alam penuh derita ini (*sama-sekali tidak ada kesenangan, hanya derita yang ada*), makhluk-makhluk yang hidup dialam ini akan lahir kembali dalam alam-alam lain sesuai timbunan kamma-kamma mereka sendiri, yang telah mereka pupuk selama ribuan tahun rentang pengembaraannya dalam *samsara*.

Dikisahkan bahwa *Mallikā*, yang pernah melakukan perzinahan dengan seekor anjing, berada dalam alam neraka hanya dalam waktu tujuh hari. (*Mallikā adalah permaisuri kesayangan Raja Pasenadi Kosala*). Atas kematiannya, raja bertanya kepada Sang Buddha ke alam manakah gerakan istrinya terlahirkan kembali. Beliau tidak menjawab meskipun ditanya setiap hari selama seminggu penuh karena khawatir kalau raja akan bersedih hati mengetahui penderitaan yang harus ditanggung oleh *Mallikā*. Baru setelah *Mallikā* keluar dari neraka *Avīci* dan terlahirkan kembali di Surga Tusita, Beliau memberikan jawaban. Tidaklah ‘adil’ untuk menjebloskan suatu makhluk sepanjang hidup (selamanya) dalam neraka hanya karena suatu kejahatan yang pernah dilakukannya dengan mengabaikan semua kebajikannya dan tanpa memberi peluang sedikit pun untuk memperbaiki kehidupannya. Neraka bukanlah suatu tempat pelampiasan kesewenang-wenangan suatu Pencipta Adikodrati yang murka karena diabaikan atau dikhianati oleh makhluk-makhluk ciptaannya.

Neraka terbagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. **Neraka Besar (Mahā-niraya)**
2. **Neraka Kecil (Ussadaniraya).**

Neraka besar terdiri atas delapan alam:

1. **Saṅjīva**

Alam kehidupan bagi makhluk yang secara bertubi-tubi dibantai dengan pelbagai senjata; begitu mati langsung terlahirkan kembali di sana secara berulang-ulang hingga habisnya akibat kamma yang ditanggung. Mereka yang suka mempergunakan kekuasaan yang dimiliki untuk menyiksa makhluk lain yang lebih lemah atau rendah kebanyakan akan terlahirkan di alam ini.

2. **Kāṣasutta**

Alam kehidupan bagi makhluk yang dicambuk dengan cemeti hitam dan kemudian dipenggal-penggal dengan parang, gergaji dan sebagainya. Mereka yang suka menganiaya atau membunuh bhikkhu, sâmaôera atau pertapa; atau para bhikkhu-sâmaôera yang suka melanggar vinaya kebanyakan akan terlahirkan di alam ini.

3. **Sanghâta**

Alam kehidupan bagi makhluk yang ditindas hingga luluh lantak oleh bongkahan besi berapi. Mereka





yang tugas atau pekerjaannya melibatkan penyiksaan terhadap makhluk-makhluk lain, misalnya pemburu, penjagal dan lain-lain kebanyakan akan terlahirkan di alam ini.

#### 4. **Dhūmaroruva**

Alam kehidupan bagi makhluk yang disiksa oleh asap api melalui sembilan lubang dalam tubuh hingga menjerit-jerit kepengapan. Mereka yang membakar hutan tempat tinggal binatang; atau nelayan yang menangkap ikan dengan mempergunakan racun dan sebagainya kebanyakan akan terlahirkan di alam ini.

#### 5. **Jālaroruva**

Alam kehidupan bagi makhluk yang diberangus dengan api melalui sembilan lubang dalam tubuh hingga meraung-raung kepanasan. Mereka yang suka mencuri kekayaan orangtua atau barang milik bhikkhu, sâmaôera atau pertapa; atau mencoleng benda-benda yang dipakai untuk pemujaan kebanyakan akan terlahirkan di alam ini.

#### 6. **Tâpana**

Alam kehidupan bagi makhluk yang dibentangkan di atas besi membara. Mereka yang membakar kota, vihâra, sekolahan dan sebagainya kebanyakan akan terlahirkan di alam ini.

#### 7. **Patâpana**

Alam kehidupan bagi makhluk yang digiring menuju puncak bukit membara dan kemudian dihempaskan ke tombak-tombak terpancang di bawah. Mereka yang menganut pandangan sesat bahwa pemberian dâna tidak membuahkan pahala, pemujaan kepada Tiga Mestika tidak berguna, penghormatan kepada dewa tidak berakibat, tidak ada akibat dari perbuatan baik maupun buruk, ayah-ibu tidak berjasa, tidak ada kehidupan sekarang maupun mendatang, dan tidak ada makhluk yang terlahirkan dengan seketika kebanyakan akan terlahirkan di alam ini.

#### 8. **Avîci**

Alam kehidupan bagi makhluk yang direntangkan dengan besi membara di empat sisi dan dibakar dengan api sepanjang waktu. Mereka yang pernah melakukan kejahatan terberat, yakni membunuh ayah, ibu atau Arahanta, melukai Sammâsambuddha, atau memecah-belah pasamaan Saôgha niscaya akan terlahirkan di alam ini. Avîci kerap diang-gap sebagai alam kehidupan yang paling rendah.

**Neraka kecil terdiri atas delapan alam:**

1. **Angârakâsu:** Alam neraka yang terpenuhi oleh bara api
2. **Loharasa:** Alam neraka yang terpenuhi oleh besi mencair
3. **Kukkula:** Alam neraka yang terpenuhi oleh abu bara
4. **Aggisamohaka:** Alam neraka yang terpenuhi oleh air panas
5. **Lohakhumbhî:** Alam neraka yang merupakan panci tembaga
6. **Gûtha:** Alam neraka yang terpenuhi oleh tahi membusuk
7. **Simpalivana:** Alam neraka yang merupakan hutan pohon ber-duri
8. **Vettaranî:** Alam neraka yang merupakan air garam berisi duri rotan

#### b). **Tiracchana-yoni (tiro=melintasi;acchana=pergi)**

Ini adalah dunia para hewan. Makhluk-makhluk dilahirkan sebagai binatang-binatang karena Kamma buruk mereka. Setelah masa hidupnya habis, binatang-binatang ini akan lahir dialam-alam lain, misalnya di alam manusia, jika mereka mempunyai Kamma yang cukup untuk itu.

Dengan pengertian lain, binatang disebut Tiracchâna karena merintangi jalan menuju pencapaian Jalan dan Pahala. Binatang sesungguhnya tidak mempunyai alam khusus milik mereka sendiri melainkan hidup di alam manusia. Binatang memiliki hasrat untuk menikmati kesenangan inderawi serta berkembang-biak; naluri untuk mencari makan, bersarang, dan sebagainya; dan perasaan takut mati, mencintai kehidupannya. Binatang tidak mempunyai kemampuan untuk membedakan kebajikan dari kejahatan, kebenaran dari kesesatan, dan sebagainya (dhammasaňñâ, conscience) kecuali kalau terlahirkan sebagai calon Buddha (bodhisatta) yang sedang memupuk kesempurnaan. Bodhisatta tidak akan terlahirkan sebagai binatang yang lebih kecil dari burung puyuh [semut misalnya] atau lebih besar dari gajah [dinosauris misalnya].

Sebenarnya, Kamma yang mewujudkan dirinya dalam bentuk seorang manusia bisa juga mewujudkan dirinya dalam bentuk seekor binatang, demikian juga sebaliknya, sebagaimana halnya arus listrik yang dapat mewujudkan dirinya dalam bentuk : sinar, panas, dan gerakan secara berturutan; dalam hal ini, yang satu tidak perlu merupakan perkembangan lebih lanjut dari yang lainnya.

Sebagai contohnya, seorang manusia yang dalam masa hidupnya mengalami masa-masa dimana ia bertingkah laku bagaikan hewan, tidak mempunyai kebajikan, kesadaran/kecerdasan moral, hanya mengumbar





hawa nafsu seksual dan nafsu-nafsu biadabnya, maka sesungguhnya ia tak ubahnya sebagai “binatang”, meski wujudnya saat itu adalah manusia. Kemudian karena kamma buruknya ia selama hidup memperoleh makanan dari mencuri, mengais-ngais ditempat sampah, saat itupun ia tak ubahnya bagi binatang. Bila kita mempunyai teman, saudara, yang mempunyai cara hidup demikian, sebaiknya kita membimbingnya kearah yang baik dan benar. Sesungguhnya, alam kehidupan itu adalah “kondisi-batin”. Tak perlu menunggu mati baru bisa tahu ia terlahir dimana, hanya dengan melihat kondisi batinnya, ia akan tahu, saat itu ia hidup di alam mana.

Binatang mempunyai banyak jenis yang tak terhitung jumlahnya, namun secara garis besarnya dapat dibedakan menjadi Empat Macam, yakni:

1. Yang tak berkaki seperti ular, cacing dan lain-lain (*apada*),
2. Yang berkaki dua seperti ayam, bebek, burung dan lain-lain (*dvipada*),
3. Yang berkaki empat seperti gajah, kuda, kerbau dan lain-lain (*catuppada*),
4. Yang berkaki banyak seperti kelabang, udang, kepiting dan lain-lain (*bahuppada*).

Dalam pandangan Kristen serta agama-agama “Ketuhanan” lainnya, semua binatang akan musnah setelah kematian. Binatang dianggap tidak mempunyai roh. Binatang hanya diakui memiliki naluri (instinct), tanpa akal budi. Karena itu, mereka tidak perlu mempertanggung-jawabkan perbuatan mereka. Kebahagiaan maupun penderitaan yang di alami bukan ditentukan oleh perbuatan mereka baik dalam kehidupan sekarang maupun kehidupan kehidupan yang lampau; melainkan merupakan wewenang serta kehendak Tuhan. Binatang diciptakan semata-mata untuk kepentingan umat manusia yang lebih luhur. Tidak ada surga maupun neraka bagi binatang. Ini menimbulkan dilemma bagi umat Kristen yang menginginkan agar binatang peliharaannya dapat hidup bersama lagi di surga sebagaimana di bumi.

#### c). Peta-yoni (pa+ita).

Secara harafiah, artinya adalah makhluk-makhluk yang telah meninggal, atau makhluk-makhluk yang sama sekali tanpa kebahagiaan. Mereka bukan arwah atau setan yang tidak berwujud. Mereka memiliki bentuk tubuh yang cacat yang besarnya bermacam-macam, pada umumnya tidak terlihat dengan mata telanjang. Mereka tidak memiliki alam sendiri, tetapi tinggal di hutan-hutan, lingkungan yang kotor, di dalam rumah-rumah kosong, dan lain-lain.

Alam Setan ‘Peta’ terbentuk atas dua kosakata, yaitu ‘pa’ yang berarti ‘ke depan, menyeluruh’, dan ‘ita’ yang berarti ‘telah pergi, telah meninggal’. Berbeda dengan makhluk yang berada di alam neraka yang menderita karena tersiksa, peta atau setan hidup sengsara karena kelaparan, kehausan dan kekurangan. Kejahatan yang membuat suatu makhluk terlahirkan sebagai setan ialah pencurian, dan karma-karma buruk lainnya. Seperti binatang, setan tidak mempunyai alam khusus milik mereka sendiri. Mereka berada di dunia ini dan bertinggal di tempat-tempat seperti hutan, gunung, tebing, lautan, kuburan, dan sebagainya. Beberapa jenis setan mempunyai kemampuan untuk menyalin rupa dalam wujud seperti dewa, manusia, pertapa, binatang, atau hanya menempatkan diri secara samar-samar seperti bayang-bayang gelap dan lain-lain.

#### Setan terbagi menjadi empat jenis, yakni:

1. Yang hidup bergantung pada makanan pemberian orang lain dengan cara penyaluran jasa dan sebagainya (*paradattupajivika*),
2. Yang senantiasa kelaparan, kehausan dan kekurangan (*khuppîpāsika*),
3. Yang senantiasa terberangus (*nijjhāmataóhika*),
4. Yang tergolong sebagai iblis atau makhluk yang suram (*kālakañcika*).

Jenis yang pertama itu dapat menerima pelimpahan jasa karena mereka bertempat tinggal di sekitar atau di dekat manusia, sehingga dapat mengetahui pemberian ini dan beranumodanā [menyatakan kebahagiaan atas kebajikan yang diperbuat oleh makhluk lain]. Apabila mereka tidak tahu kalau ada pelimpahan jasa dan tidak beranumodanā, pelimpahan jasa ini tidak dapat diterima. Orang yang pada saat-saat menjelang kematian mempunyai kemelekatan yang amat kuat pada kekayaan, harta benda, sanak-keluarga, dan sebagainya niscaya akan terlahirkan di alam setan ini.

Dalam *Vinaya dan Lakkhaóa-samyutta*, disebutkan adanya 21 macam setan, yaitu:

1. Yang hanya bertulang tanpa daging (*aóóhisaókha-sika*),
2. Yang hanya berdaging tanpa tulang (*maósapesika*),
3. Yang berdaging benjol (*maósapióóá*),
4. Yang tak berkulit (*nicchavirisa*),
5. Yang berbulu seperti pisau (*asiloma*),



6. Yang berbulu seperti tombak (*sat-tiloma*),
7. Yang berbulu seperti anak panah (*usuloma*),
8. Yang berbulu seperti jarum (*sûciloma*),
9. Yang berbulu seperti jarum jenis kedua (*duti-yasûciloma*),
10. Yang berpelir besar (*kumbhaóôa*),
11. Yang terbenam dalam tahi (*gûthakûpanimugga*),
12. Yang makan tahi (*gûthakhâdaka*),
13. Yang berjenis betina tanpa kulit (*nicchavitaka*),
14. Yang berbau busuk (*duggandha*),
15. Yang bertubuh bara api (*ogilinî*),
16. Yang tak berkepala (*asîsa*),
17. Yang berperawakan seperti bhikkhu,
18. Yang berperawakan seperti bhikkhunî,
19. Yang berperawakan seperti calon bhikkhunî (*sikkhamâna*),
20. Yang berperawakan seperti sâmanera,
21. Yang berperawakan seperti sâmanerî.



Sementara itu, *Kitab Lokapaññatti* serta *Chagatidīpanī* menyebutkan adanya 12 macam setan, yaitu:

1. Yang makan ludah, dahak dan muntahan (*vantāsikā*),
2. Yang makan mayat manusia atau binatang (*kuópâsa*),
3. Yang makan tahi (*gûthakhâdaka*),
4. Yang berlidah api (*ag-gijâlamukha*),
5. Yang bermulut sekecil lubang jarum (*sûcimukha*),
6. Yang terdorong keinginan tiada habis (*taóhaóôita*),
7. Yang bertubuh hitam pekat (*sunijjhâmakā*),
8. Yang berkuku panjang dan runcing (*satthaôga*),
9. Yang bertubuh sangat besar (*pabbataôga*),
10. Yang bertubuh seperti ular piton (*ajagaraôga*),
11. Yang menderita di siang hari tetapi menikmati kesenangan surgawi di malam hari (*vemânika*),
12. Yang memiliki kesaktian (*mahiddhika*).



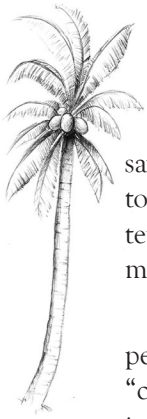
Contoh nyata makhluk-makhluk alam –Peta ini adalah : Hantu-hantu “Lawang-Sewu” (Semarang), hantu-hantu yang tinggal disudut-sudut rumah kita yang gelap, pekat, dan tidak terjamah oleh kita, hantu-hantu yang tinggal di pohon-pohon tertentu.

Umumnya, kita tidak bisa melihatnya dengan mata telanjang, jika kita belum mempunyai tingkat konsentrasi yang tinggi setara dengan Jhana I.

Tapi, seringkali, manusia mampu melihat keberadaan makhluk-makhluk Peta ini. Contohnya:

1. Anda semua tentunya pernah mengalami “tindihen”, yaitu keadaan tidur terlelap yang kemudian seakan ada yang “menindih” badan kita, dan kita kemudian tersadar bahwa tubuh kita tidak dapat digerakkan, mulut kita serasa terkunci, terkadang telinga kita “mendengung” keras hingga tak bisa mendengar apa-apa. Pada saat seperti itu, jika kita menggunakan mata batin kita, kita akan melihat, bahwa didekat kita ada makhluk Peta yang hadir dan memandangi kita. Bahkan, tak jarang, jika kita membuka mata, kita bisa melihatnya dengan mata telanjang ! Ada suami dari teman saya, yang meninggal karena mengalami hal ini. Mengapa ? Karena jantungnya lemah, ia “shock”, sehingga mengalami serangan jantung, meski detik-detik menjelang berhentinya jantungnya istrinya telah berusaha membangunkannya.
2. Teman sekantor saya pernah suatu ketika, kerja hingga lembur menjelang maghrib. Disaat konsentrasi kerjanya, dimana ia sendirian, tiba-tiba ia dikagetkan munculnya sosok hantu yang berwujud anak-kecil yang menyeringai dan kemudian berlari.
3. Saya pribadi, seringkali melihat makhluk-makhluk ini di beberapa tempat, seperti di atas genting, di sudut rumah, dan di atas pohon. Makhluk-makhluk seperti ini tidak selalu menetap ditempat tersebut, ia seringkali juga berjalan-jalan, seperti manusia juga.

Salah satu contoh yang pernah saya alami adalah sebagai berikut. Teman sekantor saya, sebut saja bernama Adi, diganggu oleh salah satu makhluk Peta ini. Saat ia konsultasi dikantor, saya sudah melihat makhluk tersebut tinggal diatas genting, bersandar pada pohon mangga yang ada didepan kamarnya. Rambutnya panjang, kulitnya putih pucat, pakaiannya putih panjang, kukunya hitam panjang-panjang, kurang-lebih 3-4 cm. Penglihatan



saya ini dibenarkan oleh teman saya tersebut, karena, sebelum ia minta tolong kepada saya, ia sudah minta tolong kepada beberapa paranormal, termasuk praktisi-praktisi Yoga, dan semuanya mengatakan makhluk tersebut tinggal diatas pohon yang saya tunjuk itu, meski paranormal dan para praktisi Yoga tersebut tidak bisa menerangkan dengan detail wujud makhluk ini.

Saat saya datang ke tempat kos-kosannya, makhluk tersebut sudah memilih pergi ketempat lain. Dan atas permintaan teman saya, saya meminta mbak “cantik” ini untuk tidak lagi mengganggu teman saya. Mbak “cantik” tidak menjawab, hanya memalingkan muka, tidak mau menatap mata saya lagi. Lewat bahasa tubuhnya ia menyatakan, bahwa ia tidak akan mengganggu teman saya ini, hanya, ia akan tetap datang ke pohon tersebut, karena ia sudah lama sering singgah disitu. Usut punya usut, ternyata, yang menyebabkan teman saya ini senantiasa merasakan kehadiran mbak “cantik” didekatnya, karena beberapa saat sebelumnya, ada teman Si Adi, yang bernama (sebut saja) Yudi, “unjuk-kebolehan” untuk memanggil “hantu” bersama-sama dengan Adi, dan prakteknya itulah yang menyebabkan ia terpanggil untuk mendekati si Adi. Si Yudi sendiri, seperti dikisahkan oleh Adi, beberapa kali ketika tidur dikamar kosnya, diganggu hingga muntah darah. Kini, kos-kosan Adi sudah aman dan nyaman, meski mbak “cantik” tetap ada disana. Bahkan, tak jarang Adi duduk bersebelahan dengan mbak “cantik” ini di kursi panjang didepan kamarnya, ditemani lampu bohlam remang-remang dan aroma lembab kamar mandi di ujung lorong dekat kamarnya, hiiiiii... (hehehehehe).

#### **d). Asura-yoni**

Ini adalah Alam Iblis ‘*Asurakâya*’. ‘*Asurakâya*’ terbentuk atas tiga kosakata, yaitu ‘*a*’ yang merupakan unsur pembalik, ‘*sura*’ yang berarti ‘cemerlang, gemilang’, dan ‘*kâya*’ yang berarti ‘tubuh’. Namun, yang dimaksud dengan ‘tak cemerlang’ di sini bukanlah tidak adanya cahaya yang memancar dari tubuh, melainkan suatu kehidupan yang merana dan serba kekurangan sehingga membuat batin tidak berceria.

Istilah ‘asura’ juga berasal dari kisah kejatuhan dari Surga Tâvatimsa [terkalahkan oleh Sakka dan pengikutnya] akibat minuman memabukkan (surâ). Asurakaya adalah alam Iblis penentang Dewa. Mereka senantiasa menebarkan “peperangan” terhadap para Dewa. Karena sebelumnya pernah bertinggal di alam kedewaan, asurakâya kadangkala juga disebut sebagai ‘*pubbadevâ*’.

Kisah ini serupa dalam kisah Kekristenan mengenai kejatuhan LUCIFER dari alam para Malaikat (Surga) dan kemudian Lucifer dan para pengikutnya menjadi penentang Tuhan. Sangat serupa penggambaran tentang “peperangan di surga” antara Lucifer dengan para malaikat Tuhan, dimana Saint Michael berperan sebagai salah satu malaikat Tuhan yang turut “mengalahkan” Lucifer. Mengapa kisah ini bias sama ? Karena sesungguhnya yang dikisahkan adalah “sama”. Sehingga yang dimaksud oleh Kekristenan kisah “peperangan di surga” antara Lucifer dan para pengikutnya melawan Tuhan dan para malaikatnya, adalah kisah peperangan antara Asura dengan Dewa Sakka dan para pengikutnya.

Asurakâya atau iblis terbagi menjadi tiga macam, yaitu:

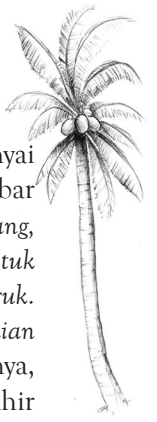
1. Iblis berupa dewa (*deva-asurâ*)
2. Iblis berupa setan (*peti-asurâ*),
3. Iblis berupa penghuni neraka (*niraya-asurâ*).

*Deva-asurâ* terdiri atas vepacitti, râhu, subali, pahâra, sambaratî, dan vinipâtika. *Peti-asurâ* terdiri atas kâlakañcika, vemânika, dan âvuddhika. *Niraya-asurâ* hanya terdiri atas satu jenis, yaitu yang menderita kelaparan dan hidupnya bergelantungan seperti kelelawar.

Demikian penjelasan mengenai alam-alam Dugati/Apayabhumi. Mungkin sekilas perlu saya tambahkan penjelasan mengenai alam-alam dugati tersebut. Pada alam *niraya/neraka*, disana sama sekali tidak ada kebahagiaan. Makhluk-makhluk *niraya/neraka* hidup menderita. Beberapa pengalaman “perjalanan” saya, di alam niraya ini, ada makhluk yang senantiasa terbakar api, terbelenggu, meratap, menangis. Seumur hidup mereka dialam niraya ini hanya merasakan siksaan demi siksaan, baik batin maupun jasmani. Ada yang bertubuh cacat, mata “kiwir-kiwir” keluar dari mangkuknya, perut bolong, dan lain-lainnya.

Karena itulah, maka sebaiknya saya sarankan, kita harus senantiasa berdoa, melakukan pelimpahan jasa, kepada leluhur kita. Siapa tahu, meskipun beliau dulunya dikenal “baik” oleh masyarakat, terkenal, bahkan orang sakti dan linuwih sekalipun, sekarang ini bisa-bisa berada di alam niraya ini, karena ternyata, dibalik itu semua, tersimpan “amal-amal” perbuatan buruknya. Keberadaan seseorang di suatu alam tidak ditentukan dari ketenarannya, kesaktiannya, kesupelannya/keluwesannya bermasyarakat, bahkan anggapan bahwa ia “utusan-Tuhan” sekalipun, tapi lebih kepada perilakunya, pikiran, ucapan, dan perbuatannya, jika benar, bajik, lurus, bersih, maka tidak akan terlahir di alam kesengsaraan ini.





Tapi meskipun semasa hidup sebagai manusia ia adalah orang terkenal, berharta melimpah, mempunyai kesaktian, dan mengklaim diri sebagai “utusan Tuhan”, “kekasih Tuhan”, namun disisi lain ia suka mengumbar nafsu seksualnya (*berpoligami sampai mempunyai istri satu lusin atau lebih misalnya*), berbohong, menipu, berperang, membunuh tak segan menganiaya makhluk hidup (termasuk binatang, maka Sang Buddha melarang pengikutnya untuk melukai makhluk hidup/meneteskan darah makhluk hidup, **apapun alasannya**, karena, itu termasuk karma buruk. Meskipun kita hanya “urun” duit/uang, kemudian menyuruh orang lain untuk membeli hewan2 tertentu, untuk kemudian disembelih oleh tukang jagal, dan meskipun itu dibagi-bagikan kepada masyarakat, itu tetaplah karma buruk), intinya, semua pikiran, ucapan, perbuatan banyak dinodai perbuatan-perbuatan tidak baik, maka ia bisa saja terlahir dalam ini, untuk menebus karma-karma buruknya. Terutama, jika saat kematiannya ia menderita, ketakutan, shock, mati mendadak, mati tidak wajar dan merana, maka besar kemungkinan ia segera terlahir di alam ini. Pikiran terakhirlah yang akan menjadi “Gati-nimitta”; lambang-tujuan alam kelahiran berikutnya. Para pembunuh, penjahat kemanusiaan/penyebarkan perang, penyiksa binatang-binatang, orang-orang yang bersifat aniaya, dan “kriminil-kriminil” lain terlahir di alam ini. Panjang atau pendek umurnya di alam niraya tergantung berat ringannya kamma-kamma buruk yang ia lakukan. Semakin berat, semakin lama ia akan “mendekam” di penjara ini.

Pada alam Peta dan Asura, makhluk-makhluknya senantiasa kekeringan, kehausan, kepanasan. Kuntilanak, makhluk2 cebol, setengah manusia setengah hewan, siluman, dan lain-lain sejenisnya, mereka hidup di alam ini. Banyak orang yang bisa membuktikan keberadaannya. Saya sendiri sudah sangat sering melihat, dan menjadi hal biasa saja, bukan hal istimewa.

Makhluk-makhluk alam kesengsaraan ini, baik yang dalam niraya/neraka maupun peta dan asura, paling suka dan akan sangat berterima kasih jika kita melakukan pelimpahan jasa kepadanya, seperti misal: *mendoakan, memberi petunjuk jalan hidup yang benar, menentramkan hatinya*. Saya, sebelum memulai samadhi, senantiasa melakukan ini, membacakan “paritta” untuk mereka, supaya hatinya tentram, tahu bagaimana memperbaiki diri, menuju kehidupan yang lebih baik dan bahagia.

## 2. Keadaan bahagia (Sugati).

Ada tujuh (7) tingkatan alam yang merupakan “Keberadaan-Yang-Penuh-Kesenangan”. Dalam terminology Islam, sepertinya, ini adalah yang disebut “langit-sab-tujuh”. Tujuh (7) Alam Sugati ini terdiri dari:

### 1. Satu Alam Manusia (*manussabhūmi*),

Yang menyebabkan suatu makhluk terlahir dalam manusia karena memegang teguh moralitas, yaitu melaksanakan **PANCASILA** :

1. Tidak membunuh makhluk hidup apapun juga. Tidak menyiksa dan menimbulkan penderitaan makhluk-makhluk apapun juga.
2. Tidak mencuri, tidak mengambil barang yang tidak diberikan.
3. Tidak berbuat sex yang menyimpang (asusila), menyetubuhi yang bukan haknya.
4. Tidak berbohong, memfitnah, omong kasar, memecah belah dan lain-lain.
5. Tidak meminum minuman keras yang menyebabkan lemahnya kesadaran (memabukkan).

### 2. Enam Alam Dewa (*devabhūmi*),

Yang menyebabkan suatu makhluk/seseorang terlahir di alam dewa di keenam alam dewa lingkup-keindriaan/Kamadhatu (Catummaharajika, Tavatimsa, Yama, Tusita, Nimmanarati, Paranimmitavatti), maka ia harus berlatih dan menjalani hal berikut:

1. Mempunyai “**hiri**”, yaitu : Rasa malu untuk berbuat jahat.
2. Mempunyai “**ottapa**”, yaitu : Takut akan akibat perbuatan jahat.

Saat menjadi manusia, maka seseorang harus berlatih/mempraktekkan dhamma dengan baik, maka ia akan terlahir di alam-alam Dewa lingkup-keindriaan, ditunjang dengan hiri dan ottapa. Disamping hal-hal itu, dengan berdoa kepada Dewa tertentu, dengan merenungkannya setiap saat, maka seseorang akan terlahir di alam surga tempat dewa tersebut berada. Inilah yang menyebabkan lahirnya agama-agama yang “menyandarkan” diri kepada suatu sosok Dewa atau Maha-Dewa sebagai “Penolong”, atau “Juru-Selamat”nya. Bukan hal yang salah, tetapi hanya tidak akan pernah bisa membebaskan makhluk yang bersandar tersebut dari “**samsara**”, paling tinggi hanya akan terlahir di alam tempat Dewa tersebut saat ini berada.

Sesungguhnya ada tiga macam deva atau dewa, yaitu:

1. **Upattideva**: Dewa sebagai makhluk surgawi berdasarkan kelahirannya,
2. **Sammutideva**: Dewa berdasarkan persepakatan atau perandaian misalnya raja, permaisuri, pangeran dan sebagainya,





3. **Visuddhideva:** Dewa yang suci terbebas dari segala noda batin yang tidak lain ialah Arahanta.

Dewa yang dimaksud dalam pembahasan ini hanyalah merujuk pada pengertian yang pertama, *Upattideva*, yakni makhluk surgawi yang mengenyam kenikmatan inderawi. Makhluk surgawi pada hakekatnya adalah TIDAK-KEKAL (Anicca), sama dengan makhluk-makhluk lainnya di ke-31 alam kehidupan ini (kecuali dialam Brahma ke-12, Suddhavasā, alam tempat tinggal para Anagami. Karena dialam ini para Anagami akan menyempurnakan dirinya untuk merealisasi Ke-Buddha-an/Ke-Arahat-an).

Mereka bisa mati karena salah satu dari empat sebab:

1. Habisnya usia,
2. Habisnya kebajikan,
3. Terlenu dalam kenikmatan hingga lupa makan,
4. Murka, cemburu/irihati.

Tuhan yang dipercayai sebagai Pencipta yang Maha Sempurna sendiri dikatakan masih memiliki sifat ‘cemburu’, ‘irihati’, ‘murka’ dan sebagainya, pengkisahan karakter sedemikian ini bias anda temukan di kitab-kitab agama pemjua Tuhan, misal AL QURAN, ALKITAB, dan lain-lain. Sehingga, apa yang diajarkan oleh Sang Buddha bahwa makhluk-makhluk Surga, termasuk Tuhan sekalipun masih mempunyai sifat : marah/murka, cemburu/iri hati, adalah : BENAR. Menurut ajaran Sang Buddha, alam surga di mana para dewa-dewi bertempat tinggal dalam kurun waktu yang terbatas [tidak kekal, tidak selamanya] terbagi menjadi enam alam, yaitu:

1. Cātummahārājika,
2. Tāvātimsa,
3. Yāma,
4. Tusita,
5. Nimmānarati,
6. Paranimmitavasavatti

a). **Alam Manusia (Manussabhūmi).**

Alam manusia adalah suatu campuran dari rasa sakit dan kebahagiaan. Ini adalah alam saf pertama dari alam Sugati, tempat kita sekarang ini hidup dan menetap, untuk sementara, sebelum nanti kita mati. Di alam manusia ini, kita mengalami goncangan badai kekanan dan kekiri, yang dikenal dengan “delapan-kondisi-duniawi” (Atthalokadhamma), yaitu:

1. Untung (labha) dan Rugi (alabha)
2. Terkenal (yasa) dan Tidak Dikenal (ayasa)
3. Dipuji (pasamsa) dan Dicela (Ninda)
4. Bahagia (sukha) dan Menderita (Dukha)

Manussa’ terbentuk atas dua kosakata, yaitu ‘*mano*’ yang berarti ‘pikiran, batin’ dan ‘*ussa*’ yang berarti ‘tinggi, luhur, meningkat, berkembang’. Manussa atau manusia adalah suatu makhluk yang berkembang serta kukuh batinnya [*mano ussanti etesanti=manussā*], yang tahu serta memahami sebab yang layak [*kāranākaranam manatijānātīti=manusso*], yang tahu serta memahami apa yang bermanfaat dan tak bermanfaat [*atthānattam manati jānātīti=manusso*], yang tahu serta memahami apa yang merupakan kebajikan dan kejahatan [*kusalākusalam manati jānātīti=manusso*].

Manusia bertinggal di empat tempat, yaitu:

1. Uttarakurudīpa,
2. Pubbavidehadīpa,
3. Aparagoyānadīpa, dan
4. Jambudīpa.

Umat manusia yang berada di *Uttarakurudīpa* berusia sampai seribu tahun, yang berada di *Pubbavidehadīpa* berusia sampai tujuh ratus tahun, yang berada di *Aparagoyānadīpa* berusia sampai lima ratus tahun, sedangkan yang berada di *Jambudīpa* berusia tidak menentu, tergantung kadar kebajikan serta kesilaan yang dimiliki. Pernah terjadi bahwa umat manusia tidak begitu mengindahkan kebajikan serta kesilaan sehingga usia rata-rata umat manusia menjadi sependek 10 tahun. Pada zaman Buddha Gotama, usia rata-rata umat manusia ialah 100 tahun. Diprakirakan bahwa setiap satu abad, usia manusia memendek selama satu tahun. Karena Buddha Gotama telah mangkat sejak dua puluh lima abad yang lampau, usia rata-rata umat manusia pada saat sekarang ini ialah 75 tahun ( dan ternyata teori itu benar bukan ? Karena, rata-rata umur manusia sekarang ini adalah tujuh-puluh-lima ( 75 ) tahun ).

Seorang Sammāsambuddha tidak akan muncul apabila usia rata-rata manusia lebih pendek dari 100 tahun karena kesempatan bagi kebanyakan orang untuk dapat memahami kebenaran Dhamma terlalu singkat, tetapi juga tidak akan muncul apabila lebih panjang dari 100,000 tahun karena kebanyakan orang akan merasa sulit untuk dapat menembus hakikat ketakkekalan atau kefanaan hidup. Beliau hanya terlahirkan di Jambudīpa, tidak pernah terlahirkan di tiga tempat lainnya apalagi di alam-alam kehidupan selain alam manusia.

Kitab *Majjhima Nikāya* bagian *Mūlapannāsaka* memberikan penjelasan secara terinci mengapa manusia mempunyai keadaan yang berbeda. Orang yang dalam kehidupan lampau suka membinasakan atau membunuh makhluk lain niscaya akan terlahirkan sebagai manusia dengan umur pendek; yang suka menganiaya atau menyiksa makhluk lain niscaya akan dihindangi banyak penyakit; yang suka murkah atau marah niscaya akan berparas buruk; yang suka cemburu atau irihati niscaya akan tak berwibawa; yang suka berdana atau murah hati niscaya akan memiliki kekayaan melimpah; yang suka bersikap angkuh atau sombong niscaya akan terlahirkan di keluarga yang rendah; yang tak gemar menimba ilmu pengetahuan atau memperdalam pengertian Dhamma niscaya akan terlahirkan dengan sedikit kebijaksanaan.

Demikian pula kebalikannya. Selaras dengan ilmu pengetahuan modern, dalam *Aggañña Sutta* disebutkan bahwa umat manusia di bumi ini adalah suatu hasil evolusi yang panjang. Manusia bukanlah suatu makhluk yang pada saat pertama kali muncul/lahir di dunia ini sudah berbentuk, berupa atau berwujud sebagaimana yang tertampak pada saat sekarang ini. Dalam wejangan tersebut juga dijelaskan bahwa bumi beserta isinya ini terbentuk dalam suatu proses yang amat panjang, bukan diciptakan secara gaib selama enam hari pada sekitar 6,000 tahun yang lampau sebagaimana yang ditafsirkan dari Alkitab.

Para Bodhisatta (Calon Buddha) lebih memilih alam manusia karena alam ini adalah tempat terbaik untuk mengabdikan pada dunia dan memenuhi persyaratan ke-Buddhaan. Pada alam manusia ini seseorang benar-benar bisa mengenali sifat/hakekat sejati alam semesta dan alam kehidupan. Pada alam neraka, peta, asura, seorang makhluk hanya mengalami keadaan yang tidak menyenangkan, penderitaan, karena itu iapun tidak sempat mengenal/menembus hakekat, karena ia lebih memikirkan penderitaan demi penderitaan, dan oleh karenanya tidak sempat untuk mencapai alam Kebuddhaan/Nirvana. Pada alam surgawi, hanya ada kesenangan, tidak ada kesedihan/dukkha, sehingga mereka tidak mampu mengenali bahwa hakekat hidup ini adalah dukkha, dan pada alam ini pun para makhluk (yakni para Dewa) lebih suka menikmati kesenangan demi kesenangan daripada “nglakoni” untuk mencapai “Yang-Mutlak”. Oleh karenannyalah para Buddha selalu dilahirkan sebagai manusia.

#### b). Catummaharajika

Ini merupakan alam surga yang paling rendah, saf kedua dari alam sugati, tempat Dewa-dewa Pelindung dari empat sudut cakrawala bertempat tinggal dengan para pengikut mereka.

Alam Cātumahārājikā adalah suatu alam surgawi paling rendah yang berada dalam kekuasaan empat raja dewa, yakni:

1. *Dhatarattha*,
2. *Virudhaka*,
3. *Virūpakka*, dan
4. *Kuvera*.



Empat raja dewa ini juga dipercayai sebagai pelindung alam manusia, dan karenanya dikenal dengan sebutan ‘Catulokapāla’. Dalam Kitab Lokīyapakaratta, empat dewa pelindung dunia ini dipanggil sebagai

1. *Inda* (*Sanskrit: Indra*),
2. *Yama*,
3. *Varuttha*, dan
4. *Kuvera*.

Berdasarkan tempat tinggalnya, para dewa-dewi tingkat Cātumahārājikā terbagi atas tiga, yaitu:

1. Yang berada di daratan (*bhumattha*),
  2. Yang berada di pohon (*rukka*).
- Dalam Kitab Ulasana atas Dhammapada dan Buddhavamsa, para dewa-dewi yang hidup di pohon dimasukkan dalam kelompok bhummattha.
3. Yang berada di angkasa (*ākāsattha*).

Empat raja langit ini serta beberapa dewa lainnya mempunyai ‘istana’ (*vimāna*) khusus bagi diri mereka masing-masing. Bagi yang tak mempunyai istana secara khusus, maka gunung, sungai, lautan, pohon yang

ditinggali itulah istana bagi mereka. Kehidupan di *Cātumahārājikā* berlangsung selama 500 tahun dewa atau kira-kira sembilan juta tahun manusia (Perbandingan usia di alam-alam surga tidaklah sama, tergantung tingkatannya. Satu hari di alam surga tertentu berbanding satu abad di alam manusia, dan ada pula yang lebih lama lagi).

Para dewa-dewi di tingkat *Cātumahārājikā* ada yang cenderung berhati jahat, yaitu:

1. ***Gandhabbo/Gandhabbī***: yang berada di pohon-pohon berbau harum, yang belakangan mungkin dikenali oleh orang-orang Jawa sebagai 'GANDARUWA'/'GENDERUWA'. Makhluk halus ini sangat melekat di tempat tinggalnya. Walaupun pohon tempat tinggalnya ditebang, ia masih tetap mengikuti ke mana pohon itu dipindahkan tidak seperti *rukkhadeva* lainnya, yang akan mengungsi ke pohon lain yang masih hidup,
2. ***Kumbhanno/Kumbhannī***: penjaga harta pusaka, hutan, dan sebagainya,
3. ***Nāgo/Nāgī***: naga yang memiliki kesaktian, yang mampu menyalin rupa dalam wujud makhluk lain seperti manusia, binatang dan sebagainya,
4. ***Yakkho/Yakkhinī***: raksasa yang gemar menganiaya para penghuni neraka.

Segala macam Dewa/Dewi yang menguasai bumi, seperti Dewa/Dewi Penguasa/Penghuni Laut-Laut tertentu, Penguasa Gunung Tertentu, dan Penguasa Bumi, termasuk hidup di alam *Cātumahārājika* ini.

Sebagai contoh, hari Minggu malam, tanggal 14 September 2008, di rumah saya hadir para praktisi Yoga. Masing-masing, ada yang sebenarnya sudah bergelar "Master-Reiki", ada yang sudah bertahun-tahun belajar Meditasi Buddhis, bahkan hingga ke Burma, dan lainnya. Kemudian jam 21.30 WIB kami bermeditasi bersama-sama, dan seperti biasa, setelah saya mengucapkan kata Puja kepada Sang Bhagava, Sang Buddha, saya mengucapkan puja kepada para Dewa, dan mengundang mereka untuk ikut hadir. Saya sendiri meniatkan untuk berdiam dalam *Jhāna II* hingga dua jam kedepan. Dan, baru 2 menit berjalan, sosok Dewa-Yang-Perkasa, ikut hadir di ruangan tersebut (*hingga meditasi kami selesai*), beserta seekor naga meliuk-liuk turun dari atas langit, dan para pengikutnya yang bercahaya cemerlang berkilauan, memenuhi ruangan meditasi di rumah saya. Beliau, oleh masyarakat China dikenal sebagai "Kwan-Kong". Beliau berdiri dengan gagah di satu sisi didepan kami, lengkap dengan pakaian perang, baju-zirah, topi baja pelindung, dan tongkat dengan ujungnya berupa Golok. Mukanya Merah, "galak", matanya "mentheleng", berkumis, dan berjenggot panjangnya sekitar 15-20 cm. Gagah. Beliau memberkati kami dan memberikan beberapa pesan. Setelah beliau, seekor naga, dan para pengikutnya "naik" kembali ke alamnya, barulah saya mengakhiri meditasi, dengan mengucapkan, "**Sabbe Satta Bhavantu Sukkhitatta**"; "**SEMOGA SEMUA MAKHLUK BERBAHAGIA!!**".

Sepertinya beliau termasuk penghuni alam Surga *Cātumahārājika* ini.

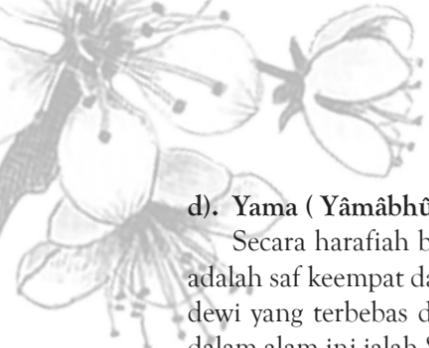
#### c). **Tāvātimsa**

Alam *Tāvātimsa* adalah alam surgawi tingkat kedua. Alam ini sebelumnya/dulunya merupakan tempat tinggal para *asurakāya*. Ini adalah alam Dewa saf berikutnya, saf ketiga dari alam *Sugati*. Secara harafiah berarti: tiga puluh tiga. Ini adalah alam surga dari tiga puluh tiga (33) Dewa dengan dewa *Sakka* sebagai rajanya. Asal-usul dari nama '*Tāvātimsa*' tersebut berkaitan dengan sejarah tiga puluh tiga relawan yang tidak mementingkan diri sendiri, yang dipimpin oleh *Magha* (nama lain dari *Sakka*), karena perbuatan-perbuatan baik mereka berhasil menyingkirkan para *asurakāya*, terlahir di alam surgawi ini. Di dalam surga inilah Sang Buddha mengajarkan *Abhidhamma* kepada para Dewa selama tiga (3) bulan.

Para dewa-dewi di *Tāvātimsa* terbagi menjadi dua kelompok, yaitu:

1. ***Bhummattha***: *Sakka* beserta 32 dewa pembesar,
2. ***Ākāsatta***: yang bertempat tinggal dalam istana di angkasa.

Surga *Tāvātimsa* ini terletak di atas puncak pegunungan Himalaya, di Gunung *Sineru*. Maka di tradisi Buddha Mahayana ada sutra-sutra yang isinya mengucapkan pujian terhadap Para Dewa yang tinggal di alam ini. Ibukota *Tāvātimsa* ialah *Masakkasāra*. Balai *Sudhamma* menjadi tempat bagi para dewa-dewi untuk memperbincangkan Kebenaran *Dhamma* di bawah asuhan *Sakka* (Beliau berhasil meraih kesucian tingkat *Sotāpatti* setelah mendengarkan ***Brahmajāla Sutta***). ***Brahmā Sanamkumāra*** kerap menjadi tamu pembabar *Dhamma* di sini. Buddha Gotama pernah berkunjung ke alam ini, dan bertempat tinggal selama tiga bulan untuk mewartakan *Abhidhamma* kepada ibunya, yang terlahirkan kembali sebagai putra dewa di alam *Tusita*. *Moggallāna Thera* juga pernah beberapa kali pergi ke alam ini, dan dari sejumlah penghuninya, beliau memperoleh kesaksian atas perbuatan-perbuatan baik yang membawa mereka terlahirkan kembali di sini. Kebajikan ini antara lain ialah merawat ayah-ibu, menghormati sesepuh dalam keluarga, berbicara lemah lembut, menghindari penghasutan, mengikis kekikiran, bersifat jujur, menahan marah. Usia rata-rata para dewa-dewi yang terlahirkan di alam *Tāvātimsa* ialah 1,000 tahun dewa atau kira-kira 36 juta tahun manusia.



d). **Yama (Yāmābhūmi)**

Secara harafiah berarti “Alam para Dewa Yama”. Dewa Yama adalah dewa penghancur rasa sakit. Alam ini adalah saf keempat dari alam Sugati (berarti alam surga tingkat ketiga). Alam ini menjadi tempat bagi para dewa-dewi yang terbebas dari segala kesukaran, yang diberkahi dengan kebahagiaan surgawi. Pemegang kekuasaan dalam alam ini ialah *Suyāma*. Alam ini berada di angkasa. Dalam alam ini dan tingkat yang lebih tinggi, tidak ada dewa-dewi yang tergolong sebagai *bhummattha* yang bertinggal di daratan. Istana, harta serta tubuh para dewa-dewi di alam ini jauh lebih indah dan halus daripada yang bertinggal di *Tāvātimsa*. Rentang hidup mereka ialah 2,000 tahun dewa atau kira-kira 142 juta tahun manusia.

e). **Tusita (Tusitabhūmi).**

Secara harafiah berarti, penghuni yang berbahagia, adalah “Alam Kesenangan”. Para Bodhisatta yang telah memenuhi persyaratan-persyaratan Kebuddhaan bertempat tinggal di alam ini sampai saat yang tepat bagi mereka untuk muncul di alam manusia untuk mencapai Kebuddhaan. Tusitabhūmi adalah alam surgawi tingkat keempat. Para dewa-dewi yang hidup di alam ini senantiasa berceria atas keberadaan yang dimiliki. Semua Bodhisatta, sebelum turun ke dunia dan meraih Pencerahan Agung, terlahirkan di alam ini untuk menanti waktu yang tepat bagi kemunculan seorang Buddha. Demikian pula mereka yang akan menjadi orangtua serta Siswa Utama (*Aggasāvaka*). Sekarang ini, Bodhisatta Metteyya yang akan menjadi Sammāsambuddha setelah ajaran Buddha Gotama punah dari muka bumi ini sedang berada di alam ini. Usia rata-rata di alam ini ialah 4,000 tahun dewa atau kira-kira 567 juta tahun manusia.

Saat ini Bodhisatta Metteyya tengah hidup dan bersemayam di alam ini. Alam ini adalah saf kelima dari alam Sugati.

f). **Nimmanarati**

Secara harafiah berarti “Alam Para Dewa yang Senang dalam Istana yang Diciptakan”. Para dewa di alam ini hidup dengan penuh kesenangan-kesenangan didalam istana yang mereka ciptakan sendiri. Layaknya bangsawan-bangsawan dan para saudagar di alam manusia, mereka hidup “mewah”, berkecukupan, berkelimpahan, mempunyai para pembantu/pelayan/pengikut.

Ini adalah alam saf keenam dari alam Sugati.

g). **Paranimmitavatti**

Secara harafiah berarti “Alam Para Dewa yang membuat ciptaan pihak lain bermanfaat untuk tujuan-tujuan mereka sendiri”. Ini adalah saf-ketujuh/langit ketujuh dari alam Sugati. Merupakan alam Surga/Dewa sekaligus alam Sugati yang tertinggi. Namun, sejatinya, ini bukanlah alam “Sang-Pencipta-Semesta”, bukanlah “Yang-Mutlak, Yang-Tidak-Tercipta”.

Enam (6), kecuali yang pertama adalah Alam Para Dewa yang bentuk tubuhnya lebih halus dan lembut dibandingkan dengan bentuk tubuh manusia dan tidak kelihatan dengan mata telanjang. Makhluk-makhluk Dewa ini juga tunduk pada kematian seperti halnya semua makhluk hidup. Alam Dewa ini dalam terminology agama samawi adalah alam-alam surga, tempat para manusia yang beramal-soleh, bajik, kelak akant terlahir, yang digambarkan seorang laki-laki akan mendapatkan hak bidadari-bidadari cantik sebagai istrinya, dan adanya aliran sungai yang dialiri air susu. Kurang lebih memang alam kesenangan ini demikian. Dalam beberapa hal, seperti keadaan jasmani,tempat tinggal, dan makanannya, mereka memang mengungguli manusia. Mereka lahir secara spontan, muncul seperti pemuda dan gadis berusia lima belas atau enam belas tahun.

Enam alam Deva ( Dewa ) ini adalah tempat tinggal sementara yang penuh kebahagiaan dimana para makhluk tampaknya hidup menikmati kesenangan indrianya yang sesungguhnya cepat berlalu.

Alam Sugati ini, seperti halnya alam-alam Dugati, juga terkena hukum alam ; ~~tidak-kekal~~. Sehingga, pantaslah ajaran Jawa, bahwa manusia Jawa itu tidak mengharap-harap masuk surga, tetapi “manunggal” dengan “Yang-Mutlak”, “Kahanan-Jati”, dan itu, bukan **surga**.

Menurut pengalaman saya dalam “menengok” alam surga tersebut, maka disana sesungguhnya hidup banyak sekali makhluk surgawi, sama seperti manusia yang jumlahnya pun teramat sangat banyak. Satu makhluk surgawi, tentunya yang berstrata “Dewa/Dewi” bisa mempunyai ribuan pelayan/Dayang-dayang. Dayang-dayang/Peri-Peri tersebut “kerjaannya” adalah menghibur para Dewa/Dewi dan putra-putri mereka dengan nyanyian dan tarian-tarian. Mereka hidup dalam istana-istana yang megah, bagaikan kerajaan di alam dunia ini. Maka memang pantaslah ada istilah “**Kerajaan-Surga**”, karena memang seperti itulah adanya.

Jika ada manusia yang terlahir di alam dewa ini dalam pangkuan seorang dewa/dewi tertentu, maka dia akan menjadi anak dari dewa/dewi tersebut. Para dewa/dewi lahir secara spontan, dengan usia berkisar antara 16 tahun, dan selama mereka hidup di alam surgawi tersebut memiliki rupa yang tampan/cantik.

Jika ada manusia yang terlahir di sebuah istana dewa/dewi tertentu, bukan di pangkuan sesosok dewa/dewi yang berkuasa tersebut, maka ia akan menjadi pelayan Sang Dewa/Dewi.

Sebagai contoh, Kanjeng Ratu Kidul yang mempunyai “struktur-organisasi” lengkap dengan istana kekuasaannya, itu adalah kenyataan, bukan isapan jempol semata. Demikian juga dengan para Dewa yang lainnya. Hal ini bisa dibuktikan. Dengan melatih samadhi, dan dengan mencapai ketenangan yang dalam, batin yang terpisah dari tubuh, dengan perhatian-terpusat-sepenuhnya (*jadi bukan dalam keadaan “tans” seperti yang seringkali disebut-sebut*) bisa diarahkan untuk “menengok” alam-alam surga tersebut.

Para dewa di alam surga memiliki usia kehidupan yang sangat panjang, sehingga terkadang mereka lupa bahwa kehidupan itu tidak kekal. Tetapi meskipun kita sebagai manusia teramat sering mengeluh, meratap dalam menjalani kehidupan di alam manusia ini, sesungguhnya kehidupan manusia ini memiliki kelebihan yang tidak dimiliki para dewa di alam surgawi, dan tumimbal-lahir ke alam manusia, bagi para dewa dianggap sebagai tempat tujuan yang baik. Karena sebab-akibat, atau hukum karma, hampir tidak berlaku diantara para dewa, mereka memiliki hanya sangat sedikit kekuatan, atau bahkan tidak memiliki kekuatan, untuk memutus samsara, roda dumadi, bhavacakka, yang mengikat semua yang harus mati, walaupun ingatan mereka mengenai ajaran-ajaran Dhamma – yang tidak terdengar di alam dewa – tidak punah, seperti halnya dengan semua ciri lain dari kehidupan manusia mereka.

