



Seluruh tim Majalah Harmoni mengucapkan selamat menyambut dan merayakan Bulan Kathina, bulan peduli untuk mengimplementasikan kebajikan berdana empat kebutuhan pokok (Jubah, Makanan, Obat-obatan dan Kuti) kepada seluruh anggota Sangha, agar Sangha tetap tegak, lestari dan harmonis. Juga kami mengucapkan terima kasih kepada para Dermawan, Penggemar dan seluruh Pembaca Setia dimana saja berada. Dengan berdana rutin ke account Majalah Harmoni, kiranya Majalah Harmoni masih bisa tetap eksis dan lestari. Tentu pahala kebajikan berdana untuk menyebarkan Buddha Dharma secara gratis kesegenap penjuru, kita semua senantiasa diberkahi keselamatan, kesehatan, usia panjang, keberuntungan, kebijaksanaan dan kebahagiaan oleh Hyang Triratna Buddha, Dharma dan Sangha, svaha.

Pada kesempatan kali ini Majalah Harmoni khusus mengupas berbagai artikel dengan judul: Sramana dan Sangha; juga Manfaat Pertobatan dan Penyesalan; Selain itu, masih banyak lagi artikel-artikel lain yang menarik untuk disimak, dibaca untuk diketahui. Bila saja Anda semua punya waktu, dengan sikap sabar telaten untuk menyimak isi Majalah Harmoni tentu akan memperoleh informasi dan manfaat besar bagi berkembangnya kearifan dalam mengisi kehidupan maya ini dan peroleh penerangan atau petunjuk Jalan Kebuddhaan.

Kami seluruh tim Majalah Harmoni menyadari Majalah Harmoni masih banyak kekuarangan yang berupa kualitas isi dan tulisannya, terbitnya juga masih belum teratur, karena minimnya dana, kurangnya tenaga profesional dan masalah distribusi yang masih ada kendala yang harus diperjuangkan dan diperbaiki terus menerus. Juga bilamana setiap penerbitan Majalah Harmoni isinya ada artikel yang kurang menarik, ada tulisan salah atau ada kata-kata yang kurang berkenan di hati pembaca, mohon kiranya dapat dimaafkan. Harapannya semoga ada info balik bagaimana mutu dan kualitas isi Majalah Harmoni atau kritikan yang membangun agar Majalah Harmoni makin berkualitas dan dicintai dan digemari oleh seluruh umat Buddha dan masyarakat luas.

Bila Anda adalah "Pendatang Baru" baru saja mengenal keberadaan Majalah Harmoni, tentu Anda ingin tahu lebih banyak dan melihat isi Majalah Harmoni pada edisi edisi sebelumnya, silakan dilihat di website: www.majalahharmoni.com; Semoga keberadaan Majalah Harmoni bermanfaat untuk Anda semua, Amitufo

Akhir kata, Enjoy Reading, Selamat Membaca!

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

Iklan
Irwan Saputra, S.E
Hp. 0856 189 4466

Sirkulasi
Agus Triono, S.T
Gunawan
Irwan Saputra, S.E.
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
email: 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

DAFTAR ISI / CONTENT**TRIKAYA (TIGA TUBUH BUDDHA)****SALAH PAHAM/DELUSI**

出家人--- 僧伽 Sramana & Sangha

Melayani, Tradisi yang Terlupakan**Transformasikan Kesadaran Delusi
Menjadi Kesadaran Murni****"RACUN" DI DALAM PIKIRAN****7 Hukum Alam Semesta****Marilah Kita Bersama-sama
Berjuang Mengalahkan Sang Ego
Manfaat Pertobatan & Penyesalan**

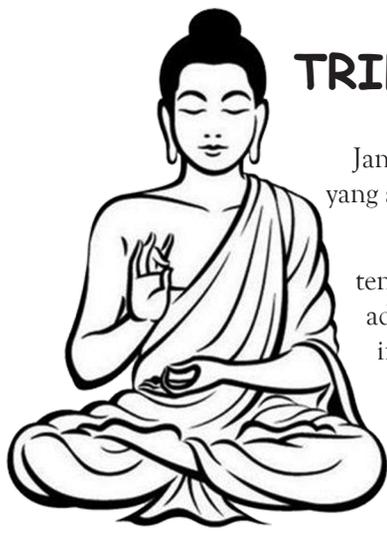
Zen, Antara Kekosongan dan Kebebasan

20 Macam-Macam Gangguan Jiwa Pada Manusia**Manfaat dan Cara Mengembangkan Intuisi**

37 KEBIASAAN ORANG TUA

YANG MENGHASILKAN PERILAKU BURUK PADA ANAK

8 Waktu Detoksifikasi Tubuh



TRIKAYA (TIGA TUBUH BUDDHA)

Jantung Mahayana Buddhis terletak pada Trikaya (Tiga Tubuh Buddha) dan Bodhisattva, yang sejalan dengan konsepsi Prajna (Kebijaksanaan) dan Karuna (Belas Kasih).

Segera sesudah Buddha merealisasikan Parinirvana, banyak dari pengikutnya mulai berpikir tentang Beliau sebagai sosok yang lebih dari manusia biasa. Bagi kaum Hinayana, Buddha adalah manusia superior yang mencapai kesempurnaan kebijaksanaan di dalam kehidupan ini berkat kekuatan pengembangan spiritual-Nya dan kebajikan yang terakumulasi dari kehidupan-kehidupannya yang lampau. “Tetapi rasa hormat yang dalam yang ada pada siswa-siswa-Nya tidak dapat terpuaskan dengan kemanusiaan yang biasa dari Guru mereka, sehingga Buddha dipandang sebagai sesuatu yang lebih dari sesosok makhluk hidup. Jadi Tradisi Pali pun menempatkan Beliau dalam sebuah kehidupan supra-alami disamping kehidupan yang membumi (*Suzuki, Garis besar Agama Buddha Mahayana hal 270*).

Mahasanghika memahami Buddha sebagai sosok yang supra-alami dan transenden, dan konsepsi mereka diwariskan kepada kaum Mahayana yang berpikir tentang Buddha dalam tiga aspek, yaitu:

1. Nirmanakaya (Nirmana = transformasi; kaya = tubuh)
Sebagai manusia Sakyamuni yang berjalan di bumi ini dan berkhotbah kepada para pengikut Nya serta mangkat pada usia 80 tahun.
2. Sambhogakaya (Sambho = kebahagiaan; bhoga = menikmati; kaya = tubuh)
Sebagai idealisasi Buddha yang memiliki tubuh bercahaya cemerlang dan berkhotbah kepada para Bodhisattva.
3. Dharmakaya (Dharma = hukum, substansi; kaya = tubuh)
Sebagai Realitas Tertinggi, yang meliputi segalanya, hakikat pengetahuan dan belas kasih, Yang Absolut.

Buddha bukannya tiga tetapi satu. Trikaya tidak lain merupakan aspek dari Satu Buddha. Jika dipandang dari aspek Yang Absolut dan Universal, Beliau adalah Dharmakaya yang transenden; jika ditinjau dari aspek idealitas, Beliau sebagai manusia dijadikan Ilahi, sebagaimana apa adanya, Beliau adalah Sambhogakaya, membeir khotbah kepada para Bodhisattva untuk menolong mereka bekerja menyelamatkan makhluk-makhluk hidup; jika ditinjau dari aspek manusiawi, Beliau adalah Nirmanakaya, Sakyamuni yang menyejarah, lahir di Kapilawastu, mencapai Pencerahan di bawah pohon Bodhi, dan merealisasikan Parinirvana setelah menyelesaikan misi Nya dalam kehidupan.

Harus diingat bahwa Sakyamuni bukanlah satu-satunya manifestasi Dharmakaya dalam wujud Buddha Nirmanakaya, karena ada banyak manifestasi Nirmanakaya, seperti halnya ada banyak sosok ideal dari Sambhogakaya, tetapi hanya ada satu Dharmakaya, Buddha yang Absolut, sedangkan yang lain-lain merupakan aspek refleksi belaka.

Dalam *Kayatraya*, Ananda mengungkapkan ceramah Buddha mengenai Trikaya. “Apakah Yang Penuh Rahmat memiliki sebuah tubuh?” Buddha menjawab: “Tathagata memiliki tiga tubuh”. Jadi kita dapat melihat bahwa tiga tubuh adalah tiga aspek dari satu Buddha atau Tathagata. Mereka itu satu dalam esensi tetapi berbeda dalam sifat dan aktivitasnya. (*Seperti sebuah Bulan diangkasa, yang terdiri Bulan, Cahaya, dan bayangannya/ pantulan cahayanya dimana-mana*).

Nirmanakaya

Nirmanakaya adalah Buddha Universal yang bermanifestasi di dunia makhluk-makhluk hidup, yang mengadaptasikan dirinya dengan kondisi-kondisi duniawi, memiliki tubuh duniawi tetapi memelihara kesucian. Dia adalah representasi Yang Absolut di alam manusia, yang mengajar makhluk-makhluk hidup dalam rangka membebaskan mereka dari penderitaan; dan melalui pencerahan membimbing mereka menuju keselamatan. Dengan cara ini Buddha mengajar dan menghantar semua makhluk hidup melalui ajaran religious Nya, yang jumlahnya tak terhitung seperti atom-atom. Segala daya kasih sayang, inteligensi, dan kehendak Nya tidak berkesudahan sampai semua makhluk dengan cara yang tepat dalam perlindungan Nya mencapai keselamatan. Apapun sasarannya untuk penyelamatan dan apapun lingkungannya, Dia akan menyesuaikan diri dengan semua kondisi secara tepat dan sukses berjuang mencapai pencerahan serta penyelamatan.

Nirmanakaya secara umum diartikan sebagai Tubuh Transformasi (Perubahan), karena tubuh ini digunakan oleh Sakyamuni dan manusia-manusia Buddha yang lain untuk bermanifestasi sebagai sosok yang memiliki karakteristik dan sifat mortalitas, dan menjadi sasaran dari penyakit, penuaan dan kematian. Manusia Buddha mengekspresikan manusia yang sempurna, suci, bijaksana, dan memiliki kekuatan. Dia memiliki semua tanda kesempurnaan secara fisik, memiliki kekuatan yang menyatu dengan keelokan, dan pikirannya adalah keutuhan dari intelegensi dan belas kasih.





Lambat laun konsep Nirmanakaya berkembang lebih luas dan lebih ideal. Buddha historis yang pernah hidup di antara manusia – tetapi Ia tampak sebagai manusia super bagi para pengikutnya yang berbakti pada waktu itu – dianggap jauh melebihi bentuk Buddha ideal. Seperti dalam Agama lain, kita menemukan Nabinya yang dipermuliakan, maka dalam Agama Buddha kita menemukan Buddha yang diidealisasikan.

Dalam Agama Buddha Hinayana, Buddha historis di hormati sebagai seorang manusia di antara para manusia, tetapi kita melihat kecenderungan untuk mengidealisasikan Beliau. Dalam Mahayana secara terbuka ada preferensi untuk Buddha yang ideal, Sambhogakaya yang berkotbha untuk para Bodhisattva; dan Nirmanakaya yang berkhotbha untuk umat manusia yang diliputi ketidaktahuan. Tetapi meskipun Buddha Nirmanakaya mengambil bentuk sesosok tubuh manusia, Beliau pada hakikatnya sama dengan Dharmakaya, Beliau sesungguhnya merupakan sebuah manifestasi dari Dharmakaya, dan keilahian ini di akui – atau sebagaimana yang lebih suka dikatakan oleh umat Buddha – Beliau adalah manifestasi dari Hakikat Buddha yang sejati. Tubuh Nirmanakaya yang nyata ini adalah Dharmakaya menyatu di dalam Dharmakaya.

Kitab *Kebangkitan Keyakinan* mengatakan: “Nirmanakaya tergantung pada kesadaran terhadap fenomena tertentu, yang dengan cara itu aktivitas dipahami oleh pikiran orang biasa, para Sravaka dan Pratyekabuddha. Aspek (Dharmakaya) ini disebut Tubuh Transformasi (Nirmanakaya)”.

Nirmanakaya Buddha dijumpai di mana-mana dan pada setiap waktu. Tubuh Nirmanakaya adalah wahana bagi kegiatan Tathagata, serta di mana saja dan kapan saja dia melakukannya. Hal ini membawa kita pada konsepsi tentang dua bentuk Nirmanakaya *Ojin – manifestasi penuh*, dan *Keshin – Manifestasi sebagian*. Secara praktis Ojin adalah Tathagata yang aktif, sedangkan Keshin adalah orang biasa yang mengungkapkan keluarbiasaan spirit Buddha yang ada dimana-mana. Sebagai contoh orang-orang seperti Shotoko Taishi, pelopor agama Buddha di Jepang; Kobo Daishi, orang suci Shingon; (*Kecuali bagi para pengikutnya sendiri, yaitu: penganut Shingon, yang memandang Kobo Daishi lebih dari Keshin, yang tidak lain dari manifestasi Maitreaya di dunia, Buddha yang akan datang.*) Honen Shonin dan Shinran Shonin pendiri sekte Jodo dan Shin, mereka semua dianggap sebagai Keshin (manifestasi sebagian), sedangkan Sakyamuni di anggap sebagai Ojin (manifestasi penuh).

Keshin dapat memanifestasikan dirinya sebagai Bodhisattva, sebagai Dewa, Bidadari, maupun Manusia Super. Jika kita menemukan dalam kehidupan di dunia ini, kapan saja, orang-orang yang berhati suci yang bekerja sendiri untuk kebaikan makhluk-makhluk hidup (bukan manusia saja tapi juga binatang) disana kita menemukan Keshin Buddha-Buddha Nirmanakaya. Mereka adalah orang-orang yang mencoba meredakan penderitaan atau memberikan ajaran yang luhur, mereka pekerja-pekerja aktif yang bekerja keras untuk menolong dengan memberikan contoh kehidupan yang patut diteladani, bukan demi kepentingan diri sendiri tetapi dengan sepenuh hati ingin menyelamatkan makhluk-makhluk lain. Semua ini adalah Nirmanakaya tipe Keshin. Mereka sering dijumpai di antara orang-orang yang rendah hati dan kadang-kadang pekerjaannya tidak diketahui dan tidak dihargai oleh sesama manusia. Mereka sendiri mungkin tidak menyadari tingkatan mereka yang tinggi dan pencapaian mereka yang superior. Menjadi Bodhisattva seperti itu seharusnya merupakan cita-cita dari setiap penganut Mahayana.

Sambhogakaya

Nirmanakaya merupakan manifestasi yang ditujukan untuk kepentingan makhluk-makhluk yang sedikit atau banyak diliputi ketidaktahuan seperti para Sravaka, PratyekaBuddha, dan Bodhisattva tingkat yang lebih rendah; Tetapi Sambhogakaya dimanifestasikan untuk kepentingan semua Bodhisattva. Sambhogakaya adalah yang mengkotbahkan kebanyakan Sutra Mahayana. Hanya Shingon yang mengklaim bahwa ajarannya diberikan secara langsung oleh Buddha Dharmakaya.

Sambhogakaya kadangkala disebut Tubuh Pahala karena Ia menikmati buah dari pekerjaan spiritualnya, tetapi belakangan Ia di sebut Tubuh Kebahagiaan karena Ia dinikmati oleh semua Bodhisattva. Sambhogakaya dapat dilihat oleh Bodhisattva. Ia merupakan simbol kesempurnaan dan personifikasi Kebijakan Transendental. Ia merupakan Buddha yang ideal.

Tubuh Buddha ini merupakan tubuh yang bercahaya cemerlang, yang memancarkan sinar terang. Ia memiliki dua bentuk, yang pertama menyangkut kebahagiaan diri sendiri, dan yang kedua menyangkut pengajaran Bodhisattva. “Tubuh yang lestari ini memiliki kekuatan-kekuatan spiritual yang menakjubkan, menampakkan Roda Dharma, melenyapkan semua keraguan religious yang ada pada para Bodhisattva dan menyebabkan mereka menikmati kebahagiaan dalam Dharma Mahayana”. (*Suzuki, outlines, hal 266*)

Sambhogakaya adalah ekspresi dari Dharmakaya dan berada di antara Dharmakaya dan Nirmanakaya. Bagi kebanyakan orang Dharmakaya tidak dapat dipikirkan tetapi Sambhogakaya





dapat dipikirkan. Bagi beberapa orang, Sambhogakaya mengambil bentuk Amida (Amitabha) di tanah Sucinya. Ia adalah Buddha yang diidealisasikan, di pihak lain, Ia adalah Dharmakaya yang dipersonifikasikan. Amida di Tanah Sucinya adalah Sambhogakaya.

Sambhogakaya adalah Buddha yang Abadi, dan banyak penganut Mahayana berpaling kepadaNya daripada kepada Sakyamuni yang historis, yang merupakan representasi atau bayangan Nya. Mereka dihujat karena hal ini, tetapi mereka menjawab bahwa mereka lebih menyukai substansi daripada bayangan, realitas daripada bayangan. Mereka menyatakan bahwa Sambhogakaya telah berinkarnasi di dalam Nirmanakaya, dan ketika mata kita melihat kemuliaan Buddha yang Abadi, kita tidak perlu menatap ekspresi manusianya. Selama kita masih diliputi ketidaktahuan, ajaran dan contoh manusia Buddha sangat menolong kita, tetapi ketika melihat dengan jelas dengan mata seorang Bodhisattva, dan “tidak melalui kaca mata yang gelap” kita melihat Buddha yang sangat cemerlang, Buddha Cahaya, Buddha Kebenaran, Buddha Keabadian. (“Sambhogakaya memanifestasikan dirinya di mana-mana dalam tindakan yang tidak terbatas, tidak terhingga, tidak habis-habisnya, berkesinambungan serta mencakup atribut-atribut berkat dan kebajikan yang tidak terbatas”. *Kebangkitan Keyakinan hal 101-102*)

Dharmakaya

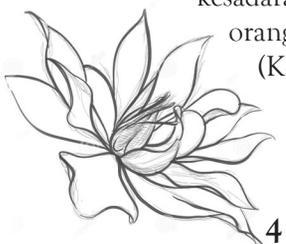
Secara umum dijelaskan bahwa Dharmakaya (Hosshin) adalah Kebenaran Permanen, tidak berbeda, dan dapat dipahami, tetapi penjelasan yang mendetail tentangnya beragam menurut aliran-aliran Agama Buddha yang berbeda. Dalam *Kebangkitan Keyakinan*, kita membaca bahwa Ia adalah Kebenaran Pokok. Kitab-kitab Prajnaparamita memandang Dharmakaya sebagai hasil dari Dharma, keberadaan tertinggi; Dharmakaya adalah Prajna, pengetahuan tertinggi. Eon di dalam Daijogisho mengatakan bahwa Dharmakaya adalah Tubuh Keberadaan itu sendiri yang tidak berawal. Dalam Butsujikyo kita baca bahwa Dharmakaya adalah Tubuh Alami Tathagata sendiri, permanen dan tidak berubah, hakikat nyata dari setiap Buddha dan setiap makhluk. Kaum Madhyamika mengartikan Dharmakaya sebagai Kekosongan, yang berarti bagaimanapun realitas yang tidak dapat diekspresikan dengan kata-kata. Kaum Yogacara mengartikan sebagai Yang Absolut.

Shingon menganggap Dharmakaya sebagai personal, yang memanifestasikan kasih sayang dan tindakan, serta menyelamatkan makhluk-makhluk dengan mengajar mereka, bukan hanya sebagai yang impersonal dan transenden. Dia bukan tidak terbentuk tetapi merupakan substansi yang riil, benar dan permanen. Dharmakaya adalah keseluruhan substansi dari alam semesta. Dharmakaya memanifestasikan dirinya di alam semesta di dalam dan melalui semua bagiannya dan manifestasikan ini bekerja secara aktif dalam hukum dan kondisi. Dharmakaya adalah bagian dalam Tubuh Buddha yang telah tercerahkan. Bagi orang-orang yang tidak tahu, Dia tidak berbentuk, tetapi bagi orang-orang yang mengerti, Dharmakaya memiliki bentuk dan mengajarkan Dharma. Menurut Agama Buddha pada umumnya, Dharmakaya itu benar-benar tidak berbentuk dan hening, tapi Shingon menekankan pencerahan tertinggi yang mengekspresikan dirinya secara aktif di dalam kasih sayang dan dengan demikian membentuk sebuah kepribadian sejati yang dapat dirasakan dan diketahui oleh orang yang tercerahkan.

Mungkin dalam satu kata, Realitas, adalah cara yang terbaik untuk menjelaskan Dharmakaya. Dharmakaya adalah apa yang harus direalisasikan oleh setiap makhluk untuk dirinya sendiri. Ia adalah tujuan para Bodhisattva dan makhluk-makhluk lain, meskipun biasanya hanya seorang Bodhisattva yang dapat diharapkan untuk merealisasikan secara penuh. Setiap makhluk memilikinya. Ia merupakan hakikat nyata dari segala sesuatu, dan berdasarkan aspeknya ini kita dapat pula menyebutnya Tathata, Dharmadhatu, Tathagatagarbha. Nirvana merupakan baitnya. “Dharmakaya secara literal berarti tubuh atau sosok yang bereksistensi sebagai prinsip, dan kemudian ia diartikan sebagai realitas tertinggi yang darinya segala sesuatu berasal sesuai hukumnya, tetapi dirinya sendiri mengatasi semua kondisi yang terbatas. Ia adalah apa yang ada di dalam batin dan pada hakikatnya merupakan Kebuddhaan (*D.T. Suzuki dalam Studies in Lankavatara, Hal 308*)

Di dalam *Lankavatara*, Dharmakaya menunjuk pada kepribadian Buddha ketika Ia secara sempurna diidentifikasi sebagai Dharma atau Kebenaran Absolut itu sendiri.

Di dalam *Kebangkitan Keyakinan*, Dharmakaya adalah “yang abadi, yang penuh berkat, yang berkuasa atas dirinya, yang suci, yang hening, yang tidak berubah, dan yang bebas. Kedemikianan disebut Tathagata-garbha (Rahim Tathagata) atau Dharmakaya. Aktivitas Dharmakaya memiliki dua aspek. Yang pertama bergantung pada kesadaran terhadap fenomena tertentu yang dengan cara tersebut aktivitas dipahami oleh pikiran orang-orang biasa, para Sravaka dan Pratyekabuddha. Yang kedua bergantung pada kesadaran terhadap aktivitas (Karmavijnana) yang dengan cara tersebut aktivitas dipahami oleh pikiran para Bodhisattva setelah melewati tingkat aspirasi mereka yang pertama (Cittopada) hingga puncak tingkatan Bodhisattva. Ini disebut Tubuh Kebahagiaan (*Sambhogakaya*)”





Beberapa penulis tentang Mahayana menambahkan pada Dharmakaya ide tentang Shinnyo (Kedemikianan), prinsip kosmos, tetapi penulis seperti D.T. Suzuki membuat Dharmakaya lebih banyak bersifat personal. Dia bersikeras memasukan semangat hidup dengan berbagai kebajikan pada Kedemikianan. Ini juga ajaran Shingon. “Dharmakaya adalah jiwa, sesuatu yang berkehendak dan mengetahui, dia berupa kehendak dan inteligensi, bentuk pikiran dan aksi. Dia bukanlah prinsip metafisik yang abstrak seperti Kedemikianan, tetapi dia adalah semangat hidup yang bermanifestasi di alam seperti juga di dalam pikiran. Penganut Agama Buddha memandang Dharmakaya sebagai pahala dan kebajikan yang tiada taranya dan sebagai inteligensi yang sempurna dan absolut, serta menjadikan sumber cinta kasih dan kasih sayang yang tidak pernah habis-habisnya”. (D.T. Suzuki: *Outlines of Mahayana Buddhism*, hal 222-223).

Avatamsaka Sutra menyatakan secara komprehensif tentang hakikat Dharmakaya sebagai berikut: “Dharmakaya, walaupun memanifestasikan dirinya di ketiga alam (Triloka), bebas dari ketidakmurnian dan nafsu keinginan. Ia mengungkapkan dirinya sendiri di sini, di sana dan dimana saja, menjawab panggilan karma. Ia bukan realitas individual, bukan suatu keberadaan yang palsu, tetapi universal dan murni. Ia tidak datang dari mana pun, Ia tidak pergi kemana pun; Ia tidak mengukuhkan dirinya sendiri maupun menjadi subjek permusnahan. Ia selamanya tenang dan abadi. Ia adalah Yang Esa, yang menolak segala determinasi. Tubuh Dharma ini tidak mempunyai batas, tempat tinggal, tetapi mewujudkan di dalam semua tubuh. Kebebasan atau spontanitasnya tidak dapat dipahami. Kehadirannya secara spiritual di dalam segala sesuatu memenuhi kebutuhan badaniah tidak dapat dipahami. Semua bentuk pemenuhan kebutuhan badaniah tersangkut di dalam sana; Ia mampu menciptakan segala sesuatu. Dengan mengambil bentuk tubuh materiel apa saja yang konkret sebagai sesuatu yang diperlukan oleh wujud dan kondisi karma, Ia menerangi semua ciptaan. Walaupun Ia adalah permata intelegensi, Ia kosong dari keistimewaan. Tidak ada tempat di alam semesta dimana Tubuh ini tidak berperan. Alam semesta mengalami proses menjadi, tetapi Tubuh ini tetap untuk selamanya. Ia bebas dari segala pertentangan dan kontradiksi, tetapi Ia bekerja di dalam segala sesuatu untuk membimbing mereka menuju Nirvana.

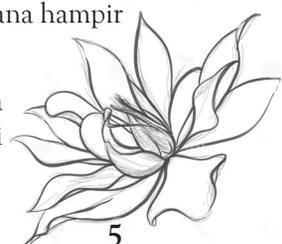
“Ia membawa berkat bagi kita dengan menghancurkan segala kejahatan, sehingga segala sesuatu yang baik tumbuh lebih cepat; Ia membawa berkat bagi kita dengan penerangannya yang universal yang melenyapkan kegelapan akibat ketidaktahuan yang bersarang dalam semua makhluk; Ia membawa berkat bagi kita melalui hatinya yang maha welas asih yang menyelamatkan dan melindungi semua makhluk; Ia membawa berkat bagi kita melalui hatinya yang maha pengasih yang membebaskan semua makhluk dari kesengsaraan akibat kelahiran dan kematian; Ia membawa berkat bagi kita dengan mengukuhkan sebuah agama yang sempurna yang dengan itu kita dikuatkan dalam aktivitas-aktivitas moral kita; Ia membawa berkat bagi kita dengan memberi kita sesuatu keyakinan yang kuat terhadap kebenaran yang membersihkan segala ketidaksucian spiritual kita; Ia membawa berkat bagi kita dengan menolong kita memahami ajaran yang berdasarkan itu kita tidak mengingkari Hukum Sebab Akibat; Ia membawa berkat bagi kita dengan suatu penglihatan ilahi yang membuat kita mampu mengamati kelahiran kembali semua makhluk; Ia membawa berkat bagi kita dengan sebuah cahaya intelektual yang menyingkapkan bunga-bunga pikiran semua makhluk; Ia membawa berkat bagi kita dengan aspirasi yang membuat kita termotivasi untuk mempraktikkan semua hal yang membangkitkan Kebuddhaan. Mengapa? Karena Tubuh Cahaya dari Tathagata memancarkan Cahaya Intelegensi ke seluruh alam semesta”. (Ibid, hal 223-237)

Dari semua ini Suzuki menyatakan bahwa “Dharmakaya adalah *raison d’etre* dari semua makhluk, yang mengatasi semua mode *Upaya*, yang bebas dari berbagai nafsu keinginan serta berupaya dan berada di luar batas pengertian kita yang terbatas”.