## II. RUPALOKA (Alam Berbentuk):

Ini adalah Alam Brahma, dewa tertinggi dari Brahmanisme awal, yang (hingga kini) dianggap sebagai “Sang-Pencipta-Alam-Semesta” dan dipuja oleh para Brahmana dengan berbagai kurban dan ritual (*itulah sebabnya, dalam setiap tradisi agama apapun, ada upacara persembahan “kurban” binatang ditujukan bagi “Sang-Pencipta”*). Kepercayaan ini ditentang oleh Sang Buddha, karena merupakan suatu kekeliruan). Mengenai upacara kurban binatang yang dipersembahkan bagi “sosok” yang dianggap “Yang-Maha-Kuasa” ini, Sang Buddha bersabda:

**“Upacara mengorbankan kuda atau manusia, upacara minuman, upacara kemenangan, upacara melempar pasak,...dst. ; kesemua jenis upacara ini tidaklah sebanding dengan seperenambelas bagian sekalipun dari hati yang diliputi oleh Cinta-Kasih. Bagaikan pancaran rembulan yang mengalahkan cahaya bintang-bintang.”**

Alam ini disebut juga *Rûpabhûmi*, merupakan suatu alam tempat kemunculan ‘*rûpâvacaravipâkacitta*’ atau kesadaran akibat yang lazim berkelana dalam alam brahma berbentuk. Dengan perkataan lain, *rûpabhûmi* adalah suatu alam tempat kelahiran jasmaniah serta batiniah para brahma berbentuk. Yang dimaksud dengan brahma ialah makhluk hidup yang memiliki kebajikan khusus yaitu berhasil mencapai pencerapan Jhâna yang luhur. Jhâna dihasilkan dari pengembangan *Samatha Kammatthâna* meditasi pemusatan batin pada satu objek demi tercapainya ketenangan.

Alam brahma terdiri atas 16 alam, yakni:

1. Tiga alam bagi peraih Jhâna pertama (*pañhama*),
2. Tiga alam bagi peraih Jhâna kedua (*dutiya*),
3. Tiga alam bagi peraih Jhâna ketiga (*tatiya*),
4. Dua alam bagi peraih Jhâna keempat (*catuttha*),
5. Dan lima alam *Suddhâvâsa*.



Sang Buddha, dalam rangka meluruskan pandangan kaum Brahmana, menginterpretasikan kembali pengertian mengenai “Brahma-Yang-Agung” ini, dari yang semula dianggap satu-dewa-tunggal “Yang-Maha-Kuasa” menjadi suatu kelompok dewa tinggi yang berdiam di alam berbentuk (*Rupadhatu/Rupaloka*), jauh diatas surga-surga alam *sugati* (*Kammadhatu*).

Kediaman Brahma ini disebut sebagai “Alam-Brahma”, yang ada banyak dengan berbagai dimensi dan tingkat kekuasaan. Didalam dunia mereka, para Brahma hidup secara berkelompok, dan “Mahabrahma” adalah penguasa para Brahma tersebut, lengkap dengan para menteri dan dewan-dewan Brahma.

Seperti halnya semua makhluk hidup, para Brahma itupun tidak kekal, terkena hukum alam, dan juga bertumimbal lahir, meskipun terkadang diantara mereka melupakan hal ini dan menganggap bahwa mereka adalah “Yang-Mutlak”, “Jalan-Keluar-dan-Harapan”.



Para Brahma, dengan Maha Brahma sebagai pemimpinnya, memang memiliki kekuasaan yang besar. Mahabrahma dapat menolong umatnya yang datang kepadanya, berdoa kepadanya, memohon ridlonya. Namun sesungguhnya, ia bukanlah “Sang-Pencipta”, bukanlah “Yang-Maha-Kuasa”, “Yang-Mutlak”.

Yang membuat Mahabrahma dan para Brahma beranggapan mereka adalah kekal-abadi, “Sang-Pencipta”, “Awal-dan-Akhir”, adalah karena usia mereka yang sangat panjang (a. Brahma Parisajja/Dewan Brahma berusia  $1/3$  Asankheyya Kappa ; b. Brahma Purohita/Para Menteri Brahma berusia  $1/2$  Asankheyya Kappa ; dan, c). Maha Brahma berusia 1 Asankheyya Kappa. Ingat, 1 Asankheyya Kappa = 20 Antara Kappa, 1 Kappa adalah = 1 siklus daur-hidup alam semesta ( dari big-bang s/d kiamat, dan menuju awal evolusi alam semesta kembali ) )

Sang Buddha tidak mengajarkan tiadanya “Yang-Mutlak”, karena justru Sang Buddhalah yang pertama kali didunia manusia ini yang menyatakan hal sebagai berikut”:

**“O Bhikkhu, ada sesuatu Yang-Tidak-Dilahirkan, Yang-Tidak-Menjelma, Yang-Tidak-Tercipta, Yang-Mutlak. Jika seandainya saja, O, Bhikkhu, tidak ada Yang-Tidak-Dilahirkan, Yang-Tidak-Menjelma, Yang-Tidak-Diciptakan, Yang-Mutlak, maka tidak akan ada jalan keluar untuk bebas dari kelahiran, penjelmaan, pembentukan, pemunculan dari sebab yang lalu. ... dst”** (Sutta-Pitaka, Udana VII: 3)

Akan tetapi, yang ditolak dengan tegas oleh Sang-Buddha adalah, bahwa “Yang-Mutlak”, “Yang-Maha-Kuasa”, “Jalan-Keluar-dan-Harapan”, itu adalah : **T U H A N / M A H A – D E W A**, yang oleh umat Brahmanisme dikenal dengan nama Maha-Brahma. Sebab, para Brahma itu sendiri “berbentuk”, “tercipta”, oleh karenanya, bukan “Yang-Mutlak”. Yang disebut “Yang-Mutlak” ini dalam agama Buddha adalah tidak bisa dikatakan. Sejalan dengan pengertian Tao, **“TAO yang dapat dibicarakan bukanlah TAO yang sebenarnya atau yang abadi dan nama yang dapat diberikan bukanlah nama sejati “ ( Tao Tee Cing )**. Dalam ajaran Kejawaen, “Yang-Mutlak” ini adalah “ Tan-Kena-Kinaya-Ngapa”, “Ora-Arah-Ora-Enggon”, “Kang-Langgeng-Tan-Owah-Gingsir-TANPA-KAWITAN-TANPA-WEKASAN”. Jadi, kalau masih bisa “Kinaya-Ngapa”/“Di-Seperti-Apakan”, bisa ditunjukkan “Arah-dan-Tempat”-nya, “Wujud”-nya, maka itu bukanlah “Yang-Mutlak”.

Pernyataan Sang Buddha mengenai kesalah-pahaman Maha-Brahma dalam mengidentifikasikan dirinya sebagai “Maha-Pencipta”, “Bapa-Semua-Makhluk”, bisa kita temui dalam Brahmajala-Sutta, yang bunyinya sebagai berikut:

“ Para Bhikkhu, pada suatu masa yang lampau, setelah berlangsungnya suatu masa yang lama sekali, “bumi ini belum ada”. Ketika itu umumnya makhluk-makhluk hidup di alam dewa Abhassara, disitu mereka hidup ditunjang oleh kekuatan pikiran, diliputi kegiuran, dengan tubuh yang bercahaya dan melayang-layang di angkasa, hidup diliputi kemegahan, mereka hidup demikian dalam masa yang lama sekali.

Demikianlah pada suatu waktu yang lampau, ketika berakhirnya suatu masa yang lama sekali, bumi ini mulai berevolusi dalam proses pembentukan, ketika hal ini terjadi alam Brahma kelihatan dan masih kosong. Ada makhluk dari alam dewa Abhassara yang masa hidupnya atau “pahala karma baiknya” untuk hidup di alam itu telah habis, ia meninggal dari alam Abhassara itu dan terlahir kembali di alam Brahma. Disini, ia hidup ditunjang pula oleh kekuatan pikirannya, diliputi kegiuran, dengan tubuh yang bercahaya-cahaya dan melayang-layang di angkasa, hidup diliputi kemegahan, ia hidup demikian dalam masa yang lama sekali.

Karena terlalu lama ia hidup sendirian disitu, maka dalam dirinya muncullah rasa ketidakpuasan, juga muncul suatu keinginan, “O semoga ada makhluk lain yang datang dan hidup bersama aku disini!”

Pada saat itu ada makhluk lain yang disebabkan oleh masa usianya atau pahala karma baiknya telah habis, mereka meninggal di alam Abhassara dan terlahir kembali di alam Brahma sebagai pengikutnya, tetapi dalam banyak hal sama dengan dia.

Para Bhikkhu, berdasarkan itu, maka makhluk pertama yang terlahir di alam Brahma berpendapat : **“Aku Brahma, Maha Brahma, Maha Agung, Maha Kuasa, Maha Tahu, Penguasa, Tuan Dari Semua, Pembuat, Pencipta, Maha Tinggi, Penentu Tempat Bagi Semua Makhluk, Asal Mula Kehidupan, BAPA DARI YANG TELAH ADA DAN YANG AKAN ADA. SEMUA MAKHLUK INI ADALAH CIPTAANKU.”**

Mengapa demikian ? Baru saja berpikir, semoga mereka datang, dan berdasarkan pada keinginanku itu maka makhluk-makhluk ini muncul.”

Makhluk-makhluk itu pun berpikir, **“Dia Brahma, Maha Brahma, Maha Agung, Maha Kuasa, Maha Tahu, Penguasa, Tuan Dari Semua, Pembuat, Pencipta, Maha Tinggi, Penentu Tempat Bagi Semua Makhluk, Asal Mula Kehidupan, BAPA DARI YANG TELAH ADA DAN YANG AKAN ADA. KITA SEMUA ADALAH CIPTAANNYA”**.

Mengapa ? Sebab, setahu kita, Dialah yang lebih dahulu berada disini, sedangkan kita muncul sesudah-Nya. “





Para Bhikkhu, dalam hal ini makhluk pertama yang berada disitu memiliki usia yang lebih panjang, lebih mulia, lebih berkuasa daripada makhluk-makhluk yang datang sesudahnya.

Para Bhikkhu, selanjutnya ada beberapa makhluk yang meninggal di alam tersebut dan terlahir kembali di bumi.

Setelah berada di bumi ia meninggalkan kehidupan berumah tangga dan menjadi petapa. Karena hidup sebagai petapa, maka dengan bersemangat, tekad waspada dan kesungguhan bermeditasi, pikirannya terpusat, batinnya menjadi tenang dan memiliki kemampuan untuk mengingat kembali satu kehidupannya yang lampau, tetapi tidak lebih dari itu. Mereka berkata, “Dia Brahma, Maha Brahma, Maha Agung, Maha Kuasa, Maha Tahu, Penguasa, Tuan Dari Semua, Pembuat, Pencipta, Maha Tinggi, Penentu Tempat Bagi Semua Makhluk, Asal Mula Kehidupan, BAPA DARI YANG TELAH ADA DAN YANG AKAN ADA. Dialah yang menciptakan kami, ia tetap kekal selamanya, tetapi kami yang diciptakannya dan datang kesini adalah tidak kekal, berubah dan memiliki usia yang terbatas”.

Namun, para Brahma dan Maha-Brahma ini, akhirnya; setelah mendapatkan penjelasan/pengajaran dari Sang Buddha, barulah ia memahami bahwa ia bukanlah “Awal-dan-Tujuan-Semua-Makhluk”, bukan “Sangkan-Paraning-Dumadi”. Penjelasan terperinci mengenai hal ini bisa dibaca di *Samyutta-Nikaya*.

Rupadhatu/Rupaloka ini adalah alam dimana makhluk-makhluk merasa senang karena kebahagiaan *Jhana* (Kegembiraan Luar Biasa), yang dicapai dengan melepaskan nafsu keinginan indria.

Jika seseorang ingin terlahir dalam “Rupadhatu” atau “Rupabrahma”, maka ia harus melepaskan keduniawian, mengikis nafsu indria, dan kemudian hidup bertapa untuk mencapai “Jhana”:

1. Petapa yang berhasil mencapai Jhana I dan jika ia pertahankan hingga saat kematiannya (ketika detik-detik meninggal ia tetap teguh dalam samadhi di Jhana I), maka ia akan terlahir di alam Brahma tingkat 1, 2, dan 3.
2. Petapa yang berhasil mencapai Jhana II dan jika ia pertahankan hingga saat kematiannya (ketika detik-detik meninggal ia tetap teguh dalam samadhi di Jhana II), maka ia akan terlahir di alam Brahma tingkat 4, 5, dan 6.
3. Petapa yang berhasil mencapai Jhana III dan jika ia pertahankan hingga saat kematiannya (ketika detik-detik meninggal ia tetap teguh dalam samadhi di Jhana III), maka ia akan terlahir di alam Brahma tingkat 7, 8, dan 9.
4. Petapa yang berhasil mencapai Jhana IV dan jika ia pertahankan hingga saat kematiannya (ketika detik-detik meninggal ia tetap teguh dalam samadhi di Jhana IV), maka ia akan terlahir di alam Brahma tingkat 10, 11, dan 12 (dimana alam Brahma ke-12 ini, dibagi lagi menjadi 5 alam, baca kembali “Rupadhatu”).

Untuk alam Brahma ke-12, **Suddhavasa** (beserta kelima alam turunannya), yaitu “Tempat Kediaman Sejati”, adalah alam khusus para *Anagami* ( Yang Tak Pernah Kembali, baca kembali “Ketuhanan Yang Maha Esa Dalam Buddhisme”), makhluk biasa tidak dilahirkan dalam keadaan ini. Sehingga, untuk bisa terlahir dialam ini harus mencapai Jhana keempat dan telah mendapat “magga” sampai anagami. Untuk mencapai Anagami, seseorang harus melenyapkan kelima belenggu sebagai berikut ini :

1. Pandangan sesat tentang adanya pribadi, jiwa, atau “AKU” yang kekal (*sakkaya-ditthi*).
2. Keragu-raguan yang skeptis pada Buddha, Dhamma, Sangha, dan tentang kehidupan yang lampau dan kehidupan yang akan datang, juga keraguan kepada hukum sebab-akibat (*vicikiccha*).
3. Kemelekatan pada suatu kepercayaan bahwa hanya dengan melaksanakan aturan-aturan dan upacara keagamaan seseorang dapat mencapai kebebasan(*silabbata-paramasa*).
4. Nafsu indriya (*kama-raga*).
5. Dendam dan dengki (*vyapada*).

## CIRI-CIRI PARA “BRAHMA”

Para Brahma hidup di alam **Rupadhatu**. Yang membedakan dengan alam surga dilingkup-keindriaan/Kamadhatu adalah, bahwa dialam Rupadhatu bentuk-bentuk materi yang kasar telah lenyap, yang ada adalah bentuk-bentuk materi yang lebih halus, jauh lebih halus daripada dewa apapun yang terdapat di Kamadhatu.

Penghuni Rupadhatu juga merupakan dewa, hanya, untuk membedakan dengan para dewa Kamadhatu, mereka disebut: **Brahma**. Waktu hidup/umur para Brahma jauh lebih lama dibanding para dewa Kamadhatu. Di ala mini, nafsu-nafsu indria sudah mereda, termasuk nafsu seksual.

Di alam Rupadhatu ini sudah mulai tidak terdapat perbedaan jenis kelamin. Brahma, yang meskipun disebut sebagai “BAPA” Alam-Semesta, “BAPA” dari semua makhluk, tidaklah tepat jika dinyatakan berjenis kelamin



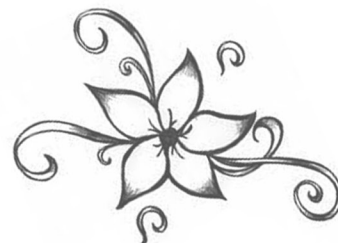
laki-laki, karena dialam Brahma ini, sudah tidak terdapat laki-laki maupun perempuan. Ini sekaligus untuk menjawab kebingungan para umat samawi, “Apakah jenis kelamin Bapa kita di surga? Apakah Bapa seorang laki-laki, atau perempuan?” Jawabannya, “Bukan Laki-laki, bukan pula perempuan”. Sesungguhnya, jauh sebelum Kristus lahir, jauh sebelum Nabi Muhammad lahir, bahkan jauh sebelum Sang Buddha lahir, orang-orang India kuno telah mengenal “Bapa-Yang-Kekal-Abadi” yang berdiam dalam “Kerajaan-Surga”, yaitu di alam “Brahma” tersebut. Brahma inilah “Bapa” yang dikenal oleh umat manusia hingga sekarang ini.

Mengapa umat manusia bisa salah paham sehingga menyebut ada “Bapa” dari segenap alam semesta ini? Karena *Brahma* mempunyai usia yang panjang, dimana *Maha Brahma* tersebut berusia 1 Asankheyya Kappa, dimana 1 A.K tersebut = 20 *Antara Kappa*, dan 1 *Kappa* adalah satu siklus dunia, dan usia *Maha Brahma* adalah sama dengan 20 kali siklus dunia. Beberapa sarjana menyatakan 1 Asankheyya Kappa ini jika ditulis dalam Aljabar maka sama dengan angka satu (1) diikuti 140 angka “nol” (0), atau **10 pangkat 14** (Coba dituliskan sendiri, hehehehe...). Jadi 1 A.K. adalah sepanjang **10 pangkat 14 tahun**, jauh diatas hitungan “jutaan-trilyun” tahun.

Kemudian, seperti apakah *Brahma* ini ? *Brahma* memiliki tubuh yang sangat halus, tidak semua orang bisa bertemu *Brahma*, bisa meninjau alam *Brahma*. Bila dilihat dengan mata batin/mata daging seseorang yang sudah melatih *Sila*, *Samadhi*, *Panna* dan telah mencapai tataran *Jhana-Jhana* dalam *Samadhi*, maka *Brahma* ini bertubuh transparan, sangat transparan, diliputi cahaya putih, terang, gemerlapan dan sinarnya mampu menerangi bahkan satu desa, satu kota, sangat terang dan menyilaukan !. Itulah makanya tidak semua orang, tidak semua spiritualis bisa bertemu yang dikenal dengan “Bapa-Di-Sorga” ini. Jika anda ingin mencapai alam *Brahma*, dan melihat para *Brahma*, maka anda harus mensucikan diri, melepaskan nafsu keduniawian, dan senantiasa bersamadhi hingga berhasil mencapai *Jhana*, jika tidak, maka adalah dusta jika seseorang menyatakan mampu melihat *Brahma*. *Brahma* ini berbeda dengan para *Dewa* dari *Kamadhatu*, berbeda dengan *Kanjeng Ratu Kidul*, berbeda dengan *Kwan-Kong*, dan lain-lain *Dewa Kamadhatu*.

Alam Rupaloka/Rupadhatu/Rupabhumi ini terdiri dari enam belas (16) alam menurut *Jhana* atau Kegembiraan Luar Biasa yang terlatih. Mereka adalah :

1. Tiga alam bagi peraih *Jhāna* pertama (*pathama jhana bhumi*),
2. Tiga alam bagi peraih *Jhāna* kedua (*dutiya jhana bhumi*),
3. Tiga alam bagi peraih *Jhāna* ketiga (*tatiya jhana bhumi*),
4. Dua alam bagi peraih *Jhāna* keempat (*catuttha jhana bhumi*),
5. Dan lima alam *Suddhāvāsa*.



a). Alam *Jhana* Pertama ( *Pathama Jhana Bhumi* );

1. **Pārisajjā**: alam kehidupan bagi *Brahma* pengikut ( dewan-dewan *Brahma*), yang tidak memiliki kekuasaan khusus, usia mereka sepanjang 1/3 Asankkheyya Kappa.
2. **Purohitā**: alam kehidupan bagi *brahma* penasihat (para menteri *Brahma*), yang berkedudukan tinggi sebagai pemimpin dalam kegiatan-kegiatan, usia mereka mencapai 1/2 Asankkheyya Kappa.
3. **Mahābrahmā**: alam kehidupan bagi *Brahma* yang memiliki kebajikan khusus yang besar. Usia mereka mencapai 1 Asankkheyya Kappa.

Yang tertinggi dari tiga pertama ini adalah : *Maha Brahma*. *Maha Brahma* ini memiliki muka empat, oleh karenanya masyarakat Tionghoa menyebutnya “Se Mien Fuo”, atau Buddha berwajah Empat, meskipun sesungguhnya *Maha Brahma* bukanlah seorang Buddha.

Disebut “**Maha-Brahma**” karena penghuni Alam *Maha-Brahma* ini melebihi yang lain dalam kebahagiaan, keindahan, dan batas usia karena kebaikan hakiki dari perkembangan batin mereka.

b). Alam *Jhana* Kedua (*Dutiya Jhana Bhumi*);

4. **Parittābhā**: alam kehidupan bagi *Brahma* yang bercahaya lebih sedikit/kurang bercahaya daripada *brahma* yang berada di atasnya. Usia mereka mencapai 2 A.K.
5. **Appamānabhā**: alam kehidupan bagi *Brahma* yang bercahaya cemerlang nirbatas (tanpa batas). Usia mereka mencapai 4 A.K.
6. **Ābhassarā**: alam kehidupan bagi *Brahma* yang bersinar/bercahaya menyebar luas dari tubuhnya. Usia mereka mencapai 8 *Maha Kappa*.

c). Alam *Jhana* Ketiga ( *Tatiya Jhana Bhumi* );

7. **Parittasubhā**: alam kehidupan bagi *Brahma* yang bercahaya indah tapi lebih sedikit daripada *brahma* yang berada di atasnya. Usia mereka mencapai 16 *Maha Kappa*.



8. **Appamānasubhā**: alam kehidupan bagi Brahma yang bercahaya indah nirbatas (tanpa batas). Usia mereka mencapai 32 Maha Kappa.

9. **Subhakinā**: alam kehidupan bagi Brahma yang bercahaya indah di sekujur tubuhnya, dengan cahaya yang tetap cemerlang tanpa sedetikpun surut. Usia mereka mencapai 64 Maha Kappa.

d). **Alam Jhana keempat (Catuttha Jhana Bhumi)**;

10). Vehapphala – Alam para Brahma dengan pahala yang besar/sempurna, terbebas dari segala bahaya. Usia makhluk di alam ini mencapai 500 Maha Kappa.

11). Asannasatta – Alam para makhluk tanpa pikiran. Dalam alam ini sama sekali tidak ada unsur batiniah. Kelahiran di alam ini terjadi karena pengembangan perenungan yang memuncak terhadap unsur batiniah yang menjijikkan sehingga makhluk ini tak menginginkannya lagi (*saññāvirāgabhāvanā*). Usia makhluk di alam sama dengan alam Vehapphala, yakni mencapai 500 Maha Kappa. Dalam Asannasatta ini makhluk-makhluk dilahirkan tanpa suatu kesadaran. Disini hanya terjadi perubahan jasmaniah secara terus menerus. Pikiran untuk sementara dihentikan ketika kekuatan Jhana berlangsung. Dengan kekuatan meditasi sangat mungkin untuk memisahkan jasmani dan pikiran seperti dalam alam ini. Karena tidak dilengkapi dengan unsur-unsur batiniah, di alam ini sama sekali tidak ada kesempatan untuk mengembangkan kebajikan. Makhluk-makhluk yang terlahirkan secara jasmaniah hanya sekadar menghabiskan akibat perbuatan lampayunya.

12). **Suddhāvāsa** – secara harafiah artinya, Tempat Kediaman Sejati. Suddhāvāsabhūmi adalah suatu alam kehidupan bagi mereka yang telah terbebas dari nafsu birahi (*kāmarāga*), keserakahan, kebencian, ikatan terhadap upacara-upacara keagamaan, dan lain sebagainya, yaitu para *Anāgāmī* (*Yang Tak Pernah Kembali*) yang berhasil meraih pencerapan Jhāna kelima. Makhluk-makhluk lain yang belum mencapai kesucian tingkat *Anāgāmī*, meskipun berhasil meraih pencerapan Jhāna kelima, tidak akan terlahirkan di alam ini. Di sinilah para *Anāgāmī* akan meraih kesucian tingkat Arahatta. Para Bodhisatta tidaklah pernah terlahirkan di alam ini sebab makhluk-makhluk yang terlahirkan di alam ini tidak akan terlahirkan kembali di alam-alam lain yang lebih rendah dari alam ini (alam Jhana V sub-bagian dari alam Rupaloka). Kadangkala, ketika tidak ada Buddha yang muncul dalam kurun waktu yang lama, alam ini kosong melompong tanpa penghuni.

Alam ini lebih lanjut dibagi menjadi lima, yaitu :

i. **Aviha** – Alam yang dapat bertahan lama.

Para Brahma di alam ini tidak meninggalkan tempat tinggalnya hingga usia hidupnya habis. Para Anagami yang berkemampuan menonjol dalam bidang keyakinan (*saddhindriya*) akan terlahir disini. Usia para Brahma di alam ini mencapai 1.000 Maha Kappa.

ii. **Atappa** – Alam yang tenteram

Para Brahma di alam ini senantiasa hidup dalam ketentraman/ketenangan yang menyejukkan. Para Anagami yang berkemampuan menonjol dalam bidang semangat (*viriyindriya*) akan terlahir di alam ini. Usia para Brahma di alam ini mencapai 2.000 Maha Kappa.

iii. **Sudassa** – Alam yang indah

Para Brahma di alam ini memiliki tubuh indah yang sangat menawan hati. Para Anagami yang memiliki “Perhatian Penuh”/“Penyadaran Jeli” (*Satindriya*) akan terlahir di alam ini. Usia para Brahma di alam ini mencapai 4.000 Maha Kappa.

iv. **Sudassi** – Alam dengan penglihatan tajam

Jika para Brahma di alam Sudassa mempunyai “Perhatian Penuh”/“Penyadaran Jeli”, maka para Brahma di alam Sudassi mempunyai perhatian/penglihatan yang jauh lebih tajam bila dibandingkan dengan para Brahma dalam Sudassi. Para Anagami yang memiliki “Pemusatan Perhatian Sempurna” (*Samadhindriya*) akan terlahir di alam ini. Usia para Brahma di alam ini mencapai 8.000 Maha Kappa.

v. **Akanittha** – Alam yang Tertinggi.

Para Brahma disini dilengkapi dengan harta surgawi dan kebahagiaan yang tak tertandingi oleh makhluk di alam manapun juga yang berada dibawahnya. Para Anagami yang penuh “Kebijaksanaan” (*Pannindriya*) akan terlahir di alam ini. Usia para Brahma di alam ini mencapai 16.000 Maha Kappa. Hanya mereka yang telah melatih Jhana atau Kegembiraan yang Luar Biasa (*Baca Lagi topik “Samadhi-Benar”/“Samma-Samadhi”*) yang dapat terlahir di Alam-alam yang lebih tinggi ini. Mereka yang telah mengembangkan Jhana pertama dilahirkan di alam Jhana pertama, yang kedua dan ketiga di alam Jhanakedua, yang keempat dan kelima dalam Jhana ketiga dan alam Jhana keempat.



### III. ARUPALOKA/ARUPADHATU (Alam Brahma Tak Berbentuk)

Adalah alam yang sama sekali tanpa jasmani. Baik di alam *Rupaloka* maupun *Arupaloka* tidaklah terdapat perbedaan jenis kelamin. Para makhluk di alam ini hanya terdiri dari batin semata, tanpa suatu landasan materi, karenanya bentuk jasmani/fisik di alam ini sepenuhnya telah lenyap. Banyak yang salah paham, menganggap ini adalah alam Para Buddha. Pandangan ini keliru, karena Arupadhatu ini bukanlah Nirvana, bukan “Yang-Kekal”/“Yang-Mutlak”. Arupadhatu/Arupabhumi adalah suatu alam tempat kelahiran batiniah para Brahma nirbentuk (tanpa bentuk/rupa). Meskipun disebut sebagai suatu alam ‘alam’ yang mengacu pada tempat atau bentuk, di sini sesungguhnya sama sekali tidak ada unsure jasmaniah sehalus apa pun dan dalam wujud apa pun. Sebutan ini terpaksa dipakai untuk dapat mengacu pada kemunculan serta keberadaan unsur-unsur batiniah tersebut. Kelahiran di alam brahma nirbentuk ini terjadi karena pengembangan perenungan yang memacac terhadap unsur jasmaniah yang menjijikkan sehingga tak menghasratinya (*rûpavirâgabhâvanâ*).

Arupaloka dibagi menjadi empat (4) alam menurut empat (4) *Arupa Jhana*, mereka adalah:

1. **Akasanancayatana** – *Alam ruang yang tak terbatas.*

Para makhluk di alam ini berdiam di dalam alam yang tidak terbatas, tidak ada sekat-sekat materi yang bisa dibayangkan seperti apapun juga, luas, sangat luas, tanpa batas. Makhluk yang terlahir disini adalah para makhluk suci yang telah berhasil meraih samadhi tingkat pathama-arupahhana yang berobjek pada angkasa yang nirbatas. Usia para makhluk disini mencapai **20.000 Maha Kappa**.

2. **Vinnanancayatana** – *Alam kesadaran yang tak terbatas.*

Para makhluk di alam ini berdiam dalam kesadaran/batin yang tidak terbatas, menembus segala bentuk batasan ruang dan waktu. Yang terlahir disini adalah para makhluk suci yang berhasil meraih samadhi tingkat dutiya-arupajhana yang berobjek pada kesadaran nirbatas. Usia para makhluk disini mencapai **40.000 Maha Kappa**.

3. **Akincannayatana** – *Alam Kekosongan.*

Disini para makhluk berdiam dalam “kekosongan” akan semua hal. Tidak ada “Aku”, tidak ada “Kamu”, jauh lebih halus daripada dua alam Arupadhatu dibawahnya. Makhluk yang terlahir disini adalah makhluk suci yang berhasil meraih samadhi tingkat tatiya-arupajhana yang berobjek pada kehampaan/kekosongan. Usia para makhluk di alam ini mencapai **60.000 Maha Kappa**.

4. **N’eva Sanna Nasannayatana** – *Alam Tiada Pemahaman maupun Tiadanya Tiada Pemahaman.*

Para makhluk di alam ini berdiam dalam batin yang “padam”, tiada pikiran, batin yang tidak bergerak sama sekali. Yang terlahir disini adalah makhluk suci yang berhasil meraih samadhi tingkat catuttha-arupajhana yang berobjek pada “bukan-ingatan-bukan-pula-tanpa-ingatan”. Usia makhluk di alam ini mencapai **84.000 Maha Kappa**.

Demikianlah, ke-31 Alam Kehidupan yang terangkum dalam: 1. Kamadhatu, 2. Rupadhatu, dan, 3. Arupadhatu, telah selesai kita bahas.

**DIMANAKAH “YANG-MUTLAK, YANG-TIDAK-TERCIPTA”; “KANG-LANGGENG-TANPA-WANGENAN-TANPA-WEKASAN” BERADA?**

Pertanyaannya, “*Dimanakah letak “Yang-Mutlak, Yang-Tidak-Tercipta, Yang-Tidak-Terbentuk, Yang-Tidak-Terlahir”, “Jalan-Keluar” dari roda samsara itu berada ?*” Jawabannya, “Tidak di ke-31 Alam Kehidupan itu.”

Pada dahulu kala, para Brahmana, dan hingga kini pun ummat manusia umumnya, mengenal “*Sangkan-Paraning-Dumadi*” adalah sebagai “*Brahma*”, yaitu “*Sang-Pencipta*” , “*Bapa-Semua-Makhluk-dan-Alam-Semesta*”. Namun, pandangan keliru itu diluruskan oleh Sang Buddha. Karena meskipun para **Brahma** hidup dalam usia yang sangat panjang, bahkan para Brahma diatas Maha Brahma hidup hingga 16.000 Maha Kappa (**1 Maha Kappa = 4 Asankheyya Kappa, 1 A.K = 20 Antara Kappa (1 pangkat 14 tahun ( angka 1 diikuti 140 angka nol), 1 Kappa = 1 “world-cycle”, 1 siklus hidup alam semesta**), namun mereka tetaplah: **TIDAK-KEKAL**. Karena merekapun kelak, ketika karma-karma baiknya yang menyebabkan mereka terlahir di alam tersebut telah habis, mereka akan bertumimbal lahir ke alam-alam lain diantara ke-31 alam kehidupan tersebut. Dan yang tidak-kekal, bukanlah “**Yang-Mutlak**”, karena “**Yang-Mutlak**”, adalah “**Kekal-Abadi**”.

Lalu, apakah “**Yang-Mutlak**” itu adalah di **Arupadhatu**? Juga tidak. Karena, makhluk-makhluk **Arupadhatu** juga tidak-kekal, mereka kelak juga akan bertumimbal lahir di antara salah satu dari ke-31 alam kehidupan tersebut.

Ilusi mengenai kekekalan dan keabadian alam para **Dewa** dari alam Kamadhatu, hingga Rupadhatu dan Arupadhatu adalah karena usia mereka yang sangat panjang, terutama mulai Para Brahma dari Rupadhatu hingga Arupadhatu yang bisa melampaui jutaan-tilyun bahkan maha jutaan-trilyun tahun, sedangkan manusia paling

lama hanya hidup dalam masa 100 tahun (*Untuk saat ini, akan tetapi, dalam suatu masa dimana moralitas terjaga dengan sangat baik, manusia mampu hidup hingga delapan puluh ribu (80.000 tahun)*). Karena manusia membandingkan usia mereka yang pendek dengan usia para Dewa apalagi jika dibandingkan dengan para *Brahma* dari *Rupadhatu* hingga *Arupadhatu*, maka manusia keliru menyimpulkan: “hidup dialam manusia tidak-kekal”, “*mung-mampir-ngombe*”, tetapi hidup di surga adalah kekal, “Sungguh berbahagia bila kita bisa berada diatas pangkuan BAPA”.

Sebegitu gelapnya pandangan manusia. Hingga suatu masa lahirlah seorang *Samma-Sambuddha*, yang mampu menembus semua hakekat, mampu menembus Kebenaran-Sejati, dan menyatakan, bahwa “*Yang-Mutlak*”, bukanlah di ke-31 alam kehidupan itu. “*Yang-Mutlak*” ini, tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata, karena saat semua fenomena telah lenyap, maka tidak ada satu katapun yang dapat mengungkapkannya. Itu adalah: *NIRVANA* (Pali: *Nibbana*).

Sehingga, masihkah ada yang percaya diri telah mengenal “*Yang-Mutlak*”? Karena, paling jauh umumnya manusia hanya mengenal “*Tuhan*”, dari alam *Kamadhatu* hingga “*Brahma*” di alam *Rupadhatu*, yang kemudian dikenal dengan “*Bapa-Segenap-Alam-Semesta*”. Apapun sebutannya (karena bervariasi, sesuai latar belakang budaya dan agama masing-masing), tapi apa yang mereka pahami baru sebatas itu. Karena, “*Yang-Mutlak*” ini bukanlah “*makhluk*”, sedangkan yang umumnya dikenal oleh para spiritualis adalah makhluk, yang meskipun mereka tidak mampu menggambarkan, tapi tetap merupakan sesosok makhluk, yang bisa berbicara, yang bisa memberi wangsit, yang bisa memberi perintah, yang bisa memberi larangan, yang bisa memberi hadiah, yang bisa memberi hukuman. “*Yang-Mutlak*” adalah “*Tidak-Berbentuk*”, “*Tidak-Tercipta*”, dan yang sedemikian ini “*Tidak-Bicara*”, “*Tidak-Marah*”, “*Tidak-Memberi*”, “*Tidak-Menghukum*”.

Inilah jati-sejati-jatinya “*Tan-Kena-Kinaya-Ngapa*”, “*Kang-Langgeng-Tanpa-Kawitan-Tanpa-Wekasan*”. Jauh melampaui *Dewa*, jauh melampaui *Brahma*, jauh melampaui sosok “*makhluk*” yang tidak kelihatan yang seperti apapun yang bisa diimajinasikan oleh manusia, yang disebut “*Tuhan*”. *Yang-Mutlak*, *Yang-Tak-Tercipta* tersebut “*Tak-Berbicara*”, “*Tak-Berbuat*”, “*Tak-Berbentuk*”, “*Tak-Memberi*”, “*Tak-Menghukum*”, ia adalah : “*ANATTA*”, tanpa “*AKU*”, bukan “*AKU*”, bukan pula “*AKU* adalah *AKU*”. Karena “*AKU*” dan “*AKU* adalah *AKU*” masih bisa bicara, dan yang bicara adalah “*Berbentuk*”. “*Berbentuk*” bukanlah “*Yang-Mutlak*”, dan yang “*Tak Mutlak*” itu tak kekal.

<http://dhammatalk777.blogspot.co.id/2013/09/31-alam-kehidupan-menurut-ajaran-agama.html>

## GEMAPUTRA

Konsultan Manajemen & Perpajakan

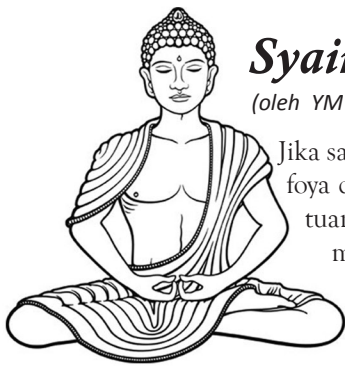
Jalan Keamanan Raya(d/h Kancil) No. 51 A, Jakarta Barat  
Telp.: (021) 6301131 • Fax.: (021) 6300535 • HP: (021) 928 62 961 - 0816 84 1486  
Email: b26tan@indosat.net.id • Website: www.konsultangemaputra.com

- ✍ HAK KEKAYAAN INTELEKTUAL (HAKI) ; Hak Cipta, Paten, Merek Dagang, Desain Industri, Desain Tata Letak Sirkuit, Rahasia Dagang
- ✍ PERPAJAKAN ; Perorangan, CV, PT, PD/UD, dan lain-lain
- ✍ PERTANAHAN & BANGUNAN ; Sertifikat Tanah, Balik Nama, IMB, PBB, Peningkatan Hak GB/Pakai menjadi Hak Milik
- ✍ DOKUMEN PRIBADI & PERJALANAN ; KTP, Akta Kelahiran, Akta Perkawinan, ERP/MERP, Naturalisasi (Pewarganegaraan RI), Istri Ikut Suami (WNI, Pasal 7 ayat 1&2), Passport, Dokumen Orang Asing (KITAS/KITAP), dan lain-lain
- ✍ PERDAGANGAN & PERIZINAN ; Pendirian PD/UD/CV/PT, SIUJK, PMA, PMDN, Izin Pariwisata, UUG/HO, Legalisasi PNI/Departemen Kehakiman & HAM/Departemen Luar Negeri, Depkes, dan lain-lain
- ✍ PENERJEMAH ; Indonesia-Inggris vv., Indonesia-Mandarin vv., dan lain-lain
- ✍ SURAT KENDARAAN ; STNK - KIR - SIM
- ✍ WEBSITE DESIGN & WEB HOSTING ; (www.namausaha-anda.com)
- ✍ KONSULTASI DAN BANTUAN HUKUM

# Istana

ITC Mangga Dua  
Lt. IV Blok D No. 64  
Jl. Mangga Dua Raya  
Jakarta 14430

Telp. (+62 21) 62300015



## ***Syair Meluruskan Pandangan & Menjernihkan Pikiran***

(oleh YM Bhiksu Tadisa Paramita Mahasthavira)

Jika saat muda malas malas tidak giat belajar dan tidak giat berusaha, cuma bisa senang-senang, foya-foya dan suka pelesiran. Ditambah lagi tidak mau menabung dan hidup hemat. Maka pada saat usia tuanya pasti hidupnya miskin, susah dan derita. Juga apabila pandangan dan pikirannya belum benar, maka keinginannya pasti sesat, berkembang sikap perilakunya menjadi liar dan jahat, sehingga nasibnya sial dan masa depannya suram. Bila hatinya tidak benar, baik dan tulus, maka apapun yang dikerjakan sulit untuk bisa sukses! Hanya orang yang dapat berjuang atas usaha sendiri, mengandalkan kekuatan Dharma, memasuki ikrar janji Buddha/Bodhisattva dan merekrut kekuatan bersama, maka orang ini hidupnya mudah sukses.

Saat kita dilahirkan tidak membawa bentuk-bentuk materi yang dibawa. Saat kematian tidak ada harta yang bisa dibawa serta. Dalam perjalanan hidup terjadi fenomena pasang surut di semua faktor silih berganti. Nyatanya Jati diri semua makhluk yang berupa energi spiritual tidak bisa memiliki materi apapun. Hanya saja bila makhluk tersebut mempunyai jodoh dan karma baik saja maka ia bisa mendapatkan keberuntungan dan bisa gunakan fasilitas yang ada, tetapi semua bersifat sementara saja itupun bakal lenyap kembali. Bila rejekinya tipis janganlah menyalahkan siapapun juga, karena semua nasib diciptakan oleh diri sendiri. Bila rejeki sulit di kembangkan, jangan pesimis lepaskan segala kemelekatan, kamu sudah jadi orang kaya spiritual. Kenapa masih berkhayal ingin kaya terjerat oleh harta lagi? Temukan saja Jati Diri dan kembangkan Potensi Kebuddhaan Anda.

Orang berlaku jahat jangan dibalas jahat. Jangan disumpahi juga jangan senang melihat dia bakalan susah dikemudian hari. Perlu diketahui hukum karma itu sangat adil, pelaku kejahatan akan menuai kemalangan, sedangkan pelaku kebajikan akan mendapatkan keberuntungan. Walaupun orang itu jahat janganlah terjebak dan melekat dengan kejahatannya sehingga memunculkan hati sendiri jadi jahat. Tebarkan belas kasih dan rasa iba kepadanya karena orang tersebut masih diliputi kebodohan, dan doakan saja ia semoga cepat mengetahui dan menyadari kebodohannya dan tidak berbuat jahat lagi. Ingat! Hati mulia mendatangkan rejeki besar. Banyak melafalkan mantra banyak bantuan dari Hyang Triratna. Buddha Dharma dan Sangha.

Orang bodoh hanya sibuk mengurus kebutuhan tubuhnya saja yang mengalami kelahiran dan kematian; Orang bijak mencari Dharmakaya (Tubuh Absolut) nya yang tidak timbul dan lenyap; Orang bodoh hanya sibuk memanjakan dirinya saja yang khayal; Orang bijak selalu berusaha temukan Jati Dirinya yang realita; Orang bodoh hanya sibuk cari kondisi makmur di luar; Orang bijak mencari dan kembangkan mustika Buddha Natural yang tidak ternilai yang berada di dalam dirinya sendiri.

Berjuang untuk mengumpulkan kekayaan materi adalah fenomena datang dan pergi; Berjuang untuk dapatkan kepuasan hati adalah fenomena timbul dan lenyap; Berjuang untuk meraih kepintaran duniawi adalah fenomena pasang dan surut; Berjuang untuk eksistensi diri adalah fenomena hidup dan mati; Berjuang untuk meraih pencerahan adalah tiada kebijaksanaan dan tiada yang didapat; Berjuang untuk mencapai kesucian adalah tiada Aku dan Dharma; Berjuang untuk mencapai Nirvana adalah bebas dari fenomena dan noumena; Berjuang untuk mencapai Kebuddhaan adalah kesempurnaan non dualitas bukan bergerak bukan tidak bergerak.

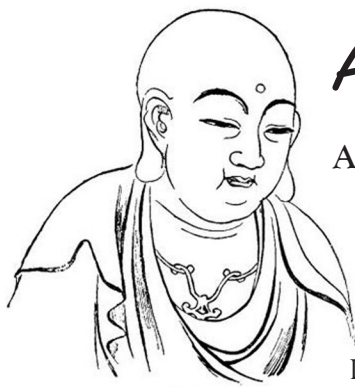
Seorang Manusia Buddha melepaskan tahta, harta dan wanita menjadi petapa mencapai Kebuddhaan sehingga selamanya bahagia; Orang bodoh melepaskan Potensi Kebuddhaan untuk mengejar tahta, harta dan wanita sehingga selamanya susah dan derita. Orang bijak mensunayakan (kosongkan) Panca Skandha (gabungan jasmani dan rohani) sehingga bebas derita; Orang bodoh cenderung merajarekan Panca Skandha sehingga banyak derita; Orang bijak hatinya sunyi dan damai karena terbebas dualitas\*; Orang bodoh hatinya risau dan susah karena terjebak dualitas; Orang bijak batinnya terang menyadari kefanaan sehingga berjuang melepas untuk jadi Buddha; Orang bodoh batinnya gelap sehingga khayal mengejar ambisi dan terlena untuk hidup mewah melupakan Potensi Kebuddhaannya.

*\*Dualitas adalah konsep yang mendua, yaitu: baik-buruk, benar-salah, lurus-menyimpang, awam-suciwan, dan lain sebagainya.*

Bila orang mau hidup bahagia, maka harus dibiasakan sejak bangun pagi, belajar mensyukuri dan berterima kasih kepada semuanya, bahwa aku masih bisa hidup sehingga masih bisa bangun pagi; Masih punya kesehatan sehingga masih bisa beraktivitas; Masih punya jodoh baik sehingga masih berkumpul dengan keluarga; Masih punya rejeki sehingga semua kebutuhan dapat terpenuhi. Bila sejak bangun sudah dapat mensyukuri dan berterima kasih, maka kebahagiaan sudah menyertainya sejak pagi. Juga saat mau tidur, merenunglah sejenak, sepanjang hari apa saja yang sudah dilakukan. Bila melakukan kesalahan atau karma buruk, maka tumbuhkan penyesalan dan pertobatan. Bila sepanjang hari tidak melakukan kejahatan melainkan hanya kebajikan, maka bersyukurlah dan berterima kasih. Orang yang hidupnya tidak berbahagia, karena terlalu sibuk mengejar yang belum dimilikinya, dan lupa mensyukuri dan berterima kasih apa yang sudah ada.

Terhadap diri sendiri harus menjadi orang baik, tetapi terhadap orang lain jangan menuntut kebaikan dari mereka. Berhentilah mencari yang terbaik. Jadilah pribadi yang baik. Karena orang baik pasti mendapatkan yang baik.

Tebarkan cinta kasih, belas kasih, simpati dan keseimbangan batin ke segenap arah. Sayangi mereka yang menyayangimu, tapi tak perlu membenci mereka yang membencimu. Orang yang hatinya penuh kasih selalu berusaha melihat segala sesuatu dari kaca mata kasih, bahkan dalam situasi yang buruk sekalipun.



# Agama Buddha dan Hukuman

## A. Latar belakang

Dalam kehidupan sehari-hari sering kali kita melihat akan adanya informasi tentang kejahatan. Informasi-informasi tersebut dapat kita ketahui melalui televisi, koran dan bahkan ada pula sebagian mengalami korban kejahatan tersebut. kejahatan yang terjadi menimbulkan trauma bagi orang-orang mengalaminya. Selain itu, informasi berkenaan kejahatan yang dialami orang lain sering kali menimbulkan trauma bagi orang-orang yang mendengarnya.

Dengan banyaknya kejahatan yang terjadi, setiap negara berusaha memunculkan aturan untuk mencegah kejahatan berkembang disuatu tempat.

Aturan yang dimunculkan dapat berupa konsep hukuman yang dapat membuat jera orang yang berbuat jahat. Konsep hukuman yang ada berusaha untuk menata kondisi masyarakat yang kacau. Konsep hukuman tersebut, menuntut seseorang yang melanggar dikenakan hukuman penyitaan harta benda maupun bahkan yang terparah dapat berupa hukuman mati. Dengan hukuman tersebut, dipandang sebagai salah satu upaya untuk mengatur kondisi masyarakat yang kacau.

Konsep hukuman menimbulkan pro dan kontra dikalangan masyarakat maupun bagi sarjanawan. Bagi sebagian sarjanawan, konsep hukuman sangat bermanfaat, karena dapat mengatur kondisi masyarakat yang kacau. Akan tetapi, bagi sarjanawan dan masyarakat yang lain berpandangan bahwa hukuman kurang perlu di terapkan. Hal tersebut dipandang bahwa sebagian konsep hukuman kurang dapat memperhatikan hak asasi manusia. Sehingga perdebatan tentang hukuman sangat menarik untuk dibahas. Sedangkan bagaimana pandangan Buddhisme berkenaan konsep hukuman?

## B. Pembahasan

Dalam kitab-kitab Buddhisme awal kita dapat mengetahui bagaimana pandangan Buddhisme awal terhadap kejahatan dan hukuman. Hal tersebut salah satunya terdapat di dalam *Milindapañha*. Di dalam *Milindapañha* merupakan sumber yang mempunyai banyak keterangan mengenai penjelasan kejahatan dan hukuman. Di dalam *Milindapañha* juga menguraikan berkenaan sikap Buddhis terhadap kejahatan dan hukuman. Selain itu, istilah kejahatan dan hukuman juga dapat ditemukan di dalam *Nikāya*. *Nikāya* merupakan dasar sumber informasi mengenai sikap Buddhisme awal terhadap kejahatan. Selain itu konsep tentang kejahatan dan hukuman dapat kita temukan di dalam beberapa kisah *Jātaka*. Di dalam *Nikāya* dan didalam kisah-kisah Jataka menjadi pedoman Buddhisme awal dalam memandang konsep kejahatan dan hukuman. Pada dasarnya di dalam *Nikāya* dan kisah Jataka tersebut menggambarkan sikap Buddha yang penuh cinta kasih memperlakukan makhluk-makhluk lain bahkan pada musuh-musuhnya. Sehingga menjadi pembahasan yang menarik berkenaan pandangan Buddhisme dalam menanggapi adanya konsep kejahatan dan hukuman.

## Pengertian hukuman

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering mendengar konsep hukuman. Hukuman sering kali diterapkan pada diri seseorang yang melakukan suatu kejahatan yang seseorang lakukan. kejahatan tersebut dapat berupa pelanggaran tata susila yang ada dimasyarakat, maupun kejahatan lain yang dapat merugikan orang lain. Akibat pelanggaran tersebut, pemimpin suatu tempat memutuskan untuk menghukum orang tersebut. dalam kondisi tersebut, hukum memiliki beberapa pengertian. Menurut KBBI kejahatan diartikan sebagai “Perbuatan yang jahat, sifat yang jahat, dosa, perilaku yang bertentangan dengan nilai dan norma yang berlaku yang telah disahkan oleh hukum tertulis”. Sedangkan menurut *Encyclopedia of Buddhism*(1979: 264) Kejahatan merupakan suatu perbuatan anti-sosial, kegagalan atau penolakan untuk berbuat sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat, hukuman akan diberikan kepada orang yang melakukan pelanggaran terhadap perbuatan tersebut.

## Macam-macam Hukum

Di Indonesia hukum dibedakan menjadi dua macam, yaitu: ‘hukum pidana’ dan ‘hukum perdata’.

### 1. Hukum Pidana

Arti dari pidana adalah penderitaan yang disengaja dibebankan kepada orang yang melakukan perbuatan yang memenuhi syarat-syarat tertentu. Hukum pidana dalam arti luas adalah hak-hak dari negara untuk mengenakan atau mengancam pidana terhadap perbuatan tertentu (Fuad, dkk 2004:4). Contoh dari hukum pidana adalah hukum penjara, hukum mati, hukum denda dan lain-lain.

### 2. Hukum Perdata

Menurut Komariyah, 2004: 2 hukum perdata adalah rangkaian peraturan hukum yang mengatur hubungan hukum subyek hukum (orang dan badan hukum) yang satu dengan yang lain, yang menitikberatkan pada kepentingan pribadi dari subyek hukum tersebut. Dengan kata lain dapat



diartikan sebagai hukum yang mengatur tentang masalah pribadi individu. Contoh dari kasus hukum perdata adalah utang piutang dari seseorang, perceraian, dan lain-lain.



### Hukum Sebagai Aturan

Hukum merupakan landasan atau aturan dalam kehidupan manusia sehingga dapat hidup saling berdampingan satu sama lain dengan penuh kedamaian dan ketentraman. Hukum menurut **W. Luypen**, yang sering kali dikemukakan adalah sedikit-dikitnya sebagai kasih sayang, sedikit-dikitnya merupakan etika dalam mengayomi kehidupan ini, hukum sebagai kasih sayang berkaitan erat tentang hubungan-hubungan pribadi, dari seseorang dengan orang-orang lain yang pada dasarnya sangat terbatas jumlahnya namun pada kekhususannya perorangan. Bahkan secara makro hubungan orang-orang yang hidup bersama dan tak dapat dikenal bersama-sama dapat berhubungan dengan baik, dalam suatu ikatan hukum. Di sini sesungguhnya hukum juga merupakan etika yang bergerak dalam suasana rasa saling menghormati sesama manusia pada umumnya. Namun hukum bukan kasih sayang. Namun hukum adalah suatu lembaga sosial yang menentang segala bentuk penindasan dan yang mengembangkan suatu hubungan pengakuan akan kebebasan setiap orang. Tujuan itu tiada terbatas, walaupun dalam pelaksanaannya yang sesungguhnya dia memang selalu tetap terbatas (Scheltens 1984 : 69)

Hukum dalam kenyataannya merupakan pelaksanaan keadilan yang minimal, namun hukum juga ditujukan pada kadar maksimum keadilan, tetapi karena faktor-faktor lain yang harus dihadapi oleh hukum pada dasarnya, yaitu kemungkinan teknis, persetujuan dan juga struktur peristiwa yang terjadi dan yang dihadapi oleh setiap individu. Pada saat ini dunia dalam keadaan kacau, nilai etika diputarbalikan. Kekuasaan skeptisisme materialistis telah mengubah pisau bedahnya pada konsep tradisional yang dianggap sebagai kualitas manusia. Karena etika berhubungan dengan tindakan manusia yang berkaitan dengan dirinya dan sesamanya.

### Pandangan Buddhisme terhadap hukuman

Ajaran Buddha mengenai hukum berkaitan erat dengan hukum perbuatan yang tidak bisa terlepas dari ajaran mengenai hukum ketergantungan (*paticca-samuppada*). Hukum tersebut dalam bentuk aslinya menerangkan kondisi sebab-akibat yang menyebabkan penderitaan manusia, juga kondisi-kondisi yang menghasilkan lenyapnya penderitaan. Secara ringkas ajaran Buddha dalam dari segala hal yang mempunyai sebab, Sang Tathagata menerangkan sebabnya, dan juga lenyapnya sebab itu. Itulah ajaran seorang manusia pertapa yang Agung. Dalam sisi lain Buddhisme menekankan pada prinsip kehidupan yang sosial dalam etika.

Etika umat Buddha bukanlah patokan asal-asalan yang ditemukan orang untuk tujuan manfaat sendiri, namun etika umat Buddha juga tidak berlandaskan pada adat sosial yang berubah tetapi pada hukum alam yang tidak berubah. Nilai-nilai etika umat Buddha pada hakekatnya adalah bagian dari alam dan hukum tetap sebab dan akibat (*karma*). Fakta sederhana bahwa etika umat Buddha berakar hukum alam membuat prinsip-prinsip berguna dan tetap diterima oleh dunia modern.

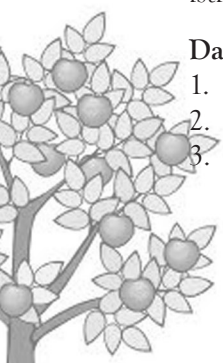
Etika umat Buddha bertujuan praktis menuntun orang menuju akhir kebahagiaan yang tertinggi. Dalam umat Buddha menuju pembebasan yang dilakukan dengan realisasi, setiap individu dianggap bertanggung jawab untuk keberuntungan dan kerugian sendiri dalam pemahaman dan usahanya. Keselamatan umat Buddha merupakan hasil pengembangan moralitas setiap individu sebagai usaha pembebasan. Secara konsekuensi etika umat Buddha bukan merupakan perintah apa pun yang memaksa manusia untuk mengikutinya. Buddha telah menasehati manusia mengenai kondisi yang paling bermanfaat maupun yang tidak bermanfaat dalam jangka panjang (Dhammananda Sri 2002 : 182).

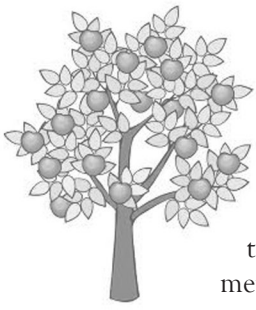
Perbedaan antara yang baik dan buruk di dalam Buddhisme sangat sederhana, semua tindakan yang memiliki akar dalam ketakutan, kebencian, dan keserakahan yang timbul dari keegoisan. Tindakan ini tercela atau buruk (*akusala karma*). Semua tindakan yang berakar dalam kemurahan hati, kasih sayang dan kebijaksanaan itu mulia (*kusala karma*) kriteria baik dan buruk berlaku pada aksi pikiran, ucapan dan perbuatan yang dilakukannya.

Dalam *Nikāya-Nikāya* memberikan gambaran tentang pandangan Buddhisme berkenaan kejahatan dan hukuman. *Nikāya-ikāya* menguraikan bahwa Buddhisme tidak menolak dan tidak menyetujui. Hal tersebut dikarenakan Buddhisme menganggap kejahatan sebagai masalah etis. Perbuatan secara etis tidak baik memiliki istilah lain *dukkata*, *adhamma*, *pāpa*, *akusala* (perbuatan yang tak pantas, tak sehat, tidak sesuai Dhamma).

### Dalam pandangan Buddhisme perbuatan dibagi menjadi tiga jenis:

1. Aktivitas melalui badan jasmani (*kāya-kamma*).
2. Aktifitas melalui ucapan (*vacī-kamma*).
3. Aktifitas melalui pikiran (*mano-kamma*).





Jenis perbuatan yang ketiga merupakan aktivitas mental yang mendasari seseorang melakukan dua perbuatan tersebut. Dalam Buddhisme memandang bahwa pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pembentuk. (*Dhammapada, Yamaka Vagga bait 1 dan 2*). Definisi Kamma dalam teks Buddhisme awal juga membuktikan pernyataan tersebut. Untuk melukiskan *Kamma*, Buddha mengatakan “*volition* (kemauan) adalah Kamma. Mempunyai kemauan keras, perbuatan melalui tubuh, ucapan dan pikiran”. Kemauan, niat atau kehendak (*cetanā*) menjadi faktor yang sangat penting dalam memutuskan nilai etis segala perbuatan. *Ambalaṭṭhikārahulovāda Suttav* Buddha memberi ukuran penting dalam menghakimi nilai etis tentang segala perbuatan. (*ibarat cermin sebagai refleksi*).

Secara etis, perbuatan baik (kusala) tidak akan merugikan diri sendiri, orang lain (*parabyābādhāya*) maupun merugikan kedua-duanya atau merugikan diri sendiri dan orang lain (*ubhayabyābādhāya*). Perbuatan yang tak patut untuk dihormati adalah perbuatan tak sehat (akusala). Dalam pandangan Buddhisme setiap perbuatan yang dilakukan oleh seseorang merupakan wujud dari tanggung jawab moral. Perbuatan baik atau pun buruk yang dilakukan, diri sendiri lah yang akan menerima konsekuensinya. Kesejahteraan, kesehatan, maupun kemajuan dalam suatu masyarakat (pemerintahan) merupakan hasil perbuatan yang pernah dilakukan oleh individu. Dalam *Cakkavattisihanāda Sutta* tidak hanya perbuatan yang melanggar hukum saja, tetapi perbuatan seperti; omong kosong, ceroboh, ketamakan dan seksualitas yang tidak wajar juga patut dipertimbangkan atau disebut sebagai kejahatan. Meskipun secara langsung perbuatan tersebut tidak merugikan orang lain, tetapi secara tidak langsung perbuatan tersebut akan merusak kesejahteraan masyarakat dan mempercepat runtuhnya suatu masyarakat. Dalam sutta tersebut dikatakan bahwa moral manusia sangat mempengaruhi usia manusia, kesejahteraan, dan kemajuan suatu masyarakat.

Perbuatan yang buruk akan menghasilkan buah akibat yang tidak baik pula. Ketika seseorang berbuat buruk mereka akan memetik buah yang buruk sesuai perbuatan yang seseorang lakukan. Akibat dari perbuatan tidak pantas, kita dapat memperolehnya dalam berbagai sutta. Sutta-sutta tersebut meliputi: *Vasala*, *Parābhava*, *Mahāmaṅgala* dan *Āmagandha* yang semuanya terdapat dalam *Suttanipāta*. Contohnya dalam *Vasala Sutta* menguraikan bahwa “Bukan karena kelahiran orang menjadi sampah, bukan oleh kelahiran orang menjadi *Brāhmaṇa*.” Termasuk dalam *Petavatthu* juga menceritakan kisah tentang kejahatan yang dilakukan seseorang sehingga dia terlahir di alam yang tidak menyenangkan. Hal tersebut juga dapat diperoleh di dalam *Aṅguttara Nikāya* yang menguraikan dua kategori perbuatan secara etis tidak baik (*vajja*): (i) berakibat pada kehidupan saat ini (*ditṭhadhamma-vedanīya-vajja*). (ii) berakibat pada kehidupan yang akan datang (*sāmparāyika-vajja*).

Kondisi ekonomi suatu tempat dapat menyebabkan timbulnya suatu kejahatan di masyarakat. kondisi perekonomian suatu negara sangat berperan demi terciptanya kondisi masyarakat yang sejahtera. Dengan kondisi perekonomian yang stabil, tentunya suatu negara akan lebih mudah mengatur masyarakatnya dari pada pada kondisi perekonomian yang kurang mapan, Tentunya banyak kejahatan yang akan muncul. dalam *Cakkavattisihanāda Sutta* menguraikan salah satu penyebab kejahatan berasal dari kemiskinan perekonomian yang di alami seseorang. Akibatnya terjadi perbuatan mencuri, kekerasan, pembunuhan, pemerkosaan dan keserakahan. Penyebab lain dari munculnya kejahatan dapat berupa kegagalan pihak penguasa/pemimpin untuk berbuat yang sesuai dengan norma (*Dhamma*). Sehingga keberadaan suatu pemimpin yang dapat memberikan teladan masyarakat sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan masyarakat. *Aggañña Sutta* juga menguraikan bahwa ekonomi menjadi penyebab ketamakan, nafsu keinginan (*tanhā*). Sutta ini menjelaskan bahwa *Tanha* adalah akar dari semua kejahatan. Akan tetapi, Buddhisme berpandangan bahwa penyebab kriminalitas bukan hanya karena faktor ekonomi saja, tetapi juga karena pengaruh keadaan psikologis. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pandangan Buddhisme awal terhadap kejahatan adalah masalah yang kompleks yang bersumber dari masalah sosial-ekonomi dan penyebab psikologis

Dalam teks-teks Buddhis tidak disebutkan bahwa Buddha menetapkan suatu sistem keadilan (hukuman) menurut prinsip Buddhis. Pada abad ke-6 di India memiliki sistem yang mengatur tentang pengadilan dan tradisi yang dapat dijadikan teladan pada saat itu. Apapun pembaharuan atau perubahan yang menyangkut kepentingan umum berkaitan dengan sosial dan filsafat etik Buddhisme. Dalam teks-teks Buddhis membuktikan tentang tradisi mengenai pengadilan, raja menjadi orang yang sangat dihormati, sebagai kepala penentu keadilan. Raja mendeklarasikan kuasa-kuasanya (*vohārikamahāmatas*). Para petugas kerajaan mendengarkan gugatan hukum, suatu fungsi yang mula-mula dilaksanakan oleh raja sendiri. Raja sebagai contoh bagi rakyat.

Di dalam kisah *Jātaka* membuat rekomendasi nyata tentang penulisan hukum. Suatu persoalan atau kasus harus diputuskan dengan pengamatan aturan itu dengan meletakkan buku hukum (undang-undang). Pencurian dan perzinahan adalah kejahatan yang nampak umum. *Dhammapada* hendaknya seseorang tidak melakukan





perzinahan, sebab hal itu tidak disukai oleh raja, dan orang yang melakukan kejahatan tersebut akan memperoleh hukuman. Hal tersebut juga terdapat dalam *Dhammapada*, bab X *danḍa vagga* (hukuman) syair 129: “Semua orang takut akan hukuman, semua orang takut akan kematian. setelah membandingkan orang lain dengan diri sendiri, hendaknya seseorang tidak membunuh atau mengakibatkan pembunuhan”.

Dalam *Dhammapada* juga menguraikan bahwa menghukum yang tidak patut dihukum akan mengalami salah satu dari sepuluh keadaan. Sepuluh keadaan tersebut meliputi: mengalami penderitaan hebat, kecelakaan, luka, sakit berat atau bahkan hilang ingatan, ditindak oleh penguasa, mendapat tuduhan yang berat, kehilangan sanak saudara, atau bahkan harta kekayaannya habis.

Dalam literatur Buddhis tidak mengandung acuan yang spesifik tentang para raja atau pegawai kerajaan yang menyiksa penjahat. Buddhisme memiliki posisi yang berbeda dengan ajaran-ajaran lain. Buddhisme memiliki sikap yang didasari dengan cinta kasih dalam menghadapi permasalahan tentang kejahatan dan hukuman. Buddhisme tidak bersikap kejam terhadap penjahat. Dalam *Agganna Sutta* dan *Cakkavattisihanada Sutta*, Buddha menguraikan bahwa hukuman dipahami oleh masyarakat sebagai solusi terhadap masalah kejahatan, sebagai pengganti rugi atas apa yang dilakukannya.

Buddhis memberikan solusi atau alternatif lain, untuk semua jenis hukuman yang berkenaan dengan kejahatan. Hal tersebut tertuang di dalam *Cakkavattisihanada Sutta* menjelaskan bahwa pencegahan hukuman bukan metode fool-proof (tidak tahan gagal) mencegah kejahatan. Dengan adanya ketakutan akan hukuma, adanya pengawas kejahatan juga tidak efektif untuk mencegah kejahatan. Kondisi tersebut tidak berguna bagi kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Akan tetapi wewenang penguasa untuk mencegah kejahatan dan merehabilitasi penjahat, dengan tetap menyediakan kebutuhan sosial dan individu mereka. Raja *Cakkavatti* diharapkan dapat memberikan hukuman yang efektif bagi pelaku kejahatan yang ada dalam kerajaannya. Nasihat yang diberikan oleh raja *Dalhanemi* kepada putranya untuk menggantikan dirinya dalam memimpin kerajaan.

*Kūṭadanta Sutta* sebelum penguasa berpikir tentang pengorbanan untuk para dewa, ia harus melakukan tugasnya dulu untuk banyak orang (masyarakat). Buddhisme mengajarkan bahwa semua perbuatan tak pantas ke dalam kategori kejahatan. Nafsu keinginan, ketamakan (*lobha*, *tanha*, atau *raga*), kebencian (*dosa*, *vyapada* atau *patigha*) dan kebodohan (*moha* atau *avijja*) yang memancar dari kesadaran diri (*asmimana*, *ahamkara*, *mamimkara*, *mananusaya*). Perbuatan yang tak pantas (*akusala-mula*) dikelompokkan ke dalam kategori *adhamma*, *pāpa* atau *akusala*.

Kecenderungan psikologis mendorong seseorang untuk melakukan perbuatan yang tak pantas dalam hidupnya. Kecenderungan ini bermacam-macam sesuai dengan tingkat kecenderungan yang dimiliki oleh semua orang. Untuk itu suatu waktu orang melakukan perbuatan yang tak pantas. Tindakan tersebut membawa tindakan individu yang mengarah pada kriminalitas. Untuk menghadapi permasalahan kejahatan, Buddhis memberikan cara dalam membasmi kejahatan yang dilakukan oleh individu: menghalangi penyebab yang mendorong seseorang untuk melakukan kriminalitas, antara lain yaitu:

- Bertempat tinggal yang sesuai (*patirupadesavasa*).
- Berteman dengan orang-orang bijaksana (*kalyanamitta*).

Peraturan moral (*sila*) merupakan latihan yang seksama dalam Buddhis (*sikkha*). latihan ini membantu seseorang untuk membasmi secara berangsur-angsur semua kecenderungan yang tak pantas, sampai akhirnya mencapai *Nibbana* (penerangan sempurna). Solusi Buddhisme dalam mengatasi kejahatan adalah untuk menyempurnakan suatu perubahan karakter yang lebih baik, perubahan dari jahat menjadi baik. Seperti halnya dalam kisah *Angulimala*. Selain itu, Buddhisme tidak membenarkan adanya hukum mati.

Dalam ajaran Buddha tidak pernah dibicarakan tentang hukum tata negara, apalagi pelaksanaan hukumam mati. Demikian pula, dalam ajaran Sang Buddha tidak ada pernyataan yang membenarkan atau yang tidak membenarkan pelaksanaan hukumam mati itu. Yang banyak dibicarakan dengan tegas dan tandas ialah proses sebab dan akibat yang disebut hukum karma. Dalam *Samyutta Nikaya I : 227*, Buddha bersabda sebagai berikut:

“Sesuai dengan benih yang telah ditabur, Begitulah buah yang akan dipetiknya, Pembuat kebaikan akan mendapatkan kebaikan, Pembuat kejahatan akan memetik kejahatan pula, Taburlah biji-biji benih dan Engkau pulalah yang akan merasakan buah-buah daripadanya.”

Hukum karma merupakan hukum sebab dan akibat dari perbuatan. Jika orang berbuat baik, maka keadaan yang menyenangkanlah yang akan di alaminya. Sebaliknya, jika orang berbuat jahat, maka keadaan yang tidak menyenangkanlah yang akan diterima. Keadaan yang menyenangkan atau yang tidak menyenangkan yang





merupakan akibat dari perbuatannya itu dapat timbul atau datang dari bermacam-macam segi, misalnya datang dari dirinya sendiri, dari alam lingkungannya, dari makhluk – makhluk halus, dari orang lain, dari pemerintah, dan lain – lain.

Selanjutnya, apakah hukumannya itu datang dari dirinya sendiri, dari alam, dari orang lain, atau dari negara, itu tergantung pada waktu atau keadaan, tempat, sasaran, berat ringan atau ruang lingkup dari kejahatan yang dilakukan. Demikian pula, bentuk dari hukuman itu tergantung pada unsur-unsur tersebut di atas, yang mungkin berupa hukuman denda, kurungan badan, kerja paksa, siksaan, atau hukuman mati. Terjadinya hal ini kiranya sangat sukar ditentukan sebelumnya, kapan, dimana, bagaimana, dan siapa yang akan melaksanakan hukuman itu, karena hal ini tergantung pada banyak seperti tersebut di atas. Jadi, pada hakekatnya akibat dari perbuatan jahat itu wajar dan patut diterima oleh para pelakunya, baik itu merupakan hukuman ringan, hukuman berat, maupun hukuman mati, sesuai dengan kejahatan yang dilakukannya.

Sebenarnya, apa yang disebut “hukuman” yang harus diterima oleh orang yang berbuat jahat itu, terutama yang datangnya dari negara atau pemerintah itu tidak lain dari pada *suatu bentuk pendidikan yang bertujuan untuk menyadarkan orang yang jahat agar berhenti berbuat kejahatan*. Oleh karena itu, hukuman tersebut, baik yang ringan maupun yang berat, merupakan kebutuhan pendidikan yang darurat dan mendesak bagi orang yang jahat untuk mempercepat evolusi kejiwaannya dan menyelamatkan lingkungan yang dirusak oleh kejahatannya.

### Kesimpulan

Dari uraian diatas, setiap kehidupan manusia dapat timbul rasa takut, merasa bersalah, takut disalahkan oleh orang lain, takut terhadap hukum, dan juga takut menghadapi akibat-akibat yang tidak diinginkan dalam kehidupan yang akan datang (A.II, 121). Perasaan ini merupakan langkah pengontrol kehidupan sosial yang bersumber dari hati nurani. Prinsip moral yang menyangkut kehidupan manusia berkaitan dengan hati nurani adalah tahu malu (hiri) dan takut akan akibat perbuatan yang salah (ottappa) yang merupakan cahaya dalam menerangi dan melindungi dunia ini (A.I, 51).

Buddha tidak menyetujui ataupun menolak adanya konsep hukuman, Ajaran Beliau tidak menekankan pada hukuman, pada dasarnya ajaran Buddha lebih menekankan pada sikap cinta kasih dan kasih sayang sebagai salah satu pedoman dalam bersosial didalam masyarakat. Sehingga berkenaan dengan adanya hukuman yang terdapat di suatu tempat, Buddha menyerahkan sepenuhnya pada pemeritahan suatu negara. Serta menyerahkan peraturan hukum kepada raja/pemerintah yang berkuasa pada waktu itu. Selanjutnya Buddhisme mendukung bahwa adanya hukuman tersebut, baik yang ringan maupun yang berat, merupakan kebutuhan pendidikan yang darurat dan mendesak bagi orang yang jahat untuk mempercepat evolusi kejiwaannya dan menyelamatkan lingkungan yang dirusak oleh kejahatannya.

#### Refrensi

Nanayakara, K.N. 1979. *Crime and Punishment dalam Jotiya Dhirasekara (ed) Encyclopedia of Buddhism*. Colombo. Hal. 264-266.

Tim Penyusun, 2000. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta: Balai Pustaka.

Sri Dharmananda, 2002, *Keyakinan Umat Buddha*, Karaniya, Jakarta.

<http://tanhadi.blogspot.com/2013/07/konsep-masyarakat-buddhis-hukum-dan-hak.html> (di akses pada hari selasa, 06 Mei 2014)

<http://www.samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/hukuman-mati-ditinjau-dari-agama-buddha/> (di akses pada hari selasa, 06 Mei 2014)

<http://andisetiyono.blogspot.co.id/2014/10/agama-buddha-dan-hukuman.html>

Diposkan oleh Andi Setiyono

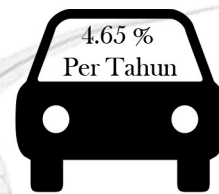
**Harmony  
Stationery**

◦ stationery ◦ copy paper  
◦ ink & toner cartridge

**Triyono, SE.**

**Pusat Grosir Mangga Dua ITC Lt. 1 Blok E 2 No. 74**  
**Telp. (021) 3274 9870, 62 311 355 Fax. (021) 6230 5253**  
**HP 0856 990 8877, 9339 8877**  
**Jakarta Utara - Indonesia**

**CAR LOAN**



Ingin Mendapatkan Kredit Pemilikan Mobil dengan bunga rendah??

Hubungi :

**AGUS TRIONO, ST. (021-9383-3363 /0815-914-5085)**



## 28 Manfaat dan 19 Keagungan Pintu Dharma Ksitigarbha

### 修持地藏菩薩法門獲得 19種殊勝的功德 28利益

(Written By Kebajikan (De 德))

Setiap Tanggal 30 bulan 7 penanggalan Imlek adalah hari ulang tahun Te Cong Ong Phou Sat (Ti Zhang Wang Pu Sha/Bodhisattva Ksitigarbha), yang tahun ini jatuh pada tanggal 31 Agustus 2016 (Lunar Calender Chit Gwee Ji Kau), maka 10 raja neraka beserta para malaikat dan pembantu-pembantunya berbondong-bondong datang memberi salam dan menyampaikan sembah kepada penguasa tertinggi di akhirat ini. Dengan suaranya yang lantang merdu penuh kasih sayang Bodhisattva Ksitigarbha berkata:

*"Aku bercita-cita dengan kasih sayang berusaha menolong dan membebaskan manusia yang hidup di dunia fana berbuat kedosaan, tapi kenyataan manusia di dunia fana banyak yang berbuat kejahatan dibanding mereka yang berbuat kebajikan. begitulah gilir bergilir pulang pergi, sejauh hal ini masih terus berputar, pasti takkan ada akhirnya. Coba kalian pikirkan adakah cara yang baik supaya manusia sadar adanya hukum sebab dan akibat. supaya mereka tahu bertobat dan menyesali dosa-dosa yang pernah mereka lakukan, selanjutnya cenderung lebih banyak melakukan kebajikan, hal ini perlu ditingkatkan demi tercapainya harapan itu."*

Barang siapa yang berbudi, setelah melihat dan mendengar Sutra ini lalu memuja Ksitigarbha Bodhisattva dengan dupa, bunga, makanan, minuman, jubah permata dan sebagainya, Atau menghormati Beliau dengan memuji jasa-jasa; memuliakan, NAMA-nya. Maka umat yang berbudi tersebut, akan memperoleh DUA PULUH DELAPAN manfaatnya yaitu :

1. Selalu dilindungi Dewa, Naga, Asta Gaty, hidupnya selamat sentosa.
2. Jasa-jasa dan kebajikan makin bertambah.
3. Berkumpul benih kebaikan dari Buddha Dharma
4. Tidak mundur dari Jalan Anuttara Samyaksambodhi (Pencapaian penerangan sempurna)
5. Cukup sandang pangan.
6. Terhindar dari segala musibah dan wabah penyakit.
7. Terhindar dari banjir dan kebakaran.
8. Terbebas dari pencurian dan perampokan.
9. Selalu dihormati orang lain.
10. Selalu mendapat dukungan dan bantuan dari para malaikat sorga dan para raja setan yang berbudi.
11. Yang wanita akan dapat lahir menjadi pria pada kehidupan yang akan datang.
12. Yang terlahir sebagai wanita, mereka akan menjadi putri raja atau putri pembesar.
13. Mendapatkan paras muka yang cantik elok, dimana-mana disukai orang.
14. Selalu mendapat kesempatan untuk dilahirkan di alam sorga.
15. Akan terlahir sebagai raja atau kepala negara.
16. Dapat mengetahui kehidupan di masa yang silam.
17. Cita-citanya selalu terkabul.
18. Keluarganya selalu tentram dan bahagia.
19. Semua malapetaka lenyap.
20. Terhindari dari tiga jalur kesengsaraan.
21. Apa yang dikerjakan bisa berhasil.
22. Mimpinya selalu indah.
23. Leluhurnya ikut terbebas dari belenggu penderitaan.
24. Jika leluhurnya pernah menanam kebaikan, dapat membantunya lahir di sorga.
25. Mendapat pujian dari suciwan.
26. Cerdas tangkas, cekatan dan tajam pikirannya.
27. Memiliki jiwa yang welas asih.
28. Akhirnya akan mencapai ke-Buddhaan.

Bagi umat yang HINA DINA (nestapa), dimasa hidupnya selalu malang dan mereka telah sadar bahwa hal itu di akibatkan oleh karmanya yang lampau, dan kini mereka ingin bertobat dan merubah jalan hidup mereka yang buruk itu, maka mereka harus dengan sujud memberi hormat kepada rupang KSITIGARBHA Bodhisattva kemudian menyebut nama Beliau (Namo Ta Yen Ti Cang Wang Phu Sa Mo He Sa) sebanyak sepuluh ribu kali (10,000 X) selama tujuh hari (7 hari).

Berkat jasa-jasa ini mereka akan dilahirkan sebagai anggota keluarga terhormat tanpa mengalami penderitaan di alam kesengsaraan selama ratusan ribu masa.





## 19 Keagungan Pintu Dharma Ksitigarbha :

### 修持地藏菩薩法門獲得19種殊勝的功德利益

《大乘大集地藏十輪經》開篇不久，地藏菩薩廣現種種不可思議自在神通變化而至會場。「爾時一切諸來大眾。既見地藏菩薩摩訶薩已。皆獲希奇得未曾有」。這時候，好疑問菩薩問佛，地藏菩薩成就何等功德善根而蒙世尊種種稱嘆。如來先說：「如是大士功德善根。一切世間天人大眾皆不能測其量淺深」，若說此菩薩功德，因為太過廣大 恐怕眾生不信。

Dalam *Ksitigarbhasacakra Sutra*, setelah sesi pembukaan Ksitigarbha Bodhisattva datang ke persamuhan dengan menunjukkan berbagai fenomena ajaib yang tak terperikan. Para hadirin saat itu setelah melihat kedatangan Ksitigarbha, semua memperoleh sesuatu yang sebelumnya belum pernah diperoleh. Saat itu, seorang Bodhisattva bertanya pada Buddha, "Pahala kebajikan apa saja yang direalisasikan oleh Ksitigarbha sehingga Beliau dipuji oleh Baghavan ?" Tahtagata menjelaskan, "Demikianlah pahala akar kebajikan Sang Bodhisattva, semua dewata, manusia dan para hadirin di alam semesta tidak akan bisa menghitungnya."

好疑問菩薩再請，世尊才說：「如是大士。成就無量不可思議殊勝功德。已能安住首楞伽摩勝三摩地。善能悟入如來境界。已得最勝無生法忍。於諸佛法已得自在。已能堪忍一切智位。已能超度一切智海。已能安住師子奮迅幢三摩地。善能登上一切智山。已能摧伏外道邪論。為欲成熟一切有情所在佛國悉皆止住。」。

Sang Bodhisattva bertanya kembali, kemudian dijawab oleh Baghavan "Demikianlah Sang Bodhisattva telah merealisasikan pahala unggul yang tak terperikan, telah mampu menetap dalam Samadhi Surangama, mampu menyadari tingkatan Tathagata, telah memperoleh kesempurnaan Dharma tak terkalahkan. Telah leluasa dalam semua Buddha Dharma, menembusi semua Prajna (Kebijaksanaan Luhur), mampu melampaui samudera kebijaksanaan. Mampu menetap dalam Samadhi panji singa tercepat. mampu mendaki semua gunung Prajna. Mampu menaklukkan semua teori sesat, demi mematangkan para insan, Beliau menetap di semua Negeri Buddha."

#### 【正文】

經中列舉了以下這些煩惱、求願，只要至心稱名唸誦、歸敬供養地藏菩薩摩訶薩就可以得一切如願：

Dalam Sutra tercatat mengenai pahala menjapa nama, menghormati, memuja dan memberi persembahan pada Ksitigarbha Bodhisattva Mahasattva:

1. 種種希求憂苦逼切：得離諸憂苦  
Terhindar dari segala kesusahan
2. 飢渴所逼：得飲食充足  
Kecukupan makan dan minuman
3. 乏少種種衣服、寶飾、醫藥、床敷、及諸資具：得如法所求無不備足  
Tercukupi pakaian, perhiasan, obat-obatan, tempat beristirahat dan lain-lain kebutuhan tak akan kekurangan.
4. 感情危機夫妻失和家庭分散朋友反目：得一切和合如意  
Memperoleh kerukunan dengan keluarga, teman dan lain lainnya.
5. 身心憂苦眾病所惱：得身心安樂眾病除愈  
Memperoleh kesehatan dan ketenangan batin.
6. 互相怒罵爭鬥：得舍毒害心、共相和穆歡喜忍受展轉悔愧慈心相向  
Mengikis racun dalam hati, tahu malu, saling menghormati dan terhindar dari perselisihan.
7. 關在牢獄、桎梏枷鎖所縛、身受種種苦：得解脫牢獄桎梏枷鎖自在歡喜  
Memperoleh kebebasan dari bencana kurungan atau ikatan.
8. 本應被囚執、鞭撻、拷楚、臨當被害生死一線：得免離囚執鞭撻加害  
Terhindar dari segala bencana atau kecelakaan.
9. 身心疲倦、有氣無力：得身心暢適氣力強盛  
Sehat, kekuatan bertambah dan chi menjadi lancar.
10. 智力殘缺或五覺不全等諸根不具：得諸根具足無有損壞  
Memperoleh kebijaksanaan dan menyempurnakan segala kekurangan.
11. 精神錯亂、顛狂、鬼魅附身：得心無狂亂離諸憂惱  
Memperoleh ketenangan batin, terhindar dari pikiran kacau dan kegilaan.



12. 貪慾、嗔恚、愚痴、忿恨、慳嫉、憍慢、惡見、睡眠、放逸、疑等皆悉熾盛惱亂，身心常不安樂：得離貪慾等身心安樂

Ketenangan jasmani dan rohani, terhindar dari lobha/keserakahan, dosa/kebencian, moha/kebodohan, kemarahan, iri hati, kesombongan, pandangan sesat, suka mengantuk dan sifat jelek lainnya.

13. 為火所焚、為水所溺、為風所飄、或於山崖高樓墜落：得離諸危難安隱無損

Terhindar dari segala bencana 4 unsur, api, banjir, angin, terjatuh dari ketinggian gunung/gedung, terhindar dari bahaya, kesulitan dan kerugian.

14. 被毒蛇毒蟲所螫，或中種種藥毒、化學毒、氣毒等：得離諸惱害、諸毒銷滅 Melenyapkan racun bisa ular, atau racun obat, racun kimia, racun udara, terhindar dari kegalauan kecelakaan, semua racun dapat dilenyapkan..

15. 惡鬼所持成諸瘧病流行病，或日日發或隔日發、或三四日而一發、或令狂亂身心戰掉、迷悶失念無所了知：得解脫無畏身心安適。Memperoleh ketenangan dan keberanian, terhindar dari gangguan setan jahat, wabah dan kehilangan kesadaran.

16. 被各種惡鬼惡神纏害、或惡獸來傷害、或中蠱毒惡咒、或處戰場爭戰等種種恐怖惱害，身心惶惶、擔心喪命死於非命、願求生路、厭苦求樂：得離諸怖畏保全身命

Bila dicelakai oleh setan jahat atau dewa jahat, ataupun binatang buas, mantra jahat, segala senjata, selalu merasa khawatir, menginginkan usia panjang, bosan dengan penderitaan dan ingin kedamaian; Akan terhindar dari segala teror tersebut dan melindungi nyawa.

17. 為種種世出世間諸利樂事：或為多聞、或為淨信、或為淨戒、或為靜慮、或為神通、或為般若、或為解脫、或為妙色、或為妙聲、或為妙香、或為妙味、或為妙觸、或為利養、或為名聞、或為功德、或為工巧、或為花果、或為樹林、或為床座、或為敷具、或為道路、或為財谷、或為醫藥、或為舍宅、或為僕使、或為彩色、或為甘雨、或為求水、或為稼穡、或為扇拂、或為涼風、或為求火、或為車乘、或為男女、或為方便、或為修福、或為溫暖、或為清涼、或為憶念等等等等，於追求時為諸憂苦之所逼切：因地藏菩薩功德妙定威神力故，令彼一切皆離憂苦意願滿足！

Demi segala macam manfaat duniawi maupun adi duniawi, seperti : banyak pengetahuan, keyakinan suci, kesucian sila, kesaktian, prajna, pembebasan, kerupawanan, suara merdu, aroma wangi, makanan lezat, kenikmatan tubuh, pemeliharaan, nama, pahala, kepiawaian dalam seni, bunga, buah, hutan, tempat tidur, tempat duduk, jalan kebenaran, kekayaan, pakaian dan obat-obatan, tempat tinggal, pelayan, warna, memohon hujan, air, panen, alat pembersih, angin sejuk, api, kendaraan, pasangan hidup, upaya kausalya, berkah, kehangatan, kesejukan, masalah batin dan lain-lain...Bila selalu terhalang untuk mendapatkan hal diatas, dengan mengandalkan kekuatan kekuatan wibawa, samadhi dan pahala Ksitigarbha segala halangan akan sirna dan keinginan tercukupi.

18. 以諸種子殖於荒田或熟田中，若勤營務或不營務：因地藏菩薩功德妙定威神力故，令彼一切果實豐稔，令大地一切草木根須芽莖枝葉花果皆悉生長藥穀苗稼花果茂實成熟潤澤香潔軟美。Kekuatan Ksitigarbha mampu menumbuhkan dan menyuburkan segala hasil bumi.

19. 貪、嗔、痴等皆猛利故，造作殺生、或不與取、或欲邪行、或虛誑語、或粗惡語、或離間語、或雜穢語、或貪、或嗔、或復邪見、十惡業道：令一切煩惱悉皆銷滅，遠離十惡，成就十善，於諸眾生起慈悲心及利心

Lobha, dosa, moha yang merajalela menyebabkan dosa pembunuhan, pencurian, perzinahan, kebohongan, kata-kata yang keji, kata-kata yang tdk benar, kata-kata kotor, pandangan salah, 10 macam perbuatan buruk; Kewibawaan dan keagungan Ksitigarbha mampu mengikis itu semua, mengingatkan kita supaya terhindar dari 10 perbuatan jahat, berhasil mempraktekkan sepuluh perbuatan baik. Timbul rasa belas kasih dan rasa ingin memberi manfaat untuk para insan.

地藏菩薩摩訶薩，成就如是功德妙定威神之力勇猛精進，於一食頃能於無量無數佛土、一一土中以一食頃皆能度脫無量無數有情眾生，令離眾苦皆得安樂，隨其所應安置生天涅槃之道。

Demikianlah wibawa, pahala, kekuatan dan ketekunan Ksitigarbha, pada satu kali jam makan, Beliau mampu masuk dalam negeri Buddha yang banyaknya tak terhingga, dan dalam tiap dunia diwaktu jam makan Beliau mampu membebaskan para insan yang tak terhingga banyaknya, supaya mereka semua terhindar dari derita dan memperoleh ketenteraman. Berdasarkan tekad masing-masing membuat mereka terlahir di surga, Negeri Buddha atau menapaki jalan Nirvana.



各位師兄弟姐妹們，地藏菩薩威神勢力真是不可思議不可思議，我們不知多少生修來的福氣今生可以得見地藏法門。

Shixiong shijie (kakak seperguruan lelaki, kakak seperguruan perempuan) sekalian, sungguh tak terperikan keagungan Ksitigarbha Bodhisattva, entah berkah yang kita kumpulkan sejak kapan sehingga dalam kehidupan ini dapat menjumpai dan mengenal Pintu Dharma Ksitigarbha.

南無地藏菩薩摩訶薩 - Namo Dizangwang Pusa Mohosa

南無地藏菩薩摩訶薩 - Namo Dizangwang Pusa Mohosa

南無地藏菩薩摩訶薩 - Namo Dizangwang Pusa Mohosa

## MANTRA KSITIGARBHA PELENYAP KARMA TETAP

### 地藏菩薩滅定業真言介紹：

南无冥阳救苦地藏王菩萨。(Namo Ming Yang Ciu Khu Ti Zang Wang Pu Sa)

梵文：Om pramardane svāhā!

古译：唵，钵啰末邻陀宁，娑婆诃。

普通话汉字读音：ong bō là mò lín tuó níng suō pó hē

Mantra ini tercantum dalam Sutra Kumpulan Dharani (陀羅尼集經) dalam Tripitaka Mahayana, disebut sebagai Mantra Mudra Dharmakaya Ksitigarbha Bodhisattva (地藏菩薩法身印咒)，Karena dalam Sansekertanya mantra ini mengandung makna: menghancurkan,elenyapkan, mengalahkan segala buah atau hasil karma buruk, oleh karena itulah, maka dalam bahasa mandarin sejak jaman dulu mantra ini disebut sebagai (Mie ding ye zhen yan ~ 滅定業真言) yang berarti pelenyap karma tetap.

Seorang Bijak tanpa Kasih ibarat orang lumpuh... sedangkan

Seorang Pengasih tanpa Kebijaksanaan bagai orang buta...

Kembangkan lah Cinta Kasih dan Kebijaksanaan secara baik

Semoga Aku bahagia... Semoga Engkau bahagia... semoga Dia Bahagia...

Semoga semua Makhluk Berbahagia...



**HOLY BAN**  
TOKO MODEL  
AUTHORIZED OUTLET

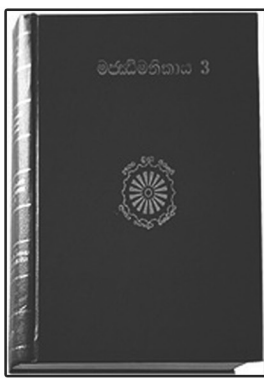
**HOLY BAN**  
BRIDGESTONE  
POTENZA  
TURANZA

**HOLY BAN**  
Pluit Karang Timur  
Blok O 8 T / 41 - 41A  
Jakarta Utara - 14450

Telp. (+62 21) 6610163  
(+62 21) 6601969  
Fax.: (+62 21) 6610163

**Aster**  
FLORIST  
fresh for every event

Office :  
Jl. Jelambar Barat III No.43  
Telp. : (62-21) 5666 344 (hunting)  
Fax. : (62-21) 5675 967  
E. : aster\_florist@yahoo.co.id  
Jakarta 11460, INDONESIA



# SUTRA BUDDHA & MANFAATNYA

Kata sutra berasal dari bahasa Sansekerta yang berarti “Hukum kebenaran” Kebenaran tersebut memiliki makna ke atas sesuai dengan kebenaran para Buddha dan ke bawah sesuai dengan kebutuhan umat manusia.

Sutra diuraikan oleh para Buddha yang bertujuan menunjukkan “Jalan singkat” kepada umat yang menjalankan ibadah. Oleh karena itu, sutra harus sesuai dengan hukum kebenaran dan kebutuhan umat manusia, sehingga dengan demikianlah baru dapat di anut oleh umat Buddha.

Sutra adalah pancaran hati Maha Karuna (Belas Kasih Universal) para Buddha: hasil penelitian mata kebijaksanaan para Buddha, jadi bukan saja sesuai dengan kebutuhan umat manusia, tetapi dapat pula menunjukkan kita jalan Buddha.

## Sutra mempunyai 5 makna:

### 1. Sumber air yang memancar

Kebenaran sutra Buddha bagaikan mata air yang tak kunjung habis, rasanya seperti air Amrtha (Kan Lu Sui), sejuk tiada taranya.

### 2. Menciptakan

Menghasilkan segala kebaikan, ajaran agung para Buddha lahir dari kebenaran sejati, mengikuti ajaran sutra dapat menghapus segala macam keburukan dan menjalani kebaikan.

### 3. Mengungkapkan kebenaran

Kitab suci Buddha mengungkapkan kebenaran, menunjukan kepada kita jalan kesucian, dan pasti tidak membawa kita ke jalan yang sesat.

### 4. Sebagai passer

Ajaran kebenaran Buddha dapat membedakan yang benar dan yang salah. Meluruskan yang bengkok, menjadikan patokan standar dari semua hal.

### 5. Kesatuan vertikal dan mengadoptasi

Merangkaikan ajaran kebenaran Tathagata menjadi kesatuan yang tidak terpancar: pengertian ajaran kebenaran Tathagata selalu konsekuen. Secara umum para Buddha menerima semua umat manusia, agar mereka tidak terjerumus kedalam 3 alam kehidupan buruk yang merana; Ajaran kebenaran para Buddha sejak dulu kala hingga sekarang tetap tidak berubah, dapat dipakai sebagai pedoman menuju jalan Buddha.

Sebenarnya segala sutra adalah menciptakan pengertian tentang ”Hati Sejati” semua Dharma sesungguhnya telah terdapat hati sejati, oleh itu maka hati sejati disebut *Ju Lai Cung* (Tathagata Garbha), dan disebut juga *Chie Hai* (Samudera Kesadaran). Dengan sungguh-sungguh dapat menyaksikannya keunikan fungsi hati sejati pribadi, sama halnya dengan membaca habis Tripitaka 12 Seri. (segala macam Sutra Buddha meliputi Tripitaka 12 seri).

Tripitaka adalah Sutra Pitaka, Vinaya Pitaka, Abhidamma Pitaka/Sastra yang mana sudah tercakup di dalam 12 bagian, yang terbagi atas 12 seri dari semua Buddha, yakni :

## Su Tu Lo (Sutra)

Diterjemahkan ke dalam bahasa mandarin disebut sebagai *Chih Cing* (Tulisan tentang hukum kebenaran yang abadi), Segala sutra yang panjang dan pendek kalimatnya. Kata Chih sebenarnya berarti sangat sesuai (Klop), yaitu ke atas sesuai dengan kebenaran para Buddha, ke bawah sesuai dengan kebutuhan umat manusia.

## Chih Ye (Gaya)

Diterjemahkan kedalam bahasa mandarin ialah *Chung Sung* (Seloka Berganda), seperti tulisan sutra dengan kalimat panjang atau pendek yang disebut di atas, dengan lebih jelas diungkapkan dan diulang lagi dengan gatha.

## Cia Tha (Gatha)

Diterjemahkan ke dalam bahasa mandarin disebut *Cu cih Sung*, tulisan sutra yang tanpa kalimat panjang atau pendek di depannya langsung berisi gurindam.

## Ni Tha Na

Diterjemahkan ke dalam bahasa mandarin disebut *Yin Yuen* (Nidana), umumnya sebuah sutra dibagi menjadi 3 bagian; Pertama disebut *Su fen* (Prakata), kedua disebut *Cen Cung* (bagian utama), ketiga disebut *Lin thung fen* (Pujaan pada Sutra, serta mohon disebarkan) dan manfaatnya memuja sutra ini.

## Yi Yi Mu Tuo (Itivrttaka)

Diterjemahkan ke dalam bahasa mandarin menjadi Pen Shen (Riwayat). Sutra yang menceritakan riwayat siswa-siswa Buddha dimasa lampau, seperti *Fo Suo Yan Wang Phu Su Pen Sheh Pin* (Buddha vaca bhaisajyaraja itivrttaka) dalam Saddharmapundarika sutra.





### She Tuo Cia (Jataka)

Diterjemahkan ke dalam bahasa mandarin menjadi *Pen Shen* (Riwayat sang Buddha pada masa kehidupan yang lalu).

### Ah Fou Tha Ma (Adbhuta dharma)

Diterjemahkan ke dalam bahasa mandarin menjadi *Wei Cen You*, yaitu sutra yang menceritakan berbagai kesaktian sang Buddha serta berbagai hal yang mujizat.

### Ah Po Tuo Na (Avadana)

Diterjemahkan ke dalam bahasa mandarin menjadi *Pi Yu* (Perumpamaan), Sutra tentang berbagai macam tamsil/kiasan/Metafora.

### You Po Thi She (Upadesa)

Diterjemahkan ke dalam bahasa mandarin menjadi *Luen Yi*, sutra dalam bentuk Tanya jawab yang menerangkan berbagai macam teori.

### You Tuo Na (Udana)

Diterjemahkan ke dalam bahasa mandarin menjadi *Tse Suo* (Ungkapan Spontan), umumnya sutra Buddha diucapkan setelah ada yang bertanya, tapi seperti Amithaba Sutra adalah sutra yang diucapkan oleh sang Buddha tanpa ada yang bertanya (disampaikan secara spontan).

### Po Fo Lie (Vaipulya)

Diterjemahkan ke dalam bahasa mandarin menjadi *Fang Kuang*, tulisan sutra tentang kebenaran yang diuraikan panjang lebar.

### He Cua Luo (Vyakarana)

Diterjemahkan ke dalam bahasa mandarin menjadi *Son Ci* yaitu sutra tentang catatan siapa-siapa yang akan menjadi calon Buddha

Di dalam 12 macam seri dari Tripitaka, ada 3 macam yang tergolong ke dalam bentuk sutra yaitu, sutra, *Geya*, *Gatha*. Sedangkan yang kesembilan macam lagi adalah menceritakan peristiwa yang berbeda dalam sutra. Demikianlah pengertian dan manfaat sutra secara singkat.

Kata *Pin* dalam *Phu Men Pin* berarti varga (Jenis), dalam sutra Mahayana kebanyakan membaginya dengan kata *Varga*; hal-hal yang serupa dikumpulkan menjadi satu varga. *Varga* ini menceritakan berbagai macam penjelmaan dan pertolongan Avalokitesvara Bodhisattva.

Saddharmapundarika Sutra terdiri dari 28 *varga* dan *Phu Men Pin Samantha Mukha* terdapat di *varga* ke 25. Mengapa sebanyak 28 *varga* dalam Saddharmapundarika Sutra, hanya *varga* ini yang banyak dibaca, diuraikan, disebarluaskan? Karena *Avalokitesvara Bodhisattva* mempunyai pertalian bathin dengan umat manusia yang sangat erat sekali, terutama dengan rakyat Tiongkok, Jepang, Korea, Vietnam dan yang lainnya.

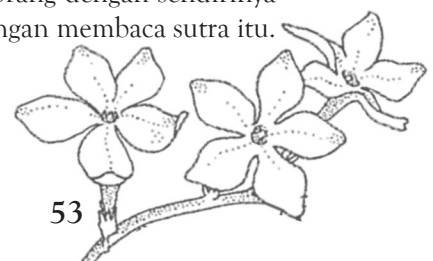
Menurut sejarah Tiongkok, pada jaman dahulu terdapat sebuah negeri yang bernama *Pei Idang*, rajanya bernama *Cu Chu Mung Suen*; sekali peristiwa raja itu menderita penyakit yang parah sekali, sedangkan para sinshen telah kewalahan mengobatinya, hanya tinggal menunggu waktu saja.

Dalam keadaan gawat demikian, kebetulan terdapat seseorang Bhikshu penterjemah sutra bernama *Than Wu Chen* datang ke bagian utara Tiongkok, mendengar kabar raja menderita sakit berat, iapun segera pergi mengunjungi raja dan mengatakan, bahwa penyakit baginda raja itu bukan penyakit biasa, melainkan penyakit yang disebabkan karma yang dibuat dimasa lalu (*varana*). Jadi obat-obatan dalam dunia ini tidak mampu untuk menyembuhkannya, tapi usia baginda masih panjang, masih bisa ditolong. Diberitahukannya, bahwa dalam agama Buddha terdapat sebuah kitab suci bernama Saddharmapundarika, di dalamnya ada *Avalokitesvara Bodhisattva varga Samantha Mukha*. Jika sekiranya baginda raja berkenan membacanya dengan tulus ikhlas, akan mendapatkan belas kasih dari *Avalokitesvara Bodhisattva* dan penyakitnya akan sembuh. Berita ini disampaikan kepada raja dengan segera, untuk kesembuhan penyakitnya, raja dan menteri-menterinya berunding dan memutuskan untuk mengikuti petunjuk bhikshu. Dengan sujud dan hikmatnya sang raja membaca *Avalokitesvara Bodhisattva varga Samantha Mukha*. Tidak selang berapa lama, betul sang raja telah sembuh dari sakitnya, sungguh mujizat.

Dengan demikian bukan saja raja menyuruh rakyatnya membaca sutra itu, semua orang dengan sendirinya juga membacanya dengan rajin dan banyak orang yang sembuh dengan dari sakitnya dengan membaca sutra itu. Di atas hanya salah satu dari sekian banyaknya keajaiban dari hasil membaca sutra.

Diposkan oleh Mimin

<http://vidyalayafoundation.blogspot.co.id/sutra-buddha-dan-manfaatnya.html>





## LAMANYA WAKTU YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENJADI SEORANG BUDDHA

*“Kelahiran sebagai manusia itu jarang, Kehidupan manusia itu sulit, Mendengar Kebenaran Mulia itu sulit, Munculnya seorang Buddha itu jarang.” [Dhammapada 182]*

**“Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa”**

Memahami Istilah-istilah : Satu Siklus Dunia ( 1 Maha-Kappa ), Satu Periode Dunia (1 Asankkheyya-Kappa), dan Antara-Kappa

Kebanyakan orang yang membaca riwayat hidup Buddha akan berpikir, bahwa Petapa Gotama membutuhkan waktu enam tahun untuk menjadi Buddha. Fakta yang sesungguhnya adalah bahwa Buddha Gotama (catatan: gelar Buddha Gotama adalah sebutan dari sekte Theravada; sedang gelar Sakyamuni Buddha adalah sebutan dari sekte Mahayana) membutuhkan waktu selama 300.000 siklus dunia (atau = 300.000 Maha-Kappa) plus (+) 20 periode (20 Asankheyya-Kappa; atau/sama dengan 400 antara-kappa) yang tak terhitung lamanya untuk mencapai Pencerahan batin Sempurna dan menjadi seorang Buddha. Hampir tidak mungkin membayangkan panjangnya waktu tersebut. (Praktik Dhamma menuju Nibbana ; Radhika Abeyesekera, Srimangala 2008)

Menurut Radhika Abeyesekera, dalam bukunya **“Praktik Dhamma Menuju Nibbana”** (Srimangala 2008), selama waktu perjalanan tersebut, Boddhisatta kita, telah bertemu dengan para Buddha di masa lampau, yaitu bila saya jumlahkan total kesemuanya adalah sebanyak 163.727 Samma-Sambuddha, dengan perincian sebagai berikut: 125.000 Samma-Sambuddha (Era Mano-Panidhana-Kala; diawali pertemuan Boddhisatta dengan Buddha Brahma-Dewa) + 38.700 Samma-Sambuddha ( Era Waci-Panidhana-Kala ; diawali pertemuan Boddhisatta dengan Buddha Gotama-Purana) + 3 Samma-Sambuddha (Buddha Tanhangkara, Buddha Medhangkara, Buddha Saranangkara) + 24 Samma-Sambuddha ( Era Kaya-Panidhana-Kala ; Dimulai pertemuan Boddhisatta dengan Buddha Dipankara (Buddha pertama yang memberi ramalan kepastian pencapaian ke-Buddha-an Boddhisatta kita) dan diakhiri pertemuan dengan Buddha Kassapa (Buddha ke-24 yang memberi ramalan kepastian pencapaian ke-Buddha-an Boddhisatta kita).