Suzuki juga memberi tekanan pada pikiran yang cerdas dan hati yang dipenuhi cinta kasih dari Dharmakaya. Disini dia mendekati interpretasi Shingon.

“Dharmakaya yang identik dengan Kedemikianan atau Pengetahuan tentang Kedemikianan itu absolut; tetapi seperti bulan yang bayangannya terpantul di dalam setetes air dan juga pada permukaan gelombang yang tidak terbatas, di dalam dirinya Dharmakaya menyanggah semua aspek yang memungkinkan dari bentuk materiel yang paling kasar hingga eksistensi spiritual yang paling halus. Ketika Ia menanggapi kebutuhan-kebutuhan Bodhisattva yang kehidupan makhluk-makhluk biasa, dengan sendirinya Ia memakai Tubuh Kebahagiaan atau Sambhogakaya. Tubuh ini merupakan suatu eksistensi supernatural, dan menurut kitab-kitab Mahayana hampir semua Buddha termasuk dalam golongan makhluk ini.

“Kaum Mahayana sekarang beragumen bahwa alasan mengapa Sakyamuni memasuki Parinirvana ketika Beliau berpikir karier-Nya di dunia sudah selesai ialah bahwa dengan mengundurkan diri





mengikuti hukum kelahiran dan kematian, Beliau bermaksud memberi contoh melalui diri-Nya tentang ketidakabadian kehidupan duniawi dan kebodohan karena melekat padanya sebagai kebenaran terakhir. Mengenai Dharmakaya-Nya, Ia memiliki kehidupan yang abadi; Ia tidak pernah dilahirkan, dan Ia tidak akan pernah mati, dan ketika terpanggil oleh kebutuhan-kebutuhan spiritual para Bodhisattva, Ia akan menanggalkan pakaian keabsolutan dan bersabda dalam bentuk Sambhogakaya. Ia 'tidak pernah menghentikan sabda-sabda-Nya yang bergerak seperti sebuah arus untuk selamanya.' Akan terbukti dari hal ini bahwa pengikut Buddha siap untuk mempertimbangkan semua pemimpin religious atau moral menyangkut kemanusiaan, apapun kebangsaan mereka, sebagai Tubuh Transformasi dari Dharmakaya". (Ibid, hal 258-261)

Kita memiliki dua konsepsi atau agaknya dua cara untuk menekankan satu konsepsi:

1. Dharmakaya adalah Kedemikianan (Bhutatathata), Tubuh dari Hukum, Yang Absolut Impersonal;
2. Rahim Tathagata (Tathagata-garbha); pengetahuan sejati dan sumber dari setiap keberadaan yang individual, yang mendasari semua fenomena, yang memiliki Cinta kasih, Belas kasih, dan Kehendak, karena itu bersifat personal.

Dharmakaya dapat disamakan dengan Ketuhana dalam Agama-agama lain.

Buddha memberi kesan kepada para pengikut-Nya bahwa tubuh sejati Buddha bukanlah tubuh manusia-Nya melainkan tubuh spiritual-Nya. Dikatakan, Dharmakaya tubuh-Nya yang sejati. Bagaimanapun juga, para pengikut-Nya yang paling dekat mengartikannya sebagai sebuah tubuh dari berbagai Dharma, tetapi sedikit demi sedikit mereka berpikir tentang Dharmakaya sebagai esensi dari semua Dharma, karenanya juga esensi dari eksistensi itu sendiri dan esensi dari Kebijakan yang Absolut. Karena makhluk-makhluk tidak dapat memahami Dharmakaya kecuali melalui pengalaman spiritual, Ia mengambil bentuk Sambhogakaya untuk makhluk-makhluk tipe Bodhisattva dan mengambil bentuk Nirmanakaya untuk makhluk-makhluk biasa. Dharmakaya adalah representasi dari Sinnyo (Kedemikianan), kesatuan yang impersonal dan absolut di alam semesta.

Dharmakaya juga merupakan Tubuh Spiritual dari semua Tathagata.

Semua ini mungkin tampak rumit, tetapi sesungguhnya tidak. Dalam Agama lain secara filosofi Tuhan menyangkut aspeknya yang tidak diketahui dipandang sebagai Ketuhanan, sumber segalanya, tetapi tidak dapat dimengerti kecuali melalui pengalami mistis. Itulah Dharmakaya. Supaya makhluk-makhluk dapat berhubungan dengan-Nya, Ia menjadi Tuhan seperti yang biasa dikenal oleh semua orang yang beragam yang percaya; ini menyerupai Sambhogakaya. Tetapi orang awam membutuhkan sesuatu yang lebih nyata dan memerlukan sesosok pribadi yang hidup. Ini adalah Nirmanakaya bagi umat Buddha.

Jika dilihat dengan cara ini, misteri dari Tiga Tubuh pun terpecahkan. Tiga Tubuh diganti dengan sebutan tiga aspek dari satu Buddha: Buddha historis, Buddha abadi, dan Buddha Universal, yaitu:

1. Sakyamuni, Buddha historis
2. Buddha Abadi, sebagaimana yang dilambangkan dengan Amitabha atau Aksobhya, terlepas apakah dipandang sebagai Tuhan, atau lainnya yang abadi.
3. Dharmakaya, seperti yang diajarkan dalam aliran Shingon, tidak dapat dikenal kecuali melalui pengalaman spiritual, dan sulit bagi siapapun—kecuali Bodhisattva untuk memahaminya. Melalui meditasi atau pemujaan terhadap salah satu aspek ini—dan apa yang merupakan pemujaan, tidak lain dari sebuah bentuk meditasi—makhluk-makhluk dapat merealisasikan Eksistensi dari Yang Tidak Terbatas bagi diri mereka sendiri.

Sulit untuk menjelaskan Trikaya dengan kata-kata, dan meditasi terhadap problem ini akan menyingkapkannya lebih jauh daripada yang tercetak di dalam tulisan ini. Tetapi untuk mengerti Agama Mahayana, diperlukan pemahaman tentang konsepsi Tiga Tubuh (Trikaya) tersebut. Ia mendasari semua ajaran Mahayana dan dikhotbahkan atau dipandang benar dalam Sutra-sutra Mahayana. Apakah kita membaca Pundarika atau Prajna, Lanka atau Avatamsaka, doktrin ini mmengaruhi semua ajaran dalam sutra-sutra besar tersebut.

Sumber artikel "Trikaya" (Tiga Tubuh Buddha) ini dikutip dari Buku Agama Buddha Mahayana, Beatrice Lane Suzuki, Penerbit Karaniya.

三身

三身 (梵文: Trikāya), 大乘佛教理論中佛具有的三種身: 應身 (變化身; 梵文: nirmānakāya, 藏文: sprul sku)、報身 (受用身; 梵文: sambhogakāya, 藏





文：long spyod rdzogs pa'i sku）、法身（自性身；梵文：dharmakāya，藏文：chos sku）。

释义

身（kāya）即聚集之義，聚集諸法而成身。

- 應身（變化身），是諸佛為度化眾生，實行四攝法而權現世間的色身，如釋迦牟尼佛之肉身。

- 報身（受用身），是諸佛所修功德感報之圓滿色身，一般來說，常居色界四禪天頂——色究竟天，為入初地以上菩薩現形說法。

- 法身（自性身）：部派佛教以戒定慧及解脫、解脫智見為「五分法身」^[1]；大乘佛教稱聲聞、獨覺所證為「解脫身」，而以佛果所證最清淨法界、諸法實相、法性真如為法身^[2]。並謂此法身不生不滅，無二無別，常住湛然^[3]，名為如來藏，遍諸眾生中^[4]，主張觀諸法空相，是為見佛法身^[5]。

此三身之關係，如月之體、光、影，稱為一月三身。具體言之，法身之理體是唯一、常住不變，故以月之體為喻；報身之智慧由法身之理體所生，能照明一切，故以月光為喻；應身具變化之作用，從機緣而現，故以月影映現水面為喻^[6]。

另外，應身又可叫「變化身」、「父母生身」、「隨世間身」、「化身」、「生身」、「假名身」、「二乘凡夫所見身」等，報身又叫「受用身」、「法性生身」、「菩薩所見身」等，法身又叫「自性身」、「真實身」、「佛所見身」等^{[7][8]}。

歷史

三身的說法，最早起源於印度教。在印度教中，信仰濕婆神的這一派，相信濕婆神擁有變化的能力。他們認為，濕婆神的本體，即是法身，是構成這個世界的根本。他的受用身，居住在天界，為大自在天。而他變化出各種相貌，出現在任何一個需要他的地方。如大黑天，就是他著名的化身^[9]。

釋迦牟尼佛示現成佛後，亦延用此三身的名相來為弟子解說佛法。但破斥印度教、婆羅門教的三身說法不如實

各家闡釋

天台宗

按天台宗說法，『理』法之聚集稱為法身，法身如來名毘盧遮那(Vairocana)^[10]；『智』法之聚集稱為報身，報身如來名盧舍那(Rocana)^[11]；『功德』法之聚集稱為應身，應身如來名釋迦文(Śākyamuni)^[12]，視此三佛為不一不異^[13]。

三論宗

若依三論宗吉藏的解說，則佛真法身「猶如虛空」，應物現形「如水中月」，此為一本一迹^[14]。

其中，法身即佛性，修行顯出佛性，則為報身。但為「開迹合本」，可合佛性及佛性顯，皆名為法身；化菩薩為報身，名盧舍那，化二乘為化身，名釋迦。但為「開本合迹」，化眾生皆名化身。各經論隨義說之，而產生二身、三身或四身的說法^[14]。

法相宗

在西明寺學習唯識義理和《大乘起信論》的曇曠，在回答藏王墀松德贊的《大乘二十二問》中，綜合各種大乘三身異說的開合後，解說為^[15]：

1. 法身：周遍法界的真如妙『理』（自性身），以及所能證『智』（自受用身）。由於理智平等皆周遍，故皆為法身（另一種說法，則把「自受用身」歸為報身）
2. 報身：隨各十地菩薩所宣說、所分別顯化出來的漸勝相好之身（他受用身）
3. 應身/化身：為未登地諸菩薩眾，二乘、凡人所顯現的功德身

曇曠認為大乘三身諸佛「非一非異」，因為「諸色法無實體故，真如理智無限礙故」，所以說「一微塵中有無量佛，一剎那中含三世劫，一佛住處有一切佛，一切佛國有一切佛，一即一切，一切即一，同處同時，不相障礙」。

他還提到聲聞經論中，說法，報，化三身之義與大乘不同，而解說為：





1. 法身：如來無漏戒蘊，定蘊，慧蘊，解脫蘊，解脫智見蘊，此五是其功德之法
2. 報身：王宮父母所生三十二相，八十種好，酬報過去之因果
3. 應身/化身：如來所現神通化相身

而有的聲聞經論合報身法身為一，只說法身、化身兩種。有的只說一身：皆為功德 (guna) 法，總名為法。自體依止聚集義故，總名為身。

禪宗

禪宗慧能要人於自身中，見自性有三身佛：

1. 謂一切法自在性，名為清淨法身。人性本淨如清天，智慧常明。因於外著境，妄念浮雲蓋覆自性，而不能明。若遇善知識開真法，吹卻迷妄，內外明徹，則於自性中萬法皆見^[16]。
2. 謂從法身思量即是化身。不思量，性即空寂；思量即是自化；思量惡法化為地獄，思量善法化為天堂。自性變化甚多，迷人自不知見。一念善，智慧即生^[17]。
3. 謂念念善即是報身。一念惡，報卻千年善心；一念善，報卻千年惡滅，故莫回憶過往，而要心下念念善^[18]。

佛國淨土

三身若搭配上天台宗所立的四種淨土：

- 法身佛居「常寂光土」，為如如法界之理，真如佛性^[19]。
- 報身佛居「實報無障礙土」，為因陀羅網蓮華藏世界，諸法身菩薩所居^[20]。
- 應身佛居「凡聖同居土」，為六道輪迴三乘所共居^[21]；以及「方便有餘土」，為二乘所居^[22]。

法相宗稱常寂光土為「法性土」，實報無障礙土為「報土」，凡聖雜居土為「變化土」，但不立「方便有餘土」^[23]，並把三身配屬四智與清淨法界。

1. 《雜阿含638經》：「佛言：『云何？阿難！彼舍利弗持所受戒身涅槃耶？定身、慧身、解脫身、解脫知見身涅槃耶？』」（對應相應部47相應13經）
 - 《增壹阿含37品5經》：「若比丘戒身、定、慧身、解脫身、解脫知見身具足者，便為天、龍、鬼神所見供養，可敬、可貴，天、人所奉。是故，諸比丘！當念五分法身具足者，是世福田，無能過者。如是，諸比丘！當作是學」
 - 《長阿含10經/十上經》：「云何五證法？謂五無學聚：無學戒聚、定聚、慧聚、解脫聚、解脫知見聚。」
 - 《發智論》：「如契經說：『彼成就無學戒蘊、定蘊、慧蘊、解脫蘊、解脫智見蘊。』云何無學戒蘊？答：無學身律儀、語律儀、命清淨。云何無學定蘊？答：無學三三摩地，謂空、無願、無相。云何無學慧蘊？答：無學正見智。云何無學解脫蘊？答：無學作意相應心，已勝解、今勝解、當勝解。云何無學解脫智見蘊？答：盡智、無生智。」
 - 《解深密經》：「世尊！聲聞、獨覺所得轉依，名法身不？」「善男子！不名法身。」「世尊！當名何身？」「善男子！名解脫身。由解脫身故，說一切聲聞、獨覺與諸如來平等平等；由法身故，說有差別。如來法身有差別故，無量功德最勝差別，算數譬喻所不能及。」
 - 《攝大乘論》：「是聞熏習，若下中上品應知是法身種子，由對治阿黎耶識生，是故不入阿黎耶性攝。出世最清淨，法界流出故。……此聞熏習，雖是世間法初修觀菩薩所得，應知此法屬法身攝。若聲聞獨覺所得，屬解脫身攝。此聞熏習，非阿黎耶識，屬法身及解脫身攝。」
 - 《成唯識論》：「謂諸如來真淨法界，受用變平等所依，離相寂然，絕諸戲論，具無邊際真淨功德，是一切法平等實性，即此自性，亦名法身，大功德法所依止故。」
 - 《手杖論》：「此聞之熏是極清淨，法界等流之體性故。法界即是如來法身……法謂法身，界即因也，是出世間諸法之界。謂能持彼熏習性故，及斷煩惱所知二障所有餘習，名極清淨。」
 - 《大智度論》：「佛有二種身。一者、法身。二者、色身。法身是真佛，色身為世諦故有佛。法身相上，種種因緣說諸法實相，是諸法實相亦無來無去。是故說諸佛無所從來，去亦無所至。若人得諸佛法身相，是名近阿耨多羅三藐三菩提。」
 - 《能斷金剛般若波羅蜜多經釋》：「此二頌中所說之義，頌曰：唯見色聞聲，是人不知佛；此真如法身，非是識境故。此文意顯不應以色聲二種觀於如來。由是異生不能見者，此何為也？彼人起邪勤。言彼異生妄起邪勤，





不依正道求見於我。此云法性者即是真如，若言福不證菩提者，此即菩薩福業其果應斷。」

- 《大般涅槃經》：「爾時世尊復告迦葉：「善男子！如來身者，是常住身、不可壞身、金剛之身、非雜食身，即是法身……如來之身成就如是無量功德，無有知者，無不知者；無有見者，無不見者；非有為非無為、非世非不世、非作非不作、非依非不依、非四大非不四大、非因非不因、非眾生非不眾生、非沙門非婆羅門，是師子大師子，非身非不身，不可宣說。除一法相，不可算數，般涅槃時不般涅槃，如來法身皆悉成就如是無量微妙功德。」

- 《不增不減經》：「甚深義者即是第一義諦，第一義諦者即是眾生界，眾生界者即是如來藏，如來藏者即是法身……舍利弗！此法身者是不生不滅法，非過去際，非未來際，離二邊故。舍利弗！非過去際者，離生時故。非未來際者，離滅時故。舍利弗！如來法身常，以不異法故，以不盡法故。舍利弗！如來法身恒，以常可歸依故，以未來際平等故。舍利弗！如來法身清涼，以不二法故，以無分別法故。舍利弗！如來法身不變，以非滅法故，以非作法故。」

- 《究竟一乘寶性論》：「是故如來說一切時一切眾生有如來藏。何等為三。一者如來法身遍在一切諸眾生身。偈言佛法身遍滿故。二者如來真如無差別。偈言真如無差別故。三者一切眾生皆悉實有真如佛性。偈言皆實有佛性故。」

- 《大乘起信論》：「從本已來，自性滿足一切功德，所謂自體有大智慧光明義故，遍照法界義故，真實識知義故，自性清淨心義故，常樂我淨義故，清涼不變自在義故，具足如是過於恆沙不離不斷不異不思議佛法……名為如來藏，亦名如來法身。」

2. 《大智度論》：「是時，佛告比丘尼：『非汝初禮，須菩提最初禮我。所以者何？須菩提觀諸法空，是為見佛法身，得真供養，供養中最，非以致敬生身為供養也。』以是故言須菩提常行空三昧，與般若波羅蜜空相應。」

3. 佛光大辭典. 佛身：法身不生不滅，無二無別，常住湛然

4. 《金光明經·疏·卷三》載：化身佛有化身、父母生身、隨世間身、生身、假名身等五名稱；應身佛有應身、受用身、報身、智慧佛、功德佛、法性生身等六稱；法身佛有法身、自性身、真實身、如如佛、法佛等五稱。

5. 《金光明最勝王經·玄樞·卷四》載，前述之化身五名外，加上釋迦佛身、二乘凡夫所見身、應身、變化身，共為九名；應身六名加上盧舍那佛身、菩薩所見身，共為八名；法身五名加上佛所見身、毗盧遮那佛身，共為七名。

6. 《俱舍光記》卷七：「解塗灰外道 (Vibhuti) 說，自在出過三界有三身：一、法身，遍充法界。二、受用身，居住色界上自在天宮，即佛法中說摩醯首羅天，三目八臂，身長萬六千踰繕那。三、化身，隨形六道種種教化。」

7. 《金光明經玄義》：「理法聚名法身」《妙法蓮華經文句》：「法如如境，非因非果，有佛無佛，性相常然，過一切處而無有異為『如』，不動而至為『來』，指此為法身如來也……法身如來名毘盧遮那，此翻遍一切處」《妙法蓮華經玄義》：「境妙究竟顯，名毘盧遮那。」

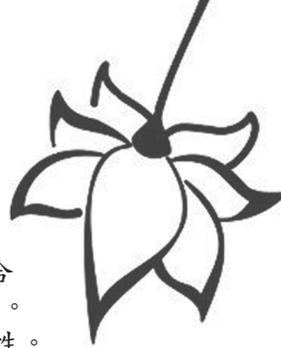
8. 《金光明經玄義》：「智法聚名報身」《妙法蓮華經文句》：「法如如智，乘於如如真實之道，來成妙覺，智稱如理，從理名『如』，從智名『來』，即報身如來……報身如來名盧舍那，此翻淨滿。」《妙法蓮華經玄義》：「智妙究竟滿，名盧舍那。」

9. 《金光明經玄義》：「功德法聚名應身」《妙法蓮華經文句》：「以如如境智合故，即能處處示成正覺。水銀和真金，能塗諸色像。功德和法身，處處應現往。八相成道轉妙法輪，即應身如來。……應身如來名釋迦文，此翻度沃焦。」《妙法蓮華經玄義》：「行妙究竟滿，名釋迦牟尼。」

10. 《妙法蓮華經文句》：「釋迦牟尼名毘盧遮那。乃是異名非別體也。總眾經之意。當知三佛非一異明矣」

11. 《法華玄論》：「法華論云。王宮現生伽耶成佛名為化佛。久已成佛乃至復倍上數故名為報佛。如實知見三界之相。無有生死若退若出。明法身佛。但三身不同。若法華論明三身者。以佛性為法身。修行顯佛性為報身。化眾生義為化身。若攝大乘論所明。隱名如來藏。顯名為法身。則此二皆名法身。就應身中自開為





二。化菩薩名報身。化二乘名化身。或云化地上名報身。化地前名化身。地論法華論是菩提留支所出。攝大乘是真諦三藏所翻。此三部皆天親之所述作。而明義有異者。或當譯人不體其意。今欲融會者。眾經及論或二身或三身或四身。今總束為四句。一合本合迹。如金光明但辨一本一迹也。故云佛真法身猶如虛空。應物現形如水中月。二開本開迹。如五凡夫論明有四佛。開本為二身。一法身二報身。法身即佛性。報身謂修因滿顯出佛性。開迹為二身。化菩薩名舍那。化二乘名釋迦也。三開本合迹。如地論法華論所明。開本謂二身。謂佛性是法身。佛性顯為報身。四開迹合本。如攝大乘論所明。合佛性及佛性顯皆名法身。開迹為二。化菩薩名舍那。化二乘名釋迦。此皆經論隨義說之。悉不相違。眾師不體其意故起評論耳。」

12. 曇曠. 大乘二十二問. 中華佛學學報.

13. 敦煌本《六祖壇經》：「何名清淨法身佛？善知識！世人性本自淨，萬法在自性；思量一切惡事，即行於惡；思量一切善事，便修於善行，知如是一切法盡在自性。自性常清淨，日月常明，只為雲覆蓋，上明下暗，不能了見日月星辰，忽遇惠風吹散卷盡雲霧，萬象參羅，一時皆現。世人性淨，猶如清天。惠如日，智如月，智惠常明。於外著境，妄念浮雲蓋覆自性，不能明故。遇善知識開真法，吹卻迷妄，內外明徹，於自性中萬法皆見。一切法自在性，名為清淨法身。」

14. 敦煌本《六祖壇經》：「何名為千百億化身佛？不思量，性即空寂；思量即是自化；思量惡法化為地獄，思量善法化為天堂，毒害化為畜生，慈悲化為菩薩，智惠化為上界，愚癡化為下方。自性變化甚多，迷人自不知見。一念善，智惠即生。……從法身思量即是化身」

15. 敦煌本《六祖壇經》：「一燈能除千年闇，一智能滅萬年愚。莫思向前，常思於後，常後念善，名為報身。一念惡，報卻千年善心；一念善，報卻千年惡滅，無常已來，後念善，名為報身。……念念善即是報身」

16. 《維摩經文疏》：「常寂光土，即究竟妙覺所居處也。……常寂光土者，妙覺極智所照，如法界之理，名之為國。但大乘法性即是真寂之智性，不同二乘斷空偏真之理，故涅槃經云第一義空名為智慧。此經云若知無明性，即是明，如此皆是明。常寂光土義不思義，妙覺極智之所居，故云常寂光土也。法身所居，亦名法性土，但真如佛性非身非土，而說身說土，離土無身，而說土者，一法二義也。」

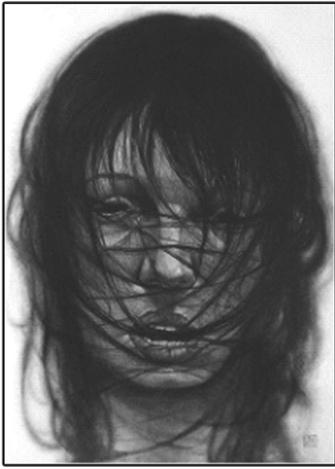
17. 《維摩經文疏》：「果報國，純法身大士所居，即因陀羅網無障礙土也。……果報國者，即是因陀羅網蓮華藏世界，純諸法身菩薩所居也。以其觀一實諦，能破無明顯法性，得真實果報，而無明未盡，猶為無明潤無漏業，受法性報身。報身所居，依報淨域，即是國也。以觀實相之理，發真無漏，所得果報，故名為實。修因無定，報得色心果所居，依報無礙自在，故名果報，亦得言實報無障礙土也。」

18. 《維摩經文疏》：「一者染淨國，即凡聖同居也。二者有餘國，即方便行人所住也。……所言染淨國者，即是九道眾生，雜共栖止。所以者何？六道皆具見，思凡鄙穢法，故名為染。三乘同見真諦，斷三界結，無見思染，故名為淨。六道三乘同居故云染淨，亦名凡聖同居國也。……凡居即有二種聖居亦有二種。凡居二種者，一、惡眾生居即四惡趣也，二者、善眾生居即人天也。聖同居二種者，一、實聖居。二、權聖居。實聖者，三果及後身羅漢辟支佛，通教六地別教十住圓教十信後，心界內煩惱雖斷，報身猶在三界。二、權聖同居者方便國羅漢辟支菩薩，受偏真法性身，為利有緣眾生，願應生同居土。實報無障礙國及常寂光國圓真法性身菩薩妙覺佛，為利有緣眾生應現來生同居之土，皆是權居也

19. 《維摩經文疏》：「有餘土者，二乘三種菩薩證方便道之所居也。所以者何？若修二觀方便，斷界內通惑盡，及斷恒沙餘別無明見思，未斷捨分段身，而生界外受法性身，即有變易生死，其受報所居之域，名有餘土也。法華經云我於餘國作佛，今傍此立名，有餘國也，亦名方便行人之所居也。」

20. 《圓覺經大疏釋義鈔》：「彼立四土。一凡聖雜居士，即法相中變化土也。二方便有餘土。三實報無障礙土，即是法相中報土，通自他受用。四常寂光土，即法性土。方便一土，法相所無。」





SALAH PAHAM/DELUSI

Oleh Reza A.A Wattimena; Dosen di Fakultas Filsafat Unika Widya
Mandala, Surabaya, sedang belajar di München, Jerman

Begitu banyak penderitaan hidup manusia yang lahir dari kesalahpahaman. Begitu banyak orang yang sudah tercukupi secara materi, namun batinnya menderita begitu parah. Akibatnya, ia lalu mencari pelarian untuk mengobati derita batinnya tersebut, misalnya dengan obat-obatan, sex tanpa batas, melarikan diri ke agama, atau akhirnya bunuh diri. Sisanya hidup dengan cara pandang berikut: hidup segan, mati tak mau.