Sebagian masyarakat Buddhis juga ada yang berpikiran bahwa Sang Buddha hanya membutuhkan waktu selama Empat (4) Asankkheyya-Kappa (atau = satu (1) Maha-Kappa/1 siklus dunia saja) ditambah (+) seratus ribu (100.000) Maha-Kappa untuk merealisasi ke-Buddha-an. Pengertian ini hanyalah penggambaran untuk periode semenjak Boddhisatta (calon-Buddha) mendapat ramalan-pasti dari seorang Samma-Sambuddha; dalam kasus ini, adalah sejak Petapa-Sumedha mendapat ramalan pasti dari Buddha-Dipankara bahwa kelak ia akan terlahir dalam keluarga Sakya berkasta Ksatriya, bernama Siddhatta-Gotama dan akan mencapai tingkat Samma-Sambuddha. Periode Empat A.K + 100.000 Kappa ini hanyalah menggambarkan periode dimana Boddhisatta menyempurnakan ke-sepuluh Kesempurnaan (Dasa-Paramitha), yang dikenal sebagai masa “Kaya-Panidhana-Kala”. Lagipula, waktu selama Empat (4) Asankkheyya-Kappa (atau = satu (1) Maha-Kappa/1 siklus dunia saja) ditambah (+) seratus ribu (100.000) Maha-Kappa untuk merealisasi ke-Buddha-an hanya berlaku bagi Boddhisatta Pannadhika (calon Buddha dengan faktor kebijaksanaan kuat), sedangkan untuk Boddhisatta Saddhadhika (calon Buddha dengan faktor keyakinannya yang lebih kuat) akan membutuhkan waktu 8 A.K + 100.000 Maha-Kappa; dan bagi Boddhisatta Viriyadhika (calon Buddha dengan faktor usahanya yang lebih kuat) membutuhkan waktu 16 A.K + 100.000 Maha-Kappa.


Untuk mengerti bagian ini perlu memahami satuan-waktu dalam bahasa Pali yang digunakan untuk menerangkan hal ini. Mereka adalah :

- Maha Kappa [Maha-Kalpa] atau siklus dunia.
- Asankkheyya-Kappa atau periode yang tak dapat dihitung lamanya.
- Antara-Kappa (Anto-Kappa)

Dalam rentang perjalanan manusia, (sesungguhnya) terdapat suatu masa dimana seluruh umat manusia hanya akan mempunyai batas waktu umur rata-rata hingga 10 tahun. Masa ini terjadi ketika moralitas umat manusia sedemikian merosotnya, sehingga umurnya hanya akan bertahan hingga 10 tahun, sesudah itu mati. Masa selang antara batas usia manusia rata-rata 10 tahun lalu naik sampai usia yang panjang sekali hingga mencapai delapan puluh ribu ( 80.000 ) tahun, lalu turun kembali hingga batas usia rata-rata menjadi 10 tahun kembali, itu adalah rentang waktu 1 “Antara-Kappa” (Antara satu kappa ke Kappa berikutnya, itulah “Antara-Kappa”).

Satu (1) Asankheyya Kappa adalah sama dengan 20 Antara Kappa. Satu (1) Asankheyya Kappa, oleh beberapa sarjana (sekali lagi, hal ini dinyatakan oleh beberapa sarjana, sebab ada pula para sarjana lainnya yang menyebutkan angka waktu yang berbeda) dinyatakan, bila dialjabarkan sama dengan 10 pangkat 14 (angka satu (1) diikuti empat belas (14) angka nol), sehingga lamanya mencapai kurang lebih 100 trilyun tahun. Dan Satu (1)





Maha Kappa adalah sama dengan empat (4) Asankheyya Kappa, sehingga 1 Maha Kappa lamanya mencapai kurang lebih 400 trilyun tahun.

Sang Buddha menjelaskan siklus dunia sebagai berikut : Banyak, banyak tahun dari zaman sekarang suatu hujan deras yang destruktif (menghancurkan) akan terjadi, dan sebagai akibatnya sistem dunia akan berakhir. Kemudian, setelah satu waktu yang lama, dunia akan berkembang kembali. Dan kemudian, setelah satu periode yang lama, hujan lebat yang destruktif lainnya akan terjadi dan menghancurkan sistem dunia. Periode antara dua hujan yang destruktif adalah satu siklus dunia. Buddha telah membagi satu (1) siklus dunia menjadi empat (4) periode:

- Samwata-kappa
- Samwattatthayi-Kappa
- Wiwata-kappa
- Wiwatattathayi-kappa

**Samwatta-kappa:** Periode pertama dari siklus dunia yang dikenal sebagai Samwatta-kappa merupakan periode yang sangat panjang antara hujan besar yang menghancurkan dan munculnya tujuh matahari, yang mana pada waktu itu seluruh sistem dunia terbakar habis. Period ini dikenal sebagai periode kekacauan atau periode tahap pembubaran.

**Samwattathayi-Kappa:** Periode kedua dari siklus dunia, yang dikenal sebagai Sawattatthayi, adalah ketika langit dan berbagai surga (cakrawala) yang diatas dan dibawah dunia ditutupi dengan debu tebal dan kegelapan. Periode yang lama ini dikenal sebagai periode berlangsungnya kekacauan, atau periode berlangsungnya tahap pembubaran.

**Wiwatta-kappa:** Periode ketiga, yang dikenal sebagai witatta-kappa, dimulai dengan hujan deras yang produktif, dan terus berlangsung hingga matahari dan bulan mulai muncul. Periode ini dikenal sebagai periode perkembangan yang panjang.

**Wiwattatthayi-Kappa:** Periode keempat, yang dimulai ketika matahari dan bulan muncul melalui debu, yang dikenal sebagai wiwattatthayi, kelangsungan evolusi, dan berlangsung hingga hujan besar berikutnya yang menghancurkan.

Masing-masing fase dari keempat fase tersebut diatas dibagi menjadi 20 anto-kappa (64 menurut beberapa teks).

Masing-masing fase tersebut disebut "*Kappa-Menengah*"/*Asankkheyya-Kappa*. *Kappa-menengah* terdiri dari dua-puluh (20) kappa-kecil/anto-kappa. *Kappa-kecil/anto-kappa* pertama disebut *kappa-turun*, dan *kappa-kecil* terakhir (yang ke-20) disebut kappa naik.

Delapan-belas (18) *kappa-kecil* di antara *kappa-turun* dan kappa-naik merupakan siklus yang terdiri atas paruh-pertama naik dan paruh-kedua turun.

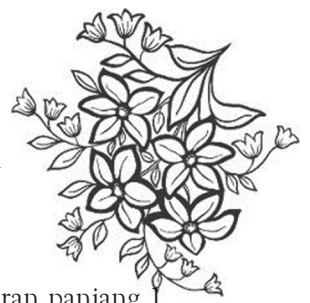
Sehingga, yang dimaksud dengan satu siklus dunia adalah dari Samwatta-Kappa , lalu melewati Samwattathayi-Kappa, melewati Wiwatta-Kappa, melewati Wiwattatthayi-Kappa, kemudian kembali lagi pada era Samwatta-Kappa ; demikianlah sehingga dinyatakan bahwa satu siklus dunia adalah periode antara dua hujan yang destruktif. Lamanya satu siklus dunia adalah sama-dengan satu (1) Maha-Kappa (*atau = empat (4) Asankkheyya-Kappa* ).

Sedangkan yang dimaksud dengan satu (1) periode adalah satu periode dari keempat periode dalam satu siklus dunia tersebut (*yaitu: Samwatta-Kappa, Samwattathayi-Kappa, Wiwatta-Kappa, Wiwattatthayi-Kappa*). Lamanya satu periode adalah sama dengan satu (1) Asankkheyya-Kappa (*atau = dua puluh (20) Antara-Kappa/Anto-Kappa*)

Kita sekarang berada di salah satu dari dua puluh anto-kappa dalam periode yang dikenal sebagai Wiwattatthayi, kelangsungan evolusi. Dalam setiap anto-kappa jangka hidup seseorang naik hingga satu periode yang sangat panjang, dan menurun lagi hingga kira-kira sepuluh tahun. Kita sekarang berada dalam periode yang sangat menguntungkan. Lima Buddha dilahirkan dalam siklus dunia ini (*karenanya dikenal sebagai Maha Baddha Kappa*). Empat Buddha telah muncul. Era (zaman) Buddha Metteya (Maitreya) belum datang.

Waktu yang diperlukan untuk terbentuk dan hancurnya suatu sistem dunia sangatlah panjang; diperlukan sangat banyak kappa (*sebagai satuan waktu*) untuk itu. Sewaktu Sang Buddha ditanya tentang panjang kurun waktu satu kappa, Beliau menjawab:





“Sangat panjang kurun waktu satu kappa. Tak dapat diperhitungkan dengan tahun, abad ataupun ribuan abad.”

“ Bila demikian, Guru, dapatkah dengan menggunakan perumpamaan?”

“Dapat,. Bayangkan bongkahan suatu gunung besar, tanpa retak, tanpa celah, padat, berukuran panjang 1 mil, lebar 1 mil dan tingginya juga 1 mil. Lalu bayangkan setiap seratus tahun ada orang datang menggosoknya dengan sepotong sutra Benares. Maka, akan lebih cepat bukit itu habis tergosok daripada suatu masa kappa berlalu. Pula ketahuilah, lebih dari satu, lebih dari ribuan, lebih dari ratusan ribu kappa, sebenarnya telah berlalu.”

Tentu saja selendang sutra akan habis sebelum batu itu terkikis habis. Buddha memberikan perumpamaan yang indah itu untuk memberikan sebuah gagasan pikiran kepada kita, bahwa satu siklus dunia atau maha Kappa itu sungguh-sungguh teramat sangat lama.

Sang Buddha menjelaskan, bahwa alam-semesta ini telah mengalami siklus “daur-ulang” berulang-kali, sehingga kiamat dalam Buddha-Dhamma tidaklah dianggap sebagai “akhir-dunia”, karena setelah kiamat, maka alam-semesta ini akan mengalami proses siklus pembentukan kembali. Oleh karena itulah dinyatakan bahwa Sang Buddha membutuhkan waktu selama 300.000 siklus dunia (atau = 300.000 Maha-Kappa) plus (+) 20 periode (20 Asankheyya-Kappa; atau/sama dengan 400 antara-kappa) yang tak terhitung lamanya untuk mencapai Pencerahan batin Sempurna dan menjadi seorang Buddha.

Jika kita bisa memahami, mengimajinasikan betapa sangat lamanya jangka waktu yang dibutuhkan untuk merealisasi ke-Buddha-an ini, maka kita tidak akan hanya mengagumi tugas mulia seorang Boddhisatta, tetapi juga ketabahan dan keuletan serta keteguhan-hati-Nya untuk mencapai ke-Buddha-an yang Tertinggi (Samma-Sambuddha).

### **ERA PRA MANO-PANIDHANA KALA (Era Sebelum Aspirasi Mental)**

Era ini adalah era ketika Sang Buddha Gotama pertama kali bercita-cita untuk mencapai ke-Buddha-an. Ini adalah sebuah masa yang sudah sangat lama sekali, lebih dari 300.000 siklus dunia yang lampau (*seperti sudah kita pahami, satu siklus dunia adalah satu siklus dari masa hujan destruktif di masa penghancuran alam semesta, kemudian sampai kepada pembentukan dan evolusi seperti masa kita hidup di abad ke-21 sekarang ini, hingga kelak saat masa kiamat/ penghancuran datang kembali ; itulah satu siklus dunia*), dan ditambah 20 periode yang tidak terhitung yang telah berlalu.

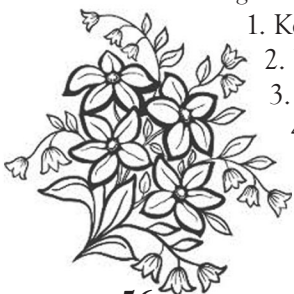
Pada saat itu, Buddha kita dilahirkan di dalam sebuah keluarga miskin. Setelah ayahnya meninggal, dia menghidupi ibunya penuh kesulitan dengan menjual kayu bakar dan sayuran. Karena sulit untuk bertahan hidup dengan penghasilannya itu, dia memutuskan untuk menumpang sebuah kapal dagang dalam perjalanannya menuju Suwan-na-Bhumi. Tetapi ibunya berat hati untuk membiarkan dia pergi sendiri. Untuk menyenangkan ibunya, dia membawa serta ibunya di kapal itu. Suatu hari, kurang lebih seminggu setelah kapal berangkat, sebuah badai mengamuk dan kapal terbalik. Sebagian besar penumpangnya tenggelam. Lelaki miskin itu berenang dengan berani untuk mencari ibunya. Kemudian, dengan mempertaruhkan hidupnya, dia menggendong ibunya di punggungnya dan dengan susah payah dia berenang ke daratan.


Ibunya yang berterimakasih memberkahi anaknya dengan mengatakan, “Karena kamu menyelamatkan aku dari tenggelam di laut, maka suatu hari kamu akan mampu menyelamatkan orang-orang lain dari segala penderitaan mereka (menjadi seorang Buddha)”.

Diilhami oleh kata-kata ibunya orang miskin itu membuat aspirasi mental yang pertama muncul untuk mencapai ke-Buddha-an. Dia berpikir, “Semoga pada suatu hari aku dapat menyelamatkan makhluk-makhluk hidup, dengan menunjukkan kepada mereka jalan untuk menghancurkan penderitaan.”

Sejak saat itu dan seterusnya, dia dikenal sebagai “Boddhisatta” (Skt. : Boddhisattva) ~ seseorang yang berada di Jalan menuju Kesempurnaan; atau orang yang bercita-cita untuk mencapai tingkat Buddha. Boddhisatta kemudian memulai tugas yang berat untuk menyempurnakan diri-Nya dengan mengikuti praktik yang dikenal sebagai “Dasa-Paramita” (Sepuluh-Kesempurnaan):

1. Kesempurnaan Kemurahan-Hati (Dana-Paramita)
2. Kesempurnaan Moralitas ( Sila-Paramita)
3. Kesempurnaan Pelepasan-Keduniawian (Nekkhamma-Paramita)
4. Kesempurnaan Kebijakan (Panna-Paramita)
5. Kesempurnaan Semangat (Viriya-Paramita)



- 
6. Kesempurnaan Kesabaran (Khanti-Paramita)
  7. Kesempurnaan Kebenaran (Sacca-Paramita)
  8. Kesempurnaan Kebulatan-Tekad (Adhithhana-Paramita)
  9. Kesempurnaan Cinta-Kasih (Metta-Paramita)
  10. Kesempurnaan Keseimbangan-Batin (Upekkha-Paramita)

Ada dua kisah Jataka (kisah kehidupan lampau Sang Buddha Gotama) yang berhubungan dengan saat antara aspirasi mental pertama ini, dengan aspirasi mental pertama yang dibuat oleh Boddhisatta bernama Sumedha di hadapan seorang Samma-Sambuddha (yaitu dihadapan Buddha-Dipankara).

Pada titik waktu tersebut, ketika Boddhisatta pertama kali membuat aspirasi mental untuk mencapai ke-Buddha-an di hadapan seorang Samma-Sambuddha, periode Mano-Panidhana Kala dimulai.

**Kisah pertama** menceritakan saat Boddhisatta dilahirkan sebagai anak laki-laki Raja Benares. Dia kemudian dikenal sebagai Sattutapa. Setelah ayahnya meninggal, dia naik tahta sebagai Raja. Raja memiliki seekor gajah yang terlatih dan indah. Ketika mendengar bahwa salah satu taman-Nya dihancurkan oleh gajah-gajah liar, raja berangkat dengan menunggang gajahnya yang terlatih untuk memeriksa kerusakan. Sementara dia memeriksa tingkat kerusakan dan berkata kepada menterinya, gajahnya yang terlatih mencium bau gajah betina yang hadir di malam sebelumnya. Gajah yang terlatih itu melepaskan diri dan meninggalkan pawangnya, dan berlari ke dalam hutan mengejar gajah betina itu. Beberapa hari kemudian, gajah itu kembali dan pawangnya menjelaskan kepada raja bahwa, gajah yang biasanya taat itu telah berubah dan pergi karena nafsu birahinya kepada gajah betina itu.

Raja merenungkan informasi itu, dan, karena merasa jijik pada akibat nafsu birahi pada gajahnya yang tenang, jinak dan terlatih, Beliau memutuskan untuk meninggalkan aneka kesenangan sensual dan menjadi seorang petapa. Dia meninggalkan milik-milik duniawinya dan kerajaannya, lalu menjalani kehidupan sebagai orang suci. Meskipun periode Kaya-Panidhana-Kala baru saja berlangsung, Boddhisatta telah melengkapi kesempurnaan dalam pelepasan. Dia mulai mempraktikkan kesempurnaan dalam hal ini.

**Kisah kedua**, mengisahkan bagaimana Boddhisatta dilahirkan sebagai seorang Brahmana bernama Brahma-Kumara. Pada usia ke-16 tahun dia menyelesaikan pendidikannya dan menjalani kehidupan sebagai seorang petapa. Dia bermeditasi di kaki Gunung Munda dengan murid-muridnya, dimana murid utamanya adalah Buddha masa depan: Metteya (Maitreya). Suatu hari, ketika mereka pergi mencari buah-buahan untuk dimakan, Boddhisatta melihat induk harimau yang kelaparan yang baru saja melahirkan yang berada di dasar sebuah jurang yang terjal. Melihat induk harimau yang kelaparan itu hampir memangsa bayi-bayinya, dia memanggil muridnya yang utama dan meminta dia untuk mencari bangkai binatang yang mati, untuk diberikan kepada induk harimau itu. Akan tetapi, sebelum muridnya kembali, Boddhisatta melihat induk harimau itu mulai menerkam bayi-bayinya. Untuk menjalankan cita-cita luhur ke-Buddha-an, dia melompat dari jurang terjal dan membiarkan induk harimau yang kelaparan itu menyantap dirinya, dengan demikian dia menyelamatkan kehidupan bayi-bayi harimau. Sebagian orang berpikir, bahwa kematian ini yang menyebabkan Buddha-Gotama mencapai ke-Buddha-an terlebih-dahulu sebelum Maitreya mencapai ke-Buddha-an kelak. Lebih dari 300.000 siklus dunia dan 20 periode yang tak terhitung yang lalu Boddhisatta telah memulai mempraktikkan kemurahan-hati. Sekian tahun kemudian, selama Kaya-Panidhana-Kala, Beliau telah mencapai kesempurnaan dalam kemurahan-hati (dana).

## **ERA MANO-PANIDHANA KALA (Era Aspirasi Mental)**

Era ini masih dalam hitungan waktu 300.000 siklus dunia + 20 periode yang tak terhitung lamanya diwaktu yang lampau. Era Mano-Panidhana-Kala ini dilalui selama 100.000 siklus dunia diselingi dengan tujuh periode yang tak terhitung lamanya.

Era Mano-Panidhana-Kala ini dilalui selama 100.000 siklus dunia diselingi dengan tujuh periode yang tak terhitung lamanya. Selama ini Boddhisatta menyatakan cita-cita luhur untuk mencapai ke-Buddha-an di hadapan seorang Buddha yang lain.

Boddhisatta Gotama saat itu dikenal sebagai Raja Atidewa. Samma-Sambuddha yang ada saat masa hidupnya Raja Atidewa ini adalah Buddha Brahma-Dewa.

Pada suatu ketika, Raja Atidewa sedang melihat keluar dari balkonnnya di istana ketika dia melihat Buddha Brahma-Dewa. Raja segera mendekati Buddha, memujanya dengan bunga-bunga melati dan menyatakan cita-cita luhurnya untuk mencapai ke-Buddha-an. Dia kemudian membangun vihara besar untuk Buddha dan menyediakan segala kebutuhan untuk Beliau dan para Bhikkhu-Nya.



Selama periode Mano-Panidhana-Kala ini, terdapat 125.000 Samma-Sambuddha. Boddhisatta kita menjumpai semua Buddha tersebut dan menyatakan cita-cita luhurnya untuk mencapai ke-Buddha-an di hadapan setiap Buddha setelah melakukan berbagai perbuatan yang baik.

Kemudian melalui satu periode dengan banyak siklus dunia dimana selama itu tidak ada seorang Samma-Sambuddha. Boddhisatta dilahirkan sebagai seorang yang mencapai Jhana, dan dilahirkan di alam Brahma.

### **ERA WACI-PANIDHANA-KALA (Era Aspirasi Verbal)**

Era ini terjadi pada 200.000 siklus dunia + 13 periode yang lampau yang tak terhitung lamanya. Era Waci-Panidhana-Kala ini dilalui selama 100.000 siklus dunia + 9 periode yang tak terhitung lamanya.

Selama era ini, Boddhisatta Gotama menyatakan aspirasi verbal di hadapan Buddha yang lain.

#### **Periode ini dimulai pada zaman Buddha Purana-Gotama.**

Sebagaimana dikisahkan, pada akhir era Mano-Panidhana-Kala, Boddhisatta terlahir kembali di alam Brahma. Setelah masa hidupnya di alam Brahma dijalani sepenuhnya, Boddhisatta dilahirkan sebagai Pangeran Sagara di dalam keluarga istana di kota Dhannawati. Setelah menyelesaikan pendidikannya dia dinobatkan sebagai seorang penguasa dunia.

Pada zaman itu ada seorang raja bernama Yasaniwasa dan seorang ratu bernama Wimala yang memerintah kota Siriniwasa. Anak laki-laki mereka meninggalkan kehidupan istana untuk mencapai ke-Buddha-an, dan 14 hari kemudian mencapai Pencerahan-Sempurna. Dia kemudian dikenal sebagai Buddha-Gotama, yang sekarang ini disebut sebagai Buddha Gotama-Purana (*Sesepuh ; Buddha Gotama-Purana ini bukan Buddha-Gotama kita yang terakhir hidup sebagai Pangeran Siddhatta Gotama*). Ketika Pangeran Sagara (Calon Buddha kita) mendengar bahwa Buddha Gotama-Purana sedang mengunjungi Dhanawati, dia tertarik dan meninggalkan istana dan pergi memberikan penghormatan kepada Buddha. Kemudian, setelah membangun vihara besar untuk Buddha dan menyediakan segala keperluan Beliau, dia kemudian menyatakan cita-citanya untuk mencapai ke-Buddha-an.

Pangeran Sagara, Boddhisatta kita, berkata, "Yang-Mulia, dengan perbuatan-perbuatan baik ini, semoga aku, seperti halnya Anda, dilahirkan di dalam keluarga yang dikenal sebagai kaum Sakya dan dikenal sebagai Gotama, seperti Anda, dan semoga saya mencapai ke-Buddha-an pada suatu hari di masa depan."

Buddha Gotama-Purana kemudian meramalkan, "Jika kamu memenuhi semua kesempurnaan, kamu pasti akan mencapai keinginanmu dan mencapai ke-Buddha-an."

Demikianlah Boddhisatta kita menyatakan aspirasi verbal yang pertama, dan menerima ramalan pertama yang tidak spesifik (dari segi tempat, waktu, dll.) ini. Kemudian dia meninggalkan kerajaannya dan menjadi murid Buddha Purana-Gotama.

Selama periode ini, ada 38.700 Buddha dan Boddhisatta kita menjumpai setiap Buddha itu dan menyatakan aspirasi verbalnya di hadapan mereka, dan menerima ramalan yang tidak spesifik dari setiap Buddha.

#### **Bertemu dengan Buddha-Tanhangkara**

Periode berikutnya dari era Waci-Panidhana-Kala adalah pada masa Buddha-Tanhangkara. Ini terjadi pada masa 100.000 siklus dunia + empat periode yang lampau yang tak terhitung lamanya.

Sepanjang periode ini, berlangsunglah Maha-Kappa dari Waci-Panidhana-Kala. Selama Maha-Kappa dari Waci-Panidhana-Kala berlangsung, di kota *Pupphawati*, memerintah Raja bernama Sunandadan Ratu bernama Sunanda-Dewi.

Mereka memiliki anak laki-laki bernama Tanhangkara yang meninggalkan kerajaannya, dan setelah mempraktikkan berbagai kebajikan selama satu minggu, mencapai Pencerahan-Sempurna. Pada waktu itu, Boddhisatta kita dilahirkan sebagai Raja dunia bernama Sudassana di kota *Surindawati*. Melihat Buddha-Tanhangkara, Raja Sudassana melakukan banyak perbuatan baik dan menyatakan aspirasi verbal untuk mencapai ke-Buddha-an. Kembali Boddhisatta kita menerima ramalan tidak spesifik. Dia kemudian meninggalkan kerajaannya dan menjadi murid Buddha-Tanhangkara.

#### **Bertemu dengan Buddha-Medhangkara**

Periode berikutnya dari era Waci-Panidhana-Kala adalah pada masa Buddha-Medhangkara. Ini terjadi pada masa 100.000 siklus dunia + empat periode yang lampau yang tak terhitung lamanya.





Sepanjang periode ini, berlangsunglah Maha-Kappa dari Waci-Panidhana-Kala. Dalam anto-kappa ini, di kota *Mekhala*, memerintah seorang Raja bernama Sudewa dan ratu bernama Yasodhara. Mereka memiliki seorang anak laki-laki bernama Medhangkara yang meninggalkan kerajaannya, dan mempraktikkan berbagai kebajikan dan mencapai Pencerahan-Sempurna.

Pada masa itu Boddhisatta kita dilahirkan di dalam keluarga seorang Brahmana, dan dia bernama Somanassa menurut nama kota dimana dia tinggal. Somanassa mempersembahkan berbagai dana kepada Buddha-Medhangkara dan membangun beberapa ruangan untuk meditasi, kemudian bergabung sebagai murid Buddha-Medhangkara. Kembali Boddhisatta kita menyatakan aspirasi verbal untuk mencapai ke-Buddha-an dan menerima ramalan yang tidak spesifik.

### **Bertemu dengan Buddha-Saranangkara**

Periode berikutnya dari era Waci-Panidhana-Kala adalah pada masa Buddha-Sarangkara. Ini terjadi pada masa 100.000 siklus dunia + empat periode yang lampau yang tak terhitung lamanya.

Sepanjang periode ini, berlangsunglah Maha-Kappa dari Waci-Panidhana-Kala. Dalam anto-kappa berikutnya, di kota *Wipula*, memerintah seorang Raja bernama Sumangala dan Ratu Yasawathi. Mereka memiliki anak laki-laki bernama Saranangkara yang meninggalkan kerajaannya, dan mempraktikkan berbagai kebajikan dan mencapai Pencerahan-Sempurna. Pada zaman itu Boddhisatta dilahirkan dalam keluarga seorang Brahmana bernama Yasawanta. Dia membangun banyak vihara dan menyediakan nasi susu dan kebutuhan lain untuk Buddha. Dia kemudian menyatakan aspirasi verbal dan kembali menerima ramalan yang tidak spesifik. Dia kemudian bergabung dengan Sangha para Bhikkhu, merealisasi Jhana, dan dilahirkan di alam Brahma.

Hingga bertemu Buddha-Saranangkara, Boddhisatta kita belum memenuhi berbagai kebutuhan yang diperlukan untuk menerima Pernyataan yang Pasti. Semua yang Beliau terima dari para Buddha tersebut hanyalah pernyataan yang tidak spesifik.

Setelah bertemu dengan ketiga Buddha ini : Buddha Tanhangkara, Buddha Medhangkara, Buddha Saranangkara ; Boddhisatta kita akan mulai mendapat ramalan pasti saat nanti bertemu dengan Buddha-Dipangkara dan hingga ke-23 Buddha lainnya berikutnya setelah Buddha-Dipangkara. Era dimana Boddhisatta kita mendapat ramalan pasti bahwa kelak Beliau akan mencapai ke-Buddha-an, disebut dengan era “Kaya-Pinidhana-Kala”.

### **ERA KAYA-PANIDHANA-KALA (Era Tindakan)**

Era ini terjadi pada 100.000 siklus dunia + 4 periode yang lampau yang tak terhitung lamanya. Era Kaya-Pinidhana-Kala ini dilalui selama 100.000 siklus dunia (100.000 *Maha Kappa*) + 4 periode (4 *Asankkheyya Kappa*) yang tak terhitung lamanya.

Periode ini dimulai pada zaman Buddha-Dipankara. Boddhisatta kita saat itu dikenal sebagai Petapa Sumedha.

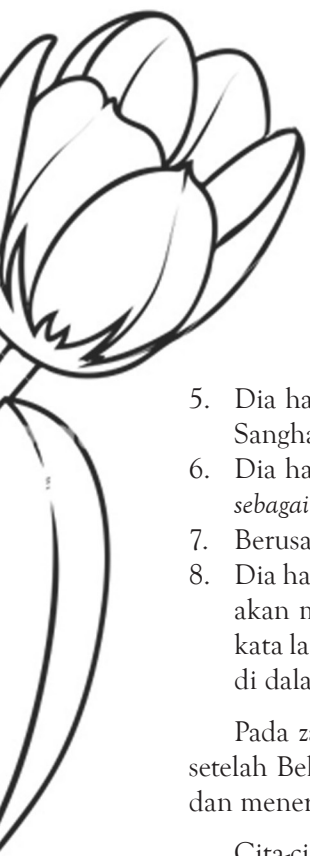
Periode yang dilalui selama 4 *Asankkheyya Kappa* + 100.000 *Maha-Kappa*/Siklus dunia ini, adalah periode dimana Boddhisatta menerima ramalan yang pasti (spesifik) dari Samma-Sambuddha yang lain.

Pada saat itu, Boddhisatta kita dilahirkan di dalam satu keluarga Brahmana dan bernama Sumedha. Dia telah mendistribusikan seluruh kekayaannya di antara kaum miskin dan menjalani kehidupan sebagai seorang petapa.

Pada saat yang sama ada seorang Raja bernama Sumedha, dan seorang Ratu bernama Sumedha yang memerintah kota Rammawati. Anak laki-laki mereka meninggalkan kehidupan istana dan mencapai Pencerahan-Sempurna. Beliau dikenal sebagai Buddha Dipankara. Ketika mendengar bahwa Buddha-Dipankara sedang berkunjung, Petapa Sumedha mulai menghiasi satu jalur jalan yang akan dilalui Beliau. Akan tetapi, Buddha Dipankara tiba sebelum petapa Sumedha selesai menyiapkan jalan itu. Sejangkauan jalan di hadapan Buddha berlumpur. Dengan merebahkan tubuh melintang di bidang yang berlumpur itu, Sumedha meminta agar Buddha-Dipankara dan para pengikut-Nya meniti dirinya supaya kakinya tidak kotor. Kemudian Boddhisatta kita menyatakan tekadnya untuk mencapai ke-Buddha-an. Buddha-Dipankara memberinya delapan genggam bunga melati-putih yang melambangkan “Jalan-Ariya-Beruas-Delapan” yang direalisasi semua Buddha.

Buddha-Dipankara kemudian memberikan ramalan secara pasti (spesifik), dengan bersabda, “ Di masa depan yang jauh, kamu akan dilahirkan sebagai orang dari suku Sakya, dan akan mencapai Pencerahan-Sempurna sebagai Buddha-Gotama.” Sejak menerima ramalan pasti ini, Boddhisatta mulai berjuang untuk menyempurnakan “Dasa-Paramaita” (epuluh-Kesempurnaan).





Delapan kondisi harus dimiliki untuk menerima ramalan (proklamasi) yang pasti (spesifik). Kedelapan kondisi tersebut adalah:

1. Ia adalah manusia
2. Ia adalah laki-laki
3. Telah memenuhi semua kondisi seperti Kesempurnaan yang diperlukan untuk meraih tingkat ke-Arahatta-an dalam kehidupan itu juga
4. Dia harus bertemu muka dengan muka dengan seorang Buddha yang hidup.
5. Dia harus menjadi seorang Petapa yang percaya hukum karma (Kammavadi) atau pernah menjadi anggota Sangha dalam masa kehidupan seorang Buddha.
6. Dia harus memiliki kekuatan-batin/mencapai keempat Rupa-Jhana dan keempat Arupa-Jhana (*yang dikenal sebagai "Attha-Samapatti-Jhana-Labhi"*)
7. Berusaha keras untuk mengembangkan kesempurnaan tanpa memperdulikan hidupnya .
8. Dia harus memiliki kebulatan tekad yang kuat untuk menjadi seorang Buddha meskipun dia tahu bahwa dia akan menanggung penderitaan sebagai binatang, setan, dan lain-lain di dunia yang menyedihkan. Dengan kata lain, dia harus mencegah dirinya untuk mencapai tingkat Arahata, dengan tekad bulat dan tetap berdiam di dalam samsara untuk kepentingan ummat manusia dan para dewa.

Pada zaman Buddha-Dipankara, lebih dari 200.000 siklus dunia + 16 periode yang tak terhitung lamanya setelah Beliau menyatakan aspirasi mentalnya yang pertama, Boddhisatta kita menemukan delapan perolehan dan menerima ramalan yang pasti (spesifik).

Cita-cita Boddhisatta untuk menjadi seorang Buddha kini telah pasti. Tetapi pada tingkat ini pun, setelah sekian tahun yang tak terhitung lamanya mempraktikkan kemurahan hati (Dana), moralitas (Sila), pelepasan (Nekkhamma), Kebenaran (Sacca), dan lain-lain, Boddhisatta kita masih seorang duniawi (puthujjana). Yaitu, bahwa dia tidak mencapai kesucian, bahkan belum pula merealisasi tingkat kesucian yang pertama; *Sottapanna*.

Tetapi jika Boddhisatta saat itu menghendaki, saat itu juga ia dapat memenangkan kebebasan-Nya dengan merealisasi tingkat Arahata. Pada tahapan ini dia menahan pencapaian ini, dengan kebulatan tekad dan terus di dalam samsara untuk menyempurnakan Dasa-Paramita demi kebaikan ummat-manusia. Pada hari yang bersejarah di saat ia menerima ramalan pasti dari Buddha-Dipankara, petapa Sumedha membuat pernyataan sebagai berikut:

*"Hari ini jika keinginanku demikian, Pelanggaran-pelanggaranku akan memakan aku.*

*Tetapi untuk apa buah Ajaran menyelamatkan aku sebelum Aku mencapai Kemahatahuan (Sabbanuta-Nana)*

Aku akan mencapai Kemahatahuan lebih dahulu,

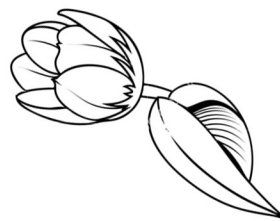
Dan menjadi Buddha di dunia.

Tetapi buat apa aku, seorang manusia yang berani,

Mencari lautan untuk menyeberang seorang diri?

Kemahatahuan harus aku capai lebih dahulu,

*Dan ummat manusia dan para dewa beramai-ramai menyeberang".*



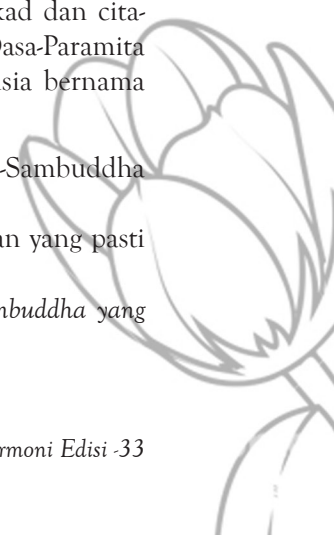
Boddhisatta mengetahui bahwa ada banyak perangkap antara waktu itu dengan waktu ketika Beliau ingin mencapai ke-Buddha-an Tertinggi, mengetahui bahwa, di dalam samsara Beliau ~ melalui tindakannya ~ dapat dilahirkan di dalam salah satu alam yang tidak bahagia, mengetahui dirinya memiliki kemampuan untuk mencapai keselamatan, Boddhisatta Sumedha menghindarinya demi kita. Beliau menghindarinya untuk kebaikan ummat manusia dan para dewa.

Selama periode ini, yang dikenal sebagai Kaya-Panidhana-Kala, Boddhisatta menyempurnakan dirinya (menyempurnakan "Dasa-Pamaita"/Sepuluh-Kesempurnaan) dan mempertahankan kebulatan tekad dan cita-citanya untuk mencapai ke-Buddha-an. Pada era Kaya-Panidhana-Kala inilah keseluruhan dari Dasa-Paramita selesai disempurnakan oleh Boddhisatta, dan kelak akan terlahir terakhir kalinya sebagai manusia bernama Pangeran Siddhata Gotama.

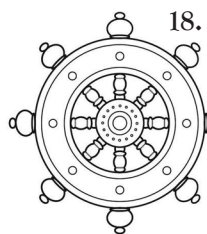
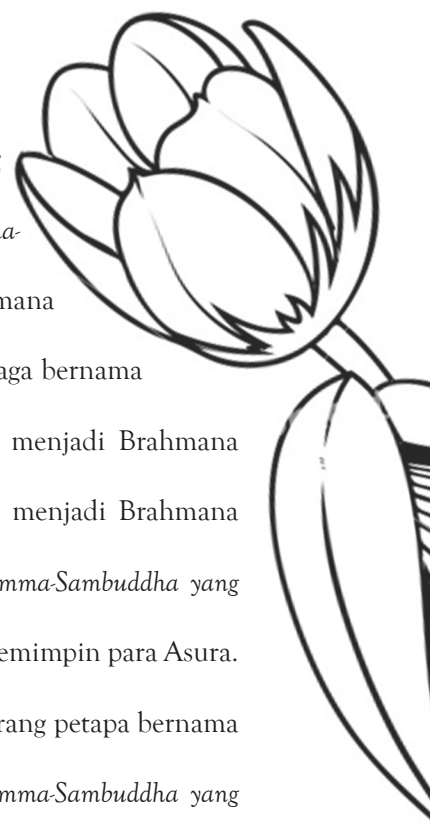
Pada era Kaya-Panidhana-Kala ini, Boddhisatta kita menerima ramalan pasti dari ke-24 Samma-Sambuddha yang lain. Ke-24 Samma-Sambuddha tersebut adalah sebagai berikut:

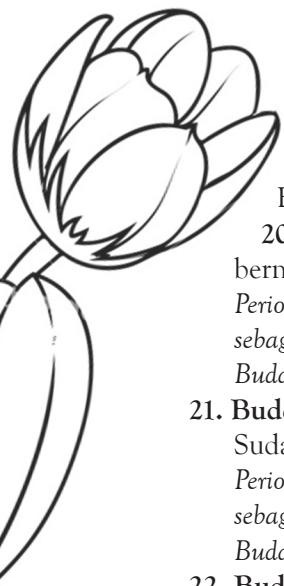
1. **Buddha Dipankara** ~ Boddhisatta dilahirkan sebagai Petapa Sumedha dan menerima ramalan yang pasti (spesifik).

*Setelah berlalu satu periode yang lamanya 1 Asankkheyya-Kappa , kemudian muncullah Samma-Sambuddha yang berikutnya, yaitu Buddha Kondanna.*



2. **Buddha Kondanna** ~ Boddhisatta kita terlahir sebagai manusia dan menjadi seorang Raja Cakkavatti bernama Vijitavi.  
*Setelah berlalu satu periode yang lamanya 1 Asankkheyya-Kappa, kemudian muncullah Samma-Sambuddha yang berikutnya, yaitu Buddha Manggala.*
3. **Buddha-Manggala** ~ Boddhisatta terlahir sebagai manusia dan menjadi seorang Brahmana bernama Suruci.
4. **Buddha Sumana** ~ Boddhisatta kita terlahir sebagai seekor naga dan menjadi Raja Naga bernama Atula.
5. **Buddha Rewata** ~ Boddhisatta kita terlahir kembali sebagai seorang manusia dan menjadi Brahmana bernama Atideva.
6. **Buddha Sobhita** ~ Boddhisatta kita terlahir kembali sebagai seorang manusia dan menjadi Brahmana bernama Ajita.  
*Setelah berlalu satu periode yang lamanya 1 Asankkheyya-Kappa, kemudian muncullah Samma-Sambuddha yang berikutnya, yaitu Buddha Anomadassi.*
7. **Buddha Anomadassi** ~ Boddhisatta kita terlahir sebagai makhluk setan dan menjadi pemimpin para Asura.
8. **Buddha Paduma** ~ Boddhisatta kita terlahir sebagai seekor singa.
9. **Buddha Narada** ~ Boddhisatta kita terlahir sebagai seorang manusia dan menjadi seorang petapa bernama Jatila.  
*Setelah berlalu satu periode yang lamanya 1 Asankkheyya-Kappa kemudian muncullah Samma-Sambuddha yang berikutnya, yaitu Buddha Padumuttara.*
10. **Buddha Padumuttara** ~ Boddhisatta kita terlahir menjadi seorang laki-laki yang kaya-raya bernama Jatila. Periode ini terjadi pada 100.000 Maha-Kappa sebelum kelahiran kembali Boddhisatta kita yang terakhir kalinya sebagai seorang manusia dan menjadi Pangeran Siddhatta Gotama yang kelak merealisasi ke-Buddha-an menjadi Buddha-Gotama.  
*Setelah berlalu satu periode yang lamanya 70.000 Maha-Kappa (70.000 siklus dunia) kemudian muncullah Samma-Sambuddha yang berikutnya, yaitu Buddha Sumedha.*
11. **Buddha Sumedha** ~ Boddhisatta kita terlahir sebagai manusia dan menjadi seorang Brahmana bernama Uttara; yang nantinya akan menjadi Bhikkhu. Periode ini terjadi pada 30.000 Maha-Kappa (30.000 siklus dunia) sebelum kelahiran kembali Boddhisatta kita yang terakhir kalinya sebagai seorang manusia dan menjadi Pangeran Siddhatta Gotama yang kelak merealisasi ke-Buddha-an menjadi Buddha-Gotama.  
*Setelah berlalu satu periode yang lamanya 12.000 Maha-Kappa (12.000 siklus dunia) kemudian muncullah Samma-Sambuddha yang berikutnya, yaitu Buddha Sujata.*
12. **Buddha Sujata** ~ Boddhisatta kita terlahir menjadi seorang manusia dan menjadi seorang Raja bernama Raja Cakkavatti.  
*Periode ini terjadi pada 18.000 Maha Kappa (18.000 siklus-dunia) sebelum kelahiran kembali Boddhisatta kita yang terakhir kalinya sebagai seorang manusia dan menjadi Pangeran Siddhatta Gotama yang kelak merealisasi ke-Buddha-an menjadi Buddha-Gotama.*
13. **Buddha Piyadassi** ~ Boddhisatta kita terlahir kembali sebagai seorang manusia dan menjadi Brahmana bernama Kassapa.
14. **Buddha Atthadassi** ~ Boddhisatta kita terlahir kembali sebagai seorang manusia dan menjadi petapa bernama Susima.
15. **Buddha Dhammadassi** ~ Boddhisatta kita terlahir kembali sebagai seorang raja Dewa , yaitu sebagai Dewa Sakka.
16. **Buddha Siddhatta** ~ Boddhisatta kita terlahir menjadi seorang manusia dan menjadi petapa bernama Manggala.
17. **Buddha Tissa** ~ Boddhisatta kita terlahir kembali sebagai seorang manusia dan menjadi seorang raja bernama Sujata yang kemudian menjadi seorang petapa.  
*Periode ini adalah 92 Maha-Kappa (92 siklus dunia) sebelum kelahiran kembali Boddhisatta kita yang terakhir kalinya sebagai seorang manusia dan menjadi Pangeran Siddhatta Gotama yang kelak merealisasi ke-Buddha-an menjadi Buddha-Gotama.*
18. **Buddha Phussa** ~ Boddhisatta kita terlahir kembali sebagai seorang manusia menjadi seorang Raja bernama Vijitavi yang kemudian menjadi seorang Bhikkhu.
19. **Buddha Vipassi** ~ Boddhisatta kita terlahir kembali sebagai seekor naga dan menjadi Raja Naga yang bernama Atula. Ini adalah kedua kalinya Boddhisatta kita menjadi Raja Naga bernama Atula,





setelah sebelumnya pernah pula terlahir sebagai Naga dan menjadi Raja Naga bernama Atula pada masa Buddha Sumana (lihat pada point no.4)

**20. Buddha Sikkhi** ~ Boddhisatta kita terlahir kembali sebagai seorang manusia dan menjadi Raja bernama Arindama.

*Periode ini adalah 31 Maha-Kappa (31 siklus dunia) sebelum kelahiran kembali Boddhisatta kita yang terakhir kalinya sebagai seorang manusia dan menjadi Pangeran Siddhatta Gotama yang kelak merealisasi ke-Buddha-an menjadi Buddha-Gotama.*

**21. Buddha Vessabhu** ~ Boddhisatta kita terlahir kembali sebagai seorang manusia dan menjadi Raja bernama Sudassana yang kemudian menjadi Bhikkhu.

*Periode ini adalah 1 Maha-Kappa (1 siklus dunia) sebelum kelahiran kembali Boddhisatta kita yang terakhir kalinya sebagai seorang manusia dan menjadi Pangeran Siddhatta Gotama yang kelak merealisasi ke-Buddha-an menjadi Buddha-Gotama.*

**22. Buddha Kakusandha** ~ Boddhisatta kita terlahir kembali menjadi seorang Raja bernama Khema.

*Periode ini ada dalam Maha-Kappa (satu siklus dunia) yang sama seperti periode Buddha Gotama. Artinya, ada dalam periode siklus dunia yang sekarang ini juga).*

**23. Buddha Konagamana** ~ Boddhisatta kita terlahir kembali sebagai seorang manusia dan menjadi Raja bernama Pabbata yang kemudian menjadi seorang Bhikkhu.

*Periode ini ada dalam Maha-Kappa (satu siklus dunia) yang sama seperti periode Buddha Gotama. Artinya, ada dalam periode siklus dunia yang sekarang ini juga).*

**24. Buddha Kassapa** ~ Boddhisatta kita terlahir kembali sebagai seorang manusia dan menjadi Brahmana bernama Jotipala.

*Periode ini ada dalam Maha-Kappa (satu siklus dunia) yang sama seperti periode Buddha Gotama. Artinya, ada dalam periode siklus dunia yang sekarang ini juga).*

Terdapat 24 Buddha di antara waktu Petapa Sumedha menerima ramalan yang pasti (spesifik) terhitung dari semenjak Buddha Dipankara hingga Buddha Gotama kita. Boddhisatta kita menjumpai setiap Buddha dan mendapatkan ramalan yang pasti dari setiap Buddha.

Selama periode antara Buddha Sobhita dan Buddha Anomadassi, dalam periode kegelapan selama 1 Asankheyya-Kappa ketika tidak ada Dhamma, Boddhisatta kita pernah melakukan perbuatan salah [Diantara banyak perbuatan yang tidak bermanfaat yang Boddhisatta lakukan selama Kaya-Panidhana-Kala ada 12 (dua-belas) dan akibat-akibat perbuatannya dialami bahkan ketika Beliau menjadi Buddha. Ti-Pitaka tidak menjelaskan kedua-belas perbuatan yang dilakukan selama periode ini. Diduga itu adalah pembunuhan terhadap saudaranya laki-laki, karena ini adalah salah satu perbuatan buruk yang lebih serius, dan juga karena Buddha mengatakan bahwa itu adalah periode kegelapan tanpa seorang Samma-Sambuddha. Tujuh dari perbuatan tidak terampil lainnya adalah meliputi penghinaan terhadap seorang Buddha atau murid seorang Buddha. Mungkin pula itu adalah perbuatan tidak-baik yang tidak diceritakan yang habis seluruhnya selama Kaya-Panidhana-Kala]. Boddhisatta membunuh saudaranya laki-laki untuk mewarisi kekayaan keluarganya. Alasan dia melakukan kesalahan adalah bahwa dia masih seorang duniawi – seorang Boddhisatta yang telah mempraktikkan “Dasa-Paramita” (Sepuluh-Kesempurnaan selama berkala-kalpa tetapi masih sebagai seorang duniawi, dengan 1.500 Kilesa (kotoran-batin) dan nafsu keinginan dan keserakahan seorang duniawi.

Itulah sebabnya pada zaman Buddha Anomadassi Beliau menjadi pemimpin para Asura.

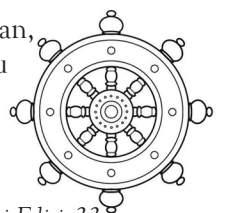
Itulah sebabnya Beliau menjadi seekor singa pada zaman Buddha Paduma.

Itulah sebabnya dia harus menjalani kehidupan di alam binatang dan baru kembali ke bentuk manusia.

Itulah sebabnya ada banyak cerita Jataka dimana Boddhisatta menjadi binatang.

Dan buah-kamma terakhir dari kamma-buruk masa lampau-Nya menyebabkan kaki Sang Buddha terluka ketika Devadatta menggelindingkan batu besar di Gijjhakula dengan tujuan untuk membunuh Sang Buddha. Setelah memberikan anggota-anggota badannya dan hidupnya dalam kelahiran-kelahiran yang tak terhitung, seorang Buddha telah mencapai titik “saturasi” (puncak, tertinggi) dalam kemurahan hati dan tidak dapat dibunuh. Tetapi akibat kamma-buruk masa-lampau-Nya, meski gelindingan batu besar yang diarahkan Devadatta mengenai Sang Buddha dengan tujuan untuk membunuh Sang Buddha tersebut tidak mampu menyebabkan terbunuhnya Sang Buddha, namun kaki-Nya tetap terluka dan cukup membuat rasa sakit bagi Sang Buddha.

Dengan membaca kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha Gotama, kita bisa memetik pelajaran, bahwa betapa berbahayanya dilahirkan di zaman dimana tidak ada Dhamma di dunia. Kita bisa begitu gampangnya berbuat buruk pada zaman dimana perbuatan tidak bermoral dipandang sebagai perbuatan yang wajar.





Dengan memahami kisah perjalanan kehidupan lampau Sang Buddha, kita juga bisa menjadi melihat betapa Boddhisatta membutuhkan waktu yang sangat lama, untuk mendapatkan kembali kelahiran sebagai manusia. Boddhisatta hidup di alam-alam penuh penderitaan sekian tahun yang tak terhitung lamanya. Dalam Bālapandita Sutta, Sunnāta Vagga dari Uparipannāsa (Majjhima Nikāya) ada perumpamaan mengenai seekor kura-kura buta sehubungan dengan kalimat, “Manussattabhavo dullabho,” “Sulitnya terlahir menjadi manusia.” Misalnya ada seseorang yang melemparkan sebuah pelampung yang berlubang di tengahnya ke tengah lautan. Pelampung tersebut akan mengapung dan hanyut ke barat jika tertiup angin timur dan ke hanyut ke timur jika tertiup angin barat; hanyut ke selatan jika tertiup angin utara dan hanyut ke utara jika tertiup angin selatan. Dalam lautan tersebut, ada seekor kura-kura buta yang naik ke permukaan air seratus tahun sekali. Kemungkinan kepala kura-kura tersebut dapat masuk ke dalam lubang pelampung yang hanyut tersebut adalah jarang sekali. Sebagai makhluk yang telah mengalami penderitaan di alam sengsara dalam salah satu kehidupannya, adalah seratus kali lebih sulit terlahir menjadi manusia. Banyak teks-teks lain dalam Tipitaka yang menjelaskan sulitnya terlahir menjadi manusia.

Sekarang kita semua menjadi mengerti betapa sangat lamanya perjuangan seorang manusia untuk menjadi Samma-Sambuddha, bagaimana dia harus membulatkan tekad dan bertekun untuk menyempurnakan tugasnya. Bagi kita yang mengetahui kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha Gotama sebagaimana diuraikan dalam kitab Jataka, kita mengetahui usaha yang diperlukan untuk menyempurnakan kesepuluh “Paramita”; bagaimana Boddhisatta meninggalkan kekayaan, kehidupannya yang mewah, dan terutama sekali istri dan anaknya, untuk melelehkan kesempurnaan dalam kemurahan hati; berapa kali Boddhisatta harus menyerahkan kerajaan-Nya untuk mencapai kesempurnaan dalam pelepasan-keduniawian (Nekkhamma); betapa sulit Boddhisatta menyempurnakan kesempurnaan dalam Kebenaran (Sacca), Kesabaran (Khanti), dan kesempurnaan (aramita) yang lain-lainnya.