Dengan penderitaan batin di dalam hatinya, orang lalu berkonflik dengan orang lain. Keluarga pecah. Anak-anak terlantar. Perang antar negara pun tak kunjung lenyap dari muka bumi. Batin yang menderita mendorong orang untuk melakukan kekerasan terhadap orang-orang maupun benda-benda di sekitarnya. Akar dari semua penderitaan dan kekerasan itu hanya satu: kesalahpahaman.

Delusi

Di dalam salah satu karya dialognya, Plato, filsuf Yunani Kuno, menegaskan dengan jelas, bahwa ketidaktahuan (bisa juga dibaca sebagai kesalahpahaman) adalah akar dari semua kejahatan di atas bumi ini. Filsuf eksistensial Prancis, Albert Camus, juga menegaskan, bahwa kesalahpahaman mendorong orang bertindak salah, walaupun niat hatinya baik. Buddhisme sejak 2500 tahun yang lalu juga sudah menegaskan, bahwa kesalahpahaman tentang seluruh kenyataan, termasuk tentang diri kita, adalah akar dari semua penderitaan hidup manusia. Sokrates, salah satu tokoh terpenting di dalam Filsafat Yunani Kuno, juga terkenal dengan ungkapannya: orang yang paling bijak adalah orang yang sadar, bahwa dirinya tak tahu apa-apa.

Kesalahpahaman ini pun lalu diungkapkan dengan berbagai cara. Di dalam Buddhisme, ia disebut sebagai delusi. Di dalam filsafat, ia dikenal sebagai kesalahan berpikir. Bagi Francis Bacon, filsuf modern, kesalahpahaman adalah *Idol-idol* yang menutupi mata kita dari kebenaran. Anthony de Mello menyebutnya sebagai *programming* atau *pengkondisian* yang begitu kuat mempengaruhi cara berpikir dan cara merasa kita.

Secara pribadi, saya lebih suka menyebut kesalahpahaman ini sebagai delusi. Ungkapan ini begitu kuat menyatakan ketidakmampuan kita untuk membedakan antara kenyataan dan ilusi. Orang yang hidup dalam delusi akan selalu menderita, walaupun ia kaya raya, tampan atau cantik. Pertanyaan yang penting adalah, darimana delusi ini muncul?

Delusi muncul dari cara kita diasuh dari kecil. Nilai-nilai yang kita terima dari keluarga dan masyarakat kita juga menciptakan banyak delusi di dalam kepala kita. Teladan yang kita terima dari orang tua dan guru kita sejak kecil juga menciptakan delusi di dalam kepala kita. Makanya, banyak orang begitu sulit untuk lepas dari delusi yang mengotori kepalanya. Ia pun akhirnya hidup dalam penderitaan terus menerus.

Bentuk-bentuk Delusi

Ada begitu banyak delusi di dalam masyarakat kita. Semuanya mengotori kepala kita, dan membuat kita menderita.

Delusi pertama adalah kecenderungan kita untuk mengisi hidup dengan ambisi-ambisi. Kata orang, hidup harus punya ambisi. Akibatnya, kita semua lalu merumuskan ambisi di kepala kita masing-masing.

Ironisnya, orang yang gagal mewujudkan ambisinya akan merasa menderita, bahkan berniat bunuh diri. Orang yang berhasil mencapai ambisinya akan merasa hampa. Tujuan dan ambisi bukanlah kehidupan. Inilah delusi terbesar dalam hidup kita yang perlu kita berantas.

Delusi kedua, adalah menyamakan kesuksesan hidup dengan kebahagiaan. Sukses berarti kita mengikuti pola hidup sebagaimana diidealkan oleh masyarakat kita. Di Indonesia, ini berarti kita memiliki pekerjaan dengan gaji besar, serta keluarga yang harmonis serta religius. Ironisnya, orang yang punya pekerjaan baik dan keluarga harmonis juga kerap hidup dalam penderitaan. Ia masih terjebak dalam delusi.

Delusi ketiga, banyak kita lihat di bidang politik. Orang menyamakan politik dengan kekuasaan. Akibatnya, ia menipu dan korupsi, supaya bisa meningkatkan karir politiknya. Pun ketika ia mendapatkan kekuasaan politik tertinggi, ia akan tetap hidup dalam penderitaan, karena delusi yang bercokol di dalam kepalanya.

Delusi keempat, ada di dalam bidang ekonomi. Kita kerap menyamakan aktivitas ekonomi dengan aktivitas meraup keuntungan setinggi mungkin, jika mungkin dengan menipu. Perusahaan yang menipu, guna mendapat keuntungan besar, kerap akan hancur di tengah jalan. Pun jika tidak,





pemilikinya, dan orang-orang yang bekerja di dalamnya, akan hidup dalam penderitaan, karena delusi yang ada di dalam kepala mereka, yang tidak mereka sadari.

Delusi kelima, adalah kecenderungan menyamakan kultur sebagai pariwisata. Ketika kita di Indonesia berbicara soal kultur atau budaya, kita lalu ingat tari-tarian daerah, makanan daerah, dan hal-hal lainnya. Semuanya dilihat sebagai barang dagangan yang bisa dijual untuk kepentingan pariwisata. Ketika kultur hanya dilihat sebagai barang dagangan, kultur itu pun perlahan akan kehilangan rohnya, dan hancur. Ia hancur, akibat delusi dari orang-orang yang ada di dalamnya.

Delusi keenam, berakar di bidang pendidikan. Kita menyamakan pendidikan dengan indoktrinasi. Anak diminta menghafal banyak hal, lalu mereka diminta untuk memuntahkan itu semua kembali di dalam ujian. Justru, cara-cara semacam ini yang menghancurkan pendidikan. Akibatnya, pendidikan bisa lama dan mahal, tetapi anak justru menderita, karena mereka hidup dalam delusi-delusi yang diajarkan oleh masyarakatnya.

Delusi ketujuh, terkait dengan paham tentang bekerja. Kita menyamakan bekerja sebagai kegiatan mencari uang. Hampir semua orang di Indonesia berpikir semacam ini, bahwa bekerja berarti mengumpulkan uang. Ironisnya, orang yang bekerja hanya untuk mengumpulkan uang justru akan merasa hampa dan menderita pada akhirnya, ketika uangnya sudah terkumpul banyak. Ia pun hidup terus dalam penderitaan, akibat delusi ini.

Delusi kedelapan, adalah tentang cinta. Kita kerap menyamakan tindak mencintai dengan tindak menguasai. Kita ingin pasangan kita seperti harapan kita. Jika tidak, kita lalu marah, dan berlaku kasar, atau justru melepaskan semuanya. Dengan pola semacam ini, kita akan terus hidup dalam penderitaan, akibat dari delusi di dalam kepala kita.

Delusi kesembilan, berakar begitu dalam di masyarakat kita. Kita menyamakan agama dengan mental pengemis. Kita menyembah dan meminta, tetapi lupa mengembangkan diri kita sendiri. Kita berdoa dan berdoa, tetapi melakukan kekerasan terhadap orang lain. Kita beragama dan bertuhan, tetapi tetap menderita dan bermental kasar. Agama menjadi sumber delusi kita bersama.

Delusi kesepuluh, terkait dengan pandangan kita soal kebahagiaan. Kita menyamakan kebahagiaan dengan kesenangan sesaat. Akibatnya, kita belanja banyak barang, kita jalan-jalan ke luar negeri, dan kita mengumpulkan barang-barang material, supaya bisa merasa bahagia. Yang terjadi adalah, kita melakukan semua itu, namun tetap menderita. Kita hidup dalam delusi tentang kebahagiaan, dan kita tetap menderita.

Delusi yang Terdalam

Sepuluh delusi di atas berakar pada satu delusi yang terdalam, yakni delusi tentang kenyataan di depan mata kita. Kita menyamakan apa yang tampak di depan mata kita dengan kebenaran. Di dalam kenyataan, kita melihat orang yang hidup dan orang yang mati. Kita lalu mengira, itu semua adalah kebenaran yang sejati. Kita lalu hidup dengan berpijak pada apa yang tampak di depan mata. Inilah hidup yang terjebak dalam delusi. Buahnya hanyat satu: penderitaan.

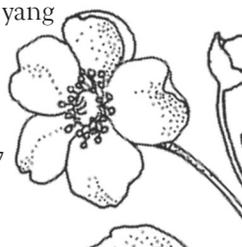
Kita mengira, segala sesuatu di sekitar kita, dan bahkan diri kita sendiri, adalah sesuatu yang utuh, benar dan nyata. Kita marah dan sedih, ketidak mendengar kata-kata tertentu. Kita merasa senang, ketika dipuji. Kita diombang-ambingkan seperti perahu layar kecil di tengah lautan ombak emosi. Ketika kita merasa diri kita dan segala yang kita lihat di dalam kenyataan sebagai kebenaran, kita pun hidup dalam delusi, dan kita akan terus menderita, apapun yang kita lakukan.

Melampaui Delusi

Delusi dapat dengan mudah dilepaskan, asalkan kita mau. Kita cukup melihat diri kita dan segala perasaan maupun pikiran kita sebagai ilusi yang datang dan pergi. Kita juga cukup melihat segala kenyataan yang ada di depan mata kita sebagai ilusi yang sementara. Ia bukanlah kebenaran dan kenyataan itu sendiri. Ia justru mengaburkan kita dari kebenaran dan kenyataan.

Ketika semua delusi kita sadari, dan semua hal, termasuk diri kita, kita lihat sebagai ilusi, maka kita akan sampai pada ketenangan jiwa. Inilah kebahagiaan yang sesungguhnya. Dalam keadaan ini, kita akan siap untuk mencintai siapapun, termasuk orang-orang yang membenci dan menyakiti kita. Kita akan sampai pada kebahagiaan yang sejati.

Orang bertindak jahat pada orang lain, bukan karena ia mau, tetapi karena ia juga menderita. Ia juga hidup dalam delusi-delusi yang menyiksa dirinya. Kita justru harus mengasihi dan merasa iba dengan orang-orang yang membenci dan menyakiti kita. Cintailah musuhmu, inilah kebijakan terdalam dan tertinggi dari semua ajaran agama dan filsafat yang ada di dunia ini!





出家人--- 僧伽 Sramana & Sangha

*Pahala Besar Bila Berbuat Kebajikan Terhadap Sramana dan Sangha
Karma Buruk Besar Bila Berbuat Jahat Terhadap Sramana dan Sangha*

(Dirangkum dari berbagai Sutra & Abhidharma oleh Bhiksu Tadisā Paramita Mahasthavira, 净仁法师)

Bagaimana Kita Bersikap Kepada Sramana dan Sangha? Banyak di antara umat Buddha belum mengetahui dan bagaimana bersikap terhadap Sramana dan Sangha. Padahal untuk menjadi umat Buddha minimal harus sudah berlindung kepada Triratna, Buddha Dharma dan Sangha. Begitupula saat era kemunduran Dharma ini, sulit sekali menemukan Sramana yang mencapai kesucian total, kebanyakan mereka masih sramana awam pasti mengalami jatuh bangun dan pasang surut dalam meniti dan menapak jalan Kebuddhaan. Begitupula Arya Sangha tempat kita berlindung sulit ditemukan, yang ada Sangha yang masih tahap belajar pasti tidak luput dari masalah internal maupun eksternal antara para anggota Sangha itu sendiri dan anggota Sangha dengan umat Buddha kelompoknya sendiri maupun terhadap Sramana dan Sangha lainnya. Untuk itu, kiranya perlu artikel yang bertemakan Sramana dan Sangha untuk direnungkan dan dipahami, bagaimana kita bersikap dan berperilaku yang sesuai Dharma ajaran Buddha terhadap Sramana maupun Sangha.

Etimologi

Kata **Samaṇa** dalam bahasa Pali dan **Śramaṇa** dalam bahasa Sanskerta mengacu kepada tradisi pertapaan yang berasal dari zaman pertengahan milenium ke-1 SM. Gerakan ini individual, berbasis pengalaman, tradisi dengan bentuk bebas, dan tidak bergantung kepada masyarakat awam; Sramana—yang lebih menekankan penguasaan kitab suci dan pelaksanaan ritual.

Kata **Samaṇa** dan **Śramaṇa** diduga berawal dari akar kata Sram, artinya "mengerahkan upaya, tenaga, atau bersitegang". Maka "**Śramaṇa**" artinya "orang yang bekerja keras" atau "tenaga kerja" dalam bahasa Sanskerta dan Pali. Tradisi **Śramaṇa** lebih tepat digunakan dengan istilah pravrajyaka, artinya pengelana tuna wisma. Sejarah rohaniwan pengelana pada masa India Kuno agak sulit dilacak. Istilah 'Pravryjaka' mungkin dapat diterapkan bagi seluruh rohaniwan yang berkelana di India

Pangeran Siddharta Gotama saat punya kesempatan untuk keluar gerbang istana, dalam perjalanannya telah menyaksikan kondisi dan penderitaan orangtua, orang sakit, orang mati dan kemuliaan seorang sramana. Setelah menyaksikan realita kehidupan masyarakat timbullah perenungan yang mendalam, apa makna dan tujuan hidup manusia di dunia ini? Perenungan yang mendalam ini muncullah kebijaksanaan, Pangeranpun bertekad untuk mencari obat untuk mengatasi kebodohan dan penderitaan manusia, sehingga ia melepaskan harta, tahta dan wanita mencukur rambut menjadi sramana, berkelana hidup sederhana dan bertapa selama enam tahun, akhirnya menjadi Samyaksambuddha.

Sutra Empat Puluh Dua bagian, Hyang Buddha bersabda: “Bagi mereka yang telah meninggalkan keluarga dan menjalankan kebhiksuan, dapat mengendalikan pikirannya dan mengenal hakekat pikirannya, memahami Asamskerta Dharma disebut Sramana”. “Dia yang mencukur rambut, kumis dan jenggotnya dan menjadi Sramana serta melaksanakan Dharma; menjauhkan segala macam harta kekayaan, meminta makan dan menerima apa yang diberikan, makan sehari sekali sebelum lewat tengah hari, tidur di bawah pohon, hendaknya tidak ada lagi keinginan-keinginan lain. Sesungguhnya yang membuat manusia menjadi bodoh adalah keinginan yang kuat dan hawa nafsu.” “Seorang Sramana yang telah meninggalkan rumahnya, yang telah memutuskan nafsu-nafsu dan membuang keinginannya, mengerti hakekat pikirannya sendiri serta mengerti Dharma yang tinggi, menembus dan menyadari Asamskrta-dharma, tidak memperoleh sesuatu dari dalam dan juga tidak mengharapkan sesuatu dari luar. Pikirannya tidak terikat dan juga tidak melakukan karma-karma buruk; tidak ada keinginan-keinginan dan tidak melakukan sesuatu sehingga bukan berlatih bukan pula ingin mencapai suatu tingkat kesucian, dengan demikian walau tanpa melalui berbagai tingkatan akan mencapai tingkat kesucian yang teragung. Itulah yang disebut jalan”.

『出家（梵语pravrajya）』就是出离在家的生活，修持沙门净行。

毗婆沙论云：『家者是烦恼的因缘，夫出家者为灭垢累，故宜远离。』

Pengertian Sramana adalah Pravryja artinya keluar dari kehidupan berumah tangga, membina diri menjadi sramana melaksanakan praktik suci.

Di dalam **Abhidharma Pi Pho Sa Lun**, disabdakan: “Rumah tangga adalah sebab jodoh ciptakan kegalauan, siapapun yang menjadi sramana untuk melenyapkan kekotoran yang sudah lama, karena itu harus dijauhkan”.



佛说四十二章经, 佛言: 人系于妻子舍宅, 甚于牢狱。牢狱有散释之期, 妻子无远离之念。情爱于色, 岂惮驱驰! 虽有虎口之患, 心存甘伏, 投泥自溺, 故曰凡夫。Sutra Empat Puluh Dua bagian: Hyang Buddha bersabda: “Orang yang terikat oleh istri, anak, serta rumah melebihi penderitaan orang yang dipenjara. Orang yang dipenjara pada suatu hari akan dibebaskan; Namun orang tidak akan memiliki keinginan untuk berpisah jauh-jauh dengan anak-istrinya. Oleh karena itu, bila sudah tergiur dan terikat oleh nafsu birahi, maka orang tidak lagi takut akan susah payah kendatipun berhadapan dengan maut, ia pun tak akan gentar walau terjerumus dalam lumpur namun tetap dilakukannya. Oleh sebab itu disebut kaum awam.

凡夫在家有十一义: 一、家者烦恼义。二、家者束缚义。三、家者痛苦义。四、家者不净义。五、家者累赘义。六、家者感情义。七、家者自私义。八、家者黑暗义。九、家者冤亲债主义。十、者不自在义。十一、家者造业义。

Rumah tangga umat awam ada 11 makna: 1. Rumah tangga adalah bermakna kegalauan; 2. Rumah tangga adalah bermakna keterikatan; 3. Rumah tangga adalah bermakna kesakitan dan penderitaan; 4. Rumah tangga adalah bermakna tidak kemurnian; 5. Rumah tangga adalah bermakna komulatif kelelahan; 6. Rumah tangga bermakna perasaan dominan; 7. Rumah tangga bermakna egois; 8. Rumah tangga adalah bermakna kegelapan; 9. Rumah tangga bermakna hutang piutang; 10. Rumah tangga bermakna tidak leluasa; 11. Rumah tangga bermakna menciptakan karma. 心地观经云: “在家逼迫如牢狱, 欲求解脱甚为难!” Sutra *Xing Ti Kuan Cing*, disabdakan: Perumah tangga tertekan dan terkurung, bagaikan dipenjara, ingin memohon pembebasan sangatlah sulit.

六种出家 6 Jenis Keluar Rumah

1. 出烦恼家; Keluar dari rumah kerisauan.
2. 出世俗家; Keluar dari rumah keduniawian.
3. 出三界家; Keluar dari rumah Triloka Dhatu.
4. 出无明家; Keluar dari rumah kebodohan
5. 出挂碍家; Keluar dari rumah rintangan.
6. 出依真家; Keluar dari rumah kondisi dan diri kemuliaan.



《文殊问经》云: “佛告文殊师利: 一切诸功德, 不与出家心等。”

何以故? 住家者无量过患故, 出家者无量功德故。 “文殊师利, 若我毁訾住家, 赞叹出家, 言满虚空, 说犹无尽。此谓住家过患, 出家功德。” Di dalam *Sutra Wen Shu Wen Cing*, disabdakan: Buddha memberitahukan kepada Manjusri: semua jasa pahala tidak sebanding dengan hati sramana (Chu Cia Xin / 出家心) kenapa demikian, tinggal dirumah penderitaan tidak terbatas, menjadi sramana jasa pahalanya tidak terukur. Manjusri bilamana saya katakana pencemaran tinggal dirumah, memuji meninggalkan rumah (jadi sramana), jika dikatakan seluruh angkasa raya dibicarakan tidak ada akhirnya, ini predikat penderitaan bila tinggal dirumah, jadi sramana menciptakan jasa pahala.

佛经云: 『十方三世一切诸佛, 皆以示现出家大丈夫相而成就无上佛道, 不以示现在家相而成就佛道。』 Sutra Buddha bersabda: Sepuluh penjuru tiga masa semua para Buddha, karena menunjukkan dan berpenampilan menjadi sramana wujud mulia seorang pria, mencapai anuttara Kebuddhaan, tidak menunjukkan dan berpenampilan sebagai umat perumah tangga yang b dapat meraih Kebuddhaan.

十轮经云: 『出家 (梵语 Pravrajya) 僧相, 乃穢恶世界之清淨幢相。』

Sutra *Se Lun Cing*, disabdakan: Sramana (Sansekerta Pravrajya) wujud anggota Sangha yang menjadi wujud sosok yang murni di dunia kotor dan jahat.

长阿含-大本经, 佛言: “出家修道, 诸所应作, 凡有二业: 一曰贤圣讲法, 二曰贤圣默然。” 贤圣讲法, 指讲经说法, 读诵、研习教典, 属于慧学; 贤圣默然, 谓坐禅入二禅以上的正定, 属于定学。《三千威仪经》说出家所作事务有三: 一坐禅、二诵经、三劝化。一禅二诵三劝化, 可谓大乘出家众的正业。《心地观经》云: “虽毁禁戒, 不毁正见, 以是因缘, 名福田僧。”

Sutra *Chang Ah Han Ta Pen Cing*, Buddha berkata: Praktisi sramana yang membina kesucian, semua dilakukan dan dikerjakan, ada 2 pekerjaan, yaitu: 1. Makhluk yang memasuki arus kesucian dan suciwan mengkhobhakan Dharma; 2. Makhluk yang memasuki arus kesucian dan suciwan diam natural. Yang dimaksud mengkhobhakan Dharma adalah membicarakan sutra menjelaskan





Dharma, membaca dan menjapakan, kebiasaan meneliti ajaran, semua ini dikelompokkan belajar kebijaksanaan; Sedangkan Diam natural, adalah duduk bermeditasi memasuki tingkatan jhana ke 2 melakukan Samadhi benar, semua ini adalah belajar ketenangan. *Sutra San Chien Wi Yi Cing*, disebut sramana melakukan usaha ada 3, yaitu: 1. Duduk bermeditasi; 2. Menjapa sutra; 3. Mengajarkan/ Membimbing. Satu meditasi, dua menjapa, tiga mengajarkan/membimbing, disebut para sramana Mahayana punya perbuatan benar. *Sutra Xing Ti Kuan Cing*, disabdakan: walaupun merusak / melanggar sila tapi tidak rusak pandangan benarnya, sebab kondisi ini dinamakan Ladang Kebajikan Sangha.

出家沙門又稱比丘，比丘是梵語，具有乞士，怖魔、破惡三種意義：（一）乞士，就是要托鉢。在我們中國因國情、風俗、環境的差異而不出去托鉢，人家是送到常住來，這也是受人家的供養。要知因中乞食，果上才能感得受天人之供養。（二）怖魔，在受戒的時候，三番羯摩：“人間有某某出家了。”天上的魔宮就震動，魔王就會害怕；因出家就是要出離三界，有人出家，他的魔子魔孫就會少了，所以魔王就會感到恐怖。（三）破惡，因比丘持戒能破心中的種種煩惱惡業。身心為出家人，要知道“比丘”的意義。Keluar rumah menjadi sramana, juga disebut bhiksu, bhiksu adalah bahasa Sansekerta yang bermakna adalah pengemis (mulia), menaklukkan mara/iblis, menghancurkan kejahatan; 1. Menjadi pengemis, kebutuhan hidupnya seharusnya pergi pindapatra, tetapi di Tiongkok disebabkan era Kuo Ching, tradisi dan kondisi yang berbeda maka tidak pergi pindapatra. Orang-orang yang menghantarkan sumbangan atau dana ke vihara, ini artinya menerima orang punya dana, harus mengetahui sebab mengemis makanan, bila kesuciannya sudah meningkat maka dapat menggugah para dewa dan manusia untuk berdana. 2. Menaklukkan Mara, saat menerima sila, pembimbing upacara mengucapkan tiga kali, “di dunia ada orang jadi sramana”, di atas langit istana Mara menjadi bergetar, Raja Mara menjadi takut, karena sebab menjadi sramana harus bisa keluar dari Triloka Dhatu, ada orang menjadi sramana, ia punya anak mara dan cucu mara jumlahnya jadi berkurang, sehingga Raja Mara merasakan ketakutan. 3. Menghancurkan Kejahatan, disebabkan Bhiksu melaksanakan sila menghancurkan hati yang memiliki bermacam macam kegalauan dan perbuatan jahat. Tubuh dan hati yang menjadi sramana harus mengetahui makna menjadi bhiksu.

《大善权经》“我今为诸天人间作利益故，发心出家”，“我今欲为一切世间求解脱故，出家修道！” Di dalam *Sutra Ta Shan Chien Cing*, disabdakan: Saya sekarang untuk para dewa manusia dan dunia melakukan perbuatan yang bermanfaat sehingga mengembangkan hati jadi sramana; Sekarang saya ingin memohon pembebasan untuk semuanya di dunia, sehingga menjadi sramana menapak jalan kesucian.

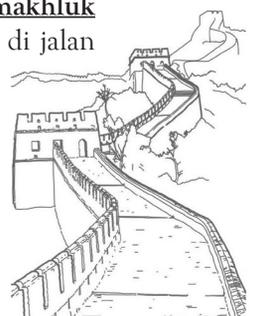
Makna & Pengertian Sangha

Sangha (Pali: Saṅgha; Sanskerta: Sangha, Mandarin: 僧伽) berarti persatuan atau persaudaraan para Bhikkhu. Kata Sangha pada umumnya ditujukan untuk sekelompok Bhikku. Sangha juga merupakan bagian ketiga dari Tiga Mustika dalam Buddhisme.

Ada 2 (dua) jenis Sangha, yaitu:

1. **Sammuti Sangha:** persaudaraan para bhikkhu biasa, atau mereka yang belum mencapai tingkat-tingkat kesucian.
2. **Ariya Sangha:** persaudaraan para bhikkhu suci, mereka yang telah mencapai tingkat-tingkat kesucian. Realitanya kita berlindung kepada Sangha Suci, tetapi kita tetap harus selalu menghormati dan mendukung Sangha awam untuk melaksanakan kebajikan dan perjalanan mencapai kesucian mereka. Karena keberadaan Sangha Suci awalnya juga dari kumpulan Sramana awam/ Sangha Awam.

Di dalam *Sakkasamyutta (S. i, 233)*, Sakka mengajukan pertanyaan yang sama kepada Sang Buddha: dana yang diberikan kepada siapa yang memberikan hasil yang paling besar? Sang Buddha menjawab bahwa apa yang diberikan kepada Sangha memberikan hasil yang besar. Secara khusus Sang Buddha menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan ‘Sangha’ adalah komunitas individu yang suci dan lurus, yang telah masuk pada Sang Jalan dan telah mantap dalam buah kesucian, yang memiliki moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan. Perlu dicatat bahwa menurut Vinaya, ‘Sangha’ berarti sekelompok bhikkhu yang cukup untuk mewakili Ordo bhikkhu dengan berbagai tujuan kerohanian (Vin. i, 319). Tetapi di dalam sutta-sutta, ‘Sangha’ berarti **4 pasang makhluk suci atau delapan individu khusus** (*cattari purisayugani, attha purisapuggala*) yaitu mereka yang berada di jalan menuju Pemasuk-Arus, Yang-Kembali-Sekali-Lagi, Yang-Tidak-Kembali-Lagi, dan Arahat, serta mereka yang telah memperoleh buah-buah darinya. (Buku Mengapa Berdana, oleh Bhikkhu Bodhi)





Sejatinya Sangha terdiri dari : Bhiksu, Bhiksuni, Sramanera, Sramaneri, Sikhamana, Upasaka dan Upasika. Karena kesucian bukan monopoli kaum bhiksu atau bhiksuni saja bahkan semua makhluk yang tekun membina diri bisa memasuki arus kesucian dan mencapai kesucian. Di dalam ajaran Mahayana begitu banyak Bodhisattva dan Mahasattva yang menjelma menjadi Upasaka atau Upasika bahkan menjadi umat awam atau menjelma menjadi makhluk -makhluk bukan manusia.

Jasa Pahala Menjadi Sramana

《贤愚经》云：“出家功德，高于须弥，深于大海，广于虚空。” “Hyang Buddha di dalam Sutra Sien Yi Cing 《贤愚经》 memuji jasa pahala menjadi Sramana/ Rahib lebih tinggi dibanding dengan ‘Gunung Semeru (Si Mi San)’, lebih dalam dibanding dengan ‘Maha Samudra’, lebih luas dibanding ‘Angkasa Raya’. Menjadi sramana mampu melenyapkan barisan Mara (Raja Iblis) dan pengikutnya, meneruskan generasi Sakya, berjuang untuk keluar dari proses kelahiran dan kematian. Dharma kebajikan bertambah luas, menjauhi dan meninggalkan kekotoran batin dan melenyapkan segala rintangan, dan dapat mengumpulkan ‘Pahala’ yang tiada bandingnya. Juga disebutkan: bila mana ada orang yang mempergunakan tujuh permata membangun Pagoda Buddha setinggi surga tiga puluh tiga langit (Setinggi sampai ke surga Tryamtisa) jasa pahala membangun Pagoda Buddha tersebut tidak sebanding dan tidak sebesar dengan pahala menjadi sramana. Karena disebabkan kondisi luar seperti adanya orang galau/jahat dapat menghancurkan pagoda tujuh permata tersebut, tetapi jasa pahala menjadi sramana tidak ada orang/makhluk yang dapat merusaknya (kecuali dirusak oleh diri sendiri), juga disebutkan kesucian dan pahala internal sramana tidak terpikirkan, sampai mencapai ‘Bodhicitta Sempurna’ tidak bisa lenyap atau rusak.”

Di dalam *Sutra Fo Shuo Chu Jia Kung Te Cing*, (佛说出家功德经) disabdakan: barang siapa bisa satu hari satu malam saja menjadi sramana (出家/menjadi sramanera/sramaneri) dengan baik, maka jasa pahalanya akan dilahirkan menjadi ‘Putra Raja Dewata selama 20 kalpa.’

《宣说大种变经》云：“大千界众生，皆发趣菩提，假令尽一劫，男女以奉施。若人发道意，以信而出家，随佛而修学，其福胜于彼。过去未来世，一切诸如来，无有不舍家，得成无上道。三世一切佛，称赞出家法，若乐供养佛，当依佛出家。” Di dalam *Sutra Sien Shuo Ta Cung Pien Cing*, disabdakan: makhluk-makhluk di Maha Chillicosmos, mengembangkan dan menuju Kebodhian, semisalnya selama satu kalpa lelaki dan perempuan hadir mengabdikan dan berdana. Bilamana ada orang mengembangkan pikiran suci, dengan keyakinannya menjadi Sramana, mengikuti Buddha untuk membina dan belajar. Pahala ini lebih besar daripada yang disebut sebelumnya. Masa dulu dan akan datang, semua para Tathagata, tiada yang tidak meninggalkan rumahnya, sehingga peroleh kesucian dan kesempurnaan yang tiada taranya. Tiga masa semua Buddha. Memuji Dharma menjadi sramana. Bilamana senang berdana kepada Buddha, maka ia harus mengabdikan Buddha menjadi Sramana.

《大宝积经》云：“菩萨最胜利益，所谓出家。若乐出家者，则能摄取十种胜利：一者不著诸欲；二者乐阿兰若；三者行佛所行；四者离凡夫行；五者不著妻子，及以财产；六者离恶道因；七者修善趣法；八者宿世善根皆不损减；九者恒为诸天之所赞美；十者一切鬼神恭敬守护。” Di dalam *Sutra Ta Pao Ci Cing*, disabdakan: Bodhisattva paling bermanfaat besar adalah menjadi sramana. Bilamana senang menjadi sramana akan dapat terkumpulnya 10 keberuntungan besar: 1. Tidak terikat semua nafsu; 2. Menyenangi tempat praktik yang sunyi dan sepi; 3. Mempraktikkan apa yang Buddha praktikkan; 4. Meninggal perilaku orang awam; 5. Tidak terikat istri dan anak, juga harta warisan; 6. Meninggalkan sebab terjatuh di alam celaka; 7. Membina kebajikan sesuai Dharma; 8. Masa lampau punya akar kebajikan tidak berkurang; 9. Senantiasa para dewa memujinya; 10. Semua setan dan dewa menghormati dan melindunginya.

三世诸佛最后成道时，皆是以出家身相而成就。《宣说大种变经》云：“大千界众生，皆发趣菩提，假令尽一劫，男女以奉施。若人发道意，以信而出家，随佛而修学，其福胜于彼。过去未来世，一切诸如来，无有不舍家，得成无上道。三世一切佛，称赞出家法，若乐供养佛，当依佛出家。” Tiga masa para Buddha akhirnya mencapai kesucian dikarenakan dengan rupa tubuh sramana mencapai keberhasilan. (Di dalam *Sutra Sien Shuo Ta Cung Pien Cing*, disabdakan; Makhluk-makhluk di maha chilli cosmos, mengembangkan dan mengarah kebodhian, misalnya selama satu kalpa, laki dan perempuan dengan pengabdian dan dana. Bilamana orang mengembangkan pikiran suci, dengan keyakinan menjadi sramana, mengikuti Buddha membina dan belajar, keberuntungan ini lebih unggul





dari sebelumnya. Masa lalu dan masa akan datang, semua para Tathagata tiada ada yang tidak melepaskan rumah (keluarganya) mencapai kesempurnaan. Tiga masa para Buddha memuji Dharma sramana. Bilamana senang berdana kepada Buddha, harusnya berlindung kepada Buddha menjadi sramana.

不必说生生世世，一生一世出家的功德乃至一日一夜出家的功德亦不可思议。有人虽无一生出家的缘分，但发愿想要出家或者短期出家，亦有无量功德，如今东南亚、南亚信仰佛教的国家如泰国、缅甸等都有短期出家的风气，这种做法有无边殊胜的利益。Tidak perlu mengatakan untuk banyak kelahira, satu kelahiran di dunia, jasa pahala menjadi sramana sampai satu hari satu malam jasa pahala menjadi sramana tidak terpikirkan. Ada orang walaupun tiada satu kelahiran punya jodoh untuk menjadi sramana. Tetapi hanya mengembangkan tekad dan terpikir mau jadi sramana saja atau mengikuti program Pabbajja menjadi sramana, juga jasa pahalanya tidak terukur. Contohnya sekarang di bagian timur selatan benua Asia negara-negara seperti Thailand, Myanmar dan lainnya kegiatan tetap pelaksanaan program pabbajja. Praktik macam ini ada manfaat dan keuntungan yang tiada terbatas.

如《本缘经》中云：“以一日一夜出家故，二十劫不堕三恶道。”《僧祇律》中云：“以一日一夜出家修梵行者，离三百六十三万六千岁三途苦。”Di *Sutra Pen Yen Cing*, disabdakan: Dengan satu hari satu malam menjadi sramana, selama 20 kalpa tidak terjatuh ke tiga alam celaka; di dalam *Vinaya Shen Ce Li*, disabdakan: Dengan satu hari satu malam menjadi sramana mempraktikkan Brahmanacariya (tidak berhubungan badan) meninggalkan 360.306.000 tahun penderitaan tiga alam celaka.

《瓔珞经》卷下说：“法师能于一切国土中，教化一人出家受菩萨戒者，是法师其福胜造八万四千塔。”又说：“其受戒者，入诸佛界菩萨数中，超过三劫生死之苦。”又说：“有而犯者，胜无不犯；有犯名菩萨，无犯名外道。”Di dalam *Sutra Ying Luo Cing*, bagian bawah, dikatakan: “Guru Dharma bisa terhadap semua negara, mengajarkan satu orang menjadi sramana untuk menerima Bodhisattva sila, adalah Guru Dharma tersebut keberuntungannya lebih besar daripada membangun 84000 pagoda”, juga dikatakan “Orang yang menerima sila, memasuki alam Buddha di antara para Bodhisattva, melampaui tiga kalpa penderitaan kelahiran dan kematian.” Juga disabdakan Ada (sila) tapi melanggar lebih unggul daripada tiada ‘tidak melanggar’ (tidak mengambil sila). Ada pelanggaran disebut Bodhisattva, tiada pelanggaran (tiada sila) disebut parktisi sempalan”.

《宝积经》云：“菩萨最胜利益，所谓出家。若乐出家者，则能摄取十种功德：一者不著诸欲；二者乐阿兰若；三者行佛所行；四者离凡夫行；五者不著妻子，及以财产；六者离恶道因；七者修善趣法；八者宿世善根皆不损减；九者恒为诸天之所赞美；十者一切鬼神恭敬守护。” Di dalam *Sutra Pao Ci Cing*, disabdakan: Bodhisattva peroleh manfaat yang besar apabila menjadi Sramana atau Rahib. Bilamana senang menjadi sramana, ia mampu dan peroleh sepuluh jenis jasa pahala: 1. Tidak terikat kepada nafsu; 2. Senang dengan hidup menyendiri dan kesederhanaan; 3. Mempraktikkan seperti Buddha praktikan; 4. Meninggalkan perilaku orang awam; 5. Tidak menikah dan terikat dengan istri dan anak, termasuk harta benda; 6. Melepaskan penyebab terjatuh ke alam celaka; 7. Membina kebajikan dan keinginan belajar/praktik Dharma; 8. Akar kebajikan masa lalunya tidak rusak dan berkurang; 9. Selamanya para Dewa memuji dan berkesan; 10. Semua para dewa setan memberi respek dan melindunginya.

若人出家，能脱三界轮回，证寂灭安乐，度无量众生，故出家功德不可限量。《阿难出家空经》云：“若发愿出家，向寂静处跨一步之功德，已胜过诸三千界众生，于数劫中布施妻子儿女之福德。”Bilamana orang menjadi sramana, dapat terbebas dari siklus tumibal lahir di Triloka Dhatu. Mencapai Nirvana tenang dan damai, menolong makhluk-makhluk yang tidak terbatas, karena ini menjadi Sramana jasa pahalanya tidak bisa diukur. Sutra A Nan Chu Cia Khong Cing, disabdakan: Bilamana mengembangkan ikrar menjadi sramana. Mengarah suci tenang satu melangkah ke benteng luar, sudah melampaui makhluk-makhluk di Trichilli cosmos yang beberapa kalpa tersebut berdana istri anak pria dan anak perempuan punya keberuntungan dan pahala.

出家的功德他人无法摧毁，直至究竟菩提都不会灭尽，故说出家功德不可思议、无量无边。Jasa pahala Sramana, orang lain tiada dapat menghancurkan dan merusaknya, sampai mencapai kesempurnaan Bodhi tidak bisa lenyap total. Karenanya dikatakan jasa pahala Sramana tidak dapat terpikirkan, tiada terukur dan tidak terbatas.





Perjuangan Para Sramana

Menurut Hyang Buddha, faedah-faedah menjadi Bhiksu antara lain:

1. Setelah menjadi Bhiksu, ia harus hidup mengendalikan diri sesuai dengan Pratimoksa (bahasa Sansekerta) atau Patimokkha (bahasa Pali), yaitu: peraturan-peraturan Bhiksu, sempurnakan kelakuan dan latihannya, dapat melihat bahaya dalam kesalahan-kesalahan yang paling kecil sekalipun. Ia menyesuaikan dan melatih dirinya dalam peraturan-peraturan. Menyempurnakan perbuatan-perbuatan dan ucapannya. Suci dalam cara hidupnya, sempurna silanya, terjaga pintu-pintu inderanya. Ia memiliki perhatian murni dan pengertian jelas dan hidup sederhana, leluasa dan mudah puas.
2. Tugas utama seorang Bhiksu adalah menyingkirkan lima rintangan (Panca Nivarana) dari dirinya. Lima rintangan tersebut adalah:
 - o Kerinduan terhadap dunia (Kamachanda-Nivarana)
 - o Itikad- itikad jahat (Vyapada-Nivarana)
 - o Kemalasan dan kelambanan (Thinamiddha-Nivarana)
 - o Kegelisahan dan kekhawatiran (Uddhacca-Kukkucca- Nivarana)
 - o Keragu-raguan (Vicikiccha-Nivarana)

佛陀在《佛遺教經》中對出家沙門訓示：「當自摩頭，已捨飾好，著壞色衣，執持應器，以乞自活，自見如是。」佛陀強調做為一個沙門釋子必須嚴持淨戒，不能失去出家人應有的本色。Buddha di dalam *Sutra Fo Yi Ciau Cing*, terhadap sramana menginstruksikan: “Seringlah sendiri mengusap kepalanya, sudah dilepaskan hiasan rambut, memakai pakaian sederhana warnanya, senantiasa memegang mangkuk pindapatra, dengan mengemis makanan untuk kelangsungan hidup, sendiri memandang demikian adanya. “ Buddha tekankan menjadi seorang sramana Sakya harus melaksanakan sila suci dengan patuh, tidak boleh kehilangan sramana punya ciri sejati.

《大般涅槃經》如來性品，云：「依法不依人。依義不依語。依智不依識。依了義經不依不了義經。Di dalam *Sutra Ta Pan Nie Phan Cing*, bagian Ru Lai Xing Phing, disabdakan: Mengandalkan Dharma jangan mengandalkan orang; Mengandalkan kebenaran jangan mengandalkan kata-kata; Mengandalkan kebijaksanaan jangan mengandalkan kesadaran; Mengandalkan sutra kebenaran yang membebaskan jangan mengandalkan sutra kebenaran tidak membebaskan.

釋迦牟尼佛云：『我入涅槃後，當依止四法，以為大師，若明此四依法，可依止、可信受。』

持戒的意义与功德 Makna dan Pahala Melaksanakan Sila

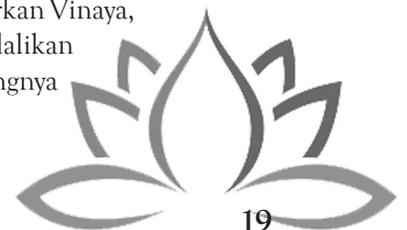
Seorang Sramana yang baru dicukur harus belajar sila vinaya selama lima tahun, harus mendekati guru yang paham sila dan vinaya, Sramana tersebut harus mematuhi dan mempraktikkan sila vinaya untuk peroleh manfaat dan berkembangnya kesucian diri.

1. 《遗教经》：汝等比丘，于我灭后，当尊重珍敬波罗提木叉（戒律）。如暗遇明，贫人得宝。当知此则是汝大师，如我住世，无有异也。*Sutra Yi Ciau Cing*: Kalian para bhiksu, sesudah Saya (Buddha) Parinirvana, harus memuliakan dan menghormati Praktimoksa Sila, bagaikan gelap bertemu terang, orang miskin peroleh mustika. Ketahuilah sila ini adalah kalian punya Guru Besar, bagaikan Saya (Buddha) menetap di dunia, tidak ada perbedaan.
2. 《大报恩经》：欲报佛恩，当持禁戒，护持正法。夫能维持佛法，三乘道果，相续不断。尽以波罗提木叉为根本。*Sutra Ta Pau En Cing*: Ingin membalas budi Buddha, laksanakan sila pengendalian, melindungi dan melaksanakan Dharma. Siapapun bisa pertahankan Buddha Dharma, buah kesucian Triyana terus berkesinambungan tidak terputus. Sebisanya jadikan Praktimoksa sila sebagai fondasinya.
3. 《四十二章经》：佛子离吾数千里，忆念吾戒，必得道果。在吾左右，虽常见吾，不顺吾戒，终不得道。*Sutra Empat Puluh Dua bagian*: Siswa Buddha tinggal jauh hitungan ribuan mill dari Saya (Buddha), ingat saya punya sila, pasti peroleh buah kesucian. Berada disamping kiri kanan Saya, walau sering melihat Saya, Tidak giat laksanakan sila Saya, akhirnya tidak peroleh buah kesucian.
4. 《大集贤护经》：出家之人，当先护持清净戒行。戒行清净，则能获得现前三昧，成就无上菩提。*Sutra Ta Ci Sien Hu Cing*: Orang yang menjadi sramana, dimulai melindungi dan melaksanakan sila suci. Saat ini bisa peroleh Samadhi, akan mencapai Anuttara Bodhi.





5. 《般舟三昧经》：弃绝情爱，作比丘僧。意欲学是三昧者，当清净持戒，不得缺犯。
Sutra Pan Zhou San Mei Cing: Buang dan putusakan perasaan kecintaan, menjadi Bhiksu sangha. Pikiran ingin belear Samadhi, harus melaksanakan sila suci, tidak boleh hilangkan dan dilanggar.
6. 《六门教授习定论》：若求净戒，有四种因。一善护诸根。二饮食知量。三初夜后夜能自警觉，与定相应。四于四威仪(行、住、坐、卧四威仪) 中正念而住。如是则戒得清净。
Abhidharma Lyu Men Ciao Sou Si Ting Lun: Bilamana memohon sila suci, harus ada empat jenis sebab: 1. Kebajikan melindungi semua indera; 2. Minum dan makan harus tahu ukuran; 3. Awal malam dan akhir malam bisa sendiri waspada, menyatu dengan Samadhi. Empat jenis sebab ini terhadap empat kewibawaan 1. saat berjalan, 2. saat berdiri, 3. saat duduk, 4. saat rebahan dilandasi pikiran benar untuk menetap. Demikian dapat melaksanakan sila suci.
7. 《阿含经》：无戒之人，当生三恶道中。比丘戒律成就，威仪具足，犯小律尚畏，何况大者。是谓成就第一之法。弊魔波旬，不得其便。犹如彼城，高广极峻，不可沮坏。
Sutra Ah Han Cing: Orang tiada praktik sila akan dilahirkan di tiga alam celaka. Bhiksu sila vinaya di raih, kewibawaan juga terpenuhi, melanggar vinaya kecil saja sudah mengkhawatirkan, bagaimana dengan vinaya besar. Adalah disebut mencapai Dharma nomor satu. Malpraktik Mara Boxun, tidak dapat memperdayakan, bagaikan gerbang kota, tinggi luas kokoh tidak bisa di rusak.
8. 《恒水经》：一时佛至恒水，月十五日说戒时，告阿难等曰。夫人生死五道展转，不自识宿命本末，皆坐心意不端故。人身甚难得，经戒复难闻，闻已信入佛道难，入已守持戒律难。汝等皆应端心正意，念生死甚劳苦，当守经戒，不可缺犯。持五戒者，还生人中。持十善戒者，得生天上。能持二百五十净戒者，现世可得阿罗汉辟支佛菩萨佛泥洹大道果。
Sutra Heng Sui Cing: satu saat Buddha menuju ke tempat Heng Shui, saat bulan tanggal lima belas membicarakan sila, memberitahukan Ananda dan lainnya; perempuan tersebut lahir mati berputar di lima alam, sendiri akhirnya tidak menyadari kehidupan lampayanya. Saat duduk hati dan pikiran tidak lurus. Terlahir jadi manuisa sulit diperoleh, sutra dan sila juga sulit didengar, setelah mendengar bisa yakin memasuki jalan Buddha juga sulit, memasuki diri sendiri dengan menerima dan melaksanakan sila vinaya juga sulit. Kalian seharusnya hati lurus pikiran benar, ingat kelahiran dan kematian sangatlah lelah dan derita. Harusnya mengambil sutra dan sila tidak boleh hilang dan dilanggar. Melaksanakan Pancasila kembali dilahirkan jadi orang. Melaksanakan sepuluh kebajikan (Dasa Kusala) peroleh kelahiran di surga langit. Dapat melaksanakan 250 sila suci kehidupan sekarang peroleh tingkatan Kearahatan, Prayetka Buddha, Buddha, Bodhisattva, Nirvana dan buah kesucian yang besar.
9. 《善见律》：一切作诸恶法犯戒，无人不知。初作者护身神见之，次他心通天神知之。于是转相传至梵天，至无色界天，无不皆闻。故世间有犯戒者，诸天咸知焉。有智慧人宁守戒而死，不犯戒而生。持律有六德，一者守领波罗提木叉，二者知布萨，三者知自恣，四者知授人具足戒，五者受人依止，六者得蓄沙弥。若不解律，但知修多罗阿毘云，不得度沙弥受人依止。以律师能持律故，佛法住世五千年。
Sutra Shan Cien Cing: semua aksi perbuatan jahat, tiada orang yang tidak tahu, perbuatan awalnya Dewa pelindung tubuh sudah melihatnya, selanjutnya Dewa yang memiliki kegaiban mengetahui hati orang ia akan tahu. Terhadap perubah wujud yang menyebar Dewa Brahma, sampai penghuni alam tanpa wujud tiada yang tidak mendengar/pasti mengetahui. Karena itu di dunia ada pelanggaranya, para dewa mengetahuinya. Orang yang ada kebijaksanaannya lebih baik mempertahankan sila walaupun mati, tidak melanggar sila ia hidup. Melaksanakan sila ada enam pahala: 1. Mempertahankan praktimoksa dan menjadikan pemimpin; 2. Mengetahui Upavasatha (Perenungan untuk penyesalan dan pertobatan guna membersihkan pikiran dari hal-hal kotor," yang menyebabkan ketenangan batin dan kebahagiaan); 3. Mengetahui Vassa selama tiga bulan; 4. Mengetahui bagaimana orang dapat menerima sila Bhiksu; 5. Menerima orang untuk membina diri/ mengendalikan diri. 6. Menerima Diksa Sramanera/Sramaneri; bilamana tidak memahami vinaya, hanya tahu sutra. Abhidharma disabdakan tidak boleh mencukur dan menerima sramanera menerima orang untuk pengendalian diri. Dengan belajar kepada Guru Vinaya sehingga bisa melaksanakan vinaya, maka Buddha Dharma bisa menetap selama 5000 tahun.
10. 《楞严经》：汝常闻我毗奈耶中，宣说修行三决定义，所谓摄心为戒，因戒生定，因定发慧。是则名为三无漏学。Sutra leng Yen Cing: Anda senantiasa mendengarkan Vinaya, mengumumkan membina diri harus ada makna tiga kemantapan, yaitu: 1. Kendalikan hati adalah sila; 2. Sebab sila munculnya samadhi; 3. Sebab Samadhi berkembangnya kebijaksanaan, ini dinamakan tiga praktik tidak bocor lagi.





Kutipan dari Mahaparinirvana Pacchimovada Sutra. Hyang Buddha bersabda: O, para Bhiksu, setelah Aku Parinirvana, kamu sekalian harus patuh pada Pratimoksa (peraturan bagi para Bhiksu), bagaikan menemukan terang di dalam kegelapan, dan bagaikan seorang miskin menemukan harta karun. Engkau semua harus mengetahui bahwasanya tiada perbedaan apakah Aku masih berada di dunia ini atau setelah Aku parinirvana. Bagi mereka yang menjalankan sila dengan baik, tidak dibenarkan untuk berdagang atau menjual belikan barang-barang, mengerjakan pembangunan-pembangunan rumah atau menggarap sawah, memperkerjakan para budak, pembantu-pembantu wanita, dan memelihara ternak, engkau harus menjauhkan diri dari segala pekerjaan bercocok tanam, menjauhkan diri dari harta kekayaan duniawi bagaikan menjauhkan diri dari kobaran api! Juga tidak dibenarkan mengusahakan pekerjaan ramuan-ramuan obat, meramal dan nujum atau mencarikan hari-hari baik untuk orang lain. Bahwasanya hal demikian terlarang bagi para Bhiksu.

“Di kehidupan sekarang menjadi Guru Feng-shui, Pengurus kematian atau penguburan (peramal yang menentukan hari penguburan/kremasi dan letak posisi peti mati yang bersifat komersial dan cari untung), Peramal Nasib, menipu uang dan harta orang lain, setelah meninggal dunia terlahir di alam neraka yang berbentuk penjara besi dan perunggu. Mengalami penderitaan karena tubuh dan tulang jasmaninya dipatuk burung, menerima penderitaan yang tak terhingga”. (Dikutip dari “Sutra Tentang Sebab Akibat Perbuatan Baik dan Buruk”). (*Maha Tripitaka jilid XXVIII, Halaman 920*)

Di dalam *Majjhima Nikaya 1, 197*, disabdakan: “Menjalani kehidupan suci, berarti tidak mengharapkan keuntungan dari laba. Tidak mengharapkan imbalan dan tanpa pamrih, juga kehormatan dan kemasyhuran. Menjalani kehidupan suci, berarti tidak mengharapkan keuntungan moral. Tidak mengharapkan keuntungan dari konsentrasi, juga keuntungan dari pengetahuan. Tetapi kehidupan suci, adalah kebebasan pikiran yang tidak tergoyahkan, dan terbebas dari kebencian dan keserakahan. Itulah tujuan kehidupan suci, sasaran dan puncak tertinggi yang harus diraih!”

Seorang Sramana Harus Sadar & Hiduplah Bijaksana

Seorang Sramana yang baik harus memiliki kesadaran diri, kesadaran Dharma dan kesadaran Bodhi.

Di dalam *Sutra Nirwana* dikatakan: “Semua makhluk awam memiliki Hakikat Buddha. Namun hal tersebut tertutup oleh kegelapan di mana mereka tak bisa meloloskan diri darinya. Hakikat Buddha kita adalah kesadaran (kesadaran murni/kesadaran tunggal); Untuk menjadi sadar dan membuat makhluk-makhluk lainnya tersadarkan juga. Demikianlah maka merealisasikan kesadaran merupakan pembebasan,”

四分律云：『毘尼藏者，佛法壽命，毘尼若住，佛法亦住，毘尼若亡，佛法亦亡。』

Sila She Fen Li, disabdakan: Keberadaan Vinaya pitaka adalah usia kehidupannya Buddha Dharma, Vinaya masih eksis Buddhadharma masih eksis, bila vinaya lenyap, Buddhadharma juga lenyap.

华严经，卷五云：“一切诸世间，皆從妄想生；是诸妄想法，其性未曾有。”
Avatamsaka Sutra, bab ke 5, disabdakan: “Semua kondisi dunia, asalnya dari khayalan yang muncul; adalah semua dharma khayal, hakikatnya belum pernah ada.

涅槃经，偈云：“诸行无常，是生灭法。生灭灭已，寂灭为乐”。
Sutra Nirvana, disabdakan: Semua aktivitas tidaklah kekal, adalah dharma timbul lenyap; Timbul lenyap sudah lenyap, sunyi nirvana adalah kebahagiaan hakiki.