Jikalau kita membandingkan kesempurnaan spiritual Boddhisatta ketika zaman Buddha Dipankara dengan zaman Beliau merealisasi tingkat Samma-Sambuddha, adalah seperti membandingkan sebutir pasir dengan sebuah pegunungan yang lebih besar daripada Himalaya; namun pada saat masa Buddha Dipankara, Boddhisatta kita telah mencapai Empat Rupa-Jhana dan Empat-Arupa-Jhana (Attha Samapatti Jhana-Labhi) dan mampu mencapai kekuatan-kekuatan gaib serta mampu merealisasi ke-Arahatta-an.

Nah, saudara-saudari se-Dhamma semuanya, teramat-lama waktu perjuangan yang harus ditempuh bagi seorang manusia untuk berhasil merealisasi ke-Buddha-an. Apakah ada diantara saudara-saudari se-Dhamma yang berminat untuk merealisasi tingkat Samma-Sambuddha pada suatu saat di masa depan yang jauh nanti? Bila ada, saudara-saudari se-Dhamma bisa belajar dari perjalanan Buddha kita, Buddha Gotama, dalam usaha-Nya menyempurnakan diri hingga akhirnya merealisasi tingkat Anuttara Samma-Sambodhi; menjadi Buddha yang Tiada-Banding, Guru para Dewa dan Manusia.

## APA YANG HARUS DILAKUKAN UNTUK MENJADI SEORANG BUDDHA

*Posted by ratanakumaro*

**Buddhōpi buddhassa bhaneyya vānnaṃ, Kappam pi ce aññaṃ abhasamāno, Khīyetha kappo cira digham antare, Vanno na khīyetha tathāgataṃsa**

*[Begitu banyaknya tanda-tanda seorang Buddha sehingga seorang Buddha lain, yang menggunakan semua waktu seumur hidupnya untuk menjelaskan kemuliaan seorang Buddha, tidak akan dapat menyelesaikan pekerjaannya]*

**“Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa”**

Nammatthu Buddhassa,

*Petapa Sumedha (Boddhisatta) Mengorbankan diri, menjadi jembatan bagi Buddha Dipankara dan para Arahata (sumber: <http://wirajhana-eka.blogspot.com>).*

Saudara-saudari se-Dhamma, pada artikel terdahulu kita telah membahas mengenai “lamanya waktu yang dibutuhkan untuk menjadi seorang Buddha”. Pada artikel selanjutnya ini, kita akan membahas, “apakah yang harus dilakukan untuk menjadi seorang Buddha”. Yang harus dilakukan oleh seorang manusia yang bercita-cita menjadi Buddha, setelah ia mendapatkan ramalan pasti dari seorang Samma-Sambuddha, yaitu adalah menyempurnakan “Dasa-Paramita” (Sepuluh Kesempurnaan).

Artikel ini akan dimulai dengan kisah Petapa-Sumedha (Boddhisatta kita, yang kelak menjadi Buddha Gotama) yang bertemu dengan Buddha-Dipankara dan mendapatkan ramalan pasti dari Beliau pada Empat Asankheyya-Kappa + 100.000 Maha-Kappa yang lampau. Kemudian, artikel ini





dilanjutkan dengan membahas beberapa kisah pilihan dari Jataka (*kisah kehidupan lampau Sang Buddha Gotama*) yang berkaitan dengan penyempurnaan Dasa-Paramita yang dilakukan oleh Boddhisatta kita yang kelak menjadi Buddha-Gotama.

## I. PETAPA SUMEDHA SANG BODDHISATTA (CALON BUDDHA)

Empat Asankkheyya-Kappa + 100.000 Maha-Kappa yang sangat lama dimasa lampau telah berlalu, terdapat sebuah kota yang makmur bernama Amaravati. Sebuah kota yang sempurna dalam segala hal, indah dan menyenangkan. Dikelilingi oleh pohon-pohon hijau dan taman yang indah, memiliki persediaan makanan dan barang-barang kebutuhan yang cukup. Kaya akan barang-barang berharga untuk dinikmati oleh masyarakatnya. Kota ini menghangatkan hati para dewa dan manusia.

Di kota Amaravati inihiduplah seorang Brahmana bernama Sumedha. Ibunya adalah keturunan Brahmana dari keluarga Brahmana dari generasi ke generasi, demikian pula dengan ayahnya. Sehingga ia adalah seorang Brahmana murni karena kelahiran, baik dari pihak ayah maupun pihak ibu.. Ia terlahir dari seorang ibu yang kaya-raya dan baik. Ia tidak dapat dicemooh karena kelahirannya dengan mengatakan, “*Orang ini lahir dari golongan rendah sampai tujuh generasi leluhurnya.*” Ia adalah orang yang tak dapat diremehkan atau dicela. Ia adalah seorang dengan darah Brahmana murni dengan fisik yang menarik perhatian setiap orang.

Sehubungan dengan kekayaannya: Ia memiliki harta yang tersimpan dalam gudang harta dalam jumlah yang sangat besar dan sejumlah besar hasil panen serta barang-barang kebutuhan untuk hidup sehari-hari. Ia mempelajari tiga Kitab-Veda: Iru, Yaju, dan Sama. Menguasai kitab-kitab ini dan dapat menghafalnya tanpa cacat.

Orang tua Sumedha meninggal dunia sewaktu ia masih sangat muda. Penjaga harta keluarga membawa daftar harta, membuka gudang harta yang penuh dengan emas, perak, batu-delima, mutiara, dan lain-lain dan memberitahukan pada Sumedha tentang kekayaan yang diwarisinya dari tujuh generasi leluhurnya tersebut serta menyerahkannya pada Sumedha.

Setelah melalui perenungan yang mendalam, Sumedha memutuskan untuk meninggalkan keduniawian dan pergi hidup bertapa.

Sebelum pergi menjadi petapa, Sumedha melakukan Mahadana. Dengan tabuhan genderang besar, ia mengumumkan di seluruh kota Amaravati, “*Kepada siapa pun yang menginginkan kekayaanku, silakan datang dan ambil.*” Dan ia mendanakan kekayaannya dalam suatu mahadana kepada semua orang tanpa membedakan status miskin atau kaya. Setelah melakukan Mahadana, Sumedha sang calon Buddha masa depan, melepaskan keduniawian dan pergi menuju Pegunungan Himalaya dengan tujuan Gunung Dhammika pada hari itu juga. Dewa Sakka melihat Sumedha mendekati pegunungan Himalaya, memerintahkan dewa yang bernama Vissukamma untuk mempersiapkan sebuah tempat tinggal bagi Sumedha yang nantinya digunakan Sumedha untuk menetap sementara, karena akhirnya Sumedha memutuskan untuk meninggalkan gubuk yang dipersiapkan Dewa Sakka dan anak buahnya tersebut, dan memilih untuk tinggal di bawah pohon.

Setelah menemukan pohon yang sesuai untuk didiami, Sumedha tinggal dibawah pohon tersebut. Sumedha hidup hanya dari memakan buah-buahan yang jatuh dari pohon. Tanpa berbaring sama sekali, ia berlatih meditasi terus-menerus tanpa putus hanya dalam tiga postur: duduk, berdiri, dan berjalan, hingga pada hari ketujuh, ia mencapai Delapan pencapaian tingkat Jhana (Empat Rupa-Jhana dan Empat Arupa-Jhana) dan lima kekuatan batin tinggi (Abhinna).

## Munculnya Buddha-Dipankara

Setelah petapa Sumedha berhasil dalam pertapaan-Nya, mencapai delapan tingkat pencapaian Jhana dan lima kekuatan batin tinggi seperti telah disebutkan sebelumnya, di dunia ini muncul seorang Buddha yang bernama Dipankara, Raja dari Tri-Loka (Kamadhatu, Rupadhatu, Arupadhatu).

Disertai empat ratus ribu Arahanta, Buddha-Dipankara mengunjungi kota Rammavati dan berdiam di Vihara Sudassana. Sementara itu Sumedha sedang menikmati kebahagiaan Jhana di dalam hutan dan sama sekali tidak mengetahui kemunculan Buddha-Dipankara di dunia ini.

Mengetahui kedatangan Buddha Dipankara di vihara Sudassana, penduduk Rammavati, setelah makan pagi, datang membawa barang-barang untuk keperluan pengobatan seperti mentega, ghee, dan lain-lain, juga bunga dan dupa untuk dipersembahkan kepada Buddha Dipankara. Pada akhir khotbah tersebut, mereka mengundang Buddha beserta murid-muridNya untuk makan keesokan harinya.





## Sumedha Terbang di Angkasa

Esoknya penduduk Rammavati melakukan persiapan seksama untuk melakukan dana besar-besaran (asadisa-mahadana). Sebuah paviliun dibangun, bunga teratai biru yang bersih dan lembut bertebaran di dalam paviliun; udara segar diberi wewangian empat jenis pengharum, dan berbagai macam persiapan lainnya.

Ketika persiapan selesai dilakukan di dalam kota, para penduduk mulai dengan pekerjaan memperbaiki jalan yang akan dilalui Buddha untuk memasuki kota. Dengan tanah mereka menambal lubang-lubang yang disebabkan oleh banjir dan meratakan tanah yang berlumpur dan tidak rata. Mereka juga melapisi permukaan jalan dengan pasir putih bagaikan mutiara, menebar bunga dan beras dan menanam pohon pisang lengkap dengan tandan buahnya di sepanjang jalan itu.

Pada waktu itu, Sumedha Sang Petapa meninggalkan pertapaannya dan ketika ia melakukan perjalanan angkasa, ia melihat penduduk Rammavati berkumpul dan bergembira dalam pekerjaan memperbaiki dan menghias jalan. Merasa ingin tahu apa yang sedang terjadi dibawah, ia turun dari angkasa dan berdiri sementara para penduduk memperhatikannya

Kemudian Petapa Sumedha bertanya pada penduduk, untuk apa mereka melakukan persiapan besar-besaran tersebut, dan para penduduk menjawab, “Yang Mulia Sumedha, telah muncul didunia Buddha Dipankara yang tiada bandingnya, yang telah menaklukkan lima kejahatan Mara, Ia adalah Raja terbesar di seluruh dunia, kami memperbaiki jalan ini untuk-Nya.”

Petapa Sumedha merasa gembira mendengar kata “Buddha” yang diucapkan penduduk Rammavati. Ia mengalami kebahagiaan batin yang luar biasa dan mengulang-ulang kata “Buddha, Buddha” ia tidak dapat mengendalikan kebahagiaan yang luar biasa itu muncul dalam dirinya.

Karena kebahagiaan dan perasaan religius yang mendalam, Petapa Sumedha kemudian merenungkan dalam-dalam, “Aku akan menanam benih kebajikan yang baik di tanah yang subur yaitu Buddha Dipankara ini, untuk melakukan perbuatan baik, yang sulit dan sangat jarang dapat dilakukan, juga untuk menyaksikan saat-saat bahagia munculnya seorang Buddha. Saat-saat bahagia itu sekarang telah datang kepadaku. Aku tidak akan menyia-nyiakannya.”

Dengan pikiran seperti itu, Sumedha meminta kepada para penduduk untuk memberi bagian sedikit jalan untuk petapa Sumedha, sebab ia ingin berpartisipasi dalam pekerjaan memperbaiki jalan tersebut. Kemudian, penduduk dewa memberinya satu ruas jalan yang panjang, becek dan sangat tidak rata yang sangat sulit diperbaiki. Hal ini dikarenakan para penduduk percaya, bahwa Petapa Sumedha adalah Petapa yang sakti yang pasti mampu menyelesaikan pekerjaan yang sulit tersebut. Dan Sumedha pun dengan bahagia menerima bagian jalan yang harus dikerjakannya tersebut.

Sebelum Sumedha menyelesaikan pekerjaannya, Buddha Dipankara tiba diiringi 400.000 Arahanta, yang semuanya telah memiliki enam kemampuan batin-tinggi (Abhinna).

## Sumedha mengorbankan dirinya

Sumedha menatap tanpa berkedip pada sosok Buddha, yang dianugerahi dengan 32 tanda besar seorang manusia luar-biasa (*Mahapurissa*), dan 80 tanda-tanda kecil lainnya. Ia menyaksikan sosok Buddha yang indah dan bercahaya, seperti terbuat dari emas-murni, dengan aura terang di sekeliling-Nya dan enam sinar memancar dari tubuh-Nya, seperti kilat di langit biru.

Kemudian Sumedha memutuskan sebagai berikut, “Hari ini, aku akan mengorbankan diriku untuk Buddha. Agar Ia tidak menginjak lumpur dan mengalami ketidaknyamanan, biarlah Buddha beserta 400.000 Arahanta menginjak punggungku dan seolah-olah berjalan di atas jembatan kayu berwarna batu delima. Dengan menggunakan tubuhku sebagai jembatan oleh Buddha dan para Arahanta, aku pasti akan mendapat kesejahteraan dan kebahagiaan dalam jangka waktu yang lama.”

Setelah mengambil keputusan demikian, ia melepaskan sabuknya, menggelar matras kulit macan dan jubahnya di atas tanah becek kemudian berbaring tiarap diatasnya, bagaikan jembatan yang terbuat dari kayu berwarna batu delima.

## Aspirasi Sumedha untuk mencapai Ke-Buddha-an

Sumedha, yang sedang bertiarap, seketika muncul keinginan untuk menjadi Buddha, “Jika aku menghendaki, hari ini juga aku dapat menjadi Arahanta yang mana asava dipadamkan dan kotoran batin lenyap. Tapi, apa untungnya ? Seorang manusia luar biasa sepertiku merealisasi Buah Arahatta dan Nibbana sebagai murid yang tidak berguna dari Buddha Dipankara? Aku akan berusaha sekuat mungkin untuk mencapai ke-Buddha-an.”





“Apa gunanya, secara egois keluar dari lingkaran kelahiran sendirian, padahal aku adalah seorang manusia luar biasa yang memiliki kebijaksanaan, keyakinan, dan usaha. Aku akan berusaha mencapai ke-Buddha-an dan membebaskan semua makhluk termasuk para dewa dari lingkaran kelahiran yang merupakan lautan penderitaan.”

“Setelah mencapai ke-Buddha-an sebagai hasi dari perbuatanku yang tiada bandingnya dengan bertiarap dan menjadi jembatan untuk Buddha Dipankara, aku akan menolong banyak makhluk keluar dari lingkaran kelahiran yang merupakan lautan penderitaan.”

“Setelah menyeberangi sungai samsara dan meninggalkan tiga alam kehidupn, aku akan menaiki rakit Dhamma Jalan Mulia Berfaktor Delapan dan pergi menyelamatkan semua makhluk termasuk dewa.” Demikianlah pikirannya bercita-cita untuk menjadi Buddha.

### **Sumitta, Kelak Menjadi Yasodhara**

Sewaktu Sumedha sedang memikirkan cita-cita untuk mencapai ke-Buddha-an, seorang Brahmana perempuan muda bernama Sumitta bergabung dengan para penduduk menyambut Buddha. Ia membawa delapan kuntum bunga teratai untuk dipersembahkan pada Buddha Dipankara. Sewaktu ia sampai di tengah-tengah keramaian dan begitu matanya menatap Sumedha, ia terpesona dan seketika jatuh cinta kepadanya. Ia ingin mempersembahkan sesuatu pada Sumedha, tapi ia tidak memiliki apa-apa kecuali delapan kuntum teratai. Kemudian ia berkata kepada Sumedha, “Yang Mulia petapa, aku berikan padamu lima kuntum bunga teratai, agar engkau dapat mempersembahkannya sendiri kepada Buddha. Sisa tiga kuntum ini adalah sebagai persembahanku kepada Buddha”. Kemudian ia menyerahkan lima kuntum bunga teratai itu kepada Sumedha, kemudian menyampaikan keinginannya, “Yang Mulia Petapa, selama waktu yang akan engkau jalani dalam mencapai Ke-Buddha-an ; semoga aku dapat selalu menjadi pendampingmu.”

Sumedha menerima bunga teratai dari Sumitta dan di tengah-tengah keramaian, mempersembahkannya kepada Buddha-Dipankara, yang datang menghampirinya.

Ramalan Pasti dari Buddha Dipankara: Sumedha kelak akan menjadi Buddha

Mengamati apa yang sedang terjadi antara Sumedha dan Sumitta, Buddha membuat ramalan di tengah-tengah keramaian:

“O... Sumedha, perempuan ini Sumitta, akan menjadi pendampingmu dalam berbagi hidup, membantumu dengan semangat dan perbuatan yang sama dalam usahamu mencapai ke-Buddha-an, ia akan membahagiakanmu dalam setiap pikiran, perkataan dan perbuatannya, ia akan berpenampilan cantik dan menyenangkan, manis tutur katanya dan baik hati. Dalam usahamu mencapai ke-Buddha-an, dalam kelahiranmu yang terakhir, ia akan menjadi murid perempuan yang akan menerima warisan spiritual darimu, menjadi seorang Arahanta, lengkap dengan kemampuan batin tinggi.”

Pada saat Buddha-Dipankara menyatakan hal tersebut diatas, Petapa Sumedha memang telah memenuhi kedelapan faktor yang diperlukan untuk menerima ramalan kepastian bahwa kelak ia akan menjadi Buddha. Kedelapan faktor tersebut adalah:

1. Ia adalah manusia
2. Ia adalah laki-laki
3. Telah memenuhi semua kondisi seperti Kesempurnaan yang diperlukan untuk meraih tingkat ke-Arahatta-an dalam kehidupan itu juga
4. Dia harus bertemu muka dengan muka dengan seorang Buddha yang hidup.
5. ia harus menjadi seorang Petapa yang percaya hukum karma (Kammavadi) atau pernah menjadi anggota Sangha dalam masa kehidupan seorang Buddha.
6. Dia harus memiliki kekuatan-batin/mencapai keempat Rupa-Jhana dan keempat Arupa-Jhana (*yang dikenal sebagai “Attha-Samapatti-Jhana-Labhi”*).
7. Berusaha keras untuk mengembangkan kesempurnaan tanpa memperdulikan hidupnya .
8. Dia harus memiliki kebulatan tekad yang kuat untuk menjadi seorang Buddha meskipun dia tahu bahwa dia akan menanggung penderitaan sebagai binatang, setan, dan lain-lain di dunia yang menyedihkan. Dengan kata lain, dia harus mencegah dirinya untuk mencapai tingkat Arahata, dengan tekad bulat dan tetap berdiam di dalam samsara untuk kepentingan ummat manusia dan para dewa.

Mengetahui bahwa Sumedha memiliki persyaratan ini, Buddha Dipankara menghampiri Sumedha dan berdiri di dekat kepalanya, selagi ia masih bertiarap, dengan kekuatan batin-Nya, melihat jauh ke masa depan untuk mengetahui apakah Sumedha, yang sedang berbaring tiarap di atas lumpur, yang berkeinginan untuk menjadi Buddha, dapat tercapai keinginannya atau tidak.



Buddha Dipankara mengetahui semua tentang masa depan Sumedha, dan berkata, "Sumedha akan menjadi Buddha, bernama Gotama, setelah 4 Asankkheyya-Kappa dan 100.000 Kappa sejak saat ini."

Setelah mendengar ramalan Buddha Dipankara yang tiada bandingnya di tiga alam, dewa dan manusia bersorak gembira, "Dikatakan Sumedha Sang petapa, adalah benar-benar seorang Bakal Buddha." Mereka menepuk lengan kiri atas mereka dalam kegembiraan (pada masa itu mereka tidak bertepuk tangan untuk menyatakan kegembiraan, tapi menepuk lengan kiri dengan telapak tangan kanan). Dewa dan Brahma yang datang dari sepuluh ribu alam semesta bersama-sama dengan manusia mengangkat tangan memberi penghormatan.

Mereka juga mengungkapkannya lewat pengharapan, "Meskipun sekarang kami gagal dalam melatih ajaran Buddha Dipankara, raja dunia, kami akan bertemu lagi dengan petapa mulia ini yang kelak akan menjadi Buddha; saat itu kami akan sungguh-sungguh berusaha keras untuk mencapai pengetahuan Dhamma yang lebih tinggi."

Setelah Buddha Dipankara membuat ramalan, Ia pergi dengan menginjakkan kaki kanan-Nya di sebelah Sumedha. Keempat ratus ribu Arahanta juga meninggalkan tempat dengan Sumedha di sisi kanan mereka (setelah mempersembahkan bunga dan dupa). Demikian pula dengan manusia, para Naga, musisi Surgawi (Gandhabba) meninggalkan tempat setelah memberi penghormatan kepada Sumedha dan mempersembahkan bunga dan dupa.

Setelah Buddha Dipankara dan keempat ratus ribu Arahanta menghilang dari pandangan, Sumedha bangun dengan gembira dari posisi tiarapnya, dan dengan pikiran dipenuhi kegembiraan dan kebahagiaan, ia duduk bersila di atas tumpukan bunga-bunga yang ditebarkan untuk menghormatinya oleh para dewa dan manusia, kemudian merenungkan :

"Aku telah berhasil mencapai Jhana dan lima kemampuan batin. Di sepuluh ribu alam semesta, tidak ada petapa yang menyamaiiku. Aku tidak melihat seorang pun yang sama denganku dalam hal kekuatan batin." Dan Sumedhapun merasakan kegembiraan dan kebahagiaan luar biasa.

## II. MENYEMPURNAKAN DASA-PARAMITA

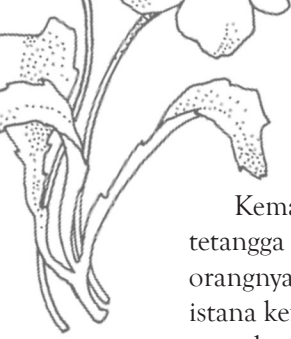
Selama Empat Asankkheyya Kappa + 100.000 Maha-Kappa (siklus dunia) yang tak terhitung lamanya, Boddhisatta Gotama berjuang untuk menyempurnakan sepuluh kesempurnaan (Dasa-Paramita) yaitu :

1. Kesempurnaan Kemurahan-Hati (Dana-Paramita)
2. Kesempurnaan Moralitas (Sila-Paramita)
3. Kesempurnaan Pelepasan-Keduniawian (Nekkhamma-Paramita)
4. Kesempurnaan Kebijaksanaan (Panna-Paramita)
5. Kesempurnaan Semangat (Viriya-Paramita)
6. Kesempurnaan Kesabaran (Khanti-Paramita)
7. Kesempurnaan Kebenaran (Sacca-Paramita)
8. Kesempurnaan Kebulatan-Tekad (Adhitthana-Paramita)
9. Kesempurnaan Cinta-Kasih (Metta-Paramita)
10. Kesempurnaan Keseimbangan-Batin (Upekkha-Paramita)

Di bawah ini dituturkan kisah-kisah kehidupan lampau yang menjelaskan bagaimana Boddhisatta Gotama mencapai kesempurnaan dalam masing-masing dari sepuluh kebajikan itu. Harus dimengerti bahwa Boddhisatta mempraktikkan masing-masing dari sepuluh kesempurnaan itu dalam banyak kelahiran yang tak terhitung, dan hingga tingkat yang tidak hanya mencakup pemberian kekayaan dan kerajaannya untuk kebaikan dunia. Kemurahan hatinya juga mencakup pemberian anggota-anggota tubuhnya, kehidupannya, dan terutama, anak-anak dan istrinya yang tercinta, hingga mencapai kesempurnaan dalam kemurahan hati. Sepanjang sekian banyak kalpa Boddhisatta bekerja dengan tak kenal lelah, dengan kebulatan tekad dan ketekunannya, untuk menyempurnakan setiap Paramita.

### 1. Kesempurnaan Kemurahan-Hati (Dana-Paramita)

Kisah berikut ini diambil dari Wessantara Jataka. Sekian waktu yang lalu di negara yang sekarang kita kenal sebagai India, ada sebuah kota bernama Jetuttara. Jetuttara diperintah oleh seorang Raja yang berbelas-kasih dan berkebajikan bernama Sanjaya, yang memiliki anak bernama Wessantara. Pangeran Wessantara, yang tak lain adalah Boddhisatta kita, adalah seorang yang sangat mengagumkan dalam kebajikan dan terpelajar. Dia bukan hanya memiliki segala kualitas yang dibutuhkan untuk dapat menjadi seorang ahli waris, dia juga berbelas-kasih dan terkenal karena praktiknya dalam kemurahan hati.



Kemasyhuran Wessantara karena kemurahan hatinya menyebar ke segenap penjuru negeri. Seorang raja tetangga yang iri hati, yang mendengar bahwa pangeran tak pernah menolak seorang pun, mengirimkan orang-orangnya yang berpakaian Brahmana untuk meminta gajah istananya yang amat besar. Pada waktu itu gajah istana kerajaan bukan hanya sebuah simbol status yang tinggi yang dipilih dengan hati-hati, ia juga suatu defensi yang berguna pada zaman perang. Pangeran Wessantara, yang kaget mendengar bahwa seorang Brahmana membutuhkan gajah kerajaan, mencurigai bahwa itu merupakan taktik dari esorang raja yang iri hati. Karena belum pernah menolak apapun yang diminta, dia menekan pikirannya dengan berefleksi pada kebajikan-kebajikan dari kemurahan hati sehingga memberikan gajah istana bukan taktik politis. Dengan mengangkat kendi emasnya tinggi-tinggi, beliau mencurahkan air sebagai tanda pemberian ke tangan si Brahmana selaku adat pada waktu itu, dan menyerahkan gajah istana yang dirias dengan semarak.

Ketika rakyat mendengar hadiah Pangeran Wessantara, mereka menjadi sangat marah. Dengan mengklaim bahwa Beliau telah menyimpang terlalu jauh dalam praktik amalnya, mereka meminta agar Beliau dihukum karena tindakannya yang tidak sejalan dengan kebijaksanaan politis. Pangeran Wessantara dibuang ke hutan belantara di Gunung Wanka.

Ketika mendengar hukumannya, Pangeran Wessantara berseru, “Para menteri tidak mengerti kebajikan dalam kemurahan hati. Mereka tidak mengerti bahwa aku akan memberikan matak, kepalaku, hidupku, untuk kebaikan orang lain.” Kemudian perlahan-lahan, dalam kesedihannya, dia berjalan ke arah ayah dan istrinya – Putri Maddi – untuk mengucapkan selamat tinggal. Bagaimanapun juga, Putri Maddi merasa bahwa hidup tanpa suaminya akan lebih buruk daripada kematian. Dengan membawa kedua anak mereka, Jaliya dan Krishnajina, dia bersiap pergi ke hutan belantara bersama dengan Pangeran.

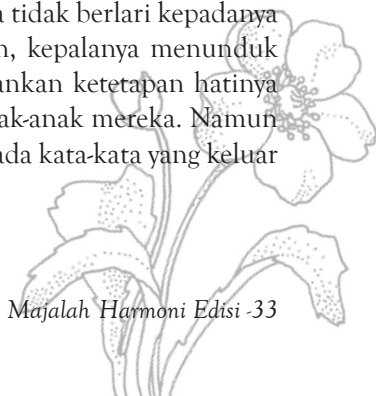
Setelah memberikan segala sesuatu yang mereka miliki kepada orang-orang miskin, Pangeran dan Putri dan anak mereka masuk ke hutan dengan pakaian sederhana seperti pakaian yang dikenakan oleh para petapa. Mereka hidup dari buah-buahan dan tumbuh-tumbuhan di hutan dan hidup dalam harmoni dengan burung-burung dan binatang-binatang. Anak-anak bermain-main di antara bunga-bunga nan indah dan menceburkan diri di sungai-sungai kecil. Sang Putri mengumpulkan buah-buahan dan kacang-kacangan untuk makanan mereka, sementara Sang Pangeran menghabiskan waktunya dalam meditasi. Mereka hidup dalam kebahagiaan meskipun kekurangan kekayaan dan kenyamanan yang biasa mereka nikmati.

Suatu hari Putri Maddi pergi ke hutan untuk mengumpulkan buah dan pangeran beserta dua anaknya yang kecil sedang bermain di tengah bunga-bunga dengan riangnya, ketika seorang Brahmana tua yang tubuhnya kotor akibat melakukan perjalanan mendekati Sang Pangeran. Menyatakan bahwa istrinya telah tua dan membutuhkan pelayanan seorang yang lebih muda, dia meminta anak-anak bangsawan itu. Kata-kata tersebut laksana sebuah tikaman yang menembus ke jantung Sang Pangeran. Namun, ketika merenungkan cita-citanya untuk mencapai ke-Buddha-an, dan perlunya menyempurnakan kemurahan hati, dengan berat hati dia memenuhi permintaan Sang Brahmana.

Melihat kesedihan di mata anak-anaknya, Pangeran meminta agar Brahmana itu menunggu kembalinya Sang Putri supaya anak-anak dapat mengucapkan selamat berpisah kepada ibu mereka. Brahmana itu menolak, khawatir Pangeran akan berubah pikiran jika ada istrinya. Meskipun Pangeran menjamin bahwa Sang Putri adalah istrinya yang taat, dan akan mendukung keputusannya – meskipun itu menyedihkan hatinya – Brahmana itu tidak mengubah tuntutan.

Dengan airmata yang berlingan Sang Pangeran menyerahkan kedua anaknya dengan mencurahkan air sebagai tanda pemberian ke tangan Brahmana. Anak-anak yang selalu taat itu perlahan-lahan meninggalkan ayah mereka setelah ber-namaskara dan ber-anjali. Pangeran diliputi kesedihan yang dalam ketika melihat anak-anaknya menerima keputusannya dengan tenang. Perpisahan dari anak-anaknya sangat memedihkan hatinya. Kepalanya berdenyut-denyut dan terasa sakit seakan seribu pisau menikam tenggorokannya. Dengan tujuan ke-Buddha-an di dalam pikirannya, Pangeran menaklukkan kesakitannya dan menahan diri dari menyesali pemberiannya.

Ketika Putri Maddi kembali dari hutan, tangannya penuh dengan buah-buahan, dia mengetahui ada sesuatu yang tidak wajar. Dia tidak mendengar teriakan sukacita dan tawa anak-anaknya. Mereka tidak berlari kepadanya dan memeluknya seperti yang biasa mereka lakukan. Kemudian dia melihat Pangeran, kepalanya menunduk dengan kedukaan yang dalam, wajahnya diliputi dengan ketegaran untuk mempertahankan ketetapan hatinya dengan tanpa penyesalan. Dengan berlari ke arah pangeran, Sang putri menanyakan anak-anak mereka. Namun Pangeran tidak dapat berbicara. Dia menatap istrinya dengan tatapan sedih tetapi tidak ada kata-kata yang keluar dari bibirnya.



Sang Putri yang bingung dan putus-asa berlari memanggil anak-anaknya, kemudian jatuh pingsan karena kesedihan yang dalam. Boddhisatta mengangkat tubuhnya dengan lembut dan membasahi wajahnya dengan air dingin. Kemudian dia berbicara dengan penderitaan berat karena pengorbanan tertinggi dalam kemurahan hati yang dibuat untuk kepentingan umat manusia. Sang Putri menenangkan diri sendiri dan memegang tangan Pangeran, berlutut dan berdoa memohon bantuan para dewa untuk kesejahteraan anak-anak mereka. Setelah berjanji untuk menjadi istrinya selama berkalpa-kalpa, Sang Putri mengerti tindakan kemurahan hati yang tertinggi ini dan merenung, bahwa dia tidak mengeluh seandainya suaminya memberikan dirinya – sesuai dengan permintaannya – demi mencapai ke-Maha-Tahu-an (Sabbannutta-Nana).

Dunia bergetar dan aneka bunga yang menyebarkan aroma-wangi menghujani Sang Pangeran. Suara musik surgawi bergema di udara karena Sakka, Raja para dewa, menatap dengan perasaan terpesona dan mengelukannya sebagai Buddha yang akan datang. Kemudian karena ingin mengujinya lebih lanjut, Sakka menyamar sebagai seorang tua dan berkata, “Aku telah mendengar kemurahan hatimu yang luar biasa. Kemarin kamu telah memberikan kedua anakmu. Sekarang aku meminta istrimu yang berdiri di sampingmu, yang seperti bidadari surgawi.”

Pangeran menatap sang istri yang tenang ketika dia berjalan mendekatnya. Kemudian menggandeng tangannya dan menyatukannya dengan tangan laki-laki tua itu. Dia mencurahkan air pemberian. Tidak ada kemarahan atau keluhan yang terdengar dari Sang Putri, karena dia tahu pikiran suaminya. Dengan linangan air mata dia memandang suaminya dengan ungkapan cinta, dengan sikap berterimakasih bahwa dia mampu membantu suaminya dalam usaha mencari kesempurnaan batin.

Sebuah cahaya cemerlang yang melebihi pancaran para dewa menerangi bumi, ketika Sakka mendapatkan kembali bentuknya sebagai Raja di alam-alam surga, dan para Dewa turn ke bumi untuk mengagungkan Buddha yang akan datang. Dengan menggandeng tangan sang putri, Raja alam-alam surga dengan lembut mengembalikan dia kepada Pangeran sambil berkata, “ Hanya mereka-mereka yang suci hatinya akan mengerti perbuatan yang mengagumkan ini. Demi kesejahteraan umat manusia, untuk mendapatkan kesempurnaan dalam kemurahan hati, beliau telah mempraktikkan ketidakterikatan hingga tingkatnya yang paling penuh. Hormat pada Buddha yang akan datang”. Setelah memberitahu bahwa Pangeran dan istrinya akan bersatu kembali dengan anak-anak mereka dan Raja Sanjaya, Sakka – Raja alam surgawi – naik kembali ke tempat kediamannya di surga.

Kemurahan-hati (*Dana Paramita*) adalah yang pertama dari sepuluh kesempurnaan (*Dasa Paramita*), namun ini adalah kebajikan terakhir yang dilengkapi Boddhisatta. Ketika melengkapi kebajikan terakhir – kemurahan hati – Pangeran Wessantara berseru dengan sukha-citta:

“Dunia ini tidak menyadari meskipun dia (Putri Maddi) ada, dan tidak tahu tentang sukkha-citta atau dukkha-cittanya, Kemudian dia pun merasakan kekuatan dahsyat dari pemberian, dan bergetar dan bergoncang penuh hingga tujuh kali.”

Setelah bersatu kembali dengan Raja Sanjaya dan anak-anaknya, Pangeran Wessantara memerintah atas kerajaan Jetuttara dengan belas kasih dan kebenaran. Sekarang dia melengkapi sepuluh kebajikan yang dibutuhkan untuk mencapai ke-Buddha-an. Setelah meninggal Pangeran Wessantara dilahirkan di Surga Tusita sebagai Dewa Setaketu, untuk menunggu waktu yang tepat bagi kelahirannya yang terakhir sebagai Samma-Sambuddha.

## 2. Kesempurnaan Moralitas (Sila-Paramita)

Kisah berikut ini diceritakan dalam Sankhapala Jataka. Pada masa lalu yang jauh, kerajaan Rajagaha diperintah oleh seorang raja yang berkebajikan bernama Magadha. Ketika anaknya, Pangeran Duriyodha telah cukup usia, Raja Magadha menyerahkan kerajaan kepadanya. Kemudian dia menjalani kehidupan sebagai seorang petapa dan tinggal di sebuah petapaan di halaman tertutup dalam lingkungan istana.

Pangeran Duriyodha, yang sangat cinta pada ayahnya, mengunjungi sang ayah 3-4 x sehari dan menghujani dia dengan pemberian-pemberian dan barang-barang mewah. Merasa bahwa kehidupan seorang petapa sejati tidak mungkin selama tinggal di lingkungan istana, Raja tua meninggalkannya. Dia berpindah ke sebuah kota yang jauh yang bernama Mahinsaka dan tinggal di sebuah gua batu di sisi sebuah danau indah bernama Sankhapala.

Tak lama kemudian raja tua yang dihormati oleh semua orang menjadi seorang guru besar. Satu makhluk Raja Naga yang tinggal di sebuah kerajaan yang indah dan mewah, yang tak jauh dari tempat itu sering mengunjungi raja tua itu untuk mendengarkan ajarannya. Suatu hari, ketika Pangeran Duriyodha mengunjungi ayahnya, beliau berjumpa dengan Raja Naga dan para pengikutnya. Setelah menerima undangan Raja Naga, Pangeran



mengunjungi kerajaannya yang indah. Sebuah keinginan yang kuat untuk hidup di dalam kerajaan yang indah itu muncul di dalam dirinya. Setelah kematiannya Pangeran Duriyodha dilahirkan kembali di dalam kerajaan Naga sebagai seorang raja dengan nama Sankhapala.

Raja Sankhapala (Boddhisatta) sering mengenakan jubah yang sederhana dan bermeditasi di hutan yang dekat. Suatu hari yang indah, Raja Sankhapala menanggalkan pakaian kebesarannya dan berdandan sebagai seorang petapa yang sederhana. Dia kemudian melakukan perjalanan jauh ke dalam hutan, untuk bermeditasi di tengah-tengah aneka bunga yang bermekaran di dekat danau Sankhapala nan indah.

Beberapa pemburu, yang telah berburu selama berhari-hari tanpa hasil, mendekati raja yang sedang tenggelam di dalam kedalaman meditasi. Karena tidak mengenal Raja, mereka memutuskan untuk membunuh Beliau dan menyantap dagingnya karena mereka tidak mendapatkan makanan selama berhari-hari. Setelah menusuk beliau dengan tombak-tombak mereka yang tajam, mereka memperlakukan Beliau sebagai tawanan. Kemudian mereka mengikat kaki dan tangan beliau, dan menggantung beliau pada sebuah tongkat panjang dengan kaki diatas. Dengan menempatkan tongkat di pundak mereka, mereka membawa Beliau ke *camp* mereka.

Kepala Raja, yang ditarik di tengah-tengah batu-batu dan semak-semak, memar dan mengalami luka-luka. Tubuh beliau, yang dilukai dengan pisau-pisau dan tombak pemburu mereka, mengalami kesakitan yang hebat. Mengetahui bahwa mereka tidak mengenal dirinya, dan itu merupakan sebuah tindakan yang dilakukan karena mereka sangat lapar. Boddhisatta tetap tenang. Dengan memancarkan belas-kasih dan cinta-kasih kepada lawan-lawannya Beliau menerima kesakitannya dengan tenang, tidak mengucapkan sepatah kata pun yang menyatakan kebencian atau kemauan jahat.

Pada saat itu seorang pedagang bernama Alara, yang sedang menempuh perjalanan melewati hutan itu dengan kereta-kereta dan lembu-lembunya, melihat Boddhisatta. Dipenuhi dengan belas kasihan ketika melihat ‘petapa’ yang tenang meskipun terluka, Alara memberikan emas dan barang-barang dagangan kepada para pemburu itu untuk kebebasan beliau. Alara yang kemudian menerima Beliau dengan lembut, membersihkan dan mengobati luka-lukanya. Raja kemudian menerangkan bahwa dirinya tak lain adalah Raja Sankhapala dan membawanya kembali ke kerajaan Naga untuk memberikan ganjaran kepadanya atas kebaikan hati dan belas-kasihnya. Dalam menaati peraturan-peraturan selama mengalami siksaan, yang menunjukkan tidak adanya kemarahan atau dendam (kemauan jahat), Boddhisatta melengkapi kesempurnaan dalam moralitas, kemudian dengan sukacita Beliau berseru:

“Mereka melukai aku dengan tombak-tombak yang lancip. Mereka menganiaya aku dengan pisau-pisau pemburu mereka. Aku tidak marah, tidak menyimpannya di dalam hati, tetapi mempertahankan peraturan-peraturan untuk mencapai kesempurnaan.”

### 3. Kesempurnaan Pelepasan-Keduniawian (Nekkhamma-Paramita)

Kisah berikut ini diceritakan dalam Cula Sutasoma Jataka. Pada masa lampau yang jauh di kota Sudassana memerintah seorang raja bernama Brahmadatta. Boddhisatta kita dilahirkan sebagai anak laki-lakinya dan bernama Somanassa. Pangeran Somanassa terkenal karena cintanya pada pelajaran, kebijaksanaannya dan kebajikannya. Ketika Pangeran cukup usia, dia menikahi seorang putri ayu bernama Chanda Dewi Jauh sebelum raja mewariskan kerajaan kepada anaknya itu, yang memenangkan hati rakyatnya melalui kebaikan hati dan kebajikannya. Pangeran, yang sangat cinta pada pelajaran, segera ditunjuk sebagai Raja Sutasoma, nama yang sering digunakan untuk menunjuk pada seorang yang sangat terpelajar.

Raja Sutasoma (*boddhisatta kita*) memutuskan bahwa beliau akan memfokuskan bagian pertama dari kehidupannya untuk kesejahteraan rakyat dan kerajaannya, tahun-tahun berikutnya untuk perkembangan spiritual. Dengan pikiran ini, Beliau meminta tukang cukur istana untuk memberitahu kepadanya tentang rambut abu-abu pertama yang muncul di kepalanya. Suatu hari ketika Raja memotong rambutnya, tukang cukur itu mendapat sehelai rambut abu-abu. Memotongnya dengan hati-hati dia menunjukkan pada Raja, yang kemudian memutuskan bahwa itu adalah saat bagi dia untuk meninggalkan kerajaannya, dan mulai mempraktikkan perkembangan spiritual. Setelah mengoperkan kerajaan kepada adiknya yang laki-laki, Pangeran Somadatta, Raja Sutasoma meninggalkan kerajaannya dan kekayaannya lalu menjalani kehidupan sebagai seorang petapa.

Pangeran Somadatta, Putri Chanda Dewi dan rakyat kerajaan meminta raja yang populer itu untuk tetap tinggal. Namun sang raja, yang sekarang telah membulatkan hati untuk menjalani kehidupan spiritual, menolak untuk mengubah pikirannya.

Pangeran Somadatta enggan mengambil-alih kerajaan dan tugas-tugas istana kerajaan. Namun berbagai hal sungguh tidak sama. Sang pangeran muda merindukan kakaknya, yang dicintainya dan yang kepadanya





dia bergantung. Rakyat kerajaan, meskipun mencintai Pangeran Somadatta, sering membicarakan Raja bajik yang telah meninggalkan keduniawian itu. Mereka memutuskan untuk mencoba Beliau pada suatu waktu untuk memikat hati Raja dengan aneka kesukaan duniawi. Pangeran, Ratu Chanda Dewi, para menteri dan banyak rakyat mengunjungi tempat petapaan di hutan dimana Raja berdiam. Meskipun mengenakan pakaian sederhana, Raja tampak cerah dan damai, ketika dia duduk dalam meditasi di tengah-tengah aneka bunga yang bermekaran di petapaannya. Dengan menghormat di depan Raja, yang sekarang mengenakan pakaian petapa yang sederhana, mereka mempersembahkan kerajaan kepadanya.

Raja mendengarkan mereka dengan sabar, kemudian mengajarkan kepada mereka kebajikan dari kehidupan suci. Setelah mendengar ceramah beliau, Ratu dan rakyat yang menyertainya memutuskan untuk meninggalkan kesenangan-kesenangan duniawi guna mengembangkan kehidupan spiritual mereka. Setelah diberi nasehat dan dorongan oleh Raja, Pangeran Muda dan para menternya kembali ke istana untuk memerintah rakyat disana. Ketika menyempurnakan kebajikan dalam pelepasan keduniawian Boddhisatta berseru demikian:

“Sebuah kerajaan jatuh ke dalam tanganku. Seperti air liur yang menjijikkan aku biarkan ia jatuh. Karena tidak merasakan keinginan sedikitpun, dan dengan demikian pelepasan keduniawian tercapai.”

#### 4. Kesempurnaan Kebijaksanaan (Panna-Paramita)

Kisah berikut ini diceritakan dalam Sattubhatta Jataka. Pada masa lampau yang jauh Boddhisatta dilahirkan sebagai seorang Pandhita yang amat bijaksana dengan nama Pandhita Senaka. Raja menunjuk Beliau sebagai menteri dan tak lama kemudian beliau sangat termasyhur, karena kebijaksanaan dan keadilannya ketika menangani berbagai problem dan konflik, di antara rakyat yang berada di bawah dominasinya. Kemasyhurannya tersebar ke kota sehingga orang-orang yang mengalami problem datang kepadanya dari segala penjuru negeri, untuk mencari keadilan dan jalan keluar yang tepat.

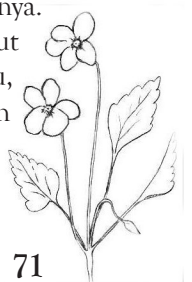
Di kota itu tinggal seorang Brahmana yang memiliki istri muda yang sangat ayu. Tanpa setahu Sang Brahmana dia bercinta dengan banyak laki-laki, dan sering menjamu para tamu laki-lakinya ketika suaminya tidak ada. Pada suatu hari perempuan muda itu meminta agar suaminya mencari pekerjaan supaya dia dapat mengumpulkan emas, untuk menyediakan para pelayan bagi mereka dan menabung untuk masa depan mereka. Kemudian, setelah mengemas makanan-makanan yang lezat untuk bekal di perjalanan, dia menyuruh suaminya pergi.

Brahmana tua itu bekerja keras dan berusaha sungguh-sungguh mengumpulkan emas, guna menyediakan dua pelayan dan menabung untuk masa depan mereka. Kemudian, ketika ingat makanan yang dipaket istrinya, dia berhenti di sisi jalan untuk menyantap makanan-makanan lezat yang dibuat istrinya. Tanpa setahu dia, seekor ular beracun merayap ke dalam tas terbuka yang berisi makanan itu, karena tertarik pada aromanya yang sedap. Setelah memakan isinya dia menutup tas itu, dan melanjutkan perjalanan pulang tanpa menyadari bahwa seekor ular ada di dalam tas yang berisi makanan yang tersisa.

Satu dewa pohon, ketika melihat bahaya mengancam laki-laki itu, menampakkan diri di hadapan Sang Brahmana dan berseru, “Jika kamu kembali ke rumah, istri kau akan mati ; jika kamu berhenti lagi di sisi jalan, kamu akan mati.” Brahmana tua itu terkejut dan khawatir. Karena tidak dapat mengerti kata-kata dewa itu, dia terbelenggu dalam kedukaan. Dalam perjalanan itu dia tertarik oleh sebuah rombongan besar yang datang untuk mengunjungi Pandhita Senaka, guna mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepadanya. Brahmana itu juga mendekati Pandhita tersebut, dan setelah menceritakan riwayatnya, dia meminta kepada Pandhita untuk menerangkan kata-kata Dewa itu.

Setelah merenungkan kata-kata itu selama beberapa waktu Pandhita Senaka meminta, kepada Sang Brahmana untuk melepaskan ikatan di sekitar tas makanan itu dengan hati-hati. Dia mengatakan kepada Brahmana itu bahwa ia curiga ada ular beracun di dalam tas. Dia kemudian menerangkan kata-kata Dewa itu dengan mengatakan bahwa jika Sang Brahmana pulang, maka istrinya akan mati karena tidak menyadari adanya ular itu, dia akan memasukkan tangannya ke dalam tas itu untuk mengeluarkan makanan yang tersisa, dan jika dia berhenti dalam perjalanan untuk istirahat lagi, dia akan mati, karena dia akan memasukkan tangannya ke dalam tas untuk mengambil makanan. Sesuai petunjuk, Brahmana tua itu membuka tas dengan hati-hati. Seekor ular kecil tetapi beracun merayap keluar dan masuk kedalam semak-semak.

Laki-laki tua itu merasa sangat berterimakasih kepada Pandhita itu, yang telah menyelamatkan hidupnya. Dia mempersembahkan 700 coin emas, yang dia peroleh kepada Pandhita. Pandhita Senaka, yang terkejut ketika melihat begitu banyak uang yang dimiliki laki-laki tua yang lelah, akibat melakukan perjalanan itu, menanyakan kepadanya bagaimana dia bisa memiliki begitu banyak uang, dan meminta dia untuk menuturkan kejadian beberapa hari yang lalu dengan lengkap.





Merasa kasihan pada laki-laki tua yang telah bekerja keras, Pandhita menolak hadiah itu dan memberi dia 300 coin emas supaya dia memiliki 1.000 coin emas untuk masa depan dia dan istrinya. Namun, karena mencurigai perempuan muda itu berkhianat, dia meminta kepada Brahmana itu untuk tidak memberitahu istrinya tentang tabungannya. Dia menyediakan dua pelayan untuk istrinya sesuai permintaannya dan memendam seluruh hartanya di taman mereka dengan setahu istrinya.

Beberapa hari kemudian dia terkejut menemukan seluruh emasnya telah lenyap. Dalam bingungnya, dia mengunjungi Pandhita Senaka yang bijaksana dengan berharap mendapatkan solusi untuk masalahnya. Boddhisatta mendengarkan kasus itu, dan mencurigai pengkhianatan perempuan muda itu, menasehati Brahmana tua itu untuk menjami 14 orang tamu selama 7 hari. Tujuh tamu dipilih oleh istrinya dan tujuh tamu lain dia sendiri yang memilih. Setiap hari secara berturut-turut, masing-masing mengeliminasi satu tamu supaya pada hari ketujuh hanya ada dua tamu, yang mana satu tamu dipilih oleh istrinya dan satu lagi dipilih oleh dia sendiri. Dia kemudian meminta agar Brahmana itu datang kembali dan memberitahukan identitas tamu terakhir yang dipilih istrinya.

Brahmana itu mengikuti instruksi Sang Bijaksana dan mengidentifikasi tamu terakhir istrinya – tamu yang dipilih perempuan itu untuk mengikuti perjamuan selama tujuh hari penuh. Boddhisatta kemudian mengirim orang-orangnya untuk menyelidiki rumah tamu terakhir itu dan menemukan emas yang dicuri.

Ketika ditangkap laki-laki itu mengakui kesalahannya dan hubungannya dengan perempuan muda itu. Boddhisatta itu menanyakan kepada Sang Brahmana apakah dia bersedia memaafkan istrinya dan tetap bersama dia. Setelah diberitahu bahwa dia masih mencintai istrinya dan ingin tetap bersama dia, Boddhisatta menasehati perempuan muda itu tentang bahaya dan kebodohan dari tingkah-lakunya dan akibat-akibat dari pelanggaran seksual. Ketika mendengar kebijaksanaan Boddhisatta, perempuan muda itu bersedia untuk mengubah tingkah-lakunya. Brahmana dan istrinya pulang dengan damai.

Boddhisatta telah sering kali mempraktikkan kebajikan dalam bentuk kebijaksanaan selama banyak kelahiran. Ummaga-Jataka melukiskan banyak problem yang beliau pecahkan dalam upayanya mencari kebijaksanaan. Dengan memecahkan problem ini, Boddhisatta melengkapi kebajikan dalam bentuk kebijaksanaan. Beliau berseru dalam kebahagiaan:

“Dengan kebijaksanaan aku menyelidiki kasus ini dan membebaskan sang brahmana dari kesedihan yang dalam. Dalam kebijaksanaan tak seorang pun yang menyamai aku, aku telah mencapai kesempurnaan dalam kebijaksanaan.”

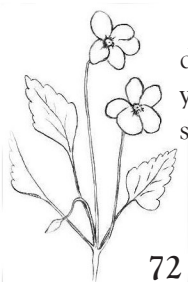
## 5. Kesempurnaan Semangat/Usaha (Viriya-Paramita)

Kisah berikut ini diceritakan dalam Maha Janaka Jataka. Pada masa lampau yang jauh, kerajaan Mithila di negara yang sekarang dikenal sebagai India, diperintah oleh seorang raja bernama *Maha Janaka*. Beliau memiliki dua anak laki-laki bernama Ariththa Janaka dan Pola Janaka. Ketika anak yang lebih tua, Ariththa, telah cukup umur, Raja Maha Janaka menunjuk dia sebagai raja baru (penggantinya) dan beliau sendiri pensiun. Beliau juga menunjuk anaknya yang lebih muda bernama Pola, sebagai perdana menteri.

Tak lama kemudian raja tua mangkat. Kedua kakak beradik memerintah kerajaan dengan ramah dan bijaksana. Seorang menteri yang iri hati pada keramahan dan perhatian yang raja berikan kepada perdana menteri, merencanakan untuk menghancurkan Pangeran Pola. Dia mulai meracuni pikiran Raja Ariththa dengan tuduhan yang salah tentang saudaranya. Raja, yang percaya pada menterinya, segera mulai berpikir bahwa Pangeran Pola merencanakan untuk membunuhnya dan merebut kerajaannya. Dia memerintahkan agar saudaranya itu dirantai dan dijebloskan ke dalam penjara bawah tanah istana.