楞严经云：修行如不断淫心，必落魔道，上品魔王，中品魔民，下品魔女。 Di dalam *Sutra Shurangama*, disabdakan: Membina diri bila tidak melenyapkan hati yang bernafsu seksual, dipastikan terjatuh ke alam Mara/Iblis, tingkat tinggi jadi Raja Mara; Tingkat menengah jadi Rakyat Mara; Tingkat bawah jadi Putri Mara.

佛在《雜阿含經》中有授記：「魔等不能毀壞佛法，只有形象為佛弟子，但內心無聞思修，不持淨戒的修行人才會毀壞佛法，滅盡佛的正法。」故我們在弘法利生時，最主要的是不能失壞三乘的根本戒。Buddha di dalam *Sutra Ca Ah Han Cing*, mengingatkan: “Mara/ iblis dan lainnya tidak bisa merusak Buddhadharma, hanya orang yang berpenampilan sebagai siswa Buddha tetapi membina diri di dalamnya hatinya tiada mendengar, menguji dan melatih, tidak melaksanakan sila baru dapat merusak Buddhadharma, melenyapkan habis Buddha punya kebenaran Dharma.” Karena itu, kita saat membabarkan Dharma untuk memberikan manfaat kepada para makhluk, paling penting tidak boleh merusak sila utama Triyana.





佛說四十二章經云：『佛子離吾數千里，憶念吾戒，必得道果，在吾左右；雖常見吾，不順吾戒，終不得道。』 *Sutra fo Shuo She Se Ol Cang Cing*, disabdakan: Siswa Buddha walau jauh terpisah ribuan mil tapi mengingat Saya (Buddha) punya sila, pasti mendapatkan buah kesucian; Sebaliknya walau berada dikiri kanan, walau sering melihat Saya (Buddha) tapi tidak melaksanakan sila, akhirnya tidak mendapatkan kesucian.

僧護經云：『在佛僧淨地，涕唾污地，以是因緣，入地獄中，刀刎己鼻，火燒受苦不息。』

Sutra Sheng Fu Cing, disabdakan: saat di tempat suci Buddha dan Sangha, membuang dahak mengotori lantai/tanah, karena sebab kondisi ini, akan memasuki ke neraka, pisau untuk memotong hidungnya, dan dibakar menerima penderitaan yang tidak berakhir.

《贊僧功德經》云：

縱使慾火熾燒心，玷污屍羅清淨戒，不久速能自懺除，還入如來聖眾位。
如人暫迷失其道，有目還能尋本路，比丘雖犯世尊禁，雖然暫犯還能滅。
如人平地蹶腳時，有足還能而速起，比丘雖暫缺屍羅，雖犯不久還能補。

Sutra Can Sheng Kung Te Cing (Sutra Memuji Jasa Pahala Sangha), disabdakan:

Meskipun api nafsu berkobar membakar hati, Menodai sila murni, Tidak lama selekasnya dapat sendiri tobat dan menyesal, kembali memasuki Tathagata kumpulan makhluk suci;

Bagaikan orang sementara bodoh dan kehilangan jalan, ada mata kembali bisa mencari jalan pulang, Bhikshu walaupun melanggar Lokanatha (Buddha) punya sila, walaupun sementara melanggar masih bisa melenyapkannya;

Bagaikan orang di tanah datar saat timpang kaki, ada kaki masih bisa segera berdiri lagi, Bhiksu walaupun hilangkan sila, walau dilanggar tidak lama lagi bisa ditambal (diperbaiki).

大寶積經，卷一一三沙門品更列，沙門應遠離之三十二垢及八法覆沙門行，三十二垢者：(一)欲覺。(二)瞋覺。(三)惱覺。(四)自讚。(五)毀他。(六)邪求利養。(七)因利求利。(八)損他施福。(九)覆藏罪過。(十)親近在家人。(十一)親近出家人。(十二)樂於眾鬧。(十三)未得利養作方便求。(十四)於他利養心生希望。(十五)自於利養心不知足。(十六)於他利養中心生嫉妒。(十七)常求他過。(十八)不見己過。(十九)於解脫戒而不堅持。(廿)不知慚愧。(廿一)無恭恪意，心慢掉動，無有羞恥。(廿二)起諸結使。(廿三)逆十二因緣。(廿四)攝取邊見。(廿五)不寂滅，不離欲。(廿六)樂於生死，不樂涅槃。(廿七)好樂外典。(廿八)五蓋覆心，起諸煩惱。(廿九)不信業報。(卅)畏三脫門。(卅一)謗深妙法，不寂滅行。(卅二)於三寶中心不尊敬。八法覆沙門行者：(一)不敬順師長。(二)不尊敬法。(三)不善思惟。(四)於所未聞法，聞已誹謗。(五)聞無眾生、無我、無命、無人法後，心生驚畏。(六)聞一切行本來無生後，解有為法，不解無為法。(七)聞說次第法後，墮於大深處。(八)聞一切法無。 Di dalam *Sutra Ta Pao Ci Cing*, bab ke 113, Sa Men Phing Ken lie. Sramana harus menjauhi 32 ketotoran dan 8 Dharma yang menutupi praktik sramana, ke 32 kekotoran adalah; 1. Kesadaran kotor; 2. Kesadaran membenci; 3. Kesadaran kerisauan; 4. Memuji diri sendiri; 5. Mencela orang lain; 6. Dengan kesesatan memohon keuntungan; 7. Sebab dapat keuntungan mencari keuntungan terus; 8. Merugikan orang untuk berdana; 9. Menutupi kejahatan dan kesalahan; 10. Mendekati perumah tangga; 11. Mendekatai sramana (ketergantungan); 12. Sengan dengan keramaian; 13. Belum dapat keuntungan membuat upaya memohon; 14. Orang lain dapat keuntungan hatinya ikut berharap; 15. Sendiri sudah dapat keuntungan tapi hati tidak kenal cukup; 16. Orang lain dapat keuntungan, hati nya muncul keiri hatian; 17. Senantiasa mencari kesalahan orang lain; 18. Tidak melihat kesalahan sendiri; 19 Terhadap sila pembebasan tidak dipraktikan serius; 20. Tidak tahu malu berbuat jahat dan takut akibat perbuatan jahat; 21. Pikiran tiada respek dan segan, hati sombong dan melambung tinggi, tidak punya rasa malu; 22. Membuat simpul ikatan; 23. Merusak 12 sebab musabab; 24. Memiliki kecenderungan dan pandangan keberpihakan (pandangan dualitas); 25. Batinnya tidak mengarah kesunyian dan nirvana, tidak bisa melepaskan nafsu; 26. Senang dengan siklus kelahiran dan kematian, tidak suka ke nirvana; 27. Suka dan senang dengan buku-/ajaran yang keluar (keduniawian); 28. Lima nivarana (dilanda kesarakahan, kebencian, kemalasan, kegelisahan, dan keraguan)menutupi hatinya, terbangkitnya kerisauan; 29. Tidak yakin balasan perbuatan; 30. Takut dengan tiga pintu pembebasan(Pintu kesunyataan, pintu tiada wujud, pintu tiada tekad); 31. Memfitnah Dharma yang dalam dan gaib; 32. Terhadap Triratna hatinya tidak





memuliakan dan respek; **8 Dharma yang menutupi praktik sramana**, yaitu: 1. Tidak respek dan patuh terhadap Guru (mulia); 2. Tidak memuliakan dan respek terhadap Dharma; 3. Pikirannya tidak baik; 4. Terhadap Dharma yang belum pernah di dengar, setelah mendengar lalu memfitnah; 5. Mendengar tiada makhluk-makhluk, tiada aku, tiada nasib, tiada orang dan Dharma, setelah itu muncullah rasa ketakutan; Mendengar dharma semua praktik hakikatnya tiada yang timbul, setelah itu mengerti dharma pamrih tidak mengerti dharma sunya; 7. Mendengar dharma kedua/selanjutnya, melompat ke bagian yang dalam; 8. Mendengarkan semua Dharma merasakan 'ketiadaan/nihilistik'".

释迦牟尼佛将要灭度的时候，弟子们看到了，着急！阿难向释迦牟尼佛请教：佛在世，我们都以佛为老师，佛不在世，我们依谁为老师？我们要跟谁住？佛就答复他，以戒为师，依四念处住。四念处是观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我 Guru Agung Sakyamuni Buddha saat mau memasuki Maha Parinirvana, para siswanya sudah melihatnya, sehingga tergesa-gesa, Ananda menghadap Buddha memohon ajaran: Saat Buddha berada di dunia kita semua menjadikan Buddha sebagai guru, saat Buddha tidak di dunia, kami mengandalkan siapa sebagai guru kami? Kami harus ikut siapa tinggal bersama? Buddha menjawabnya: **Jadikan sila sebagai guru, Mengandalkan empat perenungan untuk tinggal bersama**, yaitu: 1. Merenungkan Tubuh menjijikan; 2. Merenungkan segala bentuk perasaan adalah derita; 3. Merenungkan hati tidaklah kekal; 4. Merenungkan dharma tiada aku/kepemilikan.

一念著迷外境，處處生著是有情。一念心通实相，法法皆空即如來。

大般若经云：一切法不空无道无果。空是轉凡入聖的根本要徑。成佛須证空，稱空王是佛，佛於空能自在。祖师云：執相心著魔，离相心自在，一切平等观，无取亦无捨。

Satu pikiran melekat dan bodoh, dimana-mana timbul kemelekatan adalah makhluk berperasaan; Satu pikiran hatinya menembusi realita wujud, Dharma-dharma itu kosong adalah Tathagata; Sutra Maha Prajna disabdakan: Semua Dharma bila tidak kosong maka tiada jalan kesucian tiada pula buah kesucian, Kekosongan adalah jejak dasar untuk merubah orang awam memasuki kesucian; Jadi Buddha harus menembusi kesunyataan, sebutan Raja Kekosongan adalah Buddha; Buddha dengan kekosongan bisa leluasa; Para Patriach bersabda: Hati yang melekat kepada corak adalah kerasukan Mara/Iblis, Melepaskan corak hati menjadi leluasa, semua direnungkan sama rata, tidak dicari pun tidak dilepaskan!

Hati Baik, segala kebaikan muncul; Hati jahat segala kejahatan muncul; Melakukan kebajikan ditempat terang, pahalanya berkurang; Melakukan kejahatan dengan cara gelap, kejahatannya meluas; Orang yang memiliki hati jahat tapi berpura-pura baik maka orang ini menipu dirinya sendiri pasti kebijaksanaannya redup; Orang yang berhati baik tidak merasa dirinya baik, orang ini akan berkembang kebaikannya, kebijaksanaannya pun turut berkembang; Kebaikan tulus adalah kebaikan dalam pikiran, ucapan dan perbuatan; Kebaikan pura-pura adalah kebaikan dalam ucapan dan perbuatan tapi pikirannya tidak baik; Kebaikan licik adalah kebaikan dalam ucapan dan perbuatan tapi pikiran punya maksud dan tujuan tertentu; Siapakah yang mengetahui perbuatan baik dan buruk kita? Jawabannya adalah:

1. Diri kita sendiri, semua niat dan perbuatan disimpan di dalam gudang memory/alayavijnana.
2. Langit dan Bumi, semua makhluk yang mempunyai mata dewa melihat jelas perbuatan kita.
3. Dewa Yama, mengetahui dan mencatat segala perbuatan kita.

Semua niat/kehendak yang muncul sudah menciptakan karma. Niat baik dilanjutkan, niat buruk segera dilenyapkan. Hati adalah sumber pahala dan dosa bagi manusia; Untuk itu, kembangkan hati baik dan lenyapkan hati jahat.

PERAN HATI MENENTUKAN KONDISI

'Suasana Hati Baik' melihat siapapun nampak baik; "Suasana Hati Baik" jalan kemanapun terasa baik.

"Suasana Hati Baik" membicarakan apapun akan baik. Melihat orang dengan Hati Buddha, semua orang terlihat sebagai Buddha; Melihat orang dengan hati setan, semua orang terlihat sebagai setan. Segala sesuatu baik dan buruknya semua tergantung pola pikiran dan suasana hati kita saja.

JANGAN PERNAH MENYESAL MENGENAL SESEORANG

1. Orang yang baik akan memberikan kebahagiaan.
2. Orang yang tidak baik akan memberikan pengalaman.
3. Orang yang jahat akan memberikan pelajaran.
4. Orang yang sangat baik akan memberikan kenangan indah.





10 Tugas & Kewajiban Sramana

Seorang sramana mempunyai tugas dan kewajiban, antara lain:

1. **Sramana Penterjemah**, menterjemahkan , sila, sutra dan abhidharma dari bahasa Sansekerta ke bahasa local, dari bahasa mandarin ke bahasa loka setempat, karyanya di distribusikan kemasyarakat, agar umat Buddha bisa membaca dan mengerti artinya.
2. **Sramana Penceramah**, menceramahkan kebenaran Dharma aktual yang sesuai kesempatan dan kemampuan pendengarnya untuk menyadarkan dan menumbuh kembangkan kebijaksanaan. Selain itu harus mencetak sutra-sutra dan disebarakan secara gratis.
3. **Sramana Praktisi dan Pengajar Meditasi**, ke luar melepaskan kemelekatan corak, ke dalam hati tidak kacau. Berjuang untuk melepaskan khayalan dan kekotoran batin, untuk melenyapkan segala kerisauan dan kebodohan semua makhluk.
4. **Sramana Pengajar Sila dan Vinaya**. Sramana harus mengerti aturan dan hidup sesuai sila dan vinaya sesuai jenjangnya. Sekaligus membimbing umatnya untuk menerima abhisekha Trisarana, panca sila, Bodhisattva sila dan menyelenggarakan program atthasila dan pabbajja secara berkala.
5. **Sramana Pelindung Dharma**. Melindungi Buddhdharma tetap eksis dan lestari. Umumnya umat yang menjadi pelindung Dharma, tetapi sramana pun wajib menjadi pelindung Dharma agar kebenaran Buddhdharma tidak di kacaukan, di rusak, dikotori dan difitnah oleh aliran sempalan yang ingin merusak reputasi dan menghambat perkembangan Buddhdharma.
6. **Sramana Penggugah**. Menggugah para dewa dan manusia agar terpesona dan tertarik mau belajar dan praktik Buddhdharma. Tentu untuk menggugah mereka semua harus dimulai dari sramana itu sendiri, tekun dan ulet mempelajari dan mempraktikan Buddhdharma, utamanya tidak melanggar sila dan vinaya. Setelah ada kebijaksanaan, kesucian dan kekuatan yang terfokus kiranya dapat menggugah banyak makhluk untuk mengikuti jejaknya belajar dan praktik Buddhdharma.
7. **Sramana Pelafal Sutra**. Untuk mempraktikan ajaran Buddha bisa dilakukan banyak cara, salah satunya adalah melafalkan sutra-sutra Mahayana untuk mengembangkan kebijaksanaan dan berjuang untuk meraih kesadaran murni Amala. Dimulai dari membaca sutra untuk mengerti arti dan makna ajaran sutra tersebut; Menjapa sutra untuk menyatukan pikiran, ucapan dan perbuatan menjadi manunggal; melafalkan sutra, melepaskan konsep dualitas dengan melepaskan siapa yang melafalkan dan apa yang dilafalkan melepaskan fenomena dualitas agar hati dan pikirannya menjadi suci.
8. **Sramana Pembangun Sarana Prasarana Buddhis**. Di era jaman sekarang sarana prasarana Buddhdharma harus tumbuh berkembang mengikuti perkembangan dan kemajuan duniawi dengan berlandaskan Buddhdharma. Tentu pembangunan sarana dan prasarana Buddhis ini sesuai kebutuhan dan untuk pelayanan. Seperti membangun vihara, pagoda, sekolah, universitas, gedung untuk melayani perkawinan, rumah sakit, rumah yatim piatu, rumah panti jompo, rumah, krematorium atau tanah kuburan.
9. **Sramana Teladan Pewaris Relik**. Sramana yang menyadari ketidakkekalan (anicca) dan tanpa kepemilikan (anatta) ia berjuang terus mengatasi siklus kelahiran dan kematiaannya. Ia berjuang melaksanakan Sila Samadhi dan Prajna, tekun selalu melafalkan nama Buddha, senang berbuat bajik tanpa pamrih dan tidak melekat dan terikat. Dalam kehidupan sekarang batinnya sunya (kosong) tetapi karyanya gemilang, diakhir hidupnya ia terlahir di surga Buddha. Saat tubuhnya dikremasi meninggalkan banyak relic, untuk dikenang dan dipuja oleh para siswa dan umatnya . Menjadi suri teladan bagi umat Buddha keseluruhannya.
10. **Sramana Pengembara**, Sramana yang mengembara tidak mau memiliki vihara, tidak membangun vihara, tidak terikat vihara, juga tidak mau disibukan oleh urusan duniawi, juga tidak mau direpotkan dengan urusan ritual dan seremonial, praktiknya hanya mendalami ikitab suci dan fokus bermeditasi, mencari pencerahan ke dalam hatinya sendiri dan hidup bijaksana. Kenapa bisa demikian? Karena sramana tersebut sudah menembusi Hukum Tilakhana, Dukkha (tidak memuaskan), Anicca (tidak Kekal, dan Anatta (tiada kepemilikan).

Umumnya sramana ada dua jenis, yaitu: 1. '**Guru Terkenal Namanya (名師)**' karena nama dan wajahnya sering dipublikasi melalui media cetak dan elektronik atas kegiatan sosialnya, sibuk mengurus masalah klenik untuk melayani kebutuhan umat awam. Karena kesibukan duniawinya sehingga lelah dan terbuang habis waktunya , tanpa disadarinya ilmu klenik tersebut mengotori batinnya dan membodohi banyak umat. Setelah dapat uang banyak, nafsu dan keinginannya tinggi melambung sehingga malas untuk mendalami dan Praktik Buddhdharma, akibatnya kebijaksanaannya redup, emosional dan bersifat pamrih, efeknya ilmu Dharmanya tidak dalam dan luas. 2. "**Guru Cerah (明師)**, karena banyak mendalami dan praktik Buddhdharma sehingga ia cerah dan bijak. Tentu Guru Cerah inilah yang diharapkan dan dibutuhkan banyak umat Buddha, karena ia memiliki Bodhicitta yang luhur, ke atas





meraih Kebuddhaan, ke bawah menolong semua makhluk. Guru CeraH ini senang mengembara ke mana-mana seperti ke rumah jagal, ke kios penjual arak, ke tempat perang, ke penjara, ke rumah protitusi, ke tempat-tempat kotor yang ditabukan masyarakat. Guru CeraH bagaikan bunga teratai walau hidup dilumpur tapi tidak ternoda oleh lumpur. Guru CeraH inilah yang dapat memperindah tanah suci para Buddha, dan menumbuh kembangkan agama Buddha.

Tentu masih banyak lagi tugas dan kewajiban sramana, semua disesuaikan kesempatan, jodoh dan kemampuan masing-masing sramana. Bilamana seseorang menjadi sramana tidak mempunyai salah satu kualitas di atas, malas berbuat kebaikan dan kebajikan, maka ia telah menjadi sramana yang sia-sia saja tidak bermakna dan bermanfaat, kiranya sramana tersebut tidak memberikan sumbangsih bagi kemajuan dan perkembangan untuk agama Buddha dan kebaikan masyarakat, Bangsa dan Negara.

Resiko Menjadi Sramana

Seseorang yang menjadi sramana, kehidupan dan kebutuhan biaya hidup sehari-harinya di dukung dan didanakan oleh umat Buddha. Bila sesudah menerima dana apapun tetapi malas dan segan untuk membina diri maka semua dana yang diberikan menjadi sia-sia tidak berbuah kebaikan bagi para donaturnya akibatnya sramana tersebut berhutang budi kepada para donaturnya dan kelak harus membayarnya. Ada pepatah Buddhis mengatakan: “Banyak sramana yang terjatuh ke neraka”; kenapa bisa demikian? Karena sramana tersebut lalai dan malas membina diri, hanya mau hidup senang, dan mengejar lima nafsu, yaitu: 1. Ketenaran; 2. Keuntungan, ; 3. Mengumpulkan banyak materi/harta; 4. Haus dengan segala kenikmatan; 5. Menuntut pelayanan, ia mencari dan mengejar lima nafsu ini yang bersifat khayal dan kesementaraan ini dengan segala cara, sehingga karma buruknya luas dan dalam , akibatnya setelah mati masuk ke neraka. Ada pepatah mengatakan: “Satu butir nasi yang di danakan oleh umat, jasa pahalanya besar bagaikan gunung Semeru, bila dalam kehidupan sekarang tidak melatih diri mencapai buah kesucian, maka kelak kulit, bulu dan tubuhnya harus membayarnya.” (*dimakan orang atau jadi binatang untuk melayani orang, seperti: Sapi di ambil susunya, dipotong dan dimakan orang; Ayam dari telur, jengger sampai kakinya dimakan orang, bulunya dijadikan kemoceng, dan kotorannya dijadikan pupuk; Kuda harus ditunggangi oleh orang dan menarik beban pedati; Kerbau untuk bajak sawah; Anjing penjaga rumah atau vihara dan lain sebagainya*).

出家人吃苦受苦，不觉得有苦，因为有佛法的滋润，有佛法的启发，苦中有乐呀！ Seorang yang menjadi sramana harus bisa memakan yang pahit dan menerima derita, tetapi tidak merasakan derit , disebabkan adanya penyejuk Buddhadharma, ada Buddhadharma yang memberikan inspirasi, sehingga di dalam derita ada kebahagiaan.

Sramana Sejatinnya Mempraktikkan Dharma Tanpa Pamrih

学佛应该没有利害的观念，不是为了利害出家，不是为了求功德，人家问你出家有什么利益？你应该讲没有利益，爱出家就出家，讲这样那样好处的功利主义，都是不对的。

《维摩诘所说经》“不应说出家功德之利，所以者何，无利无功德是为出家，有为法者可说有利有功德，夫出家者为无为法，无为法中无利无功德”

Praktik Buddhism seharusnya tidak melekat pada pandangan untung atau rugi, bukan karena untung rugi baru jadi sramana, bukan pula untuk memohon jasa pahala. Orang lain bertanya kepada kamu jadi sramana keuntungan apa yang diperoleh? Kamu harusnya menjawab tiada keuntungan, senang jadi sramana langsung jadi sramana, bila bicaranya begini begitu makna punya jasa dan keuntungan, semua tidaklah benar. **Sutra Wei Mo Cie Suo Shuo Cing**, disabdakan: “Tidak seharusnya bicarakan jadi sramana punya jasa pahala dan keuntungan, kenapa demikian, tiada keuntungan tiada jasa pahala itulah sramana. Di dalam dharma pamrih boleh disebut ada keuntungan ada jasa pahala. Orang yang menjadi sramana benar adalah untuk ‘dharma tanpa pamrih’. Dharma tanpa pamrih tersebut tiada keuntungan tiada jasa pahala. (karena tujuan utama Sramana adalah “Pembebasan Mutlak”, tidak mau lagi berpikir dan terikat oleh keuntungan dan dijerat oleh jasa pahala, karena realitanya tiada apapun yang dapat dimiliki/anatta) .

Akibat Menyamar Sebagai Seorang Sramana Palsu

Di dalam **Kstigarbha Bodhisattva Pranidhana Sutra**, disabdakan:Apabila terdapat umat yang berani menyamar sebagai sramana tapi hatinya bukan sramana dan ia memboroskan harta benda milik Sangha, menipu kulapati, melanggar vinaya, dan melakukan bermacam-macam karma buruk. Orang semacam ini juga akan terjerumus ke dalam neraka Avici dan masa hukumannya hingga jutaan koti kalpa, juga sulit untuk mendapatkan kesempatan keluar dari situ.





《大寶積經》卷八十九，佛陀告訴迦葉尊者說：「迦葉，於當來世，有愚癡人，著聖人衣，形似沙門，入於村邑中；有信心婆羅門、長者、居士，見披法服，謂為沙門，皆共尊重、供養、讚歎。彼愚癡人，因袈裟故而得供養，便生歡喜，身壞命終，墮於地獄。生地獄已，大熱鐵葉以為衣服，吞噉鐵丸，飲烱沸鐵，坐熱鐵床。 Di dalam *Sutra Ta Pao Ci Cing*, bab ke 89, Buddha memberitahu kepada YM Arahata Kassapa dengan berkata: “Kassapa, kelak dunia yang akan datang, ada orang bodoh memakai pakaian orang suci, penampilannya menyerupai sramana, memasuki desa; Ada Brahma yang memiliki keyakinan hati, para tetua, upasaka, melihat orang ini memakai jubah Dharma /Cia Sa, bersama sama memuliakan, berdana, memuji. Karena orang bodoh ini disebabkan memakai Cia Sa karena nya mendapat dana, merasa senang. Saat tubuhnya rusak dan mati terjatuh ke neraka, sudah terlahir di neraka memakai pakaian daun yang terbuat dari besi super panas, menelan butiran besi panas, meminum cairan besi mendidih, duduk di tempat tidur besi panas.

Akibat Berhubungan Badan Dengan Sramana

《地藏菩薩本願經》中说，“玷污僧尼者当堕无间地狱”。所以，染污僧尼的罪过非常大。造此类恶业者不但来世会堕入地狱，甚至即生也可能现前苦果。 Di dalam *Sutra Ti Cang Pu Sha Pen Yuan Cing*, diabdakan: “Menodai bhiksu atau bhiksuni (melakukan hubungan badan/seksual sesat, atau memperkosa) seketika masuk ke neraka Avici.” Karena itu, menodai bhiksu dan bhiksuni adalah kejahatan yang terberat. Menciptakan tipe karma buruk ini bukan hanya kehidupan akan datang masuk ke neraka, tetapi kelahiran sekarang pun dapat menampakkan buah derita.

Tingkah Laku Sramana Di Era Kemunduran Dharma

Ini adalah suatu masalah yang penting dan erat hubungannya dengan kita, tetapi juga sesuatu yang sering diabaikan. Lebih-lebih sekarang yang dikatakan sebagai “Periode Kemunduran Dharma (MO FA)”. Di dalam sangha sering timbul hal-hal yang tidak sesuai dengan Dharma. Bagaimana caranya meningkatkan kualitas dan mutu anggota sangha, merupakan tugas yang mendesak dewasa ini.

在《佛說大迦葉問大寶積正法經》中有提到四種沙門： Di dalam *Sutra Fo Shuo Ta Chia Ye Wen Ta Pao Ci Cen Fa Cing*, disebutkan ada empat jenis sramana:

行色相沙門：如果有出家人剃髮的模樣，但身口意行卻都不清淨，徒具沙門形相而無實質。Sramana dalam rupa dan bentuk: jika ada seorang menjadi sramana yang hanya kepala digunduli, tetapi praktik perbuatan, ucapan dan pikirannya tidak murni (kotor/jahat), wujudnya menjadi sramana tapi tidak ada kebenaran dan kenyataan menjadi sramana.

密行虛誑沙門：也有人在佛教之中出家，雖然表面裝出很有威儀的樣子，來蒙騙賺取世間人的尊敬，但事實上心中卻貪愛世間法、執著人我的表相，對於解脫道所說世間一切法無常、苦、空的道理，不能信受，不能親證，所以不喜愛也不願離開世間的種種法。Sramana penipu yang penuh rahasia: ada sramana di dalam agama Buddha, walaupun penampilannya banyak wibawa yang dibuat-buat dan ditonjolkan, untuk penipu dan mendapatkan penghormatan minta dimuliakan oleh orang-orang duniawi, tetapi nyatanya hatinya serakah dan masih mencintai kondisi duniawi (merindukan kesenangan duniawi), masih melekat kepada sang aku dan kepribadian, terhadap praktik untuk memasuki pintu pembebasan, yaitu ketidak kekal, derita, dan sunya (kekosongan) tidak bisa menerima, tidak berjuang merealisasikan untuk mencapainya, sehingga tidak suka bermacam-macam Dharma juga tidak bertekad untuk keluar dari dunia (triloka dhatu).

求名聞稱讚沙門：貪求名聲而外表像是有持戒的人，希望因此得到他人的讚嘆。Sramana haus ketenaran dan pujian, serakah akan ketenaran, sanjungan/kedudukan, tetapi penampilannya seperti orang yang mempraktikkan sila, karenanya mengharapkan banyak orang memujinya.

實行沙門：不求名聞利養、能證解脫果。Sramana yang benar-benar melatih diri, tidak mencari ketenaran, sanjungan, keuntungan dan pelayanan. Mampu mencapai buah kesucian.

Saat sekarang, Di Tiongkok terdapat seratus ribu lebih anggota sangha. Hal itu bukan semata-mata mencukur rambut, kumis dan jenggot kemudian mengenakan jubah, yang dapat dikatakan sebagai bhiksu/bhiksuni. Terdapat bhiksu palsu dan bhiksu yang benar, ada bhiksu yang hanya secara lahiriah menjadi bhiksu tetapi batinnya tidak. Hal itu sejak dahulu kala hingga kini sudah ada. Demikian pula di tempat kelahiran agama Buddha India, sudah ada catatan yang menyelidiki dan menyatat





masalah tersebut. Menurut terjemahan dari *Maha Bhiksu Xuan Zhang* Sastra Tentang Abhidharma *Cang Xien Cung Lun* mencatat. Pada waktu itu terdapat lima macam perangai bhiksu (keterangan ini sudah dimodifikasi agar lebih jelas), yaitu:

1. **Bhiksu yang tidak tahu malu:** merusak dan melanggar sila, tidak melatih diri, tidak bermoral yang merusak agama Buddha.
2. **Bhiksu yang pandir (bodoh):** tidak mengerti teori Buddhadharma dan tidak menghayatinya, sehingga tidak paham bagaimana melatih diri, akibatnya tidak ada kontribusi dan tidak berperan dalam perkembangan agama Buddha.
3. **Bhiksu yang berintrik:** di dalam organisasi Sangha membuat intrik mengacau, membuat organisasi tandingan, sehingga terjadinya perpecahan kelompok-kelompok Buddhis demi ambisi dan kepentingan diri sendiri, serta menyudutkan (menyusahkan) kelompok yang lain.
4. **Bhiksu yang mengumbar nafsu duniawi:** sulit bisa hidup sederhana, ambisi keduniawiannya besar, pikiran dan tingkah lakunya lebih bersifat duniawi. Seleranya punya vihara besar dan mewah, punya pengaruh besar, punya fasilitas-fasilitas duniawi lainnya seperti punya usaha restaurant, hotel, tempat rekreasi, rumah duka, tempat kremasi dan tanah kuburan. Kecenderungan semua uang yang didapat untuk pamer kekuasaan dan pengaruh, hidup serba mewah, menuntut jabatan tinggi. Selera nya juga hanya melayani orang kaya saja, kegiatan sosialnya hanya cari nama dan menuntut ketenaran saja. Tentu tidak semua bhiksu seperti yang disebutkan di atas, ada juga semua keuntungan untuk kegiatan sosial lainnya dan menolong orang-orang miskin, rumah yatim piatu, rumah jompo dan lain-lainnya.
5. **Bhiksu yang mulia:** memegang sila, mengerti ajaran Buddha. Pikiran, ucapan dan tingkah laku sesuai dengan Buddhadharma. Hidupnya sederhana dan suka membabarkan dan menyebarkan Dharma. Semangat dan pengabdiannya untuk melayani bukan cari pandai dana, menuntut pelayanan dan penghormatan. Kriteria Bhiksu demikian ini baru meneruskan pelita kebijaksanaan Buddha, menegakan dan mengajarkan kebenaran Buddha Dharma untuk membangun kebijaksanaan dan memberikan manfaat bagi para makhluk lain.

Pahala & Manfaat Berbuat Baik Terhadap Sramana

《楼房经》中说：“若对僧众供养一粒诃子、一勺饮食，未来生中决定不逢疾疫、饥馑、刀兵三大灾劫。”所以，如果我们遇到真出家修行比丘僧，真诚供养衣食住行，如此都不会生逢恶劫，这在佛经中均有记载。Di dalam *Sutra Lou Fang Cing*, dikatakan; “Bilamana terhadap para Sramana di danakan satu butir kemiri, satu sendok air dan makanan, kelahiran masa yang akan datang, dipastikan tidak ketemu wabah penyakit, wabah kelaparan, pisau tentara tiga masa kalpa bencana”; Karena itu bilamana kita bertemu dengan sramana benar praktisi bhiksu Sangha, dengan hati benar dan tulus berdana pakaian, makanan, tempat tinggal/kuti dan keperluan untuk praktik, demikian sebab baik ini tidak akan lahir dan bertemu di saat kalpa keruh. Ini dicatat di dalam Sutra Buddha.

《盂兰盆经》云：若能以饭食、卧具、医药供养十方僧众，藉此十方僧众清净共修，功德回向之力，能使供养者，往昔七世父母、六亲眷属得远离三恶道，现世父母及其本人，长寿无病无恼，衣食自然具足，身心安乐。*Sutra Yi Lan Phen Cing*, disabdakan: Bilamana bisa dengan minuman dan makanan, tempat tidur, obat-obatan, berdana kepada sepuluh penjuru para anggota Sangha, manfaat dari sepuluh penjuru para anggota Sangha yang melatih bersama mencapai kesucian, kekuatan jasa pahala ini dilimpahkan, sehingga para donator, ayah ibu di tujuh masa kehidupan lampau, enam hubungan family kerabat semuanya menjauhi dan meninggalkan tiga alam celaka. Sekarang punya ayah ibu yang masih hidup dan pelaku kebajikan, usianya panjang tiada sakit tiada kerisauan, pakaian dan makanan otomatis mencukupi, tubuh dan hati tenang dan bahagia.

《增一阿含经》卷一云：能施众僧者，获福不可预计。

Sutra Cen Yi Ah Han Cing, bab ke 1, disabdakan: dapat berdana kepada para anggota Sangha, diperoleh keuntungan yang tidak bisa dihitung.

《佛说布施经》云：供养三宝可得五种利益：1·身相端庄。2·气力增盛3·寿命延长。4·快乐安稳。5·成就辩才。Sutra Fo Shuo Pu She Cing, disabdakan: berdana kepada Triratna dapatperoleh lima jenis keuntungan: 1. Rupa tubuh agung; 2, kekuatan bertambah besar; 3. Usia kehidupan bertambah panjang; 4. Hidup senang tenang; 5. Tercapai kemahirannya.

飯食沙門者，經云：正令得滿四天下寶，其利不如請一清淨沙門，詣舍供養，得利殊倍」。這是佛在經裡頭勉勵在家同學，要知道布施沙門，出家人，





布施他得大利益。大利益在哪裡？他修行，他有成就，是你布施有功，他成就之後，他能夠弘法利生，也是你布施飲食之功。Memberi minum dan makanan kepada sramana, *Sutra* bersabda: benar semoga peroleh mustika penuh dari empat kolong langit, keuntungan ini lebih baik mengundang satu sramana suci, mengundang ke rumah untuk berdana, peroleh keuntungan yang berlipat ganda. Ini adalah Buddha di dalam sutra menganjurkan perumah tangga belajar bersama, harus tahu berdana kepada sramana, berdana kepada orang yang keluar rumah, dana kepada sramana tersebut peroleh keuntungan besar, keuntungan besar dimana? Sramana membina diri pasti ada pencapaian, kamu berdana ada jasanya, sramana setelah ada pencapaian, ia mampu memabarkan Dharma memberikan manfaat untuk para makhluk, ini adalah jasa dari kamu (donator) yang memberi minum dan makanan.

大乘理趣六波羅蜜多經云：以食施者當施五事。一者施命，若人無食難以濟命。二者施色，因得食故顏色和悅。三者施力，以是食故增益氣力。四者施樂，以此食故身心安樂。五者施辯，飲食充足，身心勇銳，得大辯才，智慧無礙。 Di dalam *Sutra Ta Sheng Li Chi Lyu Po Lo Mi Tua Cing*, disabdakan: Dengan makana di danakan, berdana untuk lima urusan. 1. Berdana untuk kehidupan, bilamana orang tiada makanan sulit bisa mempertahankan kehidupan; 2. Berdana rupa, disebabkan peroleh makanan maka raut muka terlihat tentram dan gembira; 3. Berdana kekuatan, dengan makanan menambah tenaga dan kekuatan; 4. Berdana kegembiraan, dengan makanan ini tubuh dan hati bisa tenang dan gembira; 5. Berdana kemahiran, minuman dan makanan yang cukup, tubuh dan hati jadi berani dan senang, peroleh kemahiran besar (dalam menjelaskan atau berargumen), kebijaksanaannya tidak rintangan.

Akibat Berbuat Jahat Terhadap Sramana & Merusak Sangha

Sekilas Kisah Tentang Devadatta Melukai Buddha & Memecah Belah Sangha

Pada suatu hari, Devadatta menetap bersama Sang Buddha di Kosambi setelah melakukan perjalanan jauh. Selama mereka tinggal disana ia (Devadatta) menyadari bahwa Sang Buddha menerima banyak sekali perhatian dan penghormatan maupun pemberian. Dan di lain sisi Devadatta menjadi merasa iri hati terhadap Sang Buddha yang begitu banyak menerima perhatian dan penghormatan, dan Devadatta pun bercita-cita untuk memimpin Sangha yang terdiri dari Bhikkhu-bhikkhu.

Suatu hari, ketika Sang Buddha sedang memberikan khotbah di Vihara Veluvana di dekat Rajagaha, dia mendekati Sang Buddha dengan alasan bahwa Buddha sudah semakin tua, dia sangat berharap Sangha akan dipercayakan kepada pengawasannya (Devadatta).

Buddha menolak usulannya serta menegur Devadatta dengan berkata, bahwa dia telah menelan air ludah orang lain. Buddha kemudian meminta Sangha melaksanakan rencana untuk melakukan pengumuman (pakasaniya kamma) sehubungan dengan kelakuan buruk Devadatta.

Setelah mendapat teguran dari Sang Buddha, Devadatta pun menjadi merasa tersinggung serta bersumpah pada diri sendiri untuk membalas dendam dan menantang Sang Buddha. Dan tiga kali berusaha untuk mencoba membunuh Sang Buddha.

Yang Pertama, dengan menggunakan beberapa pemanah sewaan.

Yang Kedua, dengan memanjat ke atas Bukit Gijjhakuta, dengan bermaksud untuk menjatuhkan sebuah batu besar kepada Buddha.

Yang Ketiga, yaitu dengan cara memabukkan Gajah Nalagiri untuk menyerang Sang Buddha.

Pemanah sewaan Devadatta yang pertama kembali setelah mencapai tingkat Kesucian Sotapatti, tanpa sedikitpun melukai Sang Buddha.

Batu besar yang didorong jatuh dari bukit Gijjhakuta oleh Devadatta hanya melukai sedikit ibu jari kaki Buddha.

Dan ketika Gajah Nalagiri yang telah dibuatkan mabuk oleh Devadatta lari menuju Sang Buddha, Gajah tersebut langsung beranjak berubah menjadi jinak oleh Sang Buddha.

Dengan ketiga cara tersebut yang telah di rencanakan oleh Devadatta, ia telah gagal untuk mencoba membunuh Sang Buddha. Devadatta pun berusaha untuk mencoba siasat lainnya, yaitu dengan cara mencoba memecah belah Sangha dengan cara membawa pergi beberapa Bhikkhu baru menyingkir bersamanya ke Gayasisa.





Dan setelah beberapa hari kemudian, Devadatta jatuh sakit. Setelah menderita sakit selama sembilan bulan, ia meminta murid-muridnya untuk membawanya menghadap Sang Buddha dengan maksud agar Sang Buddha berbelas kasih menolongnya di Vihara Jetavana.

Mendengar kabar bahwa Devadatta akan tiba, Sang Buddha berkata kepada murid-murid-Nya, bahwa Devadatta tidak akan pernah mendapat kesempatan untuk menemui-Nya.

Ketika Devadatta dan rombongannya mencapai kolam di dekat Vihara Jetavana, para pengikutnya meletakkan tandu tempat berbaringnya Devadatta di tepi kolam, dan para rombongan Devadatta pun pergi mandi. Tinggallah Devadatta sendiri ditempat perbaringannya di tepi kolam, lalu ia pun beranjak bangun dari tempat perbaringannya, dan meletakkan kedua kakinya menyentuh tanah.

Pada saat itu juga kakinya masuk ke dalam bumi, dan sedikit demi sedikit tubuh Devadatta habis ikut tertelan bumi. Mulai dari situ Devadatta tidak akan pernah lagi memiliki kesempatan untuk melihat Sang Buddha seperti apa yang telah dikatakan Sang Buddha sebelumnya kepada murid-murid-Nya karena perbuatan jahat yang telah ia lakukan terhadap Buddha.

Dan setelah kematiannya, ia terlahir di Neraka Avici (Avici Niraya), tempat yang dimana penuh dengan penyiksaan terus menerus tiada henti.

Kemudian Sang Buddha memabarkan syair 17, seperti berikut:

Di dunia ini ia menderita, di dunia sana ia menderita;
pelaku kejahatan menderita di kedua dunia itu.
Ia meratap ketika berpikir, "Aku telah berbuat jahat,"
dan ia akan lebih menderita lagi ketika berada di alam sengsara.

Di dalam *Sutra Fo Shuo Chu Jia Kung Te Cing*, (佛说出家功德经) disabdakan: Barang siapa yang menghalangi, merintang, melarang dan menggagalkan orang yang berniat menjadi Sramana (出家人), atau mengganggu dan merusak kehidupan sramana, maka matanya akan buta sebanyak 500 kelahiran. Setiap bentuk kelahiran walau masih menjadi janin di dalam perut kandungan ibunya matanya sudah buta. Karena telah merintang orang untuk menapak jalan Buddha dan menghancurkan orang itu kelak memabarkan kebenaran Dharma, akibatnya ia sendiri selalu dilahirkan buta.

佛在《賢愚經》中說，若有人想發心出家，製造違緣或障礙使他出家不成的，這種惡業極為嚴重，就像人掉進黑暗一樣，會墮落到黑暗地獄中受無量痛苦。Buddha di dalam *Sutra Sien Yi Cing*, disabdakan: bila mana ada orang yang berpikir dan mengembangkan hatinya mau menjadi sramana, tetapi ada orang yang merusak jodohnya, merintang/menghambat sehingga orang tersebut tidak jadi sramana. Sungguh karma buruk ini sangatlah berat, seperti orang ke jeblos memasuki kegelapan, bisa terjatuh ke neraka gelap menerima kesakitan dan penderitaan yang tidak terbatas.

佛学术语，略称破僧。即破坏和合之僧伽。为五逆罪之一。可分二种：(一)破法轮僧，立邪法以破坏听闻佛陀教法之和合僧。(二)破羯磨僧，在同一结界内，别立羯磨，以破坏僧伽之和合。[四分律卷四十六、五分律卷二十五、十诵律卷三十六] (Istilah pendidikan Buddhis, yang disebut menghancurkan Sangha, adalah merusak dan memecah belah Sangha, adalah salah satu perbuatan lima garuka karma. Perbuatan memecah belah Sangha dibagi 2 jenis: 1. Merusak Sangha, pembabar Dharma (Sangha pemutar roda Dharma/penceramah/penyebarnya) dengan gunakan dharma sesat/ilmu sesat/kejahatan baik yang terlihat maupun tidak untuk tujuan merusak para pendengar ajaran Buddhadharma dan juga ketentraman dan kerukunan Sangha (termasuk menyakiti dan melukai para Bhiksu Sangha); 2. Merusak Sangha, pelaku pengajaran pertobatan dan penyesalan, disaat kebersamaan dalam upacara/ mandala, membentuk lagi tandingan upacara pertobatan dan penyesalan, inilah perilaku merusak dan memecah belah Sangha. (di dalam *Vinaya Se Fen Li bab ke 46. Di dalam Vinaya Wu Fen Li bab ke 25, Di dalam Se Sung Li bab ke 36*)

大乘五逆罪 (據【大薩遮尼乾子所說經】卷四舉出)：

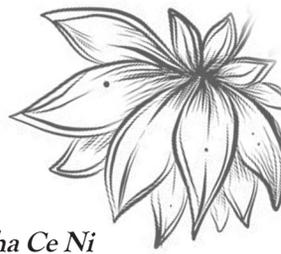
破壞塔寺、燒燬經像、奪取三寶之物；或教唆他人行此等事，而心生歡喜。
譏謗聲聞、緣覺以及大乘法。

妨礙出家人修行，或殺害出家人。

犯小乘五逆罪之一。

主張所有皆無業報，而行十不善業；或不畏後世界報，而教唆他人行十惡等。





註：關於五逆罪之輕重，是由罪之輕重次第而列，又《大乘義章》卷七說：「殺父最輕，殺母次重，殺阿羅漢罪復轉重，出佛身血罪更重，破和合僧罪最重。」

Dalam Ajaran Mahayana Buddhis ada Lima Garuka Karma Buruk Terberat, tercatat di *Sutra Ta Sha Ce Ni Zhe Ni Kan Ze Suo Shuo Jing* bagian 4 disabdakan: Menghancurkan dan merusak pagoda (candi maupun stupa) dan vihara (termasuk mengambil bata tumpukan, memindahkan atau menghancurkan ubinnya), membakar dan merusak kitab suci dan rupang, membuang barang-barang Triratna, atau menyuruh/perintahkan bhiksu-bhiksu untuk melakukannya berbagai urusan (menganggap seorang bhiksu seperti pembantu/pegawai/pesuruh), hati anda muncul kegembiraan. Memfitnah Sravaka, Pratyekhabuddha, dan Mahayana Dharma. Merintangi sramana membina diri, atau MEMBUNUH dan MELUKAI SRAMANA (杀害出家人) (*Perbuatan membunuh dan melukai Sramana bisa dilakukan oleh niat pikiran jahat, ucapan jahat dan perbuatan jahat, bisa sendiri lakukan atau menyuruh orang lain lakukan, bisa melalui santet, racun, jebakan mencari kelemahan dan kelengahan seorang Sramana untuk menghancurkan kesucian dan reputasi sramana*). Melanggar salah satu dari Lima Garuka Karma Hinayana. Sendiri menganjurkan bahwa tidak ada balasan karma, juga melaksanakan 10 kejahatan yang buruk (membunuh, mencuri, berzina, berdusta, berbicara kasar/jorok, Menfitnah, bergosip, keserakahan, kebencian dan kebodohan) atau tidak takut buah balasan karma, atau menganjurkan orang-orang melaksanakan 10 kejahatan.

Catatan: Mengenai Lima Perbuatan Garuka Karma Ringan atau berat, kejahatan ringan atau berat ada tingkatannya, di dalam *Ta Cheng Yi Cang*, bab ke 7 dijelaskan (membunuh Ayah paling ringan, membunuh Ibu mulai berat, membunuh Arahah menjadi berat, melukai Tubuh Buddha yang mengeluarkan darah adalah terberat, merusak ketentraman dan kerukunan Sangha adalah paling terberat).

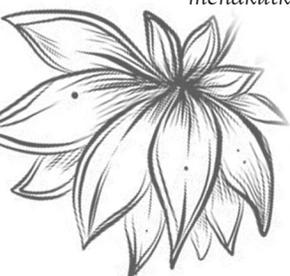
Di dalam *Kstigarbha Bodhisattva Pranidhana Sutra*, disabdakan: Apabila terdapat seorang umat yang berani menyakiti bhiksu, berani menodai bhiksuni, atau berani melakukan perbuatan asusila di vihara atau berani membunuh makhluk bernyawa dalam vihara, akan terjerumus juga ke dalam neraka Avici dan masa hukumannya hingga jutaan koti kalpa sulit memperoleh kesempatan untuk keluar dari situ.

破羯磨转法轮僧者，罪过无法称计，梵网经称为七逆罪，七逆罪必感召无间地狱，穷受极苦之刑罚，如是百千万劫求出无期。何等为七？分别如下：

七逆罪：一、出佛身血。；二、弑父。；三、弑母。四、弑和尚。；五、弑阿闍黎。；六、破羯磨转法轮僧。；七、弑圣人。Merusak Bhiksu Sangha yang menjadi pemimpin pertobatan dan penyesalan serta Bhiksu Sangha pembabar Dharma, karma kejahatannya tidak bisa dikatakan dan dan terukur, *Sutra Fan Wang Cing* di sebut ada 7 Karma kejahatan yang terburuk, 7 kejahatan terburuk ini pasti menjebloskan ke NERAKA AVICI. Selamanya menerima penderitaan hebat atas hukumannya. Demikian ratusan, ribuan bahkan puluhan ribuan kalpa sulit untuk memohon keluar (terbebas), apakah 7 jenis perbuatan itu? Diterangkan dibawah ini: 1. Melukai Buddha sehingga tubuh Buddha terluka mengeluarkan darah; 2. Membunuh Ayah; 3. Membunuh Ibu; 4. Membunuh Bhiksu/Rahib (termasuk menyakiti dan melukai); 5. Membunuh Acarya (Bhiksu yang memimpin Upacara pendiksaan sila atau Bhiksu pembimbing kita); 6. Merusak Bhiksu Sangha pemimpin pertobatan dan penyesalan serta Bhiksu Sangha pembabar Dharma; 7. Membunuh orang suci.

《地藏十轮经》中，佛言：“轻毁如是住阿练若清净比丘。即是轻毁一切法眼三宝种姓。”一切法眼三宝种姓，是包括十方诸佛在内的所有的三宝众。Di dalam *Sutra Ti Cang She Ti Lun Cing*, Buddha bersabda: “Bilamana merendahkan dan merusak (termasuk melukai) Bhiksu yang mempraktikkan kesucian yang menetap ditempat sunyi dan sederhana, adalah sama merendahkan dan merusak semua mata dharma yang dimiliki oleh marga besar Triratna.” Pengertian merendahkan merusak semua mata Dharma di dalam marga Triratna termasuk sepuluh penjurur para Buddha dan para makhluk di dalam keluarga besar Triratna (Buddha, Dharma dan Sangha), artinya merusak mata para Buddha, Dharma dan Sangha serta semua makhluk yang berlandung kepada Hyang Triratna. (*Dosa dan karma buruk ini terlalu luas dan tak terukur, menakutkan sekali!*)

Di dalam *Sutra Empat Puluh Dua Bagian*, Hyang Buddha bersabda: “Seorang jahat yang ingin mencelakakan seorang bijaksana (sramana), bagaikan seseorang yang menengadah ke udara dan meludah, ludahnya tidak akan mencapai langit, malah jatuh kembali pada dirinya. Bagaikan menaburkan debu melawan arah angin, debu itu tidak akan mengenai siapa-siapa, malah berbalik menimpa diri orang yang menaburnya. Orang bijaksana janganlah dicelakakan karena malapetaka akan menimpa si pelaku”.





《梁皇宝忏》云：师长有如此恩德，而未曾发念报师长恩。或复教诲，亦不信受。乃至粗言起于诽谤，横生是非，使佛法衰落。如是等罪，何当免离三途？此之苦报，无人代者，及其舍命，乐去苦归，神情惨恼，意用昏迷，六识不聪，五根丧败。欲行足不能动，欲坐身不自立。假使欲听法言，则耳无复所闻。欲视胜境，则眼无复所见。如是苦报，自作自受。Di dalam syair pertobatan *Liang Huang Pao Chan*, disabdakan. Guru memiliki budi dan pahala, bilamana belum pernah mengembangkan pikiran untuk membalas budi guru, atau asuhan dan pendidikannya, juga tidak yakin dan menerimanya. Sampai-sampai tega mengeluarkan kata kasar dan memfitnah guru, kecenderungan memunculkan gossip, sehingga membuat Buddhadharma terkena imbasnya dan melorot. karma demikian bagaimana bisa menghindari tiga alam celaka? Derita pembalasan ini, tiada orang yang mau mewakilinya, di saat menjelang wafatnya, kesenangan pergi penderitaan mendekapnya. Jiwanya dilanda kegalauan, pikirannya bingung dan bodoh. Enam kesadarannya tidak cerdas, lima inderanya rusak melemah, mau melangkah kakinya tidak bisa bergerak, mau duduk tubuhnya tidak bisa tegak. Bilamana mau dengar kata Dharma tetapi telinga tidak bisa mendengar. Mau melihat kondisi agung tetapi matanya tidak bisa melihat, demikian balasan penderitaan, sendiri yang melakukan sendiri pula yang menerimanya.