Pangeran Pola, yang sebenarnya seorang pangeran yang baik, kaget. Dia tahu bahwa dirinya tidak pernah melakukan suatu perbuatan tercela dengan pikiran, ucapan atau tindakan. Dengan menggunakan kekuatan Kebenaran dia beraspirasi demikian, “Aku tidak pernah melakukan suatu perbuatan yang tercela baik dengan pikiran, ucapan maupun tindakan. Dengan kekuatan Kebenaran, semoga rantai yang membelengguku hancur.” Dengan kekuatan Kebenaran belenggu itu pun terhancurkan. Pangeran muda itu melarikan diri ke sebuah kerajaan tetangga dan hidup dalam penyamaran bersama orang-orang desa.

Pangeran Pola, yang memiliki karakter dan kualitas seorang pemimpin, mendapat dukungan dari rakyat desa. Dia mengirim pesan yang meminta abangnya menyerahkan kerajaan kepada dirinya karena tindakannya yang keliru dengan menghukum seorang yang tidak bersalah. Raja Ariththa menolak. Dengan membentuk suatu pasukan, Pangeran Pola bersiap menyerang kakaknya yang menghukum dirinya karena kecerobohan.





Raja Arittha menyadari bahwa dirinya bisa mati di medan perang. Dia menyerahkan berbagai permata kepada istrinya yang sedang hamil anak pertama. Dia meminta kepada istrinya untuk melarikan diri dari kerajaan, demi keselamatannya jika dia mati di medan perang. Raja Arittha tewas di pertempuran dan Pangeran Pola mengambil alih kerajaan Mitthila sebagai Raja.

Ratu, dengan bantuan sebuah kereta perang yang bergerak cepat, menempuh perjalanan ke kota Kala Champa dan disana hidup di antara orang-orang miskin, di sebuah rumah untuk para tuna wisma. Suatu hari, seorang brahmana bersama para siswa pengikutnya yang sedang dalam perjalanan, mereka menuju sebuah danau untuk mandi melewati rumah itu. Melihat ratu berparas ayu yang sedang mengandung, dia merasa kasihan. Membawa pulang dia ke rumah, dia minta istrinya memperhatikan kebutuhan-kebutuhannya karena dia adalah seorang perempuan yang lebih muda. Tak lama kemudian ratu melahirkan seorang bayi laki-laki yang tak lain adalah Boddhisatta kita. Dia menamai bayi itu Maha-Janaka seperti kakeknya.

Pangeran bayi itu tumbuh menjadi seorang siswa yang baik. Dia juga menjadi seorang olahragawan yang kuat. Namun, dia sering diolok-olok oleh teman-teman sebayanya sebagai seorang miskin yang tidak berayah. Karena ingin mengetahui ayahnya yang sejati, Pangeran bertanya kepada ibunya. Ketika mendengar bahwa dirinya anak seorang raja dan bahwa ibunya masih menyimpan permata-permata kerajaan, dia memutuskan untuk mencoba keberuntungannya.

Saat itu pangeran berusia enam-belas tahun. Ketika akan meninggalkan ibunya, Pangeran Maha-Janaka minta izin untuk pergi berlayar sebagai pedagang di kapal. Ibunya memberi dia satu bagian dari permata-permata kerajaan, dan mengucapkan padanya selamat jalan dan mendoakan kesuksesannya. Tujuh hari kemudian perahu itu menghadapi kesulitan. Laut yang bergelora mengamuk kapal itu dan menyebabkannya terombang-ambing ke kiri dan ke kanan. Anak buah kapal yang berani mencoba untuk mengontrol kapal ketika mereka melihat bahwa ia dikelilingi oleh beberapa kura-kura raksasa. Para anak buah kapal ketakutan tak berdaya menghadapi pemandangan makhluk-makhluk raksasa yang tidak lazim itu. Karena ketakutan mereka mulai berdoa kepada para Dewa untuk menyelamatkan mereka.

Apa yang dilakukan oleh Pangeran Maha-Janaka adalah berkebalikan dengan anak buah kapal lainnya yang memilih untuk berdoa meminta keselamatan kepada Dewa. Pangeran Maha-Janaka menyadari bahwa kapal akan segera terbalik. Dia mendesak sesama crew untuk mengikuti dirinya, dia menggunakan ghee (minyak) pada tubuhnya dan menyantap makanan untuk mempertahankan dirinya. Kemudian, setelah memanjat tiang kapal, dia terjun ke dalam air dan berenang. Setiap otot pada tubuhnya sakit dan bibirnya kering. Angin, panas dan air telah menyiksa kulitnya yang halus. Air asin menimbulkan kepedihan sementara panas matahari yang sedang meninggi membakar kulitnya. Tujuh hari telah lewat – tujuh hari dalam kesulitan dan usaha yang berat tetapi dia masih belum melihat daratan. Melihat seekor camar laut pada suatu jarak tertentu beliau melakukan usaha keras, akhirnya dia ingat bahwa dia sedang membawa tubuhnya yang terluka ke sebuah teluk kecil yang tersembunyi.

Pada saat yang hampir sama, Raja Pola dari Kota Mithila sedang menghembuskan nafasnya yang terakhir. Raja tua wafat setelah meninggalkan pesan bahwa raja berikutnya adalah laki-laki yang dipilih oleh anak perempuannya, Putri Siwali, sebagai suaminya. Calon demi calon, yaitu para pangeran dari negeri tetangga, dibawa ke hadapan sang putri untuk diterima. Tetapi sang putri menolak mentah-mentah mereka semua. Para menteri yang merasa prihatin mulai menjelajahi seluruh negeri untuk mencari satu pemuda yang cocok.

Pangeran Maha Janaka, yang telah dibesarkan oleh seorang petani yang penuh perhatian, sedang beristirahat di sebuah taman yang dekat. Setelah beristirahat dan sembuh, dia berjalan perlahan di antara bunga-bunga cantik ketika para menteri yang naik kuda kerajaan mendekatinya. Ketika mengetahui bahwa dia adalah putra Raja Arittha, mereka mendandani Beliau dengan pakaian kerajaan dan membawanya ke istana. Putri Siwali terpesona ketika memandang Pangeran Maha Janaka. Dia berlari ke arah Sang Pangeran dan memegang tangannya dan menarik dia masuk ke dalam istana.

Dalam usaha mempertahankan hidup selama tujuh hari dengan keberanian dalam menghadapi cobaan berat akibat kecelakaan kapal, Boddhisatta menyempurnakan kebajikan dalam daya upaya. Setelah menyempurnakan kebajikan yang satu ini, Beliau berseru dengan sukhacitta:

“Kami jauh dari memandang daratan, semua crew mati tak lain karena ketakutan, namun pikiranku tetap tidak kacau, aku telah mencapai kesempurnaan dalam keberanian.”

## 6. Kesempurnaan Kesabaran (Khanti-Paramita)

Kisah berikut ini diceritakan dalam Khantiwada Jataka. Pada zaman lampau yang jauh, sepanjang Kaya-Panidhana-Kala, Boddhisatta kita dilahirkan di dalam keluarga Pandhita, dan setelah meninggalkan kesenangan





hidup yang dinikmati hari lepas hari, Beliau menjalai kehidupan sebagai seorang petapa. Beliau terkenal karena praktik kesabarannya, kebaikan dan belas kasihnya, dan juga karena ketrampilannya dalam mengajar orang lain. Nama aslinya segera dilupakan dan beliau menjadi dikenal sebagai Khantiwada, guru kesabaran. Boddhisatta tinggal di sebuah *grotto* (gua) nan indah disebuah hutan, di dekat sebuah kolam nan jernih yang disemarakkan dengan wangi bunga teratai biru dan putih.

Suatu hari di musim panas yang menyengat, raja dan para istrinya dan para pengikutnya memutuskan untuk mengunjungi hutan dimana Boddhisatta tinggal. Disana, diantara aneka kembang nan indah raja menikmati nyanyian, tarian dan kegembiraan para istrinya yang cantik. Terpikat oleh keindahan tempat dan aroma aneka bunga, raja merebahkan diri untuk bersantai dan menikmati nyanyian dan tarian para istrinya. Sebentar saja dia terlelap dalam tidur, terbuai oleh musik nan lembut dan hangatnya mentari.

Para istri raja, yang melihat junjungan mereka tertidur, berjalan-jalan di hutan untuk mencari kesenangan yang menyegarkan. Terpikat oleh keindahan hutan, mereka menjelajah lebih dalam dan semakin dalam untuk mencari aneka bunga yang menawan. Tak lama kemudian mereka tiba di gua berbau wangi dimana Boddhisatta duduk dalam meditasi. Ketika melihat petapa yang tenang dan tak terusik mereka mengelilingi dia dan meminta beliau membagikan kebijaksanaannya kepada mereka.

Tak lama setelah bangun, raja menemukan para istri dan dayang-dayangnya tidak kelihatan. Dengan mengikuti jejak yang ditandai dengan bunga-bunga dan kelopak-kelopak bunga, yang dipetik oleh para istrinya raja tiba ditempat petapa yang tenang dan lembut yang dikelilingi oleh para istrinya. Dia menjadi terbakar oleh iri hati. Kemarahannya tak terkendali, di amencaci-maki Boddhisatta dengan kata-kata yang tidak patut, "Orang ini telah mempengaruhi istri-istriku. Dia hanya mengkhobahkan kesabaran dan belas-kasih. Dia seorang yang munafik." Dia meloloskan pedangnya dan bermaksud membunuh Boddhisatta.

Para istri raja itu kemudian memberikan alasan kepadanya, dengan mengatakan bahwa petapa itu tidak melakukan apa-apa selain mengkhobahkan kepada mereka kebajikan dalam pengendalian nafsu dan kesabaran. Namun hal ini membuat raja semakin gusar. Dikuasai pikiran gila bahwa para istrinya sekarang membela sang petapa, dia berteriak, "Mari tunjukkan praktik pengendalian dirimu!" Dengan mengayunkan pedangnya dia menebas putus tangan sang petapa. Kemduain, melihat ekspresi yang tenang danlembut di mata sang petapa, dia menebas lagi dan lagi, menebas putus lengannya, hidungnya, telinganya, dan kakinya. Darah mengucur dari tubuh Boddhisatta dan membentuk sebuah kubangan darah di sekelilingnya. Namun tidak ada sepetah kata pun kemarahan yang meluncur dari bibirnya. Belas kasih dan rasa kasihan kepada raja yang bodoh itu memenuhi hati sang Boddhisatta. Mengetahui dirinya akan meninggal, Boddhisatta memaafkan sang raja dengan ketenangan dan kesabaran dengan mengatakan:

"Semoga panjang umur raja yang tangannya kejam, yang karenanya tubuhku menjadi rusak. Perbuatan-perbuatan seperti itu menyucikan batin seperti batinku, yang menghadapinya dengan tanpa kemarahan."

Namun raja yang kejam itu harus menerima akibat dari perbuatannya yang biada itu. Sebuah gempa bumi yang dahsyat dan suara gemuruh yang menakutkan membelah udara ketika tanah terbuka dan menelan dia. Dia mati dalam siksaan yang ditimbulkan oleh api kebenciannya.

Meskipun kesakitan jasmani dibawah pedang raja yang kejam itu tak tertahankan, Boddhisatta mempertahankan ketenangan dan kesabarannya dan tidak merasakan kemarahan atau kebencian kepada raja itu. Dan dengan berbuat demikian, setelah sekian lama mempraktikkan kesabaran, Beliau melengkapi kebajikan dalam kesabaran.

## 7. Kesempurnaan Kebenaran (*Sacca-Paramita*)

Kisah ini diceritakan dalam Maha Sutasoma Jataka (*Sutasoma Jataka yang lebih besar*). Pada zaman lampau yang jauh, di negara yang sekarang kita kenal sebagai India, Boddhisatta dilahirkan di dalam keluarga istana dari suku Kaurawa. Karena wajah tampannya yang luar biasa dia dinamakan Sutasoma, yang berarti "Soma yang tampan seindah rembulan". Pangeran Sutasoma sangat unggul dalam pelajaran dan terkenal karena praktiknya dalam agama. Tak lama kemudian beliau melampaui ayahnya dalam kebijaksanaan dan kebajikan, kemudian raja menyerahkan separuh dari kerajaannya kepada anaknya dan menjadikan dia ahli warisnya. Kerajaan diperintah dengan baik oleh ayah dan anak dan rakyat hidup dalam kebahagiaan dan kepuasan.

Suatu hari yang indah di bulan Mei. Aneka bunga bermekaran, memperindah pohon-pohon dengan wara-warninya yang cemerlang. Aroma wangi mereka dan keriangannya para putri menarik Pangeran yang melangkah keluar dari istana ke taman istana. Di sana, beristirahat di bawah sebatang pohon yang teduh, Beliau menikmati ketenangan dan keheningan taman. Seorang Brahmana, yang telah





mendengar tentang cinta Pangeran pada pelajaran religius, mendekati Beliau dan meminta izinnya untuk membacakan beberapa syair yang ia rasa Pangeran akan menikmatinya. Dengan ramah pangeran mengundang Brahmana itu untuk mengambil tempat duduk di sisinya.

Di hadapannya sang Brahmana dapat membicarakan kedamaian siang yang teduh. Para penjaga yang khawatir menerobos masuk untuk memberitahukan, bahwa Kamashapada si pemakan manusia sedang menjelajahi kota, untuk mencari seratus pangeran. Kamashapada, raja sebuah kerajaan kecil, pernah mengalami nasib malang dengan mencicipi daging manusia. Dia sangat menyukai rasa itu sehingga dia terus menuruti keinginannya dengan membunuh dan menyantap rakyatnya. Rakyat yang marah bersama-sama menghujat dan bersumpah untuk menghancurkan raja itu. Raja itu berlari ke dalam hutan dan meminta perlindungan kepada para Raksha, satu suku yang memakan manusia, dengan imbalan seratus pangeran. Kamashada sekarang sedang mengganas, mencari para pangeran untuk menepati janjinya.

Boddhisatta menyadari bahwa senjata-senjata tidak akan menaklukkan seseorang yang telah merendahkan martabatnya sedemikian rendah dengan membunuh rakyatnya sendiri untuk memuaskan keinginannya yang kuat pada daging manusia. Sebagai gantinya, Beliau memutuskan untuk menyerahkan dirinya dan mencoba menundukkan Kamashapada melalui kebajikan. Pangeran Sutasoma berjalan dengan tenang ke arah si pemakan manusia dan berkata, “Inilah aku. Ambillah aku dan tinggalkan rakyatku yang miskin tanpa mengganggunya.” Melihat pangeran yang tanpa pengawal dan hanya sendiri, Kamashapada menyambar dia, dan menyampirkannya ke atas punggungnya, membawa dia ke dalam hutan.

Kamashapada menurunkan Boddhisatta di sarangnya di tengah-tengah gundukan mayat dan tengkorak yang pecah. Tempat kematian yang berbau sangat busuk. Kamashapada yang duduk bersandar mengagumi keindahan dan kelembutan Pangeran Sutasoma.

Pada saat itu Pangeran sedang merenungkan kesempatan belajar yang hilang dengan sedih, dan memandangnya sebagai bencana yang menimpa, karena baru saja Sang Brahmana akan berbagi kebijaksanaan dengannya. Ketika mendengar keluhan Pangeran, Kamashapada tertawa dan bertanya apakah beliau sedang berdukkha-citta karena kehilangan kerajaannya, kekayaannya, atau keluarganya. Kemudian Boddhisatta memberitahu dia bahwa beliau bersedih bukan karena kekayaan atau keluarga tetapi karena kehilangan kesempatan untuk belajar. Beliau kemudian mohon diri untuk kembali guna mendengar kata-kata Sang Brahmana dan berjanji akan kembali ke sarang Kamashapada tanpa pengawal.

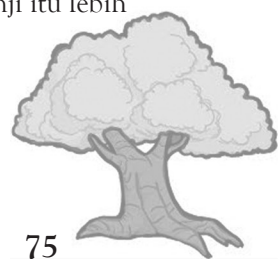
Kamashapada tertawa dan berkata, “Apa motifmu untuk kembali lagi kesini? Jika aku membebaskanmu, aku akan kehilangan kamu.” Keingintahuan si pemakan manusia pun muncul. Dia telah menangkap seratus pangeran dan dapat memenuhi janjinya seandainya dia kehilangan pangeran ini. Dia setuju dan membebaskan Boddhisatta.

Rakyat kerajaan itu sangat bersukha-citta ketika mereka melihat Pangeran berjalan kembali dengan selamat dan tidak kurang suatu apa pun. Beliau mengundang Brahmana itu dan setelah mendengar kebijaksanaannya Beliau siap kembali ke sarang Kamashapada. Raja ketakutan dan menolak mengizinkan dia berangkat, tetapi Pangeran bersikeras. Kemudian raja mengumpulkan tentara dan meminta agar mereka menemani Pangeran ke dalam hutan. Namun Pangeran menolak pengawalan dengan berkata, “Aku telah berjanji. Aku harus pergi seorang diri tanpa pengawalan.” Diiringi air mata dan rasa keberatan dari keluarga dan rakyatnya, Pangeran kembali ke sarang si pemakan manusia.

Ketika Kamashapada melihat Pangeran berjalan ke arahnya seorang diri dan tanpa pengawal dia kaget dan kagum. Rasa ingin tahunya muncul dan dia berkata, “Aku tidak usah repot-repot untuk membunuhmu. Kayu api pembakaran masih menyala. Daging manusia terasa paling lezat jika dibakar diatas bara api yang menyala-nyala. Jadi, ceritakanlah kepadaku, apa yang sangat penting yang telah kamu pelajari dari Brahmana itu?”

Kemudian Pangeran bertanya kepadanya, “apa guna kebijaksanaan bagi orang yang hanya percaya pada kejahatan?” Si pemakan manusia yang marah itu kemudian mengejek Pangeran sebagai orang yang tidak punya kebijaksanaan politis sehingga datang kembali, katanya, “Hanya seorang yang tolol yang kembali setelah diberi kebebasan.” Namun Pangeran menghadapi komentarnya dengan mengatakan, bahwa yang lebih penting daripada kebijaksanaan politis adalah kejujuran. “Aku telah berjanji kepadamu. Bagiku, menepati janji itu lebih penting daripada mempertahankan kerajaan.”

Kamashapada yang telah ditundukkan dan menjadi rendah hati itu kemudian duduk di sisi Boddhisatta dan meminta beliau untuk mengajarkan kepadanya kebijaksanaan yang telah beliau



peroleh. Boddhisatta bersedia mengajar dia, katanya, "Bahwa melalui pembebasanmu aku mendapatkan kebahagiaan dengan mendengarkan kebijaksanaan ini." Kemudian beliau mengulangi kata-kata Brahmana itu:

"Tetapi sekali berjumpa dengan seorang yang berkebajikan, itu sudah cukup untuk membentuk suatu persahabatan yang abadi, jangan menunggu pertemuan-pertemuan berikutnya. Jagalah jangan sampai diri Anda terpisah dari orang yang berkebajikan, tetapi ikutilah dan hormatilah mereka senantiasa. Dia yang dekat dengan mereka tidak akan gagal untuk menjadi seperti mereka.

Orang-orang tersebut laksana debu bunga yang memancarkan aroma wangi dari kata-kata dan perbuatan-perbuatan mulia tanpa mengetahuinya. Telinga para raja dengan aneka permata dan emas hilang bersama keindahan permata-permata mereka, menjadi layu!

Sedemikian kuat cinta dalam orang-orang saleh yang memiliki kebajikan yang tidak pernah memudahkan kebajikan tetapi hidup untuk memberikan berkah."

Ketika mendengar kata-kata ini, hati si pemakan manusia dipenuhi dengan kebahagiaan, dan dia mempersembahkan empat *boon* (anugerah) kepada Pangeran. Kemudian Boddhisatta meminta keempat *boon* berikut:

- Berjanji untuk hidup dalam kebenaran
- Berhenti menyakiti makhluk-makhluk hidup
- Membebaskan semua tawanan
- Tidak pernah lagi menyantap daging manusia

Sedangkan Kamashapada berkata, "Anda dapat memiliki tiga yang pertama, tetapi yang keempat, aku tidak dapat memberikannya. Aku tidak dapat berhenti menyantap daging manusia. Bagaimana aku dapat menghentikan rasa itu yang karenanya aku kehilangan kerajaanku?" Boddhisatta kemudian menerangkan bahwa jika tidak dapat melakukan yang keempat, maka dia juga tidak dapat melakukan tiga yang lain. Karena setelah menjanjikan sebuah *boon* lalu menolak menepati janjinya, maka janji itu sendiri bukan kebenaran.

Dengan bantuan Boddhisatta, Kamashapada menjadi seorang yang terubahkan (insyaf). Dia membebaskan seratus pangeran dan hidup dibawah pengaruh baik Pangeran Sutasoma. Tak lama kemudian ia kembali ke kerajaannya dan memerintah disana. Dengan menepati janjinya untuk kembali, Boddhisatta melengkapi kebajikan dalam kebenaran. Inilah yang beliau katakan dengan sukha-citta setelah melengkapi kebajikan dalam kebenaran:

"Aku menjaga janji yang aku ucapkan dan memberikan hidupku untuk dikorbankan. Seratus prajurit siap membebaskan aku. Sesungguhnya aku telah mencapai kesempurnaan."

Harus dikatakan bahwa kebajikan dalam Kebenaran adalah yang tertinggi dari sepuluh kebajikan karena ia adalah satu kebajikan yang dijaga oleh Boddhisatta sepanjang Kaya-Panidhana-Kala. Selama periode ini adalah mungkin seorang Boddhisatta untuk melakukan kesalahan, karena dia masih seorang duniawi (*belum mencapai tingkat kesucian apapun*) dan merupakan subjek bagi perbuatan salah. Namun, dia tidak melanggar peraturan Kebenaran. Pencari Kebenaran, kandidat Buddha, mempertahankan peraturan kebenaran sepanjang periode yang amat lama itu, menjadikan Kebenaran sebagai yang paling penting di antara sepuluh kebajikan.

## 8. Kesempurnaan Kebulatan-Tekad (Adhitthana-Paramita)

Kisah berikut ini diambil dari Mughapakkha Jataka. Pada masa lampau yang jauh, kota Benares diperintah oleh seorang raja dari kasta Mughapakkha, bernama Kasi. Sebagaimana kebiasaan pada waktu itu, raja memiliki seorang permaisuri dan banyak selir di istananya. Tak satu pun dari istrinya melahirkan anak. Fakta ini menimbulkan kesedihan yang mendalam pada hati raja dan para menterinya, karena tidak ada satu pun yang melanjutkan garis keturunan (*silsilah*) kerajaan.

Permaisuri Chandra, seorang ratu yang sangat baik dan murah hati, memutuskan bahwa dia akan melakukan banyak perbuatan baik dan berdoa, agar dia mendapatkan seorang anak laki-laki sebagai akibat dari perbuatan-perbuatannya yang baik. Dia mulai bersungguh-sungguh melakukan perbuatan dalam kemurahan-hati, dan belas-kasih kepada fakir miskin dan orang-orang yang membutuhkan pertolongan. Kemudian dia beraspirasi untuk mendapatkan seorang anak laki-laki, sebagai akibat dari perbuatan-perbuatannya yang baik itu.

Tak lama kemudian Ratu Chandra melahirkan seorang bayi laki-laki yang rupawan, yaitu Boddhisatta kita. Raja yang bersuka-cita memberi nama Pangeran itu Temiya dan memberikan anugerah kepada ratu karena telah melahirkan bayi laki-laki untuknya. Ratu yang sangat bersuka-cita, yang berpendapat bahwa dengan memiliki seorang anak laki-laki dia mendapatkan segala yang dia perlukan, bertanya kepada raja apakah ia dapat memperoleh anugerahnya pada suatu hari nanti.





Sejak balita bayi ini tampaknya berbeda dari bayi-bayi lainnya. Dia tampaknya mengamati dan memahami semua yang terjadi di sekelilingnya. Ayahnya yang bangga membawa anak itu kemana-mana, dengan demikian Pangeran muda menyaksikan siksaan dari hukuman atas empat orang yang dituduh, diyakini melakukan perampokan.

Pangeran Temiya, sebagai orang muda menyadari bahwa suatu hari, sebagai raja, beliau juga diharapkan menghukum orang-orang yang bersalah dengan cara ini. Saat itu terlintas dalam ingatannya suatu kelahirannya yang lampau ; ketika menjadi seorang raja dia sering menyiksa orang-orang yang bersalah, hingga mengakibatkan kelahiran di alam menyedihkan dan menjalani siksaan selama 80.000 tahun. Dia tahu bahwa dirinya tidak ingin menjadi raja, namun sebagai satu-satunya pewaris tahta beliau tidak melihat jalan keluar.

Merenung demikian, Pangeran memutuskan bahwa dia harus bertindak dengan suatu cara sedemikian rupa agar tahta tidak diberikan kepada dirinya. Pangeran mengubah tingkah-lakunya dengan berpura-pura menjadi bisu, tuli, dan cacat-mental. Raja Kasi pun mulai meragukan kepantasan Puteranya sebagai ahli waris. Anak ini telah berubah. Kini , dia bukan seorang yang luar biasa cerdas dan bijaksana seperti yang pernah dipikirkannya. Di mata raja, sekarang dia seorang bisu yang bodoh.

Ratu memperhatikan anaknya dengan lemah-lembut, mencurahkan seluruh cintanya kepada anak-kecil yang malang itu, yang tidak dapat bicara maupun mendengar. Dia memandikan anak itu dan memberinya makan, karena tampaknya Pangeran Temiya seorang anak yang tidak dapat merawat dirinya sendiri.

Bagaimanapun juga, raja merasa malu terhadap anaknya. Apa gunanya anak yang tidak dapat menjadi raja ini? Dia memanggil saisnya, Sunanda, memerintahkan untuk membawa anak itu, yang telah berusia 16 tahun, ke kuburan. “Bunuh dia”, perintah raja yang kejam itu, “Bunuh dia dan kuburkan tubuhnya. Kemudian bawalah pulang permata kerajaan yang dia kenakan.”

Ratu Chandra hancur hatinya ketika mendengar kata-katanya. Dengan air mata berlinang dia mengingatkan raja akan anugerah yang dia janjikan padanya pada hari kelahiran anak mereka.”Biarkan dia hidup”, pinta sang ratu dengan memelas,”Aku akan merawat dia, mohon biarkan dia hidup”. Di tengah-tengah permohonan sang ratu, pangeran muda itu dibawa ke kuburan untuk menerima kematiannya.

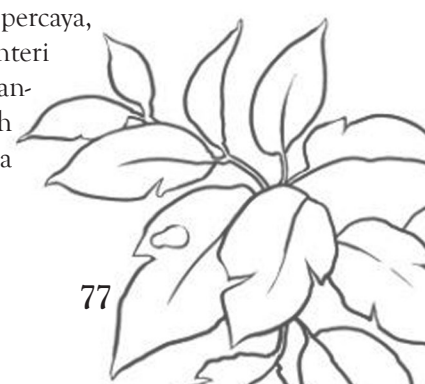
Setelah menghentikan kereta di tempat yang tepat, Sunanda mulai menggali sebuah kuburan untuk mempersiapkan kematian Pangeran Temiya. Pangeran Temiya kemudian muncul dari tempat duduknya dan berjalan dengan kalem ke arah Sunanda. Ketika mendengar suara langkah-langkah kaki, Sunanda meletakkan sekopnya dan berpaling, menatap Pangeran yang mukanya sangat cerah dan bercahaya,”Aku bukan seorang yang bisu tuli”, kata sang Pangeran,”Aku telah melakukan cara ini, karena ayahku tidak akan setuju membiarkan aku menempuh kehidupan suci. Inilah satu-satunya cara agar aku dapat menolak warisan kerajaan. Ambillah pusaka kerajaan ini dan kembalikanlah kepada raja dan ratu. Biarlah mereka mengetahui bahwa anak laki-laki mereka telah menempuh kehidupan suci sebagai petapa. Kemudian bawalah mereka kembali ke lapangan di tengah hutan dimana aku akan tinggal.”

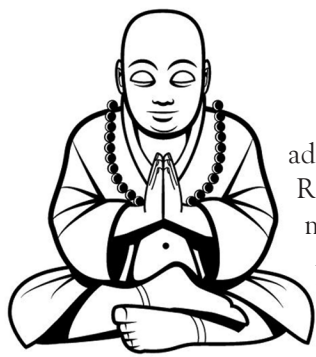
Sebagaimana diminta, Sunanda mengembalikan permata-permata itu dan menghibur sang ratu yang berdukha-citta dengan menuturkan fakta itu. Raja dan ratu mengunjungi putra mereka yang telah berbuat dengan keyakinan dan kebulatan tekad yang sedemikian rupa, untuk menghindari perbuatan-perbuatan yang tidak trampil (buruk), yang harus dia lakukan selaku seorang raja. Ketika putra mereka berbicara tentang akibat-akibat dari perbuatan-perbuatan yang salah dan berbagai ekstreem, yang telah dia jalani untuk menghindari perbuatan yang salah, raja mengubah cara-caranya. Dia memutuskan untuk memerintah kerajaannya dengan kebenaran, dan memberi izin kepada pangeran muda itu untuk bertahan dalam kehidupan suci. Ketika melengkapi kebajikan dalam ketetapan hati, Boddhisatta menyatakan:

“Bahwa aku tidak membenci orang-tuaku, bahwa aku tidak membenci kemuliaan, namun karena aku menjunjung tinggi Kemahatahuan, maka aku mempertahankan tekadku yang kuat.”

## 9. Kesempurnaan Cinta-Kasih (Metta-Paramita)

Kisah berikut ini diceritakan dalam Ekaraja-Jataka. Pada masa lampau yang jauh, di kerajaan Kosala, di sana memerintah seorang raja bernama Dabbamalla. Di istananya ada seorang menteri yang dipercaya, karena kesalahpahaman yang lalu, sangat iri hati pada raja tetangga bernama Ekaraja. Menteri itu merencanakan untuk menghancurkan Raja Ekaraja melalui kelicikan dan tipuan. Perlahan-lahan dia mulai meracuni pikiran Raja Dabbamala dengan menyebarkan berita yang salah tentang Raja Ekaraja. Tak lama kemudian Raja Dabbamala percaya bahwa Raja Ekaraja





adalah seorang raja yang serakah dan zalim (bengis), yang bermaksud mengambil alih kerajaannya. Raja Dabbamala mengumpulkan seluruh tentaranya untuk menghancurkan Raja Ekaraja dan merebut kerajaannya.

Boddhisatta, yang lahir sebagai Raja Ekaraja, adalah seorang raja yang lemah lembut dan jujur yang memerintah kerajaannya dengan cinta-kasih, keadilan dan belas-kasih ; dia sering menggunakan waktu luangnya di tengah hutan untuk bermeditasi. Sebagai hasilnya, beliau telah mencapai tingkat-tingkat spiritual yang lebih tinggi, yang dikenal sebagai Jhana-Jhana. Orang-orang dalam kerajaan-Nya adalah orang-orang yang sangat bahagia dan lembut, mereka benar-benar tidak siap untuk bertempur. Karena itu dengan sangat mudah Raja Dabbamala menaklukkan kerajaan itu dan menangkap Raja Ekaraja.

Dengan kemarahan dan kebencian di dalam hatinya akibat tuduhan palsu dari menterinya, Raja Dabbamala mengikat kaki dan tangan Raja Ekaraja dan menggantung beliau dengan kakinya di pohon, dimana dia meninggalkan Beliau untuk mengalami suatu kematian yang perlahan dan menyakitkan. Hari berikutnya dia kembali untuk melihat dan menyaksikan momen-momen terakhir kematian Raja Ekaraja.

Raja berharap menemukan Raja Ekaraja yang ditaklukkan dan disiksa itu memohon belas-kasih.

Sebaliknya, dia menemukan seorang Raja yang tenang dan damai dalam meditasi yang dalam. Raja Ekaraja sedang bermeditasi beberapa kaki diatas tanah dan memancarkan kedamaian danketenangan. Raja Dabbamalla terkejut lantas bertanya kepada Raja Ekaraja tentang bagaimana Beliau keluar dari keadaan itu. Raja Ekaraja kemudian menjelaskan kepadanya kebajikan-kebajikan dalam cinta-kasih dan belas-kasih, dan bagaimana beliau sering tinggal di hutan dan bermediasi di antara binatang-binatang buas yang tidak pernah mengganggu beliau karena belas-kasih yang beliau pancarkan. Ketika mendengar kebenaran itu, Raja Dabbamalla mengembalikan Raja Ekaraja ke istananya dan meminta maaf. Dia kemudian menjatuhkan hukuman berat kepada menterinya atas kelicikannya itu.

Dengan mempraktikkan belas-kasih kepada semua makhluk hidup dengan sepenuh hati, Raja Ekaraja , Sang Boddhisatta, melengkapi kebajikan dalam belas-kasih. Setelah melengkapi kebajikan dalam belas kasih ini, Beliau berseru dengan sukkha-citta:

“Tidak ada ketakutan yang orang miliki terhadap aku, Aku pun tidak takut pada siapa pun. Dengan kemauanku yang baik kepada semua makhluk, aku percaya pada hutan-hutan sunyi dan suka tinggal disana.”

#### 10. Kesempurnaan Keseimbangan-Batin (Upekkha-Paramita)

Kisah berikut ini diceritakan di dalam Lomahangsa Jataka. Selama Kaya-Panidhana-Kala, Boddhisatta kita yang masih seorang duniawi melakukan banyak perbuatan yang tidak terampil yang mana dua belas diantaranya berakibat cukup serius, bahkan dialami setelah beliau menjadi Buddha. Empat diantaranya berkenaan dengan penghinaan kepada seorang Pacceka-Buddha.

Boddhisatta, yang berjuang mencapai kesempurnaan dan tingkat Buddha, telah merendahkan atau menghina Pacceka-Buddha karena iri-hati. Teks itu tidak secara khusus dihubungkan dengan keempat insiden tersebut. Namun sebagai akibat dari salah satu perbuatan yang tidak terampil ini Boddhisatta kita dilahirkan sebagai seorang *asketik* (petapa) yang mempraktikkan bentuk asketisme yang ekstrim. Para *asketik* dari sekte tidur di kuburan-kuburan di antara tulang-belulang dan tengkorak-tengkorak dari tubuh orang mati, yang telah ditinggalkan hingga membusuk, dan hampir tidak mengenakan pakaian.

Boddhisatta, yang selama periode ini percaya pada bentuk asketisme (petapaan) ekstrim ini, mempraktikkan kepercayaan tersebut sepenuhnya sehingga para pengikut sekte ini memuji Beliau dan menghormatinya karena ketekunan dan dedikasinya. Banyak orang yang tidak percaya pada bentuk petapaan ekstrem ini mengejek beliau karena praktik pertapaannya ini.

Sepanjang periode ini, Boddhisatta yang mencoba menyempurnakan kebajikan dalam keseimbangan batin, mempertahankan sebuah pikiran yang seimbang dengan tidak bereaksi terhadap pujian maupun celaan yang beliau terima setiap hari. Dengan keseimbangan batin itu, Beliau mengamati berbagai sensasi yang muncul di dalam dirinya ketika Beliau dipuji, dan meredakan reaksi dari keinginan atau keterikatan pada sensasi yang menyenangkan, dengan merenungkan ketidakabadian. Dengan cara yang sama, dengan keseimbangan batin, Beliau mengamati sensasi-sensasi yang muncul ketika beliau diejek dan dihina, dan meredakan aversi (rasa tidak suka) dan repulsi (rasa jijik) pada sensasi yang tidak menyenangkan dengan merenungkan ketidakabadian.





Dengan berbuat demikian, Boddhisatta yang telah mempraktikkan keseimbangan batin selama sekian banyak kelahiran yang lampau, mencapai kesempurnaan dalam keseimbangan batin dan menyatakan demikian:

“Aku telah menempatkan diriku di antara orang mati, kubuat tulang-tulang mereka sebagai bantal, sementara orang-orang berdatangan, sebagian mengejek, dan sebagian memuji.”

Kemudian Boddhisatta menyadari, bahwa bentuk pertapaan ini tidak kondusif bagi usahanya untuk mencapai Pencerahan-Sempurna. Dia meninggalkan sekte ini dan menjalani asketisme yang dipraktikkan oleh sekte-sekte yang lebih moderat, dimana meditasi dan perkembangan spiritual merupakan tujuannya.

---

Dengan melengkapi kesempurnaan dalam kemurahan-hati (Dana-Paramita) dalam kelahirannya sebagai Pangeran Wessantara (*baca kisah Pangeran Wessantara ini pada point no.1 “Kesempurnaan Kemurahan-Hati (Dana-Paramita)” diatas*), Boddhisatta kita melengkapi kesepuluh kesempurnaan.

Setelah wafatnya Pangeran Wessantara, Ia dilahirkan di Surga TusitaDewa Setaketu sebagai dewa bernama. Dan disanalah beliau tinggal hingga saat yang tepat untuk kelahirannya yang terakhir sebagai Buddha Gotama.

Nah, saudara-saudari se-Dhamma, marilah kita meneladani perjuangan Boddhisatta kita dalam memenuhi kesepuluh kesempurnaan selama Empat Asankheyya-Kappa + 100.000 Maha-Kappa sebelum kelak dilahirkan menjadi Pangeran Siddhatta-Gotama dan akhirnya menjadi Buddha.

Kesempurnaan seorang Buddha adalah tiada bandingnya. Di bawah ini, ada tiga bait syair yang diucapkan oleh Suruci Sang Petapa yang kelak menjadi Yang-Mulia Sariputta sebagai penghormatan kepada Buddha-Anomadassi.

“Sakkā samudde udakam, Pametum ālhakena vā, Na tveva tava sabbaññu, Ñāṇam sakkā pametave”

[Adalah mungkin untuk mengukur banyaknya air di samudera besar menggunakan alat ukur; tetapi oh Buddha, tak seorang pun apakah dewa atau manusia yang dapat mengukur dalamnya kebijaksanaan yang dimiliki oleh Yang Teragung]

“Dhāretum pathavim sakkā thapetva tulamandale, Na tveva tava sabbaññu Ñāṇam sakkā dharetave”

[Adalah mungkin mengukur beratnya bumi ini dengan timbangan; tetapi, Oh Buddha, tak seorang pun apakah dewa atau manusia yang dapat mengukur dalamnya kebijaksanaan yang dimiliki oleh Yang Teragung]

“Ākāso minitum sakkā rajjuyā angulena vā, Na tveva tava sabbaññu Ñāṇam sakkā pametave”

[Adalah mungkin mengukur luasnya angkasa dengan alat-ukur; tetapi, Oh Buddha, tak seorang pun apakah dewa atau manusia yang dapat mengukur dalamnya kebijaksanaan yang dimiliki oleh Yang Teragung]

---

“Sabbe Satta Sukhita Hontu, Nidukkha Hontu, Avera Hontu, Abyapajja Hontu, Anigha Hontu, Sukhi Attanam Pariharantu”

(Semoga Semua Makhluk Berbahagia, Bebas dari Penderitaan, Bebas dari Kebencian, Bebas dari Kesakitan, Bebas dari Kesukaran, Semoga Mereka dapat Mempertahankan Kebahagiaan Mereka masing-masing)

RATANA-KUMARO

## Daftar Referensi:

### 1. LAMANYA WAKTU YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENJADI SEORANG BUDDHA

Sumber Pustaka :

1. Praktik Dhamma menuju Nibbana , Radhika Abeyesekera, Penerbit Sri Manggala 2008.
2. Riwayat Agung Para Buddha ( The Great Chronicle of Buddhas ) , Tipitakadhara Mingun Sayadaw, Myanmar; Terbitan Ehipassiko collection, Girimangala Publications.

### 2. APA YANG HARUS DILAKUKAN UNTUK MENJADI SEORANG BUDDHA

Sumber Pustaka:

1. Praktik Dhamma menuju Nibbana , Radhika Abeyesekera, Penerbit Sri Manggala 2008.
2. Riwayat Agung Para Buddha (The Great Chronicle of Buddhas), Tipitakadhara Mingun Sayadaw, Myanmar; Terbitan Ehipassiko collection , Girimangala Publications.





# Mitos Kunto Bimo di Candi Borobudur, Apa Itu?

Bhagavant.com

Salah satu daya tarik dari Candi Borobudur bagi para wisatawan adalah keberadaan mitos Kunto Bimo. Meskipun banyak yang menyangkal kebenaran mitos ini, tapi tidak sedikit yang mempercayainya dengan melakukannya dengan alasan “coba-coba” atau “hanya iseng”.

*Susunan stupa di tingkat arupadhatu Candi Borobudur, Jawa Tengah, Indonesia.*

## Apa kata mitos?

Mitos Kunto Bimo yang dipercaya masyarakat sekitar Borobudur mengatakan bahwa siapa saja yang merogoh ke dalam sebuah stupa berongga (berterawang) dan dapat menyentuh bagian tertentu dari tubuh arca Buddha yang ada di dalamnya maka ia akan mendapatkan keberuntungan atau terkabul keinginannya.

Ada yang mengatakan bagi pria ia harus memegang jari manis namun ada yang mengatakan jari kelingking dari arca Buddha yang berada dalam posisi tangan (mudra) *Dharmachakra* (Pali: *Dhammacakka* – roda Dharma). Sedangkan bagi wanita ia harus memegang telapak kakinya atau tumit, namun ada yang mengatakan ibu jari kaki.

Karena mitos itu, arca Buddha tersebut dikenal dengan nama arca Kunto Bimo. Dan stupa yang menutupnya tersebut merupakan stupa berongga belah ketupat di lantai atau teras bundar pertama dari tingkat *arupadhatu* atau tingkat ke-7 dari 10 tingkatan candi, dan terletak di sebelah timur candi atau stupa pertama yang berada di sebelah kanan dari tangga pintu timur.

*Mitos Kunto Bimo melibatkan arca Buddha di dalam stupa berongga belah ketupat di Candi Borobudur, Jawa Tengah, Indonesia.*

## Awal mitos Kunto Bimo

Meskipun terkenal, sangat sedikit yang mengetahui asal usul dan arti dari Kunto Bimo. Menurut mendiang Drs. R. Soekmono, salah satu arkeolog Indonesia yang pernah memimpin proyek pemugaran Candi Borobudur pada tahun 1971-1983, mitos yang tidak ada kaitannya dan tidak diajarkan dalam Agama Buddha tersebut merupakan akal-akalan oknum petugas candi pada tahun 1950-an.

Mitos *Kunto Bimo* diawali dengan keinginan oknum petugas candi yang ingin meningkatkan pendapatan mereka dengan membuat daya tarik di Candi Borobudur untuk para pengunjung. Mereka menaburkan bunga dan uang pada satu arca dalam stupa sehingga memberi kesan mistis. Dan itu berhasil. Pengunjung mulai latah dan oknum petugas pun mendapatkan penghasilan yang lumayan.

Perilaku pengunjung Candi Borobudur yang mengistimewakan salah satu arca Buddha di *arupadhatu* juga pernah disinggung oleh August Johan Bernet Kempers (1906-1992), seorang arkeolog asal Belanda, dalam bukunya *Ageless Borobudur*.

Perilaku memberi uang kepada arca tersebut kemudian diikuti dengan tindakan merogoh dan menyentuh bagian dari arca Buddha untuk mendapatkan hoki. Tidak diketahui secara pasti mengapa yang harus disentuh adalah jari manis dan tumit. Diduga ini juga merupakan sebuah permainan akal-akalan agar para pengunjung tidak dengan mudah begitu saja melakukannya dan tidak mudah begitu saja mendapatkan apa yang mereka inginkan. Yang pasti, jika diperhatikan kedua bagian yang harus disentuh tersebut berada hampir di tengah-tengah stupa, jarak terjauh dari luar stupa.

## Asal kata Kunto Bimo

Berdasarkan cerita masyarakat setempat, istilah *Kunto Bimo* berasal dari kata “Kunto” dan “Bimo”. Kata “Kunto” dianggap berasal dari kata dalam bahasa Jawa yaitu “ngento-ento” (ngenta-enta) yang berarti “mengira-kira”, atau “ngenta-ento” yang berarti “permintaan-mendapatkan”. Dan kata “Bimo” dari kata “Bima” yaitu salah satu tokoh dari Pandawa Lima dalam kisah Mahabharata yang juga dikenal dengan nama Werkudoro (Skt: *Vrikodara*) yang memiliki sifat pantang menyerah. Dengan demikian “Kunto Bimo” diduga berarti permintaan pantang menyerah dan mengira-kira (berharap) mendapatkan hasilnya.

Secara harfiah, Kunto Bimo sendiri berasal dari kata “Kunta Bima” (Skt: *Kunta Bhima*), “kunta” bisa berarti “batang” atau “lembing” atau juga bisa berarti gairah atau keinginan, dan “bima” adalah Bhima dari tokoh Pandawa yang berarti “mengerikan” atau “luar biasa” atau “dahsyat”. Mitos Kunto Bimo: siapa yang dapat menyentuh jari manis atau tumit arca Buddha akan mendapatkan keberuntungan.

## Mengandung Bahaya

Di balik kepopulerannya, mitos *Kunto Bimo* juga mengandung unsur bahaya, baik untuk pengunjung maupun terlebih untuk kelestarian Candi Borobudur.

Pada Juni tahun 2010, karena terpengaruh mitos Kunto Bimo, seorang anak balita terjepit kepalanya di salah satu stupa karena ingin merogoh arca Buddha. Selama kurang lebih setengah jam sejumlah Petugas Balai Konservasi Peninggalan Borobudur secara perlahan-lahan mengeluarkan kepala anak itu dari stupa. Meskipun peristiwa ini tidak terjadi di arca Kunto Bimo, namun sempat mengundang perhatian.





Mitos Kunto Bimo yang mendorong para pengunjung untuk merogoh arca Buddha di dalam stupa juga dapat merusak stupa itu sendiri. Dorongan badan yang kuat dari usaha para pengunjung untuk merogoh akan menekan batuan penyusun stupa yang akhirnya dapat merusaknya. Belum lagi sentuhan dari telapak tangan dan jari para pengunjung yang kotor dan mengandung mineral-mineral yang dapat mempercepat pelapukan arca Buddha yang ada di dalamnya.

### Apa yang Buddha ajarkan

Seperti yang telah disampaikan, mitos *Kunto Bimo* sama sekali tidak ada kaitan dengan ajaran Agama Buddha. Alih-alih mengajarkan hanya menyentuh sesuatu dan berharap maka seseorang akan mendapatkan keinginannya seperti kekayaan, kesehatan, umur panjang, dan kehidupan mulia, Agama Buddha justru mengajarkan agar seseorang berupaya menempuh jalan atau cara yang mengarah pada keinginannya itu yaitu dengan tekun melakukan kebajikan.

“Bagi ia yang menginginkan kesehatan dan umur yang panjang, kecantikan, surga, dan kelahiran mulia, [berbagai] kegembiraan luhur yang berturut-turut, para bijaksana memuji ketekunan dalam melakukan kebajikan,” demikian sabda Sri Buddha dalam *Appamāda Sutta* (Samyutta Nikāya 3.17).



Jika seseorang ingin berumur panjang, maka hindarilah pembunuhan, jika seseorang ingin minim dari penyakit maka hindarilah kebiasaan menyakiti makhluk hidup. Jika seseorang ingin memiliki kekayaan maka berikanlah kebutuhan pokok kepada para petapa atau mereka yang berpenghidupan suci. Dan seterusnya seperti yang tercantum dalam *Cūḷakammavibhanga Sutta* (Majjhima Nikāya 135).

Terlepas dari arti sebenarnya dan melihat tidak bermanfaatnya mitos *Kunto Bimo* bahkan cenderung dapat merusak candi, sudah saatnya mitos ini ditinggalkan. Dimulai dari diri umat Buddha khususnya umat Buddha Indonesia sebagai “pewaris” Candi Borobudur untuk tidak tergoda dengan latah merogoh arca *Kunto Bimo*, meskipun hanya untuk “iseng-iseng” semata. Dan sangat disayangkan jika pengelola candi termasuk pemandu wisata tidak melarang keras tindakan merogoh stupa ini. [Bhagavant, 9/9/15, Sum].



### Portal InfoBuddhis.com

merupakan Media Informasi dan Komunikasi Umat Buddha yang didirikan oleh Forum Komunikasi Umat Buddha - FKUB DKI Jakarta dan online pada tanggal 1 Juni 2007 (bertepatan dengan Hari Trisuci Waisak 2551)

#### Content :

BERITA BUDDHIS	- Berita Kegiatan Umat Buddha Indonesia
AGENDA KEGIATAN	- Agenda Kegiatan Buddhis Yang Akan Dilaksanakan
LOWONGAN BUDDHIS	- Lowongan Kerja Perusahaan Dan Pencari Kerja Buddhis
USAHA BUDDHIS	- Usaha Umat Buddha
PROPERTI UMAT	- Properti Umat Buddha (Jual - Beli - Sewa)
DIREKTORI BUDDHIS	- Tempat Ibadah dan Links Website Buddhis
ARTIKEL DHARMA	- Artikel Buddha Dharma
TOKOH BUDDHIS	- Tokoh Agama Buddha Indonesia
INFO UMAT	- Kegiatan Umat (Peresmian Kantor / Usaha / Kelahiran / Perkawinan dll)
INFO PARAMITA	- Umat Buddha Yang Membutuhkan Bantuan Dari Umat Buddha
INFO DUKACITA	- Info Umat Buddha Yang Meninggal dan Memoriam
PELAYANAN SEMBAHYANG	- Pelayanan Sembahyang Bagi Umat Buddha
PERATURAN	- Peraturan Keagamaan Dan Peraturan Lainnya
DIREKTORI IKLAN	- Iklan Gratis Bagi Umat Buddha Maupun Lainnya
FORUM DISKUSI	- Forum Diskusi Bagi Umat Buddha
NEWSLETTER	- Berita-Berita Infobuddhis.Com Ke Umat Buddha

Bagi Umat Buddha yang ingin memberikan informasi/ berita dapat langsung mengunjungi website [www.infobuddhis.com](http://www.infobuddhis.com), E-mail. [info@infobuddhis.com](mailto:info@infobuddhis.com)

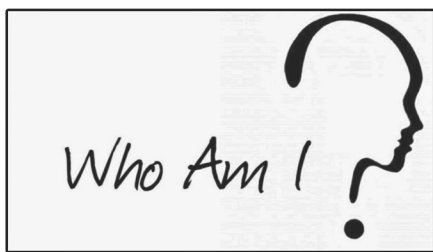
[www.InfoBuddhis.com](http://www.InfoBuddhis.com)

Dari Umat Buddha Untuk Umat Buddha

# JJ88

**Pusat Grosir**  
**Pasar Pagi Mangga Dua**  
**Lt. IV Blok A - BA No. 33**  
**Exclusive Boutique Center**  
**Jl. Mangga Dua Raya**  
**Jakarta 14430**

**Telp. (+62 21) 6252302**  
**email: [jj88\\_ng@yahoo.com](mailto:jj88_ng@yahoo.com)**



# IDENTITAS ITU ILUSI

Oleh Reza A.A Wattimena

Dosen di Fakultas Filsafat Unika Widya Mandala Surabaya, sedang di Jerman

Begitu banyak konflik terjadi dengan latar belakang perbedaan identitas. Perbedaan ras, suku, agama dan pemikiran dijadikan pembenaran untuk menyerang dan menaklukan kelompok lain. Darah bertumpahan, akibat konflik identitas semacam ini. Lingkaran kekerasan yang semakin memperbesar kebencian dan dendam pun terus berputar, tanpa henti.

Namun, kita sebagai manusia nyaris tak pernah belajar dari beragam konflik berdarah ini. Sampai sekarang, kita masih menyaksikan perang di berbagai tempat, akibat perbedaan identitas. Ketegangan antara ISIS (Negara Islam Irak dan Suriah) dengan negara-negara di sekitarnya memuncak pada jatuhnya banyak korban tak bersalah. Amerika Serikat masih merasa sebagai satu-satunya negara yang memiliki identitas khusus, sehingga berhak melakukan apapun di dunia, tanpa ada yang bisa melarang.

Indonesia juga memiliki sejarah panjang terkait dengan konflik karena perbedaan identitas. Konflik Sampit sampai dengan tawuran pelajar terjadi, akibat perbedaan identitas. Pasangan yang saling mencintai terpisah, karena perbedaan identitas. Orang tak boleh bekerja di pemerintahan, karena identitasnya berbeda dengan identitas mayoritas.

Diskriminasi pun juga lahir, karena pemahaman yang salah tentang identitas. Kebijakan Apartheid di Afrika Selatan yang memisahkan orang berkulit hitam dan putih masih segar di ingatan kita. Jejak-jejak dari kebijakan tersebut masih bisa dirasakan di banyak negara. Perlakuan istimewa masih diberikan kepada orang-orang berkulit putih di berbagai negara, tanpa dasar yang masuk akal.

Mengapa perbedaan identitas begitu mudah dipelintir untuk membenarkan tindak kejahatan tertentu? Apa itu sebenarnya identitas? Adakah sesungguhnya yang disebut dengan identitas? Ataukah kita hanya saling konflik satu sama lain, tanpa alasan yang jelas?

## Identitas dan Kemelekatan

Identitas adalah label sosial yang ditempelkan kepada kita, karena kita menjadi bagian dari suatu kelompok tertentu. Ada beragam bentuk identitas yang berpijak pada kelompok tertentu, mulai dari ras, agama, suku, negara, aliran pemikiran sampai dengan gender. Kita menerima identitas kita dari tempat dan kelompok, dimana kita lahir. Identitas itu berubah, sejalan dengan meluasnya hubungan kita dengan kelompok-kelompok lainnya.

Ketegangan biasanya terjadi, karena orang merasa identitasnya dihina oleh orang lain. Orang menyamakan dirinya dengan identitas kelompoknya. Ketika kelompoknya dihina, maka ia akan juga merasa terhina. Inilah yang disebut sebagai kemelekatan pada identitas, yang menjadi akar dari banyak konflik di dunia ini.

Namun, identitas tidak hanya terkait dengan kelompok, tetapi dengan setiap label yang kita lekatkan pada diri kita masing-masing. Sejak kita lahir, kita sudah diberi nama. Kita pun menyamakan diri kita dengan nama tersebut. Kita melekatkan diri kita pada nama yang diberikan oleh orang tua kita. Ketika nama itu dihina, kita pun akan merasa terhina.

Ketika kita lahir, kita sudah langsung masuk ke dalam kelompok suku tertentu. Kita tidak bisa memilih. Kemudian, kita menyamakan diri kita dengan kelompok suku kita. Ketika kelompok suku itu dihina, kita pun merasa terhina.

Kelompok suku tertentu biasanya sudah selalu terkait dengan ras tertentu. Ras tentunya memiliki lingkup lebih luas, daripada suku. Namun, sifatnya sama, kita seringkali menyamakan diri kita dengan ras kita. Kita melekat padanya, seringkali tanpa bisa memilih.

Hal yang terjadi terkait dengan soal agama. Kita menyamakan diri kita dengan agama kita. Kita melekat pada agama yang seringkali telah dipilihkan oleh orang tua untuk kita. Kita bahkan seringkali tidak bisa memilih agama kita sendiri.

Nasionalisme adalah kesetiaan pada identitas nasional, yakni negara dan bangsa. Kita menyamakan diri kita dengan bangsa dan negara, tempat kita dilahirkan. Dalam arti ini, kita juga melekatkan diri kita pada tata politik, tempat kita dilahirkan. Ketika negara dan bangsa kita dihina, maka kita pun, sebagai pribadi, juga ikut merasa terhina.

Banyak orang juga melekatkan diri pada aliran pemikiran tertentu. Mereka menyamakan diri mereka dengan aliran berpikir tertentu, misalnya aliran progresif, nasionalis, dan sebagainya. Ketika aliran itu dikritik, maka mereka merasa, bahwa pribadi mereka pun dikritik. Kelekatan pada aliran pemikiran ini juga menciptakan konflik antar manusia.





Di era sekarang ini, banyak orang menyamakan diri mereka dengan pekerjaan mereka. Mereka biasanya adalah para profesional yang telah mendapat pendidikan di satu bidang tertentu, dan kemudian bekerja di bidang itu. Mereka begitu melekat pada profesi mereka. Ketika mereka mengalami masalah dengan pekerjaan mereka, stress dan depresi berat pun seringkali datang melanda.

Ada begitu banyak label identitas yang kita lekatkan pada diri kita. Ketika salah satu label itu bermasalah, kita menderita. Ketika salah satu label itu dihina, kita pun merasa terhina. Konflik antar manusia banyak terjadi, karena orang menyamakan dirinya begitu saja pada label identitasnya. Dengan kata lain, orang melekat pada label identitasnya.

## Hakekat Identitas

Namun, apakah label identitas itu sungguh nyata? Ataukah, ia hanya label sementara yang ditempelkan kepada kita sejak kita kecil, tanpa kita punya pilihan untuk mengubahnya? Saya melihat dua karakter dasar dari label identitas, yakni kesementaraan dan kerapuhan. Orang yang melekatkan dirinya pada identitasnya artinya ia melekatkan dirinya pada sesuatu yang sementara dan rapuh.

Identitas itu sementara, karena ia akan berubah. Konsep-konsep identitas, seperti ras, suku, agama, profesi dan aliran pemikiran, adalah ciptaan dari pikiran manusia. Orang bisa menjadi bagian dari suatu ras, suku atau agama, tetapi ia juga bisa melepaskan diri dari semua label tersebut, jika ia mau. Bahkan, karena luasnya pergaulan seseorang, ia bisa begitu saja mengubah seluruh identitasnya.

Identitas juga rapuh. Ia begitu mudah berubah. Ia amat sementara. Berbagai hal bisa mendorong orang mengubah identitasnya, atau bahkan melepasnya sama sekali.

Kemelekatan pada identitas membuat orang jadi gampang merasa terhina. Mereka gampang terprovokasi. Mereka juga gampang dipecah belah, sehingga saling berkonflik satu sama lain. Identitas juga menciptakan perbedaan-perbedaan palsu antar manusia.

Perbedaan ini begitu mudah dijadikan sebagai alasan untuk diskriminasi, konflik maupun kejahatan-kejahatan lainnya. Perbedaan ini menciptakan penderitaan batin, misalnya dalam bentuk kesepian. Padahal, sejatinya, *identitas itu ilusi*, karena ia amat sementara dan begitu rapuh. Dunia akan jauh lebih baik, jika orang tidak melekatkan diri pada label-label identitas yang diciptakan masyarakat.

Beberapa ahli berpendapat, bahwa akar dari konflik bukanlah perbedaan identitas, tetapi kesalahan di dalam memahami perbedaan identitas. Namun, saya berpendapat, bahwa kesalahpahaman ini tidak perlu terjadi, jika orang sudah sejak awal tidak melekatkan dirinya pada label identitas tertentu. Sejauh manusia masih melihat dirinya di dalam kotak-kotak label identitas, selama itu pula bayang-bayang konflik akan terus menghantui.

## Melampaui Identitas

Jika identitas adalah sementara dan rapuh, maka sebaiknya, kita tidak menyamakan diri kita dengan identitas kita. Kita tidak boleh melekat padanya. Kita boleh menggunakannya, guna membantu orang lain. Namun, kita tidak pernah boleh terjebak di dalamnya.

Banyak orang takut untuk melepas identitasnya. Mereka berpegang begitu erat padanya, misalnya pada tradisinya, pada agamanya dan pada aliran pemikirannya. Mereka mengira, jika identitas dilepas, maka mereka akan mengalami kehampaan hidup. Inilah salah satu cara berpikir yang salah yang tersebar di masyarakat kita.

Padahal, jika kita tidak melekat pada identitas kita, kita lalu menjadi manusia merdeka. Kita tidak gampang diprovokasi. Kita pun tidak punya alasan untuk merasa terhina, ketika orang lain menghina salah satu label identitas kita. Kita tidak mudah terdorong untuk berkonflik dengan orang lain, karena alasan yang tidak masuk akal, misalnya penghinaan pada salah satu label identitas kita.

Ketika sadar, bahwa identitas kita adalah ilusi, kita pun otomatis menjaga jarak darinya. Pada titik ini, kita tidak lagi stress atau depresi, jika pekerjaan kita gagal, atau ketika agama, ras, suku, negara dan profesi kita dihina orang lain. Kita akan lebih tenang menyingkapi segala tantangan yang ada. Segala tantangan hidup pun lalu bisa dilampaui dengan ketenangan batin.

Mau sampai kapan kita jadi manusia sensitif, yang begitu cepat marah, ketika salah satu label identitas ilusif kita dihina orang lain? Mau sampai kapan kita stress, depresi dan menderita, ketika salah satu label identitas kita mengalami kegagalan, misalnya gagal dalam pekerjaan dan gagal dalam ujian? Mau sampai kapan kita diombang ambingkan oleh kesementaraan dan kerapuhan label identitas kita? Mau sampai kapan...?

<http://rumahfilsafat.com/2015/03/14/identitas-itu-ilusi/>





# DAHSYATNYA PIKIRAN POSITIF

Berpikir positif adalah berpikir, menduga, dan berharap hanya yang baik tentang suatu keadaan atau tentang seseorang. Anda tidak akan berprasangka buruk tentang orang lain. Anda tidak mengunjingkan desas-desus yang buruk tentang orang lain. Anda tidak menduga-duga yang jahat tentang orang lain. Anda pun tak akan berprasangka buruk bahkan terhadap diri anda sendiri. Anda akan selalu merasa sehat, anda akan selalu yakin bahwa anda akan sukses, anda yakin

anda akan disukai banyak orang.

Akibatnya, anda pun benar-benar akan selalu sehat, kesuksesan akan anda raih sebagai sebuah keniscayaan, dan banyak orang akan berkerumun di sekeliling anda karena mereka sangat menyukai pribadi anda. Bayangkan, bagaimana besar dampaknya bila anda setiap saat terlatih menggunakan pola pikir sedahsyat itu!

## BIASAKAN DIRI BERPIKIRAN POSITIF DAN LIHATLAH APA YANG TERJADI PERIKSALAH PIKIRAN ANDA

*Hidup kita ditentukan oleh pikiran ~ Marcus Aurelius*

Sel-sel di dalam tubuh anda akan menerjemahkan apa yang ada dalam pikiran bawah sadar anda ke dalam sebuah gerakan atau suatu mekanisme. Misalnya ketika pikiran bawah sadar anda sedang bersedih, maka sel-sel tubuh anda membentuk suatu mekanisme otomatis sehingga muncullah reaksi fisik pada tubuh anda, misalnya menangis. Sel-sel tubuh anda tidak bisa membedakan apakah anda betul-betul bersedih atau tidak. Misalnya anda bisa menangis hanya karena menonton sebuah film tragedi, padahal tragedi tersebut tidak menimpa anda.

Mekanisme otomatis di dalam tubuh anda juga bisa terlihat saat anda mengalami gerakan refleks. Saat tangan anda mengenai benda panas, maka secara otomatis tangan anda menjauh dari benda panas tersebut. Hal ini terjadi karena pikiran sadar anda mengatakan bahwa tidak enak dan bahaya jika menyentuh benda panas sehingga harus menjauhinya. Pikiran bawah sadar menerima perintah tersebut, dan seluruh sel di dalam tubuh selalu melakukan apa yang diperintahnya.

Mekanisme otomatis ini akan terus bekerja untuk berbagai hal lainnya tergantung apa yang sudah anda programkan dalam pikiran bawah sadar anda melalui pikiran sadar anda. Sel-sel di dalam tubuh anda membentuk suatu mekanisme berdasarkan panduan atau perintah dari pikiran bawah sadar anda.

Pikiran anda harus terbiasa untuk selalu positif, dan anda akan lebih mudah mencapai cita-cita. Bukan Cuma itu, pikiran positif serta kepercayaan diri anda akan menarik orang lain bergabung dengan anda. Mereka tidak akan membiarkan anda berjalan sendiri menghadapi semua masalah. Justru dengan senang hati akan menemani dan membantu anda melewati semua kesulitan. Dan yang lebih penting, hidup anda akan menjadi lebih menyenangkan.

Hidup indah bukan berarti hidup penuh dengan kedamaian saja, tetapi hidup indah adalah hidup yang dipenuhi dengan keberhasilan. Bukankah keberhasilan itu sesuatu yang indah? Indah meliputi kedamaian dan keberhasilan, bukan kedamaian tetapi tanpa daya, sebab kedamaian tanpa daya bukanlah suatu keindahan.

Anda bisa memilih pikiran-pikiran positif saja di dalam kepala anda. Setelah memilih, anda harus memperkuat pikiran tersebut sehingga menjadi dominan. Jika tidak, maka pikiran-pikiran negatif akan mudah masuk ke dalam kepala anda dan akan mengendalikan hidup anda. Jika pikiran indah mendominasi pikiran anda maka hidup anda menjadi indah.

Sistem tubuh tidak memiliki kemampuan membedakan mana perintah yang baik atau tidak sehingga sistem tubuh akan menurut apa saja yang diperintahkan oleh pikiran itu. Oleh karena yang anda perlukan adalah pikiran anda harus memilih terlebih dahulu perintah yang akan diberikan kepada sistem tubuh anda.

Orang yang berpikiran negatif akan mencari sesuatu, baik orang, lingkungan, atau peristiwa sebagai pembenaran kesalahan atau tidak adanya tindakan yang diambil. Coba renungkan, berapa kali anda mencari kambing hitam atas kekurangan atau kegagalan yang anda lakukan? Renungkan dengan jujur, teliti dan tuliskan sebagai bahan pembelajaran. Kejujuran dan kesadaran anda akan menentukan keberhasilan anda selanjutnya. Mulai saat ini, berpikirlah secara positif.



## HUKUM BERPIKIR POSITIF

Pada saat keluar rumah di pagi hari, kita sendirilah yang menentukan apakah hari itu akan jadi baik atau buruk, karena tergantung bagaimana kita menjalankan pikiran kita. Dapat tidaknya kita menikmati hari itu sangat tergantung pada cara kita berpikir ~ Stanley R. Welty, Presiden Wooster Brush Company



Jika anda bersikap ramah terhadap seseorang, maka orang itu akan ramah kepada anda. Jika anda memperlakukan anak anda sebagai anak yang cerdas, akhirnya ia betul-betul menjadi cerdas. Jika anda yakin bahwa upaya anda akan berhasil, maka besar sekali kemungkinan upaya anda dapat merupakan separuh keberhasilan. Nah, dampak pola berpikir positif itu disebut Dampak Pygmalion.

Pikiran anda sering kali mempunyai dampak ramalan tergenapi (*fulfilling prophecy*), baik positif maupun negatif. Kalau anda menganggap tetangga anda judes sehingga anda tidak mau bergaul dengannya, maka akhirnya ia betul-betul menjadi judes. Kalau anda mencurigai dan menganggap anak anda tidak jujur, akhirnya ia betul-betul menjadi tidak jujur. Kalau anda sudah putus asa dan merasa tidak sanggup pada awal suatu usaha, besar sekali kemungkinannya anda betul-betul akan gagal.

Pola pikir Pygmalion adalah berpikir, menduga, dan berharap hanya yang baik tentang suatu keadaan atau seseorang. Bayangkan, bagaimana besar dampaknya bila anda menggunakan pola pikir positif seperti itu. Anda tidak akan berprasangka buruk tentang orang lain. Anda tidak menggunjingkan desas-desus yang buruk tentang orang lain. Anda tidak menduga-duga yang jahat tentang orang lain.

Kalau anda berpikir buruk tentang orang lain, selalu ada saja bahan untuk menduga hal-hal yang buruk. Jika ada seorang kawan memberi hadiah kepada anda, jelas itu adalah perbuatan baik. Tetapi jika anda berpikir buruk, anda akan menjadi curiga, “Barangkali ia sedang mencoba membujuk”, atau anda mengomel, “Ah, hadiahnya cuma barang murah”.

Yang rugi dari pola pikir seperti itu adalah diri anda sendiri. Anda menjadi mudah curiga. Anda menjadi tidak bahagia. Sebaliknya, kalau anda berpikir positif, maka anda akan menikmati hadiah itu dengan rasa gembira dan syukur, “Ia begitu murah hati. Walaupun ia sibuk, ia ingat untuk memberi kepada saya”.

Hidup akan menjadi baik kalau anda memandangnya dari segi yang baik. Berpikir baiklah tentang diri sendiri. Berpikir baiklah tentang orang lain. Berpikir baiklah tentang keadaan. Berpikir baiklah tentang Tuhan.

Dampak berpikir baik seperti itu akan anda rasakan. Keluarga menjadi hangat. Kawan menjadi bisa dipercaya. Tetangga menjadi akrab. Pekerjaan menjadi menyenangkan. Dunia menjadi ramah. Hidup menjadi indah.

Pikiran kita bergetar dan memancarkan gelombang dengan suatu frekuensi. Besarnya frekuensi tergantung pada bentuk dan ukuran objek yang bergetar. Oleh karena itu frekuensi yang dikeluarkan oleh pikiran kita sesuai dengan apa yang dipikirkan oleh pikiran kita. Semakin kuat kita memikirkan sesuatu, maka semakin kuat getaran yang kita hasilkan. Getaran akan bergetar dengan frekuensi yang sama tetapi akan bergetar dengan amplitudo yang berbeda.

Getaran bisa menyebabkan suatu fenomena resonansi, yaitu menggetarkan objek lain yang memiliki suatu kesamaan. Jika kita memikirkan sesuatu maka akan lahir getaran yang sesuai dengan apa yang kita pikirkan, sehingga akan terjadi resonansi dengan berbagai objek yang ada di alam yang memiliki suatu kesamaan (kemiripan) tertentu. Artinya, pikiran anda akan mengarah ke objek yang anda pikirkan dan sebaliknya objek pun akan mengarah ke diri anda, inilah yang disebut Hukum Tarik Menarik.

Jadi bisa disimpulkan bahwa pikiran kita bersifat magnetis dan memiliki frekuensi. Selama anda berpikir, pikiran-pikiran itu akan dikirim ke alam dan akan menarik semua hal yang memiliki kemiripan dengan pikiran kita. Inilah dasar dari konsep pikiran positif, yaitu jika kita berpikir positif maka semua hal yang positif akan menghampiri kita.

Alam semesta dengan segenap energi makrokosmosnya selalu bekerja mencari keseimbangan. Energi makrokosmos alam semesta tersebut selalu berhubungan dengan energi yang ada di setiap diri manusia yang sering disebut energi mikroskosmos. Proses ini tidak terlihat dan tidak terasa sehingga manusia cenderung mengabaikannya.

‘Berhutang’ pada alam semesta adalah bila seseorang berbuat hal yang buruk pada sesama atau pada alam. Misalnya dengan merugikan orang lain atau mengambil hak orang lain atau merusak alam, orang tersebut telah meminjam atau berhutang pada alam semesta.

Contoh konkret berhutang pada alam semesta yang sering terjadi adalah saat orang dengan sengaja mengambil sesuatu yang bukan haknya. Misalnya menerima kembalian lebih saat membayar di supermarket atau warung dan sengaja tidak mengembalikannya. Korupsi atau mengambil barang milik kantor sekecil apapun, atau diam saja sewaktu pelayan di rumah makan Padang tidak menghitung semua makanan yang telah masuk perut.





Ini bukan rezeki, tetapi justru orang tersebut telah berhutang ke alam semesta karena dia telah mengambil yang bukan haknya. Suatu saat hutang ini akan diambil lagi dalam bentuk lain yang biasanya akan lebih merugikan. Dalam waktu sesaat, mencuri dan korupsi mungkin dapat membuat orang menjadi berlimpah uang, tetapi pencuri dan koruptor tidak akan pernah menjadi bahagia. Justru orang tersebut akan menjadi sengsara hidupnya.

Bila anda berbuat kebaikan, atau memberi uang sebisa anda kepada orang dimana orang tersebut tidak bisa membalas kebaikan anda, maka anda telah memancarkan energi baik dan kebaikan anda akan dibalas dengan kebaikan. Pancaran energi baik anda tersebut suatu saat akan dikembalikan oleh alam semesta dengan energi baik makrokosmosnya dalam bentuk kebaikan dengan jumlah yang lebih besar. Syaratnya adalah saat memberi kebaikan atau uang tidak boleh dibarengi dengan pamrih atau dengan maksud pamer. Pamrih dan pamer akan membuat energi baik anda tidak terpancar ke alam semesta.

Buatlah mendoakan kebaikan untuk orang atau melakukan kebaikan atau memberi uang sebisa anda pada orang yang memerlukan sebagai hal membahagiakan hati anda, tanpa pamrih.

### APAKAH ANDA ORANG YANG BERPIKIR POSITIF?

*Dengan pikiran, seseorang bisa menjadikan dunianya berbunga-bunga atau berduri-duri ~ Socrates*

Apa yang anda alami hari ini adalah dampak dari pikiran anda kemarin. Apa yang akan anda alami esok hari adalah dampak dari pikiran anda hari ini. Pikiran yang sedang anda bayangkan saat ini sedang menciptakan kehidupan masa depan anda.

Anda berpikir bisa atau tidak bisa, dua-duanya akan benar. Bila anda berpikir bisa, maka anda bisa. Tetapi bila anda berpikir tidak bisa, maka anda tidak bisa.

Jika anda mengubah cara berpikir anda, kehidupan anda pun ikut berubah. Jika pikiran anda berubah ke arah positif maka kehidupan anda menuju arah yang positif. Sekali anda dapat merangkul sepenuhnya kekuatan pikiran anda, kekuatan itu akan mengubah cara anda menjalani kehidupan. Tak akan ada yang dapat menghentikan orang yang bermental positif untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya, tak ada sesuatu pun di dunia ini yang dapat membantu seorang yang sudah bermental negatif.

Semua orang mempunyai potensi kekuatan pikiran. Tapi tak semua tahu dan mampu mengaktifkannya untuk mendapatkan manfaat yang luar biasa. Berpikir itu akan melahirkan pengetahuan, pemahaman, nilai, keyakinan dan prinsip.

Pikiran juga bisa menjadi penyebab penyakit kejiwaan dan fisik. Pikiran bahagia membuat anda bahagia, pikiran sengsara membuat anda sengsara. Pikiran takut membuat anda takut, dan pikiran berani membuat anda berani.

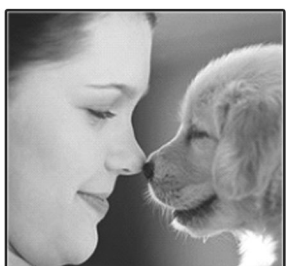
Anda mungkin tidak dapat mengendalikan keadaan, tapi anda dapat mengendalikan pikiran anda. Pikiran positif menghasilkan perbuatan dan hasil yang positif. Berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan karena ia membantu anda memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu anda bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya anda akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.

Hidup yang anda jalani saat ini adalah pancaran pikiran, keputusan, dan pilihan anda. Jika anda rela menerima tantangan, berarti anda telah merintis perubahan, kemajuan, dan perkembangan. Anda hari ini adalah hasil keputusan anda kemarin. Anda esok hari ditentukan oleh keputusan anda hari ini.

Prinsip perkembangannya paling kuat terdapat dalam memilih. Anda bertanggungjawab atas pikiran anda sehingga anda harus bertanggungjawab atas semua perbuatan anda. Kenyataan adalah persepsi anda. Jika anda ingin mengubah kenyataan hidup anda, mulailah dengan mengubah persepsi anda.

Ciri apakah seseorang memiliki pikiran positif atau tidak adalah dari pencapaian dan tindakannya. Jika anda membiarkan pencapaian anda tetap saja tanpa peningkatan, maka anda belum berpikiran positif. Jika anda melakukan suatu tindakan yang salah terus menerus, anda juga belum berpikiran positif. Sedangkan ciri-ciri utama orang yang berpikiran negatif adalah mencari-cari alasan tidak melakukan sesuatu yang baik dan sesuatu yang tidak baik.

Dalam hal ini berpikir positif sendiri kerap mendapatkan kesulitan untuk dipraktikkan. Banyak orang yang mengetahui tentang konsep berpikir positif meski pemahamannya belum





lengkap, tetapi mereka tidak memberikan perhatian yang cukup kepada pikirannya. Meskipun sudah mengenal berpikir positif, tetapi jika perhatian anda terhadap berpikir positif kurang, maka bisa saja anda tetap memiliki pikiran negatif.

Pemahaman anda tentang konsep berpikir positif juga masih kurang. Hanya tahu saja masih belum cukup. Anda tahu kalau terlalu banyak makan akan membuat badan anda gemuk, tetapi anehnya orang yang gemuk justru banyak makan, padahal dia tidak mau gemuk. Begitu juga anda mengenal atau mengetahui saja tentang berpikir positif tidaklah cukup. Anda tahu harus berpikir positif, tetapi tidak tahu caranya.

## Berpikir Positif

Berpikir adalah kegiatan akal budi yang sangat aktif mengajukan berbagai pertanyaan dan kemudian meresponsnya dengan jawaban-jawaban. Hal itu bisa berupa penjelasan, pertimbangan, analisis, kesimpulan, bahkan sebuah keputusan. Ada yang berwujud ide, ada pula yang langsung berwujud kenyataan menjadi sebuah realitas. Keduanya disebut buah pikiran.

Ada dua jenis berpikir, yaitu: pertama, berpikir yang benar-benar berpikir sebagai suatu kegiatan akal budi (yang luhur). Kedua, berpikir dalam arti menghitung yang hanya berhenti pada aspek kuantitatif dari realitas.

Secara harfiah berpikir positif adalah kegiatan akal budi yang bermanfaat, yang mewujudkan suatu tindakan keputusan atau karya yang berguna tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga bagi orang lain, dan kemaslahatan orang banyak. Hal tersebut adalah sesuatu yang tidak dapat dihitung secara kuantitatif.

Berpikir positif bukanlah suatu yang bekerja secara parsial dalam diri manusia karena berpikir positif hanya tercetus dari budi pekerti yang luhur. Melatih diri untuk berperilaku luhur adalah pekerjaan pertama yang harus dilakukan sebagai wadah dari berpikir positif.

Seseorang yang berbudi luhur adalah seseorang yang berpikir positif. Artinya, ia adalah seseorang yang senantiasa mempertimbangkan dan memandang setiap hal dari sisi positif, dari sisi baiknya, dari sisi manfaatnya yang lebih banyak dibanding sisi negatifnya.

## Bagaimana cara menakar predikat positif?

Anda dapat melakukannya pada diri anda sendiri melalui pertanyaan: apakah anda sudah melakukan sesuatu yang berguna dan bermanfaat bagi kehidupan anda? Apakah anda sudah melakukan sesuatu yang sekecil apapun atau sederhana apapun bentuknya, tetapi berguna dan bermanfaat bagi orang lain, sehingga hidup anda berguna tidak hanya diri sendiri tetapi juga bagi orang lain dan masyarakat yang lebih luas?

Semuanya harus berawal dari keikhlasan dan niat yang baik. Jika anda melakukannya hanya sebagai kedok semata-mata maka hal itu akan berbalik menjadi sesuatu yang negatif.

Semua dimensi kehidupan anda hendaknya diisi dengan unsur positif karena sesuatu yang positif adalah dinamika yang tidak pernah meninggalkan limbah yang terbuang dengan percuma. Berpikir positif akan menjadi sesuatu yang sangat aktif. Oleh karena itu perjumpaan atau pertemuan dengan orang lain selalu mendatangkan sesuatu yang berguna karena perjumpaan-perjumpaan dengan orang lain selalu berawal dari itikad yang baik dan senantiasa percaya bahwa dengan mendekati atau berjumpa dengan seseorang hanya akan bermanfaat jika sisi positif dari seseorang menjadi hal yang utama. Sikap semacam ini secara langsung akan menempatkan anda menyatu dengan lingkungan karena sikap dan perilaku anda ikut menjadikan lingkungan anda sejuk dan ramah.

## Nilai-nilai Dasar Berpikir Positif

Pendidikan formal dan informal memegang peranan yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Melalui pendidikan, seseorang dapat menumbuhkan benih-benih positif yang ada di dalam dirinya. Pendidikan juga memberi etika dan bekal moralitas kepada seseorang. Keduanya menjadi medium dan pendidikan merupakan faktor utama bagi kehidupan pribadi dan sosial. Namun demikian terdapat nilai-nilai dasar yang diperlukan untuk menguatkan berpikir positif di dalam diri anda.

### 1. Percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa. (untuk Non Buddhis)

Anda harus menghargai seluruh hasil ciptaan Tuhan, termasuk di dalamnya menghargai orang lain dan menghargai diri sendiri, serta bersyukur atas segala yang telah anda peroleh dari-Nya.

\*\*\*Untuk kalangan Buddhis. Hahnya berlandung kepada Hyang Triratna (berlandung kepada Buddha, Dharma dan Sangha), Percaya kepada Hukum Karma (Hukum Sebab Akibat)

Anda harus menghargai dan ikhlas menerima semua kondisi yang ada karena adanya sebab yang menghasilkan akibat, termasuk di dalamnya menghargai orang lain dan menghargai diri sendiri, serta bersyukur dan berterima kasih atas segala yang telah anda terima.





2. Bersahabat dan menyingkirkan permusuhan.  
Anda perlu melakukan segala hal secara damai dan tidak menggunakan cara-cara kekerasan. Dukunglah orang lain dan jangan menjatuhkannya. Bersemangatlah untuk mencari persamaan dan bukan mencari perbedaan.
3. Optimis memandang ke depan.  
Anda harus berani menghadapi realitas dan berani menatap dunia sekeliling serta diri anda sendiri, memahami dan menghayati dengan konkret segala sesuatu seperti apa adanya.
4. Bersedia untuk selalu saling membantu.  
Anda jangan segan untuk dimintai tolong oleh orang lain. Jangan segan pula untuk meminta tolong kepada orang lain. Nilai ini sangat diperlukan karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang secara harfiah dalam hidupnya saling memerlukan bantuan dan isi mengisi, karena tidak ada seorang pun yang sempurna.
5. Gigih, rajin, dan pantang menyerah.  
Orang yang gigih, rajin, dan pantang menyerah adalah orang yang memiliki daya imajinasi serta kreativitas yang tinggi.

### Ciri-ciri Orang Yang Berpikir Positif

Berpikir positif bukan berarti tidak berhati-hati, keduanya bisa berjalan dalam waktu yang bersamaan tanpa melibatkan satu sama lain.

1. Melihat masalah sebagai tantangan.
2. Menikmati hidup.
3. Terbuka pada saran dan ide.
4. Buang pikiran negatif sesaat setelah terlintas.
5. Bersyukur.
6. Tidak mendengarkan rumor.
7. Segera bertindak.
8. Menggunakan bahasa positif.
9. Peduli pada citra diri.



### MENGHINDARI PIKIRAN NEGATIF

*Ukuran sukses sejati terletak pada kemampuan kita merasakan pikiran bahagia ~ Erbe Sentanu*

Dalam buku “Terapi Berpikir Positif”, menyebutkan adanya tiga tindakan yang menimbulkan efek negatif. Ketiga tindakan berikut ini adalah tiga pembunuh utama karena efeknya mempengaruhi jiwa orang yang melakukannya ataupun orang yang lain:

1. Mencela, tindakan ini akan menghilangkan semangat untuk menghargai orang lain. Sesuatu yang dicela pastilah sesuatu yang dianggap buruk, dimana anggapan itu sangat gampang berubah, tergantung siapa, apa, dan bagaimana. Artinya, tindakan ini bersifat sangat subyektif.
2. Mengkritik, tindakan ini dapat menimbulkan rasa tidak berguna dan bisa memancing amarah. Melakukan kritik adalah hal yang tidak mudah karena ada banyak hal yang harus dipertimbangkan.
3. Membanding-bandingkan, menimbulkan rasa rendah diri, tidak puas, dengki, maupun sedih.

Pikiran negatif menjadikan bahasa seseorang menjadi negatif dan yang terdengar hanya keluhan. Hal itu membuat orang-orang yang berpikir positif tidak tertarik untuk berinteraksi dengannya. Orang yang berpikir positif memiliki pola pikir berorientasi solusi, maju, dan berkembang. Sedangkan orang yang berpikir negatif hanya berkatut pada problem, hingga menular kepada orang lain.

Pikiran negatif membuat seseorang merasa senang pada orang yang mendukung pendapat negatifnya dan orang yang sejenis yang memiliki pikiran sejenis dengannya. Jadi, pikiran negatif melahirkan persahabatan yang negatif.

Persahabatan negatif memperkuat pikiran negatif. Dengan begitu orang tersebut hidup dalam rotasi negatif. Permasalahan yang dihadapi pun semakin membesar dan hidupnya semakin tidak terarah.

### Pola Pikir Negatif

Betapa sering kita terbelenggu oleh jebakan pikiran negatif. Selalu saja ada suara-suara yang menahan diri kita untuk melakukan perubahan yang lebih baik. Seolah kondisi yang kita alami saat ini merupakan warisan atau bahkan takdir yang tak akan pernah bisa berubah. Bila saat ini hidup kita pas-pasan, maka selamanya begitulah. Apakah betul begitu?



Pengalaman buruk menjadi pemicu kuat pikiran negatif tetap tertahan dalam pikiran. Bila anda tak bisa mendobrak pengalaman buruk itu, bisa jadi bukan saja pikiran negatif tak akan pernah henggang dari pikiran, tapi bahkan akan terus bertahan dan kekal selamanya di dalam diri anda.

Jika anda terus menjaga pikiran negatif di dalam tubuh anda, maka tubuh anda akan terbiasa untuk membutuhkannya. Akibatnya, segala hal akan mudah anda lihat dari kacamata negatif.

### Ciri-ciri Orang yang Berpikir Negatif:

1. Rendah diri.
2. Ketidaktahuan.
3. Generalisasi.
4. Salah persepsi.
5. Menganggap masalah secara permanen.
6. Mempertahankan status quo.
7. Obyek pikiran negatif.
8. Realitas.
9. Saya tidak bisa.
10. Alasan tersembunyi.



### Mencegah dan Mengatasi Pikiran Negatif

Jika anda berpikir negatif, terutama ketika terjadi hal di luar rencana, maka anda dengan mudah akan merasa depresi dan tidak bisa melihat sisi baik dari kejadian tersebut. Berpikiran negatif tidak membawa kemana-mana, kecuali membawa perasaan tambah buruk yang akan berakibat performa anda mengecewakan. Hal ini akan bisa menjadi seperti lingkaran yang tidak berujung.

Jessica Padykula menyarankan teknik untuk mencegah dan mengatasi pikiran negatif:

1. Hidup di saat ini.
2. Katakan hal positif pada diri sendiri.
3. Percaya pada kekuatan pikiran positif.
4. Jangan berdiam diri.
5. Fokus pada hal-hal positif.
6. Bergeraklah (olah raga).
7. Hadapi rasa takut anda.
8. Cobalah hal-hal baru.
9. Ubah cara pandang.
10. Berpikirlah secara positif.
11. Gunakan self-affirmation.



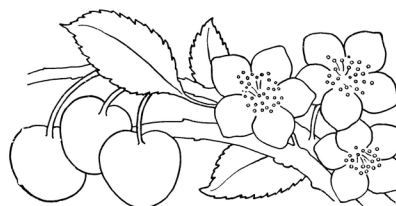
### Memupuk Rasa Percaya Diri

Rasa percaya diri yang overdosis bukanlah gambaran kondisi kejiwaan yang sehat karena hal tersebut merupakan rasa percaya diri yang bersifat semu.

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional maka anda harus memulainya dari dalam diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat bahwa hanya anda yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang anda alami.

Disarankan jika anda sedang mengalami krisis kepercayaan diri:

1. Evaluasi diri secara obyektif.
2. Beri pengharapan yang jujur terhadap diri sendiri.
3. Berani mengambil resiko.
4. Mensyukuri dan menikmati karunia Tuhan.
5. Menetapkan tujuan yang realistis.



### Membangun Optimisme Membumi

Dalam kehidupan sehari-hari sering sekali kita menemui orang-orang yang memiliki optimisme begitu tinggi untuk meraih suatu prestasi tertentu dan cenderung menganggap enteng segala tantangan yang mungkin menghadang. Namun demikian, dibalik sikap optimisme tersebut tidak jarang kita juga menemukan bahwa orang tersebut cenderung tidak memiliki dasar atau landasan kuat untuk mendukung optimismenya yang terefleksi dalam bentuk minimnya persiapan dan rencana, ketekunan, kerja keras, dan kemampuan yang dimiliki.



Akibatnya, ia tidak pernah berhasil mencapai prestasi yang tadinya sangat diyakini akan dapat dicapai. Bahkan banyak yang berakhir dengan kekecewaan dan frustrasi mendalam.

Anda selamanya tidak bisa melepaskan diri dari keterikatan waktu. Masa lalu telah menjadi sejarah. Hal itu memberi banyak pelajaran tentang suatu hal yang membedakan tetapi jangan sampai anda hidup di dalamnya dan terlilit belenggunya.

Masa depan masih berupa wilayah yang penuh misteri dan keajaiban. Sedangkan masa lalu adalah peta tentang dari mana anda dan masa depan merupakan wilayah tentang kemana anda. Maka tugas anda adalah menggoreskan pena imajinasi tentang masa depan di atas kertas sejarah masa lalu.

Optimisme akan masa depan tidak dibangun di atas harapan utopis atau impian kosong karena harapan. Impian seperti itu bersifat gratis dan bisa dimiliki oleh semua orang dalam jumlah sebanyak mungkin. Kalau hanya bicara harapan dan impian, tentu semua orang ingin makmur, hidup enak, berfoya-foya, terhormat, dan digolongkan ahli sorga. Namun dalam kenyataan berapa persen yang bisa mewujudkan impian tersebut?

## **Bagaimana cara membangun optimisme yang membumi?**

### **1. Keyakinan.**

Keyakinan seperti apa yang dibutuhkan saat anda mendesain masa depan? Anda membutuhkan keyakinan faktual sebagai alasan mengapa anda memiliki optimisme yang kuat.

Berilah diri anda alasan yang kuat mengapa anda pantas memiliki keyakinan tentang suatu hal. Batas anda untuk yakin dan ragu-ragu terkadang lebih sering berupa batas kemampuan anda untuk mengetahui bagaimana sesuatu terjadi (how something happens).

Selain keyakinan faktual, anda membutuhkan keyakinan mental, terutama ketika anda sedang menghadapi pekerjaan yang sifatnya start-up.

Bagaimana orang lain memberlakukan anda diawali dari bagaimana anda memberlakukan diri anda. Jika anda tidak yakin bahwa anda memiliki kemampuan untuk bermain secara utuh, maka karakter hidup yang anda peragakan adalah karakter ragu-ragu untuk sukses.

Keyakinan bahwa anda memiliki kemampuan meraih sukses melahirkan pribadi yang puas terhadap kehidupan dan oleh karena itu energi yang dihasilkan bersifat positif. Energi inilah yang akan melindungi keyakinan anda dari virus yang berupa keragu-raguan, rasa tidak berdaya, pesimisme tidak beralasan, rasa khawatir yang berlebihan terhadap takhayul 'jangan-jangan' yang menyebabkan anda terseret dari garis fokus hidup anda.

### **2. Kontrol diri.**

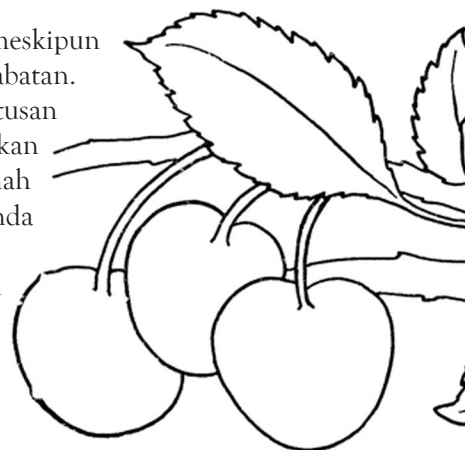
Kontrol diri erat kaitannya dengan bagaimana anda menggunakan pilihan hidup. Disadari atau tidak, anda selama hidup selalu disodorkan sejumlah pilihan seiring dengan detak jantung anda. Mana yang akan anda pilih, anda jengkel karena keadaan semrawut atau karena anda jengkel sehingga keadaan menjadi semrawut. Pilihan seluruhnya di tangan anda. Anda berpikir negatif karena keadaan yang negatif atau karena anda berpikir negatif sehingga keadaan menjadi negatif. Terus terang sebagai manusia biasa terkadang anda sering tergelincir ke dalam situasi hidup bahwa realitas adalah monster yang memberi anda kepastian sehingga di hadapannya anda tidak sempat menyadari bahwa realitas adalah hasil pilihan anda.

Ketika kontrol diri tidak lagi berada pada kesadaran bahwa realitas adalah hasil dari akumulasi pilihan, maka optimisme mulai meninggalkan anda karena energi yang bekerja membentuk format hidup anda berupa energi negatif. Saat itulah anda tergoda untuk memilih keyakinan bahwa lebih besar tentangan ketimbang kemampuan; lebih banyak problem ketimbang solusi; hutang melebihi jumlah pemasukan; keterbatasan lebih berkuasa ketimbang keunggulan anda; dan semua yang anda lakukan pantas dianggap kenihilan belaka.

### **3. Kohesi.**

Lingkungan memiliki energi, roh, atau kekuatan untuk membentuk anda meskipun akhirnya keputusan tetap di tangan anda. Lingkungan bagaikan penasihat tanpa jabatan. Sayangnya, anda secara alami cenderung terbawa larut oleh lingkungan tanpa keputusan yang kuat untuk menciptakan seleksi. Akibatnya, anda menjadi sosok yang diciptakan oleh lingkungan sehingga jadilah anda sosok yang biasa-biasa saja dan tidak pernah menempati wilayah posisi pengambil keputusan meskipun untuk persoalan anda sebagai manusia.

Tidak semua energi yang dikeluarkan lingkungan memiliki daya tarik ke hal-hal negatif, tetapi kesalahan tentang lingkungan terjadi ketika anda mengabaikan prinsip dasar kebenaran alamiah bahwa dunia ini diciptakan dari hukum kerja sama. Jika anda hanya memiliki satu lingkungan yang sangat terbatas, maka



lingkungan itulah yang menjadi identitas anda. Ibaratnya, seperti katak di dalam tempurung. Padahal satu gagasan hidup menuntut aplikasi sekian perangkat dimana masing-masing perangkat ikut andil sesuai kekuatannya.



## MELEJITKAN SUGESTI POSITIF

*Semua bunga esok hari ada dalam benih hari ini. Semua hasil esok hari ada dalam pikiran hari ini ~ Aristoteles*

Kalimat apa yang sering anda keluarkan dari mulut anda? Seberapa sering anda mengatakannya? Itu semua sangat mempengaruhi hidup anda dari waktu ke waktu. Kata-kata adalah awal pembentukan sugesti pada diri anda. Dan dari sugesti itulah dapat terbentuk diri anda seperti sekarang ini.

Sugesti merupakan rangkaian kata maupun kalimat yang diberikan kepada seseorang untuk memberikan pengaruh sesuai dengan makna yang ditangkap dari penyampaian kalimat tersebut. Jadi, hal terpenting dari penanaman sugesti adalah dari kata-kata yang anda sampaikan: apa, kapan, dan sesering apa anda menyampaikannya.

## Formula Berpikir Positif

Ubahlah cara berpikir anda, maka anda akan dapat mengubah kehidupan anda, begitu kata pepatah. Pepatah ini juga sudah banyak dijadikan judul buku dan judul artikel. Nah, jika anda ingin memiliki kehidupan yang sukses dan berbahagia, berpikirlah sukses dan bahagia. Intinya, berpikirlah positif.

Kita perlu berpikir positif agar mendapatkan hasil yang positif.

Formula rahasia berpikir positif:

- |                              |                       |                       |
|------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Melihat positif.          | 2. Berbicara positif. | 3. Mendengar positif. |
| 4. Bertindak positif.        | 5. Berpikir kreatif.  | 6. Self-talk.         |
| 7. Biasa menjadi luar biasa. | 8. Melihat ke depan.  | 9. Berpikir mungkin.  |

## Memperkuat Sugesti Anda

Walau sugesti yang anda katakan terasa tidak nyata bagi anda sekarang, tidaklah mengapa, karena pikiran sadar anda melihat bahwa hal yang anda katakan itu sedang tidak ada pada diri anda sekarang. Tetapi ketika semakin sering anda mengatakan sugesti yang anda bentuk itu, lama kelamaan hal itu akan menjadi suatu kebiasaan bagi diri anda, dan lambat laun anda akan meyakini sugesti yang sering anda ucapkan. Ingat, kuncinya selalu di sini adalah emosi atau perasaan anda.

Pikiran bawah sadar anda akan memerintahkan pikiran sadar anda untuk melakukan segala sesuatu yang perlu dilakukannya. Dan segala sesuatu yang anda lakukan akan selalu tertuju pada apa yang telah anda sugestikan. Segala sesuatu dan solusi di sekeliling anda yang tadinya tidak terlihat akan menunjukkan dirinya untuk ikut membantu dan mewujudkan apa yang anda inginkan. Segalanya akan terasa begitu mudah dan menyenangkan untuk dilakukan.

## TERAPI BERPIKIR POSITIF

*Tak akan ada yang dapat menghentikan orang yang bermental positif untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya, tak ada sesuatu pun di dunia ini yang dapat membantu seseorang yang sudah bermental negatif ~ W.W. Ziege*

Hidup yang anda jalani saat ini adalah pancaran pikiran, keputusan, dan pilihan anda. Jika anda rela menerima tantangan berarti anda telah merintis perubahan, kemajuan, dan perkembangan. Ada tiga kekuatan yang menjadi sumber keseimbangan dan berpikir positif dalam hidup. Jika salah satu tidak ada, maka anda akan mudah berpikir negatif. Tiga kekuatan ini terdiri dari: keputusan, pilihan, dan tanggung jawab. Ketiganya tidak bisa dipisahkan. Jika dipisahkan maka akan terjadi ketidakseimbangan yang mengundang frustrasi sehingga anda akan mencela, mengkritik, dan membanding-bandingkan.

Konsentrasi dan pikiran anda menjadi negatif dan akan melahirkan perasaan dan kenyataan hidup yang negatif. Pada dasarnya sebagian besar orang memilih pikiran, konsentrasi, dan perilakunya. Setiap keputusan yang diambil adalah hasil pilihannya. Persoalannya terletak pada keberanian bertanggungjawab.

Bisa jadi seseorang menyadari dirinya sengsara, tapi tidak tahu bahwa kesengsaraannya merupakan hasil pikiran dan pilihannya sendiri hingga ia tidak merasa harus bertanggungjawab. Itu sebabnya ia akan mencela orang lain berdasarkan perasaannya, membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain, dan menyalahkan nasibnya.





Pengetahuan adalah kekuatan. Pengetahuan anda tentang apa yang terjadi di dalam diri akan membantu anda untuk melakukan perubahan dan kemajuan di jalan yang benar. Anda tidak akan menjadi mangsa perasaan negatif yang mengganggu perasaan jiwa dan raga.

### **Teknik Berpikir Optimis**

Pikiran positif akan membawa kita pada keberhasilan. Pikiran positif itu antara lain selalu berkata “saya bisa” dan “saya akan”. Kata-kata ini adalah refleksi dari pikiran positif yang tidak menyerah pada keadaan, apa pun keadaan yang anda alami.

DR. Edward Banfield, sosiolog dari Harvard University menggambarkan satu faktor penting seseorang dalam meraih kesuksesan. Dia menemukan bahwa faktor utama yang menyebabkan seseorang sukses adalah sikap tertentu yang ada dalam pikiran orang tersebut.

Sikap itu adalah perspektif jangka panjang. Artinya, seseorang yang sukses dalam berencana dan bertindak selalu memiliki perspektif jangka panjang. Setiap keputusan yang dibuat selalu memperhatikan akibatnya bagi masa depan dalam jangka panjang. Tidak ada istilah bagi mereka yang berbunyi ‘bagaimana nanti saja’, mereka lebih berpikir “nanti bagaimana?”

Berpikir jauh ke depan bukan berarti mengkhawatirkan masa depan, tetapi lebih pada mempersiapkan masa depan. Segala keputusan, rencana, dan tindakan akan dipertimbangkan dampaknya di masa depan. Apakah keputusan anda saat ini akan membawa dampak positif bagi masa depan anda? Apakah rencana anda mendukung visi anda? Apakah tindakan anda akan mempengaruhi masa depan anda?

Satu-satunya cara untuk membentuk perspektif jangka panjang ini adalah dengan merumuskan visi anda saat ini. Jangan abaikan dengan langkah sukses ini. Jangan takut untuk gagal, lebih baik anda gagal meraih visi yang luar biasa daripada berhasil tidak meraih apapun.

Jika anda berpikir bahwa penampilan maupun kemampuan anda berada di bawah orang lain, maka sikap anda akan minder. Jika pikiran anda mengatakan bahwa anda memiliki potensi yang sama dengan orang lain, maka anda akan percaya diri. Ini adalah salah satu keajaiban pikiran yang akan membentuk karakter. Karakter akan terbentuk pada diri kita sesuai dengan apa yang kita pikirkan tentang diri kita.

Jika anda berpikir bahwa kegagalan itu memalukan dan kegagalan adalah akhir segalanya, maka anda akan merasa ketakutan saat melakukan sesuatu. Lain lagi jika berpikir bahwa gagal adalah suatu pembelajaran dan menganggap masih ada kesempatan lain, maka anda akan menjadi orang yang berani.

Sikap pesimis disebabkan oleh pikiran bahwa diri anda tidak memiliki kemampuan. Sikap pesimis juga karena anda merasa sudah ditakdirkan miskin dan keadaan di sekeliling anda tidak mendukung. Sebaliknya, sikap optimis muncul karena pikiran anda mengatakan bahwa segala sesuatu bisa dipelajari, siapa tahu besok lusa Tuhan akan memberi rezeki, dan bagaimana pun keadaannya masih ada yang bisa sukses, termasuk diri anda. Bagaimana anda berpikir akan menentukan apakah anda orang yang optimis atau pesimis.

Saat kita berdiri, kita melihat dunia ini tegak semua. Saat kita berbaring, kita melihat dunia ini miring semua. Saat kita berdiri dengan dua tangan dan kaki di atas, kita melihat dunia ini terbalik. Saat mata kita terpejam seakan dunia ini tidak ada. Saat kita pusing kita melihat dunia ini oleng. Dunia terlihat sesuai dengan kondisi kita, padahal tidak ada perubahan pada dunia tersebut.

Itulah gambaran dari sikap kita. Kita memandang sesuatu tergantung pada sikap yang kita miliki. Jika sikap kita positif, maka kita melihat segala sesuatu dengan positif. Sebaliknya, jika sikap kita negatif, maka kita melihat segala sesuatu dengan negatif. Sikap memang sangat berpengaruh terhadap kehidupan kita karena mempengaruhi cara pandang kita terhadap dunia.

Sikap adalah cara pandang atau berpikir kita terhadap sesuatu. Sikap juga menjadi penentu tindakan dan saringan terhadap tindakan-tindakan kita. Jadi, sikap sangat berpengaruh dalam kehidupan kita, termasuk sukses atau gagal.

Mungkin anda perlu merenungkan sikap yang dimiliki sekarang ini. Lihat korelasinya dengan kesuksesan anda saat ini. Perlukah anda memperbaiki sikap? Kejujuran anda terhadap sikap anda akan menentukan adanya perbaikan terhadap kehidupan anda. Sikap memang sulit untuk diubah, tetapi bukan tidak bisa.





Suatu saat mungkin anda merasa dunia ini bau terasi, kemana pun anda pergi bau terasi selalu tercium. Sebelum anda memutuskan bahwa dunia ini penuh dengan terasi, periksalah diri anda mungkin ada terasi pada kumis atau pakaian anda. Jika memang ada, bersihkan terasi tersebut dan dunia pun kembali segar.

Banyaknya tekanan hidup yang harus dialami seseorang membuat kebanyakan orang mengalami frustrasi. Beberapa orang menghadapi beban pekerjaan yang berat hingga mengalami stress pekerjaan. Bencana alam dan kematian orang dekat juga bisa membuat depresi dan frustrasi. Hanya sedikit orang yang sanggup menghindari tekanan hidup sehari-hari yang dapat membuat orang frustrasi dan berpandangan pesimistis. Namun, meski menghadapi kesukaran dan tekanan hidup, berpikir secara optimis sangatlah bermanfaat.

Optimisme merupakan sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan. Optimisme dapat juga diartikan berpikir positif. Jadi, optimisme lebih merupakan paradigma atau cara berpikir.

Sewaktu mengalami kegagalan atau tekanan hidup, bagaimana perasaan orang yang optimis? Seseorang yang berpikiran positif atau berpikir secara optimis tidak menganggap kegagalan itu bersifat permanen. Hal ini bukan berarti bahwa ia enggan menerima kenyataan. Sebaliknya, ia menerima dan memeriksa masalahnya. Lalu sejauh keadaan memungkinkan ia bertindak untuk mengubah atau memperbaiki situasi.