《本事经》中，佛曰：“比丘当知，僧若破坏，一切大众，互兴诤论，递相诃责，递相陵蔑，递相骂辱，递相毁訾，递相怨嫌，递相恼触，递相反戾，递相诽谤，递相弃舍！当于尔时，一切世间，未敬信者，转不敬信，已敬信者，还不敬信，比丘当知，如是名为，世有一法，于生起时，与多众生，为不利益，为不安乐。引诸世间，天人大众，作无义利，感大苦果。”为此佛陀说偈云：世有一法生，能起无量恶，所谓僧破坏，愚痴者随喜；能破坏僧苦，破坏众亦苦，僧和合令坏，经劫无间苦！

Di dalam *Sutra Pen She Cing*, Buddha bersabda: “wahai Bhiksu, kamu harus ketahui. Bilamana Sangha pecah dan rusak, semua kumpulan siswa dan umat Buddha, cenderung gemar saling berdebat, mengalami fase perwujudan saling menyalahkan, saling menjelekan, saling memarahi, saling merusak, saling membenci, bertemu saling galau atau mengumpat, saling bertentangan, saling memfitnah, saling abaikan atau tidak bertegur sapa! seketika saat itu di dunia, yang belum respek dan yakin, menjadi tidak respek dan yakin, yang sudah respek dan yakin berbalik tidak respek dan yakin lagi. Bhiksu harus diketahui, demikian dinamakan, walau di dunia ada satu Dharma saat dimunculkan terhadap banyak makhluk tidak bermanfaat bagi mereka tidak dapat menemtramkan dan menggembirakan mereka. Memancing semua alam dan makhluk dewa dan manusia beserta makhluk-makhluk lainnya, perbuatannya tidak benar dan menguntungkan, akibatnya merasakan buah besar penderitaan” karena itu Buddha menyebut gatha sebagai berikut: *Di dunia ada Dharma yang muncul tetapi bisa menimbulkan kejahatan tidak terbatas, apabila sangha hancur, hanya orang bodoh yang menyenangkannya. Bisa menghancurkan Sangha sehingga derita, sama saja menghancurkan banyak makhluk yang menyebabkan penderitaan, Sangha yang tentram dan rukun bila dihancurkan, melewati banyak kalpa menerima penderitaan neraka Avici.*

因谤僧而影响僧团的稳定，是“破僧”罪。世间最大的恶业莫过于五逆罪，而五逆罪中，“破僧”罪为最重。《大毗婆沙论》云：三恶行中(身、口、意)，何者最大罪？谓“破僧”虚诳语，此业能取无间地狱一劫寿量异熟苦果。”又云：“诸有破僧人，破坏和合僧，生无间地狱，寿量经劫住。三不善根中，何者最大罪？谓能起破僧虚诳语，此不善根能取无间地狱一劫寿果。十不善业道中，何者最大罪？谓破僧虚诳语，此业能取无间地狱一劫寿果。Disebabkan Memfinah Sangha sehingga persatuan Sangha tidak tenang, adalah perbuatan Menghancurkan Sangha. Di dunia paling besar punya kejahatan tiada lain tidak melampaui Lima kejahatan Garuka karma, dan di dalam lima kejahatan terberat tersebut adalah menghancurkan Sangha karma buruknya paling terberat. Di dalam *Abhidharma Ta Phi Pho Sa Lun*, disabdakan; Di antara tiga perbuatan (Perbuatan jasmani, ucapan mulut dan Pikiran), yang mana paling jahat? Hanya Menghancurkan Sangha, gunakan pendustaan/ ucapan palsu. Perbuatan ini menjerumuskan ke neraka Avici selama satu kalpa buah masak penderitaan. Juga disabdakan; semua yang menghancurkan sangha adalah merusak ketenteraman dan kerukunan Sangha dapat terlahir di neraka Avici melewati kalpa-kalpa. Di antara tiga akar bukan kebajikan yang mana karma terberat?, hanya menghancurkan Sangha dengan pendustaan/bicara palsu. Karena tiga akar bukan kebajikan in bais menjerumuskan ke dalam neraka Avici selama satu kalpa. Di antara sepuluh bukan kebajikan, mana yang paling buruk perbuatannya? Hanya menghancurkan Sangha dengan ucapan pendustaan/bicara palsu. Akibat perbuatan ini dapat menjerumuskan ke neraka Avici selama satu kalpa.





《阿毗达磨藏显宗论》云：“破僧虚诳语，于罪中最大！”又如《如来藏经》中，佛告迦叶尊者：“于圣众所而作离间，是为最极两舌之罪。” Di dalam *Abhidharma Cang Sien Cung Lun*, disabdakan; menghancurkan Sangha dengan pendustaan/ bicara palsu, adalah kejahatan paling besar. Juga di dalam *Ru lai Fo Cang Cing* disebutkan, Buddha memberitahu kepada Kassapa Arahata: “Terhadap orang-orang suci sehingga mengalami perpecahan/perpisahan, adalah karma terburuk melalui fitnahan keji.”

《谤佛经》中，佛陀告诉不畏行菩萨说：若见法师实破戒者，不得生瞋。尚不应说，何况耳闻而得说耶？善男子，若有挑拨一切众生眼目罪聚，若以瞋心看法师者，所有恶业过彼罪聚。何以故？若谤法师即是谤佛！*Sutra Phang Fo Cing* disabdakan: Buddha memberitahukan kepada Pu Wei Bodhisattva dan berkata: Bilamana melihat Guru Dharma (Bhiksu yang mempraktikan dan membabarkan Dharma) nyatanya melanggar Sila, tidak boleh memunculkan kebencian tidak boleh dibicarakan, apalagi baru mendengar bagaimana dapat dibicarakan? Putra Berkebajikan, bilamana ada orang ciptakan karma yang mencongkel mata terhadap semua makhluk, bilamana ada orang dengan hati kebencian melihat Bhiksu Dharma, semua karma perbuatan ini lebih berat dari pada karma sebelumnya (mencongkel mata semua makhluk). Kenapa demikian? Bilamana memfitnah Bhiksu Dharma adalah memfitnah Buddha.

《戒经——萨婆多毗尼婆沙》卷六云：“为大护佛法故，若向白衣说比丘罪恶，则前人于佛法中无信敬心；宁破塔坏像，此极重罪〔等同出佛身血〕，不向未受具戒人说比丘过恶，若说过罪，则破法身。”Sila Sutra, *Sa Po Tuo Pi Ni Po Sa*, bab ke 6, bersabda: Menjadi maha pelindung Buddhdharma, bilamana terhadap umat-umat berkata tentang keburukan dan kejahatan bhiksu sehingga hati umat terhadap Buddhdharma tidak lagi yakin dan respek; lebih baik menghancurkan pagoda dan merusak rupang. Perbuatan begini karma buruknya sangat berat (sama saja perbuatan melukai tubuh Buddha sampai keluar darah), tidak boleh terhadap orang yang belum mengambil sila penuh kebhiksuan berkata kesalahan dan kejahatan bhiksu. Bila berkata kesalahan karmanya adalah menghancurkan Dharmakaya.

比丘僧中多有菩萨，若谤僧众中的菩萨，罪过更重，《信力入印法门经》卷五，佛陀告诉文殊菩萨：若其有人，谤菩萨者，彼人名为谤佛谤法。……文殊师利，若有男子女人，恒河沙等诸佛塔庙，破坏焚烧。文殊师利，若复有男子女人，于信大乘菩萨众生起瞋恚心骂辱毁訾，文殊师利，此罪过前，无量阿僧祇。何以故？以从菩萨生诸佛故，以从诸佛有塔庙故，以因佛有一切世间诸天故。是故供养诸菩萨者，即是供养诸佛如来，若有供养诸菩萨者，即是供养三世诸佛。毁訾菩萨，即是毁訾三世诸佛。《华手经》中，佛告舍利弗：若人作碍坏菩萨心得无边罪，如人欲坏无价宝珠，是人则失无量财利。如是舍利弗，若人坏乱菩萨心者，则为毁灭无量法宝。……舍利弗，譬如有人坏日宫殿，是人则为灭四天下众生光明。如是舍利弗，若人坏乱菩萨心者，当知是人则为毁灭十方世界一切众生大法光明。……当知破坏菩萨心者，则得无量无边深罪。舍利弗，如人恶心出佛身血，若复有人破戒不信，毁坏舍离是菩萨心者其罪正等。舍利弗，置是恶心出佛身血，我说具足五无间罪，若人毁坏菩萨心者其罪过此。何以故？起五无间罪尚不能坏一佛之法，若人毁坏菩萨心者，则为断灭一切佛法。舍利弗，譬如杀牛则为已坏乳酪及酥。如是舍利弗，若人破坏菩萨心者，则为断灭一切佛慧。是故舍利弗，若人破戒不信，呵骂訾毁坏菩萨心，当知此罪过五无间。 Di antara para Bhiksu banyak yang menjadi Bodhisattva, bilamana menghujat Sangha Bodhisattva karma buruknya sangat berat. Di dalam *Sutra Xin li Ru Ying Fa Men Cing*, bab ke 5, Buddha memberitahu kepada Manjusri Bodhisattva: Bilamana ada orang menghujat Bodhisattva, orang tersebut dinamakan menghujat Buddha dan menghujat Dharma..... Manjusri Bodhisattva, bilamana ada lelaki dan perempuan, melakukan sebanyak butiran pasir di sungai gangga pagoda dan vihara para Buddha, dihancurkan dan dibakar. Manjusri, bilamana ada orang pria dan wanita, terhadap makhluk-makhluk Bodhisattva yang meyakini Mahayana memunculkan kebencian, memarahi dan menekan dan merusak namanya. Manjusri karma buruk ini lebih berat dari yang sebelumnya, tidak terbatas Asenky (kalpa). Kenapa demikian? Karena dari Bodhisattva melahirkan para Buddha, dari para Buddha baru ada pagoda dan vihara, karena ada Buddha baru ada banyak para dewa manusia (kaum Buddhis); karena itu berdana kepada para Bodhisattva adalah berdana kepada para Buddha Tathagata, berdana kepada para Bodhisattva adalah berdana kepada tiga masa para Buddha. Merusak nama Bodhisattva sama merusak nama tiga masa para Buddha. Di dalam *Sutra Hua Sow Cing*, Buddha memberitahu Sariputra (Selifu): Bilamana orang berbuat merintang dan





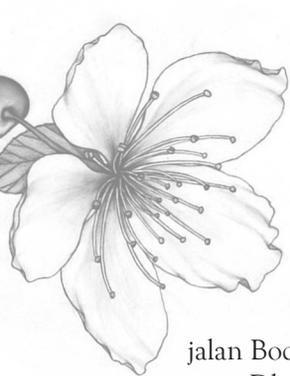
merusak hati Bodhisattva adalah perbuatan karma buruk yang tidak terbatas. Bilamana ada orang berkeinginan merusak mustika yang tidak ternilai, orang tersebut kehilangan harta dan keuntungan yang tidak terbatas. Demikian Sariputra. Bilamana ada orang menghancurkan dan mengacaukan hati Bodhisattva adalah menghancurkan dan melenyapkan Dharma Ratna yang tidak terbatas..... Sariputra, bagaikan ada orang yang merusak istana matahari, orang ini sama melenyapkan cahaya empat penjuru kolong langit semua makhluk. Demikian Sariputra, Bilamana ada orang merusak hati Bodhisattva, ketahuilah orang tersebut merusak dan melenyapkan Cahaya Maha Dharma sepuluh penjuru dunia semua makhluk. Ketahuilah, menghancurkan dan merusak hati Bodhisattva adalah melakukan karma buruk yang terdalam dan tidak terbatas. Sariputra, demikian orang yang berhati jahat melukai Buddha sampai keluar darah, bilamana ada orang melanggar sila tidak berkeyakinan merusak Relik adalah sama karmanya yang merusak hati Bodhisattva. Sariputra, ciptakan hati jahat melukai Buddha yang mengeluarkan darah, Saya(Buddha) katakan sudah lakukan 5 garuka karma, bilamana orang menghancurkan dan merusak hati Bodhisattva karma ini lebih berat dari sebelumnya, kenapa bisa demikian? Melakukan perbuatan 5 garuka karma tidak mampu merusak Dharma satu Buddha, bilamana orang menghancurkan dan merusak hati Bodhisattva, adalah menghancurkan dan melenyapkan semua kebijaksanaan Buddha. Oleh karena itu Sariputra, bilamana orang melanggar sila dan tidak yakin, memarahi dan merusak hati Bodhisattva, ketahuilah karma tersebut lebih buruk daripada melakukan 5 garuka karma.

如《不捨佛陀經》云：“曾於陽焰世間，毗婆尸吼佛出世時，有五十位男子，每人造五百個經堂，每經堂各供養一千僧眾，爾時，彼等多說，說法師慧積破戒之過失，以此惡業成熟，彼等墮於地獄達九萬年，其後，五百世生於人中，或成石女，或生邊地，或持邪見，又六百年，成為盲人，或無舌者，再七百世中，雖成出家，而及至晚終，也未得陀羅尼。以彼業障，遮蓋彼等善業也。善男子，當應深信，當應了達此理，聽聞此法之後，現見說法師破戒，亦不應說之，何況聽聞而說。善男子，若人挖出一切眾生之眼，何人以惡心蔑視說法師，此過勝過前者；若人殺害一切眾生，何人見說法師時，與彼背向而坐者，此罪百千萬十萬乃至無數倍、亦不及前者。若人誹謗說法師，彼人誹謗一切諸佛故，若欲承事佛，彼應承事說法師也。”

Di dalam *Sutra Pu She Fo Thuo Cing*, disabdakan: pernah saat Dunia Yang Yan, saat Buddha Pi Po She Hou Fo muncul di dunia, ada 50 putra, setiap orangnya membuat 500 ruangan sutra, setiap ruangan sutra masing-masing berdana untuk 1000 anggota Sangha, ketika itu, putra-putra banyak bicara, membicarakan Guru Dharma Hui Chi melanggar sila dan ada kesalahannya, karena ini karma kejahatan sudah matang. Putra-putra tersebut terjatuh ke neraka selama 9000 tahun, kemudian 500 kelahiran walau bisa menjadi manusia atau menjadi gadis batu, atau terlahir dipinggiran, atau memiliki pandangan sesat, juga 600 tahun menjadi orang buta atau tidak punya mulut(gagu). Kemudian 700 kelahiran walau bisa jadi sramana tetapi akhir kehidupannya juga belum mencapai Dharani (kesucian) ini semua karena di cengkeram rintangan karma, menutupi perbuatan kebajikan. Putra berkebajikan, mustinya meyakini yang mendalam, mestinya harus memahami tujuan dari kebenaran ini, setelah mendengar Dharma ini kemudian, menampakkan dan melihat Guru Dharma melanggar sila, harusnya tidak membicarakan, apalagi hanya mendengar kemudian bicara. Putra berkebajikan, bilamana orang mencongkel semua makhluk punya mata, bagaimana orang ini dengan hati jahat memandang rendah yang membicarakan Guru Dharma, ini kesalahan lebih berat dari kesalahan sebelumnya; Bilamana orang membunuh semua makhluk, bilamana orang melihat Guru Dharma saat berbicara, lalu duduk membelakangi nya, kejahatan ini 100 triyunan tahun bahkan tidak terhitung lagi kelipatannya, dibandingkan pada kesalahan sebelumnya. Bilamana memfitnah dan membicarakan Guru Dharma (Bhiksu penceramah) adalah orang tersebut memfitnah semua Buddha. Bilamana berkeinginan membantu usaha Buddha, seharusnya membantu masalah Guru Dharma (Bhiksu pembabar Dharma).

《大智度論》卷六記載，無量劫前，“爾時有二菩薩比丘，一名喜根，二名勝意。是喜根法師容儀質直，不捨世法，亦不分別善惡。喜根弟子聰明樂法，好聞深義，其師不讚少欲知足，不讚戒行頭陀，但說諸法實相清淨。語諸弟子，一切諸法淫欲相、嗔恚相、愚痴相，此諸法相即是諸法實相，無所掛礙。以是方便，教諸弟子入一相智。時諸弟子，於諸人中，無嗔無悔，心不悔故，得生忍，得生忍故，得法忍，於實法中不動如山。勝意法師持戒清淨，行十二頭陀，得四禪四無色定，勝意諸弟子鈍根多求，為分別是淨、是不淨，心即動轉。”但勝意不能理解喜根的境界，而興誹謗，後“勝意菩薩身，即陷入地獄，受無量千萬億歲苦。出生人中，七十四萬世常被誹謗，無量劫中不聞佛名。是罪漸薄，





得聞佛法，出家為道，而復捨戒。如是六萬二千世常捨戒，無量世中作沙門，雖不捨戒，諸根暗鈍。”這時佛告訴文殊菩薩說，當時的勝意比丘即是佛的前世。文殊菩薩並且讚嘆喜根菩薩的說法是“如是等名巧說諸法相，是名如實巧度。” Di dalam *Abhdharma Ta Ce Tu Lun*, bab ke 6 tercatat: Pada masa kalpa tidak terukur, saat itu ada 2 bhiksu di jalan Bodhisattva (Bhiksu Bodhisattva), yang pertama bernama Shi Ken, yang ke dua bernama Shen Yi. Adalah guru Dharma Shi Ken bersikap tolenransi lurus, ia tidak melepaskan Dharma dunia, juga tidak membedakan kebajikan dan kejahatan. Siswa Shi Ken cerdas dan senang Dharma, senang mendengarkan kebenaran yang mendalam, guru tersebut tidak memuji nafsu kurang dan kenal cukup, tidak memuji praktik sila latihan berat, hanya membicarakan Semua Dharma realita wujud dan kemurnian. Mengatakan kepada para muridnya. Semua Dharma adalah wujud nafsu seksual, wujud kebencian, wujud kebodohan, ini adalah wujud Dharma adalah realita wujud, tiada yang dapat merintang, ini adalah kemudahan, mengajarkan semua siswanya memasuki satu wujud kebijaksanaan. Ketika para siswanya di antara banyak orang, tiada membenci, tiada penyesalan. Karena hati tiada penyesalan peroleh ketabahan akan penderitaan kehidupan, karena peroleh ketabahan penderitaan kehidupan maka peroleh ketabahan akan Dharma/kondisi. Terhadap realita Dharma tidak tergerak bagaikan sebuah gunung. Guru Dharma Shen Yi, melaksanakan sila dengan murni, mempraktikkan 12 latihan berat, peroleh tingkatan 4 jhana 4 tingkatan Samadhi tiada rupa. Siswa Shen Yi relatif bodoh banyak permohonannya, suka membedakan ini murni, ini bukan murni, hati menjadi bergerak dan berputar. Hanya saja Shen Yi tidak memahami benar Shi Ken punya kondisi, sehingga gembira memfitnah, kemudian Shen Yi tubuh Bodhisattvanya terperangkap masuk ke neraka, menerima penderitaan tidak terukur ratusan puluhan ribu milyar tahun. Setelah terlahir jadi orang, selama 740.000 kelahiran senantiada difitnah, di antara selama kalpa yang tidak terukur tidak dapat mendengar nama Buddha. Ketika karma buruknya berangsur menipis, kemudian dapat mendengar Buddhadharma, menjadi sramana demi kesucian, tetapi kemudian melepaskan sila, demikian selama 602.000 kehidupan senantiasa lepas sila, selama kehidupan tidak terukur menjadi sramana, walau pun tidak melepas sila tetapi organ inderanya gelap dan bodoh. Saat tersebut Buddha memberitahukan kepada manjusri Bodhisattva, saat itu Bhiksu Shen Yi adalah Buddha punya masa lalu. Manjusri Bodhisattva dari itu memuji Shi Ken Bodhisattva yang berkata Dharma adalah” demikian nama kemudahan untuk membicarakan realita wujud, dinamakan kedemikian realita dan kemudahan untuk menolong.

《戒经——萨婆多毗尼婆沙》卷六云：“为大护佛法故，若向白衣说比丘罪恶，则前人于佛法中无信敬心；宁破塔坏像，此极重罪（等同出佛身血），不向未受具戒人说比丘过恶，若说过罪，则破法身。” Di dalam Sila *Sutra, Sa Po Tuo Pi Ni Po Cing*, babke 6 disabdakan; Menjadi Pelindung besar Buddhadharma. Bilamana terhadap praktisi awam mengatakan bhiksunya berbuat karma buruk dan kejahatan, sehingga didepan orang ini terhadap Buddhadharma tiada yakin dan respek lagi; lebih baik menghancurkan pagoda punya bentuk. Perbuatan ini karmanya buruknya berat (sama dengan karma melukai Buddha sehingga keluar darah). Tidak boleh terhadap orang yang belum mengambil sila penuh (Bhiksu sila) mengatakan bhiksu punya kesalahan dan kejahatan. Bila berkata demikian kesalahan dan kejahatan ini adalah mernghancurkan Dharmakaya.

《地藏十轮经》云：“凡披出家僧衣者，诸邪魔外道魔王夜叉等皆不能损害彼者。”宁玛派大德华智仁波切亦云：“净戒饰着僧衣者，享用一日三宝财，其能消尽诸财障。” *Sutra Ti Cang She Lun Cing*, disabdakan: “Siapa saja yang memakai pakaian sramana (jubah Cia Sha), para iblis sesat aliran sempalan, dan raja mara yaksa dan lainnya tidak dapat merugikan dan merusak yang memakai pakaian tersebut”; Sekte Ning Ma Ta Te Hua Ce Rinpoche juga berkata: Praktisi suci yang menghiasi pakaian Sangha (Sramana), akan peroleh kesenangan satu hari tiga hari harta mustika, juga dapat melenyapkan sampai tuntas semua rintangan peroleh harta.

佛於《正法念處經》曰：「若諸眾生行不善法，不孝父母，不敬沙門，誹謗出家，婆修吉德又迦如法龍等，退沒不如，時惱亂龍奮迅龍等，得大勢力，令閻浮提世界兩澤不時，災旱水滯，人民飢饉，天起惡風惡雨，令一切五穀皆悉弊惡，食者得病，令人短命。」 Bilamana para makhluk melaksanakan dharma tidak bajik, tidak berbakti kepada ayah-ibum tidak menghormati sramana, memfitnah sramana, maka para naga Pho Siu Ci Te Cha Cia naga pelindung Dharma mengundurkan diri tidak berja sebagaimana mestinya, saati itulah naga-naga pengacau Fen Sin peroleh kekuatan besar, sehingga di jambhusdvipa turun hujan bukan waktunya, bencana lebih awal sungai mongering, rakyat haus dan lapar, langit menimbulkan air dan hujan badai, akibatnya semua lima jenis biji-bijian menjadi rusak, yang memakannya bisa sakit dan membuat usia jadi pendek.

佛於《大集經》曰：「有人若惱害、辱罵、誹謗或以刀杖打縛出家人，是人則壞三世諸佛真實報身，挑一切人天眼目，隱沒諸佛所有正法三寶種，令諸人天眾生不

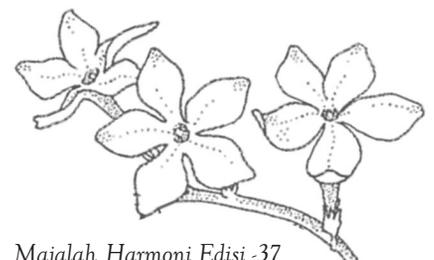




得利益，增加三惡道眾生。」 Buddha di dalam *Sutra Ta Ci Cing*, bersabda: Ada orang bila membuat kerisauan, melukai, menekan, memarahi, memfitnah atau dengan pisau, pukulan mengikat(mengurung) sramana, adalah orang tersebut merusak tiga masa para Buddha punya kebenaran dan kenyataan Tubuh Sambhgakaya, seperti mengorek semua mata orang dan dea. Menghalangi dan membuat tiada para Buddha punya Dharma benar dan bibit Triratna, sehingga semua manusia dan dewa juga makhluk-makhluk tidak peroleh keberuntungan, menambah makhluk-makhluk terjatuh di tiga alam celaka.

Kejahatan Terhadap Sramana Bagaikan Melukai Puluhan Ribu Milyar Para Buddha

《大集經》言：「爾時娑婆世界主大梵天王，即從座起而白佛言，大德婆伽婆，唯願說之。若有為佛剃除鬚髮被服袈裟，不受禁戒受已毀犯。其剎利王，與作惱亂罵辱打縛者，得幾許罪？佛言，大梵，我今為汝且略說之。若有人於萬億佛所出其身血，於意云何，是人得罪寧為多不？大梵王言，若人但出一佛身血，得無間罪，尚多無量不可算數，墮於阿鼻大地獄中。何況具出萬億諸佛身血者也。終無有能廣說彼人罪業果報，唯除如來。佛言，大梵，若有惱亂罵辱打縛，為我剃髮著袈裟片不受禁戒受而犯者。得罪多彼。何以故？如是為我出家剃髮著袈裟片離不受戒或受毀犯，是人猶能為諸天人示涅槃道，是人便已於三寶中心得敬信，勝於一切九十五道，其人必速能入涅槃，勝於一切在家俗人，唯除在家得忍辱者，是故天人應當供養。何況具能受持禁戒三業相應。諸仁者，其有一切剎利國王及以群臣諸斷事者，如其見有於我法中而出家者，作大罪業大殺生、大偷盜、大非梵行、大妄語及餘不善，如是等類，但當如法擯出國土城邑村落，不聽在寺，亦復不得同僧事業，利養之物悉不共同，不得鞭打。若鞭打者，理所不應。又亦不應口業罵辱，一切不應加其身罪。若故違法而謫罰者。是人便於解脫退落受於下類，遠離一切人天善道，必定歸趣阿鼻地獄。何況鞭打為佛出家，具持戒者。」今弘揚正法之師，汝等無知反加誹謗，令法師心生痛苦，此罪之大，當過出萬億佛身血之罪。當無量劫永處無間地獄之中，欲止一分一秒之痛苦，尚恐不能得也。 Di dalam *Sutra Ta Ci Cing*, disabdakan: Saat itu, “Penguasa dunia Saha Maha Brahma Dewa Raja, bangkit dari duduknya dan berkata kepada Buddha dengan ucapan: Maha pahala Bhagava, semoga berkenan mengucapkan: Bilamana ada siswa berguru kepada Buddha, mencukur rambutnya dan berpakaian jubah Cia Sa, tidak menerima sila atau setelah menerima sila kemudian dilanggar. Kemudian Raja Sha Li, membuat risau mengacaukan, memarahi, memukul dan mengurungnya, telah melakukan berapa dalam kejahatannya? Buddha bersabda: Maha Brahma, Saya (Buddha) akan memberitahukan kamu dengan ucapan perumpamaan: Bilamana ada orang terhadap puluhan ribu milyar Buddha melukai dan mengeluarkan darah, bagaimanakah pikiranmu, apakah kejahatan ini banyak? Maha Raja Brahma berkata: Bilamana orang hanya satu Buddha melukai dan mengeluarkan darah adalah perbuatan kejahatan garuka karma, kelak banyak, tidak terukur dan tidak bisa dihitung akan terjatuh ke Neraka Avici Neraka Besar. Bagaimana jika mengeluarkan darah tubuh Buddha sebanyak puluhan milyar para Buddha? Selamanya tiada yang dapat menjelaskan berapa banyak kejahatan karma dan menerima akibat buah pembalasannya. Hanya Tathagata saja yang tahu. Buddha bersabda: Maha Brahma, bilamana ada orang yang membuat kerisauan, mengacaukan, memarahi, menekan, memukul dan mengurungnya, terhadap siswa Saya (Buddha) yang sudah mencukur rambut dan memakai pakaian rahib Cia Sa walau sudah menerima sila tetapi melanggarnya, kejahatan ini lebih berat dari sebelumnya. Kenapa demikian? Jika siswa Buddha sudah jadi sramana mencukur dan memakai pakaian rahib Cia Sa, meninggalkan tidak menerima sila atau setelah menerima sila tapi melanggarnya, orang tersebut bagaikan telah menunjukkan jalan ke Nirvana untuk para dewa dan manusia. Orang tersebut sudah menjadi sentralnya Triratna menjadi pusatnya untuk dihormati dan diyakini. Lebih unggul daripada 95 aliran lain. Orang ini harus selekasnya dapat memasuki Nirvana. Lebih unggul dari semua praktisi perumah tangga dan orang awam, kecuali perumah tangga sudah peroleh tingkatan ketabahan (tidak tergerak batinnya). Oleh sebab itu, para dewa dan manusia seharusnya berdana. Apalagi orang tersebut dapat menerima dan melaksanakan sila dan tiga unsur pikiran ucapan dan perbuatan itu telah menyatu dan manunggal. Para kebajikan, ada sekelompok Raja Sa Li dan banyak menteri telah memutuskannya, bilamana melihat di dalam Dharma Saya ada yang menjadi sramana melakukan aksi kejahatan besar, pembunuhan besar, pencurian besar, tidak menjalan brahmacariya (melakukan hubungan badan) besar, melakukan dusta besar dan semua aksi tidak berkebajikan. Demikian banyak aksi kejahatan, hanya lakukan sesuai Dharma mengusir keluar negeri atau di kirim ke desa yang tertinggal, tidak boleh menetap di vihara, juga tidak boleh bersama dengan Sangha melakukan karya bersama. Segala dana kebutuhan tidak boleh digunakan bersamanya. Tidak boleh memukul. Bilamana memukulnya aturannya tidak boleh, juga tidak boleh dengan mulut memarahi dan menekannya, semua tidak boleh menambah kejahatan terhadap tubuhnya.





Bilamana menghukumnya tidak sesuai Dharma, orang tersebut pembebasannya mundur dan terjatuh ke kelompok rendah, menjauhi dan meninggalkan semua jalan menuju manusia dan dewa. Dipastikan terjatuh memasuki Nereka Avici. Apalagi memukul sramana Buddha yang melaksanakan sila”.

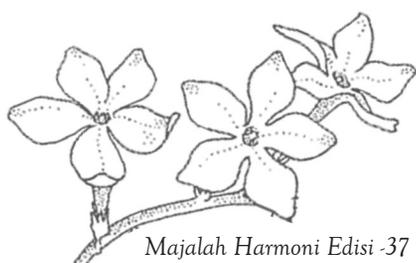
Sekarang Bhiksu yang memabarkan Dharma, kalian tidak tahu malah menambah dengan memfitnahnya, sehingga hati Bhiksu tersebut merasa sakit dan derita. Kejahatan ini amatlah besar, melampaui kejahatan terhadap puluhan ribuan milyar melukai tubuh Buddha mengeluarkan darah. Selama kalpa yang tidak terukur tinggal di neraka Avici, ingin semenit dan sedetik hentinya sakit dan derita, dikhawatirkan tidak bisa diperolehnya.

佛又於《大集經》曰：「剃髮著袈裟出家人，不管他持戒或是破戒，天人都應該供養，常令出家眾衣食沒有匱乏，如是供養出家眾，則如供養佛一樣，身穿袈裟的出家弟子，皆是我佛的兒子，假使出家人縱使破了戒，他猶住在不退轉地，他的道心還是不退轉的，若有人毆打出家人，就如打到我佛的身一樣，若有人辱罵出家人，就有如辱罵我佛一樣，罪惡是無量。」 Buddha mengatakan lagi di dalam *Sutra Ta Ci Cing* dengan sabdanya: Orang yang menjadi sramana mencukur dan mengenakan pakaian rahib Cia Sa, tidak perlu diurus apakah ia melaksanakan sila atau melanggar sila. Seharusnya para dewa dan manusia berdana, senantiasa agar para sramana punya pakaian dan makanan tidak kekurangan. Demikian bila berdana kepada para sramana adalah berdana kepada Buddha sama saja. Tubuh mengenakan pakaian rahib Cia Sa dan menjadi siswa sramana, adalah anak dari Saya Buddha. Semisalnya sramana tersebut meskipun sudah melanggar sila, tetapi ia masih menetap tidak mundur lagi, dia punya kesucian hati masih tidak mundur. Bilamana ada orang memukuli kaum sramana sama saja memukuli tubuh Buddha, bilamana ada orang menekan dan memarahi sramana, sama saja menekan dan memarahi Buddha, karma buruk dan kejahatannya adalah tidak terukur.

《大乘大集地藏十輪經》卷三、佛陀告訴天藏大梵天說：「複次大梵！若有依我而出家者，犯戒惡行，內懷腐敗，如穢蝸螺，實非沙門，自稱沙門；實非梵行，自稱梵行；恆為種種煩惱所勝，敗壞傾覆。如是苾芻（比丘）雖破禁戒，行諸惡行，而為一切天、龍（八部眾名略）、人、非人等，作善知識，示導無量功德伏藏。Di dalam *Sutra Ta Shen ta Ci Ti Cang Se Lun Cing*, bab ke 3, Buddha memberitahukan Kumpulan Dewa, Maha Brahma dengan berkata: Selanjutnya Maha Brahma! Bilamana ada orang yang mengandalkan Saya (Buddha) menjadi sramana, melanggar sila dan berbuat jahat, ke dalam jahat membusuk, bagaikan cacing kotor, nyatakan seperti bukan sramana, menyebut dirinya ada sramana; nayatnya bukan seperti praktisi brahmacariya, tapi menyebutnya dirinya adalah Brahmacariya; senantiasa berbuat bermacam-macam kegalauan yang dalam, kejelekannya senang ditutupi. Demikian bhiksu walaupun melanggar sila, melakukan aksi kejahatan, tetapi menjadi kan semua dewa, naga manusia, bukan manusia (8 jenis makhluk dewa naga) menjadi pakar kebajikan, menunjukan dan membimbing untuk peroleh jasa pahala yang masih tersimpan.

在《諸法無行經》中，釋迦牟尼佛也在過去世曾因為對一比丘懷嗔恨而墮到過地獄。釋迦牟尼佛告訴我們，往昔作法師時，由於對正行比丘心懷噁心而墮阿鼻大地獄九百千億劫受諸苦惱。從地獄出，七十四萬世常被誹謗。若干百千劫乃至不聞佛之名字。後出家學道而無志樂。於六十三萬世，常反道入俗。後於淨明佛所出家入道，殷勤精進如救頭然，但千萬億歲中乃至不得柔順法忍，無量千萬世諸根闇鈍。Di dalam *Sutra Cu Fa Wu Sing Cing*, Sakyamuni Buddha saat masa lampau pernah disebabkan terhadap satu bhiksu merusak dan membenci sehingga pernah terjatuh ke neraka. Sakyamuni Buddha memberitahu kepada kita semua, masa lalunya menjadi Guru Dharma/Bhiksu, terhadap bhiksu yang mempraktikan kebenaran, hatinya nya jahat sehingga terjatuh ke neraka Avici, selama 900.000 milyar kalpa menerima semua penderitaan dan kegalauan. Setelah keluar dari neraka, selama 740.000 kelahiran senantiasa di fitnah. Juga selama 100 juta tahun tidak dapat mendengar nama Buddha punya nama. Kemudian menjadi sramana belajar kesucian tapi tidak bersemangat dan gembira. Selama 630.000 kelahiran senantiasa lepas jubah kembali jadi orang awam. Kemudian bertemu dengan Cing Ming Buddha baru bisa jadi sramana memasuki kesucian. Tetapi walau rajin harus tekun bersemangat bagaikan menolong kebakaran di kepala. Selama 10.000.000 milyar tahun tidak peroleh ketabahan Dharma yang lembut dan lancar, selama tidak terukur rubuan dan puluhan kelahiran semua inderanya gelap dan bodoh.

《大乘方廣總持經》：若有眾生于佛所說言非佛說及謗法僧。而此謗者當墮惡道受地獄苦。 *Sutra Ta Sheng Fang Kuang Cing Che Cing*, disabdakan Bilamana ada makhluk-makhluk terhadap ucapan Buddha dikatakan bukan ucapan Buddha, juga memfitnah Dharma dan Sangha, oleh karena itu pemfitnah, terjatuh ke alam celaka menerima penderitaan neraka.





《佛说谤佛经》：若谤法师即是谤佛若以嗔心看法师者，恶业过彼挖一切众生眼罪聚。若见法师实破戒者，不得生嗔尚不应说，何况耳闻而得说耶？*Sutra Fo Shuo Phang Fo Cing*, disabdakan: bilamana memfitnah Guru Dharma (Bhiksu pembabar Dharma/ pelaksana Dharma) adalah memfitnah Buddha, Bilamana kebencian hati melihat Guru Dharma (Bhiksu pembabar Dharma) perbuatan jahat ini melampaui kumpulan kejahatan mencongkel mata semua makhluk. Bilamana melihat Guru Dharma (bhiksu penceramah Dharma) nyatanya melanggar sila, tidak boleh benci juga tidak boleh mengatakan, apalagi hanya mendengar bagaimana bisa diucapkan?

《决定总持经》佛陀告诉无怯行菩萨说：此族姓子过去诽谤辩积法师，以是罪故堕于地狱满九万岁，罪毕出生人间，五万世中堕边地，迷惑邪见罪盖覆蔽，六百世中常当生盲(生为瞎子)，喑哑无舌(哑巴)不能言语。(中略) 假使有人皆取众生挑其两眼，斯罪虽重尚可堪任劫数尽竟，若有害意向于法师(宣说僧众是非)，其罪劫数复过于彼。……其有诽谤法师者，则谤如来。*Sutra Cie Ting Cung Che Cing*, Buddha memberitahukan kepada Bodhisattva Wu Chie, dengan berkata: orang orang yang bermarga ini dulu pernah memfitnah Guru Dharma Pien Chi, karena kejahatannya terjatuh ke neraka selama 90.000 tahun, setelah hukumannya habis terlahir di dunia, selama 500 kelahiran terlahir di daerah terpencil, alami kebodohan, pandangan sesat, karma kejahatannya menutupi hatinya, selama 600 kelahiran senantiasa buta, tuli dan gagu tidak bisa berbicara. Misalnya ada orang mengambil dan mencongkel kedua mata makhluk-makhluk, walaupun ini karma berat masih bisa dihitung berapa kalpa berakhirnya, bilamana ada orang pikiran mau mencelakakan Guru Dharma (menyebarkan gossip para anggota Sangha, hitungan kalpa kejahatan melampaui yang disebutkan sebelumnya. Bila ada yang memfitnah Guru Dharma sama saja memfitnah Tathagata.

《大方便佛报恩经》卷三、佛陀告诉阿难尊者说：“(前略)尔时三藏比丘，以一恶言诃骂上座，五百世中常作狗身。Di dalam *Sutra Ta Fang Pien Fo Pao En Cing*, bab ke tiga: Buddha memberitahukan kepada YM Ananda dengan berkata: Saat itu Bhiksu Tripitaka dengan satu kata jahat memaki bhiksu seseorang, lima ratus kelahirannya senantiasa dilahirkan bertubuh anjing.

《一切功德庄严王经》说：“有四种魔，云何为四？一者、贪著财物。二者、亲近恶友。三者、障碍法师。四者、于法师说陈其罪过(宣说出家人是非，此人便是恶魔)。是等众生由此业故当受贫穷，不见善友、远离尊师，作邪见想、说无因果，堕于地狱，受诸剧苦。” Di *Sutra Yi Chie Kung Te Cuang Yen Kung Te Cing*, dikatakan: “Ada 4 jenis Mara, apakah ke 4 Mara tersebut? 1. Keserakahan dan melekat kepada harta kebendaan; 2. Mendekati teman jahat; 3. Merintangai bhiksu Dharma (bhiksu pembabar Dharma); 4. Terhadap bhiksu Dharma menceritakan kejahatan dan kesalahannya (menyebarkan gossip sramana, orang inilah adalah Mara jahat). Orang-orang demikian karena karma buruknya menerima kemiskinan, tidak bertemu teman bajik, ditinggalkan guru mulia, menciptakan pandangan dan pikiran sesat, berkata tiada sebab akibat, terjatuh ke neraka, menerima drama penderitaan.”

Buddha memabarkan Dhammapada syair 137, 138, 139, dan 140, berikut ini:

Apabila seseorang yang menyerang orang yang suka damai, atau menganiaya orang yang tidak bersalah, akan segera mengalami sepuluh keadaan yang menyedihkan: rasa sakit yang luar biasa, malapetaka, luka-luka pada tubuh, penyakit yang berat, terganggu jiwanya, dipersulit penguasa, menerima tuduhan yang keliru (difitnah), kehilangan sanak keluarga, jatuh miskin, rumahnya terbakar dalam lautan api, setelah kematiannya orang jahat itu lahir di alam neraka.

佛说善恶因果经, *Sutra Fo Shuo Shan Eh Ying Kuo Cing*, disabdakan: 若到寺中, 礼佛敬僧, 请问经义, 受戒忏悔, 供养三宝, 不惜身命, 护持大法, 就是最上善人。Jika datang ke Vihara, menghormat pada Buddha dan anggota Sangha, bertanya tentang makna Sutra, menerima sila, bertobat, mendukung Triratna, tidak takut berkorban, membantu pengembangan Maha Dharma, itulah Orang saleh yang utama.

若到寺中, 只向众憎要东西, 强求借贷, 或是找众僧缺失, 存心破坏憎誉, 或白吃僧物, 毫无羞愧心, 甚至将寺中饼果菜肴, 私自带回家用, 此等人死堕铁丸地狱, 镬汤、炉炭、刀山、剑树等等地狱, 就是最下恶人。Bila datang ke Vihara, hanya minta barang kepada Bhiksu, memaksa untuk pinjam barang serta mencari-cari kesalahan Para Bhiksu. Berniat jahat untuk merusak nama baik Bhiksu, memakan makanan Para Bhiksu, tidak ada rasa malu, bahkan membawa pulang makanan dan buah-buahan dari Vihara ke rumah. Orang-orang demikian setelah meninggal dunia akan terlahir di Neraka dengan segala macam penderitaannya. Inilah Orang yang paling jahat menerima akibatnya.

佛藏经云：“若有一心行道比丘（梵语bhiksu），千亿天神，愿共供养；但能一心行道，终不念衣食所须，如来白毫相中，百千亿光明其中一分，供诸弟子”。*Sutra Fo Cang Cing*, disabdakan: Bilamana ada seorang Bhiksu yang satukan hati untuk praktik



kesucian, maka ada ribuan milyar para dewa bersama sama berkeinginan mau berdana; Hanya bisa satukan hati untuk praktik kesucian, selamanya tidak pikirkan akan kebutuhan pakaian dan makanan, diantara wujud cahaya putih Hyang Tathagata terdapat cahaya ratusan ribu milyar, salah satunya didanakan untuk para siswanya . (asalkan seorang Bhiksu satukan hati, tekun dan ulet dalam praktik kesucian, maka jangan khawatirkan segala kebutuhannya, karena Tathagata, para Dewa dan manusia pelindung Dharma pasti mendukung dan senang berdana makanan dan pakaian serta kebutuhan lainnya).

Kejahatan Apa & Penderitaan Bagaimana di Neraka Avici?

Di dalam Sutra Ksitigarbha, disabdakan: Ksitigarbha Bodhisattva menguraikan kepada Ibu Mahamaya: "Hukuman terberat dari neraka dan berlaku di dunia Jambudvipa adalah sebagai berikut:

Apabila terdapat seorang anak durhaka yang tidak mematuhi orang tuanya, bahkan ia berani membunuh orang tuanya, maka umat yang berkelakukan seperti itu akan terjerumus ke dalam Neraka Avici setelah ia meninggal dunia dan masa hukumannya hingga jutaan koti kalpa, sulit memperoleh kesempatan untuk keluar dari situ.

Apabila terdapat seorang umat/sramana yang berani melukai badan Buddha atau berani memfitnah Triratna, tidak menghormati kitab suci, juga akan terjerumus ke dalam neraka Avici dan masa hukumannya hingga jutaan koti kalpa, juga sulit memperoleh kesempatan untuk keluar dari situ.

Apabila terdapat seorang umat/sramana yang berani *menyakiti Bhiksu*, (*Menyakiti Bhiksu bisa berupa meracuni, menyantetnya, menggunakan sinar radiasi microwave, mengirim mahluk iblis jahat, menghembuskan udara racun, memberikan narkoba atau obat perangsang, menfoto saat lagi mandi dan menyebarkan, merusak ban kendaraannya atau meracuni pendingin udara kendaraannya, dan lain-lain*), berani menodai Bhiksuni atau berani melakukan perbuatan asusila di Vihara atau berani membunuh makhluk bernyawa dalam vihara, akan terjerumus juga ke dalam neraka Avici dan masa hukumannya hingga jutaan koti kalpa, sulit memperoleh kesempatan untuk keluar dari situ.

Apabila terdapat umat yang berani menyamar sebagai Sramana, tapi hatinya bukan Sramana dan ia memboroskan harta benda milik Sangha, menipu kulapati, melanggar vinaya dan melakukan bermacam-macam karma buruk. Orang semacam ini juga akan terjerumus ke dalam Neraka Avici dan masa hukumannya hingga jutaan koti kalpa juga sulit untuk mendapatkan kesempatan untuk keluar dari situ.

Apabila terdapat umat/sramana yang berani *mencuri harta benda milih Sangha* (*termasuk merampas, merampok harta benda dan asset vihara*) seperti barang keperluan sehari-hari, beras atau palawija, makanan atau minuman, jubah atau pakaian lain, bahkan barang apapun diambil bukan atas pemberian, ia akan terjerumus ke dalam neraka Avici dan masa hukumannya juga jutaan koti kalpa dan sulit memperoleh kesempatan untuk keluar dari situ."

Ksitigarbha Bodhisattva bersabda: Semua neraka berada dalam Gunung Maha Cakravada. Neraka yang besar terdapat 18 buah, yang sedang 500 buah. Setiap neraka mempunyai nama sendiri-sendiri. Sedangkan yang kecil jumlahnya banyak sekali, hingga jutaan buah dan namanya pun berbeda-beda juga! Neraka Avici itu kelilingnya kurang lebih 8 juga Yojana, semua dilengkapi dengan tembok besi, tinggi tembok tersebut 10 ribu Yojana. Dalam neraka tersebut tidak ada tempat yang kosong, semuanya dipenuhi kobaran api yang dasyat. Neraka ini bersambungan satu sama lain dan masing-masing mempunyai besar itulah Neraka Avici. Kelilingnya 18 ribu Yojana, temboknya juga dibuat dari besi dan tingginya 1.000 Yojana. Kobaran api yang membara menyala-nyala dari atas ke bawah dan dari bawah ke atas. Di samping itu terdapat pula ular-ular berbisa dan anjing-anjing buas yang tubuhnya semuanya terbuat dari besi, dari mulutnya menyembur-nyembur api yang dasyat. Di atas tembok Neraka itu berkejar-kejaran ke timur ke barat. Di alam neraka terdapat ranjang besi tersebar seluas 10 ribu Yojana. Apabila terdapat seorang terhukum berbaring di atas ranjang besi itu, ia segera melihat dirinya telah berada di setiap ranjang besi yang banyaknya ribuan itu. Demikian pula apabila terdapat jutaan orang hukuman berbaring di atasnya, segera mereka melihat tubuhnya berada di setiap ranjang tersebut. Demikian pembalasan dari karma yang mereka perbuat. Dan semua terhukum menerima semua siksaan dan penderitaan".

Kemudian "Datanglah ribuan mara Yaksa dan hantu jahat. Giginya runcing bagaikan belati, sinar matanya bagaikan kilat, kukunya tajam terbuat dari tembaga. Mereka menyeret-nyeret yang terhukum sesuka hatinya. Ada pula setan Yaksa memegang toya runcing, menusuk-nusuknya ke dalam tubuh orang-orang yang berdosa atau menusuk ke dalam mulut atau hidung atau perut atau punggungnya. Kemudian orang yang ditusuk itu dilempar ke atas lalu disambut kembali dan diletakkan di atas ranjang yang menyala membara."

"Ada pula serombongan garuda besi datang mematuki mata orang yang bersalah atau datang ular bertubuh baja melilit leher terhukum atau seluruh sendir tulangnya dipaku dengan paku panjang, atau lidahnya dicabut lalu digilas dengan bajak tajam atau ususnya dikeluarkan lalu diiris-iris menjadi potongan atau mulutnya dituangi cairan tembaga panas atau seluruh badannya dililiti besi panas. Hidup dan mati berulang-ulang ribuan kali demikianlah pembalasan karma. Demikian hingga jutaan kalpa lamanya, ia akan sulit



memperoleh peluang untuk keluar. Jika dunia itu menuju kepunahan, sedangkan masa hukuman bagi para umat yang jahat tersebut belum habis, mereka berpindah ke alam dunia lain untuk menerima hukuman lanjutan, jika alam dunia lain mengalami pula kepunahan, mereka berpindah pula ke alam yang lainnya lagi untuk menerima hukuman selanjutnya, dan jika alam yang lainnya lagi ini mengalami kepunahan pula mereka berpindah lagi ke alam yang lainnya demikian seterusnya, hingga dunia ini terbentuk kembali dan mereka datang pula ke dunia tempat asal mereka. Hukuman karma yang tak terputus-putus ini demikianlah halnya."

"Masih terdapat lima hal mengenai hukum karma yang berkaitan dengan Neraka Avici. Maka disebut Anantarya. Kelima macam karma yang bagaimanakah itu?

Ke 1. Yang terhukum mendapat penderitaan siang dan malam tiada henti-hentinya selama berkalpa-kalpa, waktunya tiada terputus-putus. Maka disebut Anantarya.

Ke 2. Di Neraka tersebut berapapun jumlah orang hukuman, satu atau jutaan, di setiap ruangan akan tetap terasa sesak padat, maka disebut Anantarya.

Ke 3. Tak ada satu terhukumpun yang dapat menghindar dari suatu hukuman, baik itu dari siksaan garpu tajam, tongkat berat, binatang-binatang bertubuh besi seperti garuda, ular, serigala, anjing, dan sebagainya. Atau dari siksaan lesung serta alu besi yang terbakar panas menumbuk tubuh orang yang jahat atau tubuhnya dilindas, digergaji, dipahat, dikikir atau diiris-iris menjadi berkeping-keping atau dimasukkan ke dalam periuk besar berisi air mendidih atau tubuhnya dibalut dengan jaringan baja yang panas atau diikat dengan tali baja yang telah terbakar atau dipaksa menaiki keledai besi panas atau kuda besi yang panas, lalu dibakar, dikupas kulitnya atau dibawa keledai atau kuda tersebut yang berlari kencang, kemudian disirami cairan besi yang sedang melebur. Apabila orang yang berdosa itu lapar, ia akan diberi makan peluru besi untuk ditelan dan yang haus diberi minuman cairan besi. Dan hukuman itu akan dijalankannya selama berkalpa-kalpa. Penderitaan itu sambung menyambung tiada putus-putusna. Maka disebut Anantarya.

Ke 4. Di neraka tersebut tidak ada alasan untuk meringankan hukumannya, baik itu lelaki atau wanita, suku bangsa minoritas atau telah berlanjut usia, atau muda belia, atau bangsawan atau hina dina, naga atau makluk suci, dewata atau setan, dan sebagainya. Siapa saja yang mempunyai karma berat, ia harus menanggung hukumannya tanpa pandang bulu. Maka disebut Anantarya.

Ke 5. Selama hukumannya belum habis, terhukum akan berulang kali mati dan hidup kembali. Siang dan malam mereka akan menerima penderitaan ini. Sekejappun takkan berhenti. Kendati telah habis masa hukumannya, barulah ia dilahirkan di alam lain. Maka disebut Anantarya."

Ksitigarbha Bodhisattva melanjutkan uraiannya: "Keadaan Neraka Avici sungguh rumit sekali atau sulit diterangkan. Aku hanya dapat menguraikannya secara singkat, jika meliputi semua alat-alat hukuman serta rupa-rupa penderitaannya secara lengkap, mungkin hingga satu kalpapun uraianku belum selesai!"

Akibat Berbuat Jahat Merampas Aset Vihara, Sekolah dan lainnya

Di era kemunduran Dharma tentu ada sramana baik dan sramana buruk, begitupula ada umat perumah tangga yang baik adapula perumah tangga yang jahat. Disebabkan banyak sramana tidak mau menekuni pembalajaran Buddhadharma atau malas mempraktikkan Buddhadharma sehingga pikirannya jadi gelap tidak mengetahui kebenaran Dharma, akibatnya nafsu keserakahan, kebencian dan kebodohnya berkembang luas. Banyak di antara sramana hanya bertambah usia dan vassa kebikhsuannya saja tapi Kebodhiannya yang terdiri dari welas asih dan kebijaksanaannya tidak berkembang dan berkualitas, tidak produktif, tidak kreatif dan tidak inovatif untuk mengembangkan Buddhadharma atau membabarkan Dharma, akibatnya umat Buddhis tidak bertambah malah semakin berkurang, sehingga kebijaksanaan umatnya berjalan ditempat. Akibat luasnya banyak umat manusia tidak mengetahui kebenaran dan kemuliaan Dharma, juga tidak mengetahui ajaran Buddha yang membuka rahasia alam semesta. Kecenderung sramana sekarang umumnya hanya mendekati umat atau melayani umat kaya saja. Sehingga waktunya habis tidak ada lagi niat untuk meningkatkan kualitas pengetahuan Dharmanya. Akibatnya sifat dan watak buruknya masih terpelihara dan tumbuh berkembang. Karena tergoda dan terjerumus watak serakah yang tumbuh berkembang, maka sramana tersebut menjadi liar dan jahat, bermaksud menyerakahi atau merampas aset vihara, aset sekolah dan asset-asset lainnya dengan siasat jahat dan ilmu klenik jahat mencari kelemahan dan kelengahan orang lain, atau mempergunakan anak buah yang dipelihara menjadi kaki tangannya untuk mencuri dokumen, menyerang, menyakiti, menyolong bahkan melukai orang yang dituju dengan cara gunakan, santet, racun, sinar radiasi microwafe untuk menyerang sramana lain atau orang yang memiliki asset yang di incarinya. Mereka tidak menyadari hukum Anatta tidak ada kepemilikan untuk waktu yang lama, mereka juga lalai memahami hukum karma dan hukum akherat. Karena bodoh sehingga ia tidak tahu, tidak malu dan tidak takut akibatnya, dan kemana setelah matinya dan berapa lama harus menanggung akibatnya. (*Sutra Ksitigarbha* bersabda: *Apabila terdapat umat/*



sramana yang berani **mencuri harta benda milih Sangha** (termasuk merampas, merampok harta benda dan asset vihara) seperti barang keperluan sehari-hari, beras atau palawija, makanan atau minuman, jubah atau pakaian lain, bahkan barang apapun diambil bukan atas pemberian, ia akan terjerumus ke dalam neraka Avici dan masa hukumannya juga jutaan koti kalpa dan sulit memperoleh kesempatan untuk keluar dari situ."). juga Silakan