Bertolak belakang dengan optimisme, pandangan pesimistis akan menganggap kegagalan dari sisi yang buruk. Umumnya orang pesimis sering kali menyalahkan diri sendiri atas kesengsaraannya. Ia menganggap bahwa kemalangan bersifat permanen dan hal itu terjadi karena sudah nasib, kebodohan, ketidakmampuan, atau keburukannya. Akibatnya, ia pasrah dan tidak mau berupaya.

Berpikir positif juga menjadi kunci sukses untuk mengelola stress. Optimisme akan membuat seseorang menghadapi situasi tidak menyenangkan dengan cara positif dan produktif. Supaya anda bisa lebih optimistis dan memiliki pikiran serta sikap yang positif:

- |                                |                            |                          |
|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1. Periksalah diri anda.       | 2. Ikuti gaya hidup sehat. | 3. Nikmatilah pekerjaan. |
| 4. Carilah teman yang positif. | 5. Hadapi dan terima.      | 6. Milikilah rasa humor. |
| 7. Catatlah hal yang baik.     | 8. Aturan sederhana.       |                          |

### Teknik Sugesti

Pikiran bawah sadar tidak dapat membedakan imajinasi dan kenyataan. Ia tidak memiliki mekanisme untuk membedakan mana yang nyata dan tidak nyata. Jika anda sedang bermimpi dikejar-kejar oleh sesuatu, dalam mimpi anda benar-benar melarikan diri dan adrenalin anda mengalir begitu deras. Jantung anda berdenyut dengan sangat cepat. Tetapi apa yang anda ketahui setelah terbangun dari mimpi anda? Anda akan mengatakan, "Tidak ada apa-apa. Sebenarnya tidak ada sesuatu yang mengejar saya. Ini hanya mimpi.....".

Inilah mekanisme pikiran sadar anda yang mengetahui bahwa anda sebenarnya sedang bermimpi. Tapi pikiran bawah sadar anda tidak mengetahui bahwa anda sedang bermimpi. Buktinya pikiran bawah sadar anda langsung memerintahkan denyut jantung untuk berdenyut kencang dan adrenalin anda untuk mengalir deras, karena yang pikiran bawah sadar anda rasakan adalah bahwa anda memang sedang dikejar-kejar.

Itulah sebenarnya hal yang paling penting yang bisa dimanfaatkan karena anda dapat mengelabui pikiran bawah sadar untuk melakukan hal apa pun yang bermanfaat bagi anda, terutama bila ada pekerjaan yang membosankan yang harus dilakukan. Anda bahkan bisa mengelabuhinya dengan berpikir bahwa pekerjaan itu adalah pekerjaan yang menarik untuk dikerjakan. Hal ini akan sangat bermanfaat jika misalnya anda harus melakukan pekerjaan yang tidak anda sukai sekalipun.

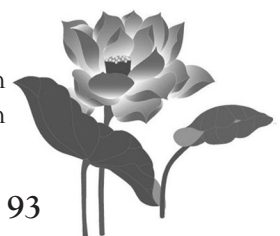
Bahasa yang diperlukan untuk mengelabui bawah sadar adalah sugesti. Sugesti ini dapat membangun bahkan merusak diri anda. Jadi, pastikan sugesti yang anda bentuk sudah melalui perhitungan yang matang ketika anda menciptakannya sejak awal. Sekali lagi, sugesti merupakan bahasa pikiran bawah sadar anda.

Karena sugesti adalah bahasa yang dapat dimengerti bawah sadar, maka ada aturan-aturan yang perlu diperhatikan sebelum memberikan sugesti ke dalam pikiran bawah sadar anda:

- |             |                      |             |                   |                         |
|-------------|----------------------|-------------|-------------------|-------------------------|
| 1. Positif. | 2. Kalimat saat ini. | 3. Pribadi. | 4. Terus menerus. | 5. Perasaan atau emosi. |
|-------------|----------------------|-------------|-------------------|-------------------------|

### Teknik Afirmasi

Sikap kita adalah cermin masa lampau kita, pembicara kita di masa sekarang dan merupakan peramal bagi masa depan kita. Kondisi masa lalu, sekarang, dan masa depan kita dapat tercermin



dari bagaimana sikap kita sehari-hari. Sikap kita merupakan sahabat yang paling setia, namun juga bisa menjadi musuh yang paling berbahaya. Bagaimana sikap mental kita adalah sebuah pilihan: positif ataukah negatif.



Jika kita seorang yang berpikiran positif, kita pasti mampu menghasilkan sesuatu. Kita akan lebih banyak berkreasi daripada bereaksi. Jelasnya, kita lebih berkonsentrasi untuk berjuang mencapai tujuan-tujuan yang positif daripada terus saja memikirkan hal-hal negatif yang mungkin saja terjadi dalam kehidupan kita sehari-hari. Kehidupan dan kebahagiaan seseorang tidak bisa diukur dengan ukuran gelar kesjaranaan, kedudukan, maupun latar belakang keluarga. Yang dilihat adalah bagaimana cara berpikir orang itu.

Memang kesuksesan kita lebih banyak dipengaruhi oleh cara kita berpikir. Tempat dan keadaan tidak menjamin kebahagiaan. Kita sendirilah yang harus memutuskan apakah kita ingin bahagia atau tidak. Dan begitu kita mengambil keputusan, maka kebahagiaan itu akan datang.

Dengan bersikap positif bukan berarti telah menjamin tercapainya suatu keberhasilan. Namun, bila sikap kita positif, setidaknya kita sudah berada di jalan menuju keberhasilan. Berhasil atau tidaknya kita nanti ditentukan oleh apa yang kita lakukan di sepanjang jalan yang kita lalui tersebut.

Meskipun kita memiliki tubuh yang sehat, tetapi jika kita tetap berkata-kata yang negatif bahwa kita tidak mampu, tidak berharga untuk menerima berkat Tuhan dan bahkan mengutuk diri kita bahwa kita layak mendapatkan hukuman karena masa lalu kita, akhirnya kita akan memiliki harga diri yang rendah dan tidak dapat berjalan sesuai dengan gambar yang Tuhan miliki tentang kita.

Apa yang kita isi ke dalam roh dan pikiran kita sangatlah penting karena itu menentukan apa yang keluar dari mulut kita. Jika kita mengisi roh dan pikiran kita dengan pikiran negatif, kita akan mengucapkan hal-hal negatif. Kita harus mengucapkan kata-kata berkat kepada diri kita dan kita akan memakan buah dari kata-kata kita.

Ketika kita mengucapkan kata-kata positif setiap hari, maka kita akan segera melihat gambar diri kita berubah menjadi lebih baik. Kita akan merasa lebih baik, lebih percaya diri, lebih ramah, dan menarik banyak orang yang berpikiran positif kepada kita. Kita juga harus mendengarnya berulang kali.

### **Cara Berpikir Positif di Tempat Kerja**

Tak hanya berpikir dan bersikap positif terhadap perilaku seseorang, anda juga harus berlaku hal yang sama terhadap situasi yang buruk atau negatif jika kondisi tersebut menyerang anda, siapkan rencana lain untuk menghindari pikiran negatif. Misalnya kondisi perusahaan tempat anda bekerja terkena resesi dan hampir bangkrut. Anda bisa langsung bertindak cepat dengan mencoba bekerja paruh waktu di sebuah perusahaan kosmetik. Meski ada rekan kerja yang mengejek anda, jangan pedulikan. Anda melakukan hal tersebut untuk mencegah rasa putus asa dan perasaan negatif yang mungkin timbul dengan keadaan perusahaan tempat anda bekerja yang semakin memburuk.

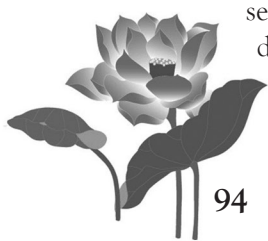
Dengan memiliki rencana lain, anda akan merasa memiliki pilihan. Jika anda perhatikan, orang-orang yang berpikir negatif adalah mereka yang merasa tidak punya pilihan dan tidak tahu mau kemana. Mereka merasa terhenti di situ. Jadi, setiap ada kondisi buruk menimpa anda, segeralah cari pengalaman baru yang bisa menimbulkan pikiran dan perasaan positif.

Tak ada yang salah dengan orang yang mencintai pekerjaannya. Mencintai pekerjaan justru akan membuat kerja anda menghasilkan sesuatu yang luar biasa. Namun jangan sampai pekerjaan merenggut semua sisi kehidupan anda. Berikan waktu dengan kegiatan lain seperti melakukan hobby, berkumpul dengan keluarga atau teman-teman, atau kegiatan lain di luar pekerjaan.

Penelitian sudah membuktikan bahwa seseorang yang memiliki kehidupan yang seimbang antara karier dan keluarga atau hobby, akan lebih memiliki pikiran yang positif karena saat satu sisi kehidupan mereka tidak berjalan dengan baik, ia bisa menemukan keseimbangan lainnya, rasa percaya diri, harga diri, dan kesenangan dari sisi kehidupannya yang lain.

Jangan biarkan urusan pekerjaan menguasai hidup kita. Akan sangat menyedihkan jika di setiap saat dan setiap waktu, pikiran kita selalu tertuju pada pekerjaan. Jadi, setiap ada hal negatif di tempat kerja atau dimana pun, timbulkan perasaan positif tersebut agar anda tidak menjadi orang yang mudah putus asa.

(Disadur dari buku 'Dahsyatnya Pikiran Positif', oleh: Sisca Wardoyo)  
<http://www.secapramana.com/isi/dahsyatnyapikiranpositif.htm>





# 79 Manfaat Kunyit Untuk Kesehatan

Kunyit merupakan salah satu rempah yang sangat banyak terdapat di Indonesia, bahkan tidak sedikit yang menjadikannya sebagai herbal tradisional. Tidak heran karena manfaat tanaman/rempah ini tidak hanya untuk memasak melainkan juga untuk kesehatan. Manfaat kunyit antara lain yang paling sering diketahui oleh masyarakat umum adalah untuk ibu menyusui, untuk ibu hamil dan sebagainya. Sedangkan manfaat lainnya dari kunyit adalah untuk membersihkan wajah dan menghilangkan flek hitam pada kulit.

## Kandungan Zat Pada Kunyit

Kunyit memiliki sejumlah kandungan di antaranya :

**Zat warna kurkuminoid** – Sebuah senyawa diarilheptanoid sekitar 3-4% dan yang terdiri dari Curcumin, dihidrokurkumin, desmetoksikurkumin dan bisdesmetoksikurkumin.

**Minyak atsiri** – Mengandung sebanyak 2-5% yang terdiri dari sesquiterpen dan turunan fenilpropana turmeron (aril-turmeron, alpha turmeron dan beta turmeron), kurlon kurkumol, atlanton, bisabolen, seskuifellandren, zingiberin, aril kurkumen, humulen.

**Mineral** – magnesium besi, mangan, kalsium, natrium, kalium, timbal, seng, kobalt, aluminium dan bismuth

**Zat lain** – Arabinosa, fruktosa, glukosa, pati, dammardan tannin

## Manfaat Kunyit

Manfaat kunyit untuk kesehatan sudah tidak terbantahkan lagi, ia memiliki berbagai nutrisi sehat yang dibutuhkan tubuh manusia.

### 1. Anti Inflamasi (peradangan)

Kandungan minyak volatile dalam kunyit telah menunjukkan aktivitas anti-inflamasi yang signifikan dalam berbagai model eksperimental dan penelitian. Bahkan lebih kuat dari minyak atsiri, hal ini dikarenakan pigmen kuning atau oranye dari kunyit yang disebut curcumin. Curcumin dianggap agen farmakologis utama dalam kunyit. Dalam banyak penelitian, efek anti-inflamasi curcumin ini telah terbukti sebanding obat hydrocortisone dan fenilbutazon sebagai zat anti-inflamasi seperti Motrin. Berbeda dengan obat-obatan, yang berhubungan dengan efek toksik yang signifikan (pembentukan ulkus, penurunan jumlah sel darah putih, pendarahan usus), curcumin tidak menghasilkan toksisitas.

### 2. Rheumatoid Arthritis (peradangan sendi kronis)

Studi klinis telah membuktikan bahwa kurkumin dalam kunyit juga diberikannya efek antioksidan yang sangat kuat. Sebagai antioksidan, kurkumin mampu menetralkan radikal bebas, bahan kimia yang dapat dalam tubuh dan menyebabkan berbagai kerusakan pada sel-sel sehat dan membran sel. Hal ini penting dalam banyak penyakit, salah satunya adalah radang sendi, di mana radikal bebas merupakan penyebab peradangan sendi yang menyakitkan dan kerusakan pada sendi.

Kandungan kunyit yang dapat memberikan efek antioksidan dan anti-inflamasi menjelaskan mengapa banyak orang dengan penyakit sendi terasa sangat lega ketika mengonsumsi herbal ini. Dalam sebuah penelitian terbaru tentang pasien dengan rheumatoid arthritis (peradangan sendi kronis), kurkumin dibandingkan dengan fenilbutazon akan menghasilkan perbaikan yang sebanding dalam durasi singkat seperti kaku pada pagi hari dan mengurangi pembengkakan sendi.

### 3. Pencegahan Kanker

Kandungan antioksidan kurkumin ini memungkinkan untuk melindungi sel-sel usus besar dari radikal bebas yang dapat merusak DNA. Proses ini sangat bermanfaat khususnya bagi usus besar yang mana pergantian sel cukup pesat, yang terjadi kira-kira setiap tiga hari. Karena replikasi sel ini sering terjadi, mutasi DNA pada sel usus dapat menyebabkan pembentukan sel-sel kanker jauh lebih cepat. Curcumin juga membantu tubuh untuk menghancurkan sel-sel kanker, sehingga mereka tidak dapat menyebar ke seluruh tubuh yang dapat membuat kerusakan yang lebih parah. Cara utama kurkumin melakukannya adalah dengan meningkatkan fungsi hati.

Mekanisme lain yang dilakukan oleh curcumin (zat pembentuk kuning/orange pada kunyit) yang dapat melindungi dari perkembangan kanker adalah dengan menghambat sintesis protein dianggap berperan dalam pembentukan tumor dan mencegah perkembangan suplai darah tambahan yang diperlukan untuk pertumbuhan sel kanker. Kunyit lebih ampuh dari pada manfaat daun serai dan mungkin sama baiknya dengan manfaat daun sirih dalam membasmi kanker.

Kanker apa saja yang ampuh di cegah melalui kunyit?

Kanker hati,

Kanker usus besar,





Kanker darah,  
Kanker prostat  
Top Untuk Kanker

#### 4. Meningkatkan Antioksidan

Kandungan curcumin merupakan salah satu antioksidan kuat yang dapat menetralkan radikal bebas karena struktur kimianya yang dimilikinya. Selain itu kurkumin juga meningkatkan aktivitas enzim antioksidan di dalam tubuh sendiri. Dengan cara ini, curcumin memberikan perlawanan/membunuh radikal bebas.

Top 1 sumber antioksidan :

#### 5. Meningkatkan Fungsi Hati

Penelitian yang dilakukan dengan objek studi tikus yang dilakukan untuk mengevaluasi efek kunyit pada kemampuan hati untuk mendetoksifikasi xenobiotik (beracun) bahan kimia, kadar dua enzim detoksifikasi hati sangat penting (UDP glucuronyl transferase dan glutathione-S-transferase) secara signifikan meningkat pada tikus yang diberi makan kunyit dibandingkan dengan yang tidak. Para peneliti berkomentar, "Hasil penelitian menunjukkan bahwa kunyit dapat meningkatkan sistem detoksifikasi selain sifat anti-oksidan"

#### 6. Mengurangi Resiko Leukimia

Penelitian yang dipresentasikan pada konferensi mengenai leukimia yang diselenggarakan di London, memberikan bukti bahwa mengonsumsi makanan dibumbui dengan kunyit bisa mengurangi risiko terkena leukimia.

Adalah Prof. Moolky Nagabhushan dari Loyola University Medical Centre, Chicago, IL yang hampir 20 tahun melakukan studi ini. Dalam studinya ia mengatakan bahwa curcumin dalam kunyit dapat :

Menghambat mutagenisitas hidrokarbon aromatik polisiklik (PAH) (bahan kimia karsinogenik yang diciptakan oleh pembakaran bahan bakar berbasis karbon termasuk asap rokok)

Menghambat radiasi kerusakan kromosom

Mencegah pembentukan amina heterosiklik berbahaya dan senyawa nitroso, yang terdapat pada makanan olahan tertentu, seperti produk daging olahan yang mengandung nitrosamin.

Menghambat perbanyakan sel leukemia dalam kultur sel

#### 7. Perlindungan kardiovaskular (Penyakit yang berhubungan dengan pembuluh darah)

Curcumin mungkin dapat mencegah oksidasi kolesterol dalam tubuh. Karena kolesterol teroksidasi dapat merusak pembuluh darah dan menumpuk di plak yang dapat menyebabkan serangan jantung atau stroke, mencegah oksidasi kolesterol baru dapat membantu mengurangi perkembangan aterosklerosis dan penyakit jantung.

Kunyit merupakan sumber vitamin B6 yang diperlukan untuk menjaga tingkat homocysteine agar tidak terlalu tinggi. Asupan B6 merupakan salah satu asupan tinggi vitamin B6 dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit jantung.

Dalam penelitian yang dipublikasikan dalam Indian Journal of Physiology and Farmakologi, ketika 10 relawan yang sehat mengkonsumsi 500 mg kurkumin per hari selama 7 hari, tidak hanya melakukan menurunkan tingkat oksidasi darah sehingga menurunkan kolesterol sebesar 33%, tetapi total kolesterol mereka turun 11.63%, dan HDL mereka (kolesterol baik) meningkat sebesar 29%! (Soni KB, Kuttan R).

#### 8. Mencegah Alzheimer

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kurkumin, konstituen biologis aktif dalam kunyit, dapat mencegah penyakit Alzheimer dengan mengaktifkan gen yang mengkode produksi protein antioksidan. Sebuah studi yang diterbitkan dalam Journal Biokimia Italia (Desember 2003) membahas peran kurkumin dalam induksi dari jalur oxygenase heme, sistem pelindung, bila dipicu dalam jaringan otak, menyebabkan produksi bilirubin antioksidan menjadi lebih kuat, yang melindungi otak melawan oksidatif (radikal bebas) dan cedera.

Oksidasi tersebut diduga menjadi faktor utama dalam penuaan dan menyebabkan gangguan neurodegenerative termasuk demensia seperti penyakit Alzheimer. Penelitian lain yang dilakukan bersama oleh tim Italia dan Amerika Serikat dan dipresentasikan pada konferensi tahunan American Physiological Society tahun 2004 di Washington, DC, menegaskan bahwa kurkumin berperan penting menginduksi gen, yang disebut hemoxygenase-1 (HO-1) di astrosit dari wilayah hippocampus otak.

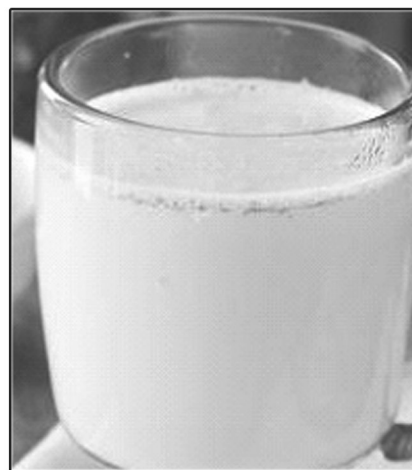
#### 9. Mencegah Depresi

Depresi juga berkaitan dengan menurunnya fungsi neurotropik yang diturunkan dari otak dan menyusutnya hippocampus, area otak yang berperan dalam belajar dan memori. karena kandungan kunyit memiliki fungsi untuk membantu proses neurotropik ini membuatnya dapat memberikan efek anti depresi.



Selain 9 Manfaat Utama Tersebut di atas, kunyit juga dapat memberikan berbagai efek penting bagi kesehatan, berikut beberapa khasiat kunyit lainnya:

Diabetes Mellitus  
Tifus  
Usus Buntu  
Disentri  
Sakit Keputihan  
Haid tidak lancar  
Perut mules pada saat haid  
Membantu memperlancar ASI  
Mampu membantu memperlancar saat persalinan  
Menyapih bayi  
Cangkrang (waterproken)  
Amandel  
Berak Lendir  
Morbili  
Sakit Perut  
Perut Mual  
Perut Mulas  
Perut Kembung  
Diare  
Maag  
Sembelit  
Susah untuk buang air besar  
Sakit Kepala  
Sariawan  
Mabuk Kendaraan  
Sakit karena gigi berlubang  
Penambah darah  
Membersihkan darah  
Menambah Nafsu Makan  
Eksim  
Mengobati bisul  
Mengobati borok atau koreng  
Mengobati bengkak karena disengat oleh serangga atau bulu ulat  
Kurap  
Gatal – gatal  
Kunyit Untuk Kecantikan  
Menghilangkan Noda bekas jerawat  
Membuat kulit menjadi lebih halus  
Bisa membuat kulit terlihat lebih kencang dan awet muda  
Mengobati kulit berminyak karena bisa mengurangi produksi minyak berlebih pada kulit  
Mengobati Jerawat  
Menyamarkan kerutan  
Bisa dijadikan sebagai pewarna rambut yang alami  
Mencegah terjadinya penuaan dini  
Mengurangi bulu pada kulit  
Mengatasi Rambut Rontok  
Membantu mengangkat sel – sel kulit mati  
Mengatasi rambut berketombe  
Bisa menghaluskan kulit tumit dan siku  
Melembabkan kulit yang kering  
Membuat kulit gelap menjadi lebih cerah dan putih.



Manfaat kunyit untuk kesehatan memang sangat banyak sekali, manfaatkan lah untuk meningkatkan fungsi tubuh dan kesehatan kita. Cara penggunaannya dapat dilakukan dengan berbagai hal seperti dalam bumbu



masakan, bubuk, direbus, atau dimakan langsung jika bisa.  
Manfaat Kunyit untuk Kesehatan Lambung dan Perut

### **Khasiat Kunyit**

Kebanyakan ahli kesehatan alternatif tahu, bahwa kunyit memiliki manfaat anti - inflamasi, menyembuhkan batuk/demam dan luka. namun masih Ada banyak manfaat kunyit bagi kesehatan lainnya, salah satunya adalah untuk kesehatan perut. Yang paling banyak diperhatikan dari kunyit adalah senyawa kurkumin, yaitu zat yang membuat warna kuning pada kunyit. Kurkumin adalah senyawa antioksidan dan antiinflamasi yang kuat, menurut hasil pengamatan peneliti, kurkumin ini juga efektif sebagai zat antikanker.

### **Manfaat kunyit untuk perut**

Kunyit telah lama dikenal untuk mengobati sistem gastro intestinal tubuh kita. Kunyit membantu perut kita untuk menjaga tingkat keasaman pencernaan, yang banyak dinyatakan dapat membahayakan. *Berikut beberapa manfaat kunyit untuk perut dan sistem pencernaan:*

### **Membantu masalah pencernaan**

Studi penelitian telah menunjukkan bahwa kunyit membantu pelepasan empedu, yang diyakini membantu pencernaan makanan. Kunyit dikenal untuk melakukan hal ini dengan cara menstimulasi kandung empedu untuk melepaskan empedu. Empedu memainkan peranan penting untuk pencernaan dalam penyerapan lemak dan vitamin larut lemak dalam usus kecil. Penggunaan kunyit untuk mengatasi masalah terkait pencernaan telah disetujui oleh Komisi Penelitian Jerman, dan lainnya juga menunjukkan hal yang sama.

### **Mencegah Penumpukan Gas**

Kunyit menenangkan sistem pencernaan bagian atas dengan jalan menyingkirkan gas. Kunyit juga dikenal membantu meningkatkan penyerapan usus, dan mempromosikan flora usus. Colitis adalah salah satu penyakit saluran pencernaan kronis yang kumat-kumatan, dan sulit untuk bisa sembuh total. Colitis dapat menyebabkan sakit perut , dan ditandai dengan adanya darah dalam tinja. Studi terhadap kunyit untuk perut yang dilakukan kepada pasien dengan kolitis ulserativa, menemukan bahwa pasien yang diberi kunyit memiliki tingkat kekambuhan yang lebih rendah.

### **Kesehatan lambung**

Makanan yang kita makan berpotensi dapat menyebabkan kerusakan pada sistem pencernaan. Setiap hari kita makan makanan yang memiliki sifat korosif, dan dapat membahayakan dinding lambung dan usus. Kunyit akan membantu dengan mengurangi efek ini dengan cara meningkatkan lendir pada dinding lambung dengan bertindak sebagai lapisan pelindung.

### **Mengatasi gangguan sembelit**

Karena sifat-sifatnya pada pencernaan seperti yang dijelaskan diatas, kunyit akan membantu menjaga kesehatan pencernaan. Kunyit juga mempromosikan gerakan peristaltik usus besar, sehingga gerak makanan menjadi lancar. Dengan demikian kita akan jauh dari masalah sulit BAB atau sembelit. Lancarnya BAB yang ditandai dengan teraturnya jam kamar kecil, akan mengurangi resiko wasir dalam jangka panjang.

### **Cara mengkonsumsi Kunyit untuk menjaga kesehatan**

Ambil beberapa potong ibu jari kunyit segar yang telah dibersihkan kulit arinya dengan dikerik menggunakan sendok. Parut kunyit, kemudian tambahkan segelas air matang satu gelas, saring dengan kain atau saringan halus bersih sambil ditekan-tekan. Sebelum diminum, tambahkan 1 sdm madu asli dan jeruk nipis untuk menambah rasa. Jika tak ada madu, Anda bisa menggantinya dengan gula merah. Minum satu gelas setiap pagi, 2-3 kali dalam seminggu.

### **Mengatasi Gangguan perut**

Ambil sesendok kunyit bubuk, segelas air dan tambahkan yoghurt. Minum ramuan ini setelah makan siang (bukan saat perut kosong). Kapsul Kunyit juga dapat membantu masalah pencernaan.





### Perhatian

Kunyit aman dikonsumsi, asalkan tidak berlebihan setiap hari. Wanita hamil dan menyusui harus menghindari mengonsumsi suplemen kunyit, untuk menghindari kelebihan. Dan sebaiknya berkonsultasi dengan dokter kandungan, terutama sebelum mengambil suplemen kunyit.

## Tips Aman Kunyit: 5 Efek Samping Kunyit & Cara Menghindarinya

Tidak hanya untuk bumbu masakan, kunyit telah digunakan sejak dulu sebagai obat tradisional.

Kunyit memiliki banyak manfaat kesehatan dan berguna untuk meringankan berbagai keluhan dan penyakit.

Manfaat kesehatan kunyit terutama disebabkan kandungan curcumin nya. Curcumin merupakan zat yang bertanggung jawab terhadap khasiat, rasa, dan warna kunyit.

Beberapa manfaat kunyit diantaranya adalah memiliki efek anti-inflamasi, antioksidan, memberi perlindungan terhadap serangan jantung dan stroke dengan mengurangi pembentukan bekuan darah, melindungi hati, dan membantu pencernaan lemak dengan meningkatkan produksi empedu.

Meskipun menawarkan banyak manfaat kesehatan, ternyata kunyit juga dapat menimbulkan efek samping terutama jika digunakan dengan cara yang salah.

Berikut adalah lima efek samping kunyit dan bagaimana cara efektif menghindarinya:

#### 1. Gangguan lambung

Karena sifat pedas yang dimilikinya, mengonsumsi kunyit dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan gangguan lambung.

Untuk membantu menghindari efek samping ini, saat mengambil suplemen kunyit, pilih yang menggunakan lapisan enterik (enteric coating) dimana suplemen larut di usus kecil sehingga tidak mengganggu lambung.

#### 2. Merangsang rahim

Kunyit dikenal sebagai stimulan rahim yang dapat mendorong aliran menstruasi. Wanita hamil dan ibu menyusui perlu berhati-hati untuk tidak menggunakan kunyit terlalu banyak.

#### 3. Susah diserap tubuh

Kunyit memiliki kecenderungan susah diserap oleh tubuh. Jika hendak membeli suplemen kunyit, pastikan memilih yang mengandung piperin sebagai salah satu bahan aktif.

Piperin akan membantu mempermudah penyerapan kunyit sehingga tubuh akan mendapatkan manfaat maksimal.

#### 4. Perdarahan

Kunyit diketahui menghambat penggumpalan trombosit sehingga dapat mencegah penggumpalan darah. Tapi kunyit ternyata juga dapat memicu perdarahan. Penting untuk mengambil dosis yang tepat untuk menghindari efek samping ini.

Saat memilih suplemen kunyit, pilih produk yang terdaftar serta mengandung nutrisi alami tambahan sehingga semakin banyak khasiat yang akan Anda dapatkan.

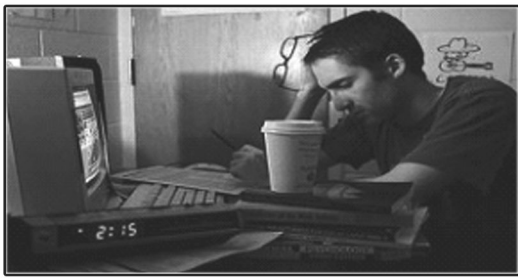
Penting untuk menghindari kunyit jika Anda sedang menggunakan obat antikoagulan.

#### 5. Menurunkan efek kemoterapi

Penelitian telah menunjukkan bahwa kunyit mungkin memiliki efek terhadap kemoterapi, sehingga sebaiknya jangan menggunakan suplemen kunyit saat sedang menjalani kemoterapi.

Salah satu cara terbaik untuk menghindari efek samping dan untuk mendapatkan manfaat kesehatan dari kunyit adalah dengan mengonsumsi suplemen yang terbuat dari bahan alami dan bebas bahan kimia.





## 30 Akibat Begadang Malam Terus Menerus Bagi Kesehatan

Di era modern seperti sekarang ini, kelihatannya setiap orang memiliki pekerjaan atau pun tugas-tugas lain yang tak ada habisnya. Bahkan beberapa orang menghabiskan waktu sehari-hari hanya untuk bekerja, belajar, ataupun untuk hal-hal lainnya yang menyebabkan dan mengharuskan mereka untuk mengurangi jam tidur malam. Bagi kalangan muda, istilah begadang

merupakan hal yang umum dilakukan, mereka menghabiskan waktu sepanjang malam hanya untuk nongkrong atau pun bersenang-senang dipinggir-pinggir jalan, cafe, diskotik, maupun tempat-tempat hiburan lainnya. Lalu apakah anda termasuk dalam kategori tersebut? jika iya, maka Anda harus lebih berhati-hati dan berfikir dua kali untuk menjalani kebiasaan tersebut.

Kebanyakan dari kita belum atau bahkan tidak mau memperdulikan bahaya atau efek samping yang nantinya akan ditimbulkan dari kebiasaan begadang, seperti kesehatan fisik, efisiensi kerja maupun belajar, stres mental, dan kehidupan sosial dengan lingkungan sekitar. Padahal akibat begadang malam hari secara terus menerus sangat buruk bagi kesehatan. Dapat menimbulkan berbagai masalah penyakit yang mematikan.

### Akibat Begadang Bagi Kesehatan

Malam seharusnya menjadi waktu untuk tubuh kita beristirahat setelah seharian melakukan aktivitas, seperti bekerja, belajar, maupun aktivitas lainnya. Tidur malam idealnya harus dilakukan selama 8 jam, hal itu bertujuan agar sistem kerja tubuh dapat berjalan maksimal pada keesokan harinya.

Mengapa? karena hormon pertumbuhan manusia dan hormon kortek adrenal yang sangat penting untuk menunjang sistem metabolisme tubuh serta perkembangan fungsi otot dihasilkan pada malam hari. Jika seseorang sering begadang sampai larut malam, ini berarti akan mengganggu tubuh kita untuk menghasilkan kedua hormon tersebut, yang nantinya akan berdampak serius bagi kondisi kesehatan kita, diantaranya:

#### 1. Kelelahan dan melemahnya sistem kekebalan tubuh

Begadang dapat memicu tubuh dan mental menjadi lelah, hal ini dikarenakan mereka dipaksa bekerja terus menerus tanpa ada jeda waktu untuk beristirahat yang cukup. Dampak dari kelelahan itu bisa berakibat gangguan kesehatan dan daya tahan tubuh kita akan menurun. Dan hal tersebut akan membuat tubuh kita lebih rentan terhadap penyakit maupun berbagai jenis infeksi yang disebabkan oleh virus, seperti flu, demam, infeksi paru-paru, infeksi usus, hepatitis, dan lain sebagainya.

#### 2. Sakit Kepala

Kurang tidur yang terus menerus dapat mengakibatkan rusaknya sel otak sehingga dapat menimbulkan gangguan pada kepala, seperti pusing ataupun sakit kepala. Hal ini dikarenakan otak kurang mendapatkan waktu untuk istirahat

#### 3. Peningkatan berat badan

Kurang tidur dapat mengakibatkan terganggunya metabolisme lemak dalam tubuh. Hal ini akan membuat rasa lapar cenderung meningkat, yang akhirnya berdampak pada bertambahnya berat badan.

#### 4. Mempengaruhi Kesuburan

Bagi wanita, begadang dapat mempengaruhi sekresi hormon dan kualitas ovum. Hal ini yang cenderung mempengaruhi siklus menstruasi. Dan bagi pria, begadang dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas sperma.

#### 5. Insomnia

Kebiasaan begadang dapat mempengaruhi jam tidur seseorang. Apabila suatu ketika ia harus atau ingin tidur lebih awal dari biasanya, ia akan kesulitan melakukannya. Hal ini dikarenakan tubuh telah beradaptasi dengan kebiasaan begadang selama ini.

#### 6. Penyakit Jantung dan Stroke

Bahaya akibat tidur larut malam dapat menimbulkan penyakit sangat mematikan. Kurang tidur malam bisa berpengaruh pada kesehatan jantung. Waktu tidur malam yang kurang dari enam jam dapat menyebabkan peradangan pada arteri yang berakibat resiko penumpukan plak pada yang menyumbat pembuluh darah manusia menjadi meningkat. Hal ini dikarenakan meningkatkan kadar protein C-reaktif (CPR) dalam tubuh.

Selain itu kurang tidur malam juga mengakibatkan gejala apnea, dimana udara yang masuk kedalam paru-paru saat tidur melalui hidung dan mulut sangat sedikit jumlahnya.

#### 7. Diabetes

Pola tidur berpengaruh pada kadar gula darah, hormon yang mengontrol nafsu makan, bahkan persepsi otak akan makanan berkalori tinggi. Saat tidur, kadar gula tubuh menurun, karena gula dalam tubuh banyak dipakai oleh hati pada proses detoksifikasi. Kurang tidur dapat mengurangi kemampuan sel





lemak untuk merespon insulin, hormon yang mengatur metabolisme dan berperan besar pada diabetes. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Orfeu Buxton di Boston's Brigham dan Women's Hospital menunjukkan bahwa orang yang tidur kurang dari lima jam pada malam hari dapat berisiko terkena diabetes tipe-2.

#### 8. Penyebab Kanker

Kurang tidur dapat mempengaruhi produksi hormon melatonin yaitu hormon yang mempunyai pengatur utama dari seluruh hormon yang berfungsi mengatur dan memelihara irama sirkadian (sistem jam biologis tubuh yang memegang peranan penting dalam mengatur saat untuk tidur dan bangun). Kadar melatonin secara berangsur-angsur meningkat dan mencapai puncaknya tepat pada waktu tengah malam dan kemudian berangsur-angsur menurun hingga 2/3 malam.

Hormon ini membantu tubuh memerangi sel-sel kanker seperti pada kanker payudara, kanker prostate, penyakit Parkinson, dan jantung aritmia. Melatonin berperan mendorong aktifitas antioksidan secara optimal di dalam tubuh sehingga mencegah kerusakan DNA akibat ulah zat-zat karsinogenik penyebab kanker dan memberhentikan mekanisme pertumbuhannya.

#### 9. Penyebab Alzheimer

Dr Yo-El Ju, seorang profesor dari *Neurology Washington University*, menyatakan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan resiko plak yang disebabkan oleh adanya penumpukan protein di otak. Hal ini diduga bisa menyebabkan kerusakan sel otak, bentuk yang ada pada Alzheimer, yang biasanya tertimbun selama 10-15 tahun.

#### 11. Gangguan pada kulit

Kurang tidur malam/begadang dapat menimbulkan kulit pucat, mata bengkak, kulit kusam, garis-garis halus pada wajah dan lingkaran hitam di bawah mata. Hal ini tentu saja dapat mengganggu penampilan anda, bukan?

Orang yang kurang tidur, tubuhnya akan melepaskan lebih banyak hormon stres atau kortisol. Dalam jumlah yang berlebihan, kortisol dapat memecah kolagen kulit, atau protein yang membuat kulit tetap halus dan elastis. Kurang tidur juga dapat menyebabkan tubuh lebih sedikit mengeluarkan hormon pertumbuhan yaitu hormon yang dapat membantu meningkatkan massa otot, menebalkan kulit, dan memperkuat tulang.

#### 12. Anemia

Begadang juga dapat menyebabkan anda kekurangan darah atau anemia, hal ini disebabkan karena hormon dan produksi sel darah merah terganggu akibat metabolisme tubuh yang tidak seimbang.

#### 13. Masuk Angin

Begadang juga dapat membuat anda terkena masuk angin, gejala masuk angin karena begadang sangat khas yaitu akan timbul keringat dingin.

Bahaya begadang mungkin meningkat ketika anda mengonsumsi makanan berat karena bahaya makan malam sebelum tidur dapat membuat anda berusia pendek.

### Dampak bagi Efisiensi kerja dan belajar

Begadang dapat mengakibatkan penurunan kapasitas memori dan konsentrasi, serta akan menimbulkan rasa kantuk dan kurang bersemangat pada keesokan harinya, sehingga efisiensi kerja dan belajar Anda akan lebih rendah. Dan hal itu tentu saja akan berakibat buruk bagi karir juga prestasi anda. Berikut rincian Efek dan akibat begadang yang sangat berbahaya bagi kegiatan bekerja dan belajar.

1. Menurunkan konsentrasi
2. Meningkatkan risiko kecelakaan kerja
3. Menurunkan kewaspadaan
4. Rasa kantuk parah pada saat bekerja dan belajar
5. Penurunan daya pikir dan kreativitas

Dampak bagi tekanan mental

Seperti pembahasan sebelumnya bahwa kurang tidur bisa mempengaruhi hormon melatonin. Seseorang yang kurang tidur akan memiliki kadar melatonin yang rendah, sehingga dapat mengalami gangguan perasaan seperti mudah gelisah, mudah lelah, mudah marah.

Karena terlalu sering begadang, mengakibatkan efisiensi kerja dan belajar anda menurun. Hal ini tentu saja akan berdampak pada mental anda. Anda akan mulai berfikir apakah anda mampu menghadapi segala masalah pekerjaan dan belajar anda. Anda mungkin akan berpikir bahwa Anda tidak begitu pintar seperti orang lain dan bahkan takut pada diri sendiri bahwa Anda tidak bisa mendapatkan penilaian yang baik dari atasan maupun guru ataupun dosen anda, yang membuat Anda merasa lebih gelisah, cemas dan marah (stres).





Kurang tidur dapat meningkatnya gangguan jiwa di antara anak muda pada era modern ini. Mereka terbiasa begadang untuk menjelajah internet dan chatting di situs jejaring sosial. Kurang tidur juga berhubungan dengan masalah kesehatan mental berjangka panjang. Kebanyakan gangguan kesehatan mental kadang kambuh dan hal itu tidak pernah berangsur sembuh.

Berikut akibat begadang bagi mental:

1. Menyebabkan Stress
2. Perasaan gelisah
3. Mudah marah
4. Mudah lelah
5. Gangguan fungsi saraf



### Akibat Begadang Secara Sosial

Begadang dapat menimbulkan efek yang buruk di kehidupan sosial anda. Saat melihat anda sering menghabiskan waktu malam anda hanya untuk nongkrong di pinggir jalan ataupun di tempat-tempat hiburan, masyarakat di lingkungan anda akan beranggapan yang buruk mengenai diri anda bahkan pada keluarga anda, dan hal itu dapat berakibat anda dan keluarga akan dijauhi dan dikucilkan dalam lingkungan sekitar.

Berikut rangkuman akibat begadang bagi lingkungan sosial masyarakat:

1. Dianggap akan melakukan perbuatan buruk
2. Mendapat diskriminasi atau cap buruk dari masyarakat
3. Menimbulkan perasaan antipati pada masyarakat sekitar

Kesimpulannya, meskipun Anda memiliki banyak pekerjaan yang harus dilakukan dan berbagai kegiatan, begadang bukan berarti pilihan yang baik, justru akan berakibat buruk pada diri anda sendiri, keluarga, serta lingkungan anda.

<http://halosehat.com/gaya-hidup/gaya-hidup-buruk/30-akibat-begadang-malam-terus-menerus-bagi-kesehatan>



# Givenchy

ITC Mangga Dua  
Lt. IV Blok D No. 65  
Jl. Mangga Dua Raya  
Jakarta 14430

Telp. (+62 21) 6126550



# In Plus

Lt. 3 Blok A/BA 12  
Pasar Paksi Mangga Dua

Telp. (+6221) 6286442 - 6251776

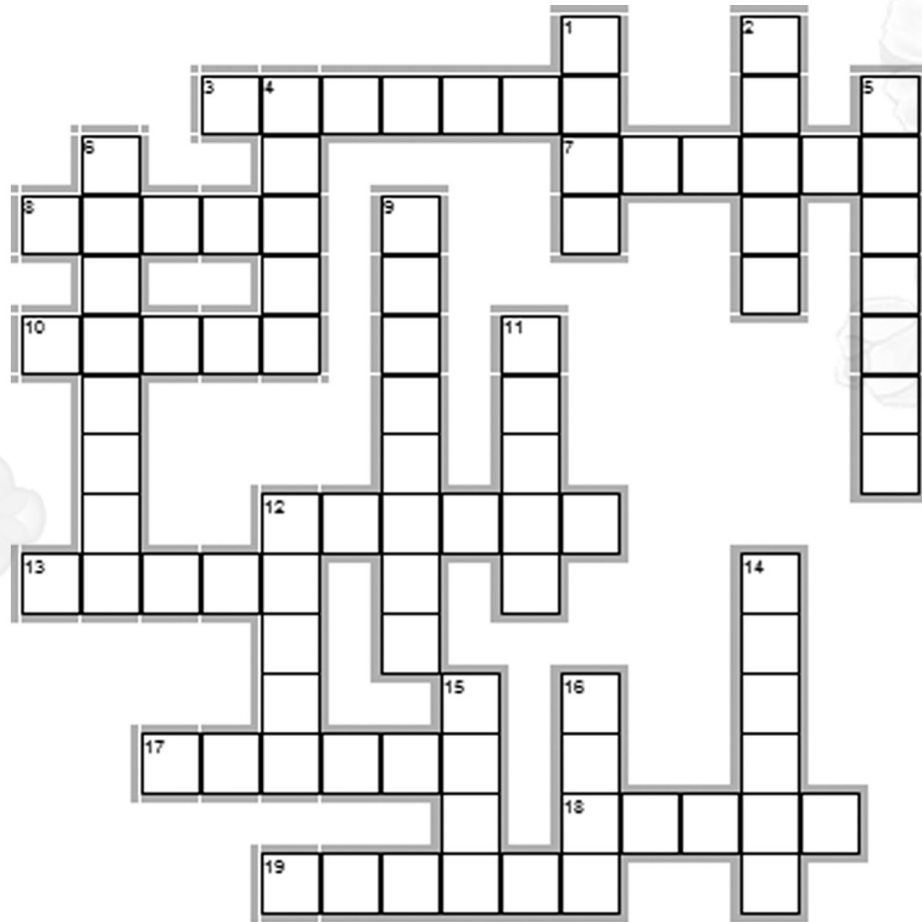
# TTS Buddhis Harmoni edisi 33/16

## Mendatar

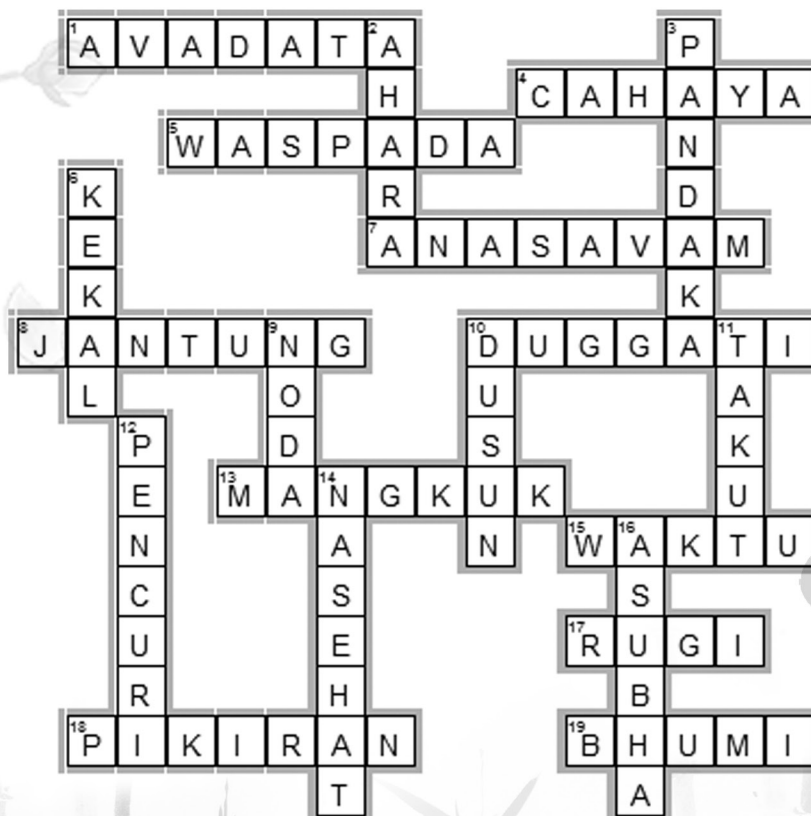
3. kesamaan
7. Ucca
8. garuka
10. Pengetahuan
12. bhisaj
13. duppanna
17. Sentuhan
18. dhura
19. pasti

## Menurun

1. eka
2. hari
4. manfaat
5. Joti
6. carana
9. Roga
11. Khana
12. Loka
14. tabib
15. Puja
16. Telinga



## Jawaban TTS Buddhis Harmoni edisi 32/16



### Nama Harum Pelindung Dharma

Anita Hasan	Sui Cin Lee
Charles Lie	Tio Lina
Grayson Lie	Y. T. Mac
Husein Alidjurnawan	Alm. Widjaja Simbara
Julimeina Lie	陈存福 (往生者)
Kevin Lie	陈忠斌 (往生者)
Paul Mac	关玉妹

### Nama Harum Penyantun Dana

Adrian Wijaya	Jeni. H	Pheng Chi Mei
Angelia Wijaya	Josephine Shinta W. H	Phie Vonni
Anggraini Mashuri	Juliani Citra	Pijen Ramli
Benny Tjokro	Jurianto Wirana	Sagitha
Benny Wibowo	Judo Erna Samudra	Sakyaputra. S
Binawan Tandanu	Kel. Christiono Tjia	Setiawan
Budi Santoso	Kel. David Widjaja	Silvi
Budiman Kornelius	Kel. Hartono	Simananda. DA
Carryn. N	Kel. Joni Lee	Subur Hardjono
Dannie. S	Kel. Lie Gek Tjoe	Sugianto
Deling	Kel. Liem Vincent Wijaya	Sulman
Deny	Khoe Sioe Tin	Sumadi
Denny Setiawan	Lilis Wijaya	Sumarto Gunawan
Dheawanda Wijaya	Lily Tanama	Sutifa Maulana
Dharma Putra Nanda	Lim Song Lung	Susan Indrawati
Djieky Tantono	Linda	Tammy Teesha
Eddy Iskandar	Linawati	Tan Phek Wan
E. Setiawan	Liana Dewi Lie	Teoh Friska
Enzie R	Lui Saw Kian	Then Ban Pin
Felianna	Luyanto Setiawan	Thinny Sumarto
Ferry Diana	Martin Hadianto Ali Warga	Tio Kim Sing
Gunawan Ingkokusumo	Medi Ruhyat Sujana	Vihara Indraloka Semarang
Giok Cin	Melinda Indajang	Vihara Hok Tek Bio Salatiga
Goei Lie Kaw Meng	Mery	Welly Koeshadi Sutanto
Hasan Lim	Mimie	Wenny
Herry	Nanda	Widia
Hendry Sofani	Nelly Wu	Winson Sutanto
Henny	Nurlela	Wiseli
Heti Mulliyannah		Yuliana Dai
Ivany Angelia		
Janny. H		
Jeffre Wiraputra		

### Nama Harum Donatur

Abelio Tze	Kel. Kok Wie	Vincent Austine Wu
Albert Gozali	Kel. Leo Chandra	Wang Ce Khun
Alvin Aditia Gautama	Kel. Watla Awi	William Simbara
Amri Ngadiman	Kimam Karel	Yusna
Ani Anita	Kisman	Almh. Melina
Ardytia	Liem Akie	Alm. Sugiatto
Audrey Faustine Wu	Lie Yong Pin	Alm. Sukandar
Aurellia Gozali	Lincih Sam Jaya	Alm. Suleman
Aurelia Faustine Wu	Lindawaty	
Celine Wong	Lydia Simbara	
Claudio Gozali	Michelle Xiafu	
Cynthia	Naomi Tannizar	
Eddy Sumarto	Ngo Guan Wie	
Felix Leo Tannizar	Roby, Dewi. M & Wanda. A	
Goh Kim Sun	Sammina	
Goh Kim Yie	Smoothy	
Goh Soe Giok	Steven Fuser	
Goh Soe Ngo	Subhawa	
Goh Suk Lie	Suhardi	
Hasyim Ujang	Sunarto Suparman	
Ho Chiau Ken	Susanto Ujang	
Huang Cien Nan	Takwin Jono & Jenna	
Iskandar	Tan Ce Hai	
Jafar Ng & Emah	Tan Kok Zen	
Jenny Awi & Sumali	Teddy Budiman Wong	
Jennifer Ng	Teddy Halim & Winnie Ng	
Jordy	Teng Se Na	
Juliana Simbara	Tjhie Yan Siong	
Karen Tan	Thjie Mei Tjen	
Kel. Amin Potuan	Tio Lina Farinah	
Kel. Gunawan	Tio Lita	
Kel. Hartanto	Tjinla Awi	
Kel. Herman Tantono	Tjoe Cin Mei	
Kel. Hendarsin Tjandra	Tjoe Cin Ni	
Kel. Hiangni Awi	Tjoe Cin San	
Kel. Indra Lenggana	Tjoe Kim Tjoe	
Kel. Karim Karel	Toko Locomotive	
Kel. Kok Jin	Toty, Jacinda, Calista	
Kel. Kok Siang	Vanessa Gozali	

Majalah Harmoni dicetak sebanyak 10.000 eksemplar dan didistribusikan secara gratis ke segenap penjur, untuk memberikan manfaat dan sukacita kepada seluruh umat Buddha pada khususnya, dan kepada masyarakat luas pada umumnya. Demi masa depan dan kelangsungan hidup serta tuntutan profesionalisme akan kualitas dan kuantitas Majalah Harmoni untuk edisi-edisi berikutnya, kami menghimbau dan mengetuk para dermawan, donatur serta para umat Buddha, agar dapat berdana secara rutin dan berkesinambungan ke rekening:

**BCA KCP Fatmawati No. a/c.: 071-3022-249  
a/n. "Majalah Harmoni".**

Kami segenap pengurus Majalah Harmoni mengucapkan banyak terima kasih atas kebajikan dan dana yang telah diberikan. Semoga kita semua maju dalam Buddha Dharma, Svaha.

**Mohon maaf apabila terdapat kesalahan dalam penulisan Nama Harum Pelindung Dharma, Nama Harum Penyantun Dana, dan Nama Harum Donatur.**

**Bagi para Donatur dan Dermawan yang ingin berdana silakan mentransfer:**

1. Account SAMADHI

BCA (KCP Fatmawati) a/c 071-3022-206 a/n Sangha Mahayana Buddhis Internasional; email : samadhi\_international@yahoo.com

2. Account MAHABUDHI

BCA (KCP Fatmawati) a/c 071-3022-273 a/n Majelis Mahayana Buddhis Indonesia; email : mahabudhi\_org@yahoo.com

3. Account PADMADHI

BCA (KCP Fatmawati) a/c 071-3015-188 a/n Pemuda Mahayana Buddhis Indonesia; email : padmadhi\_org@yahoo.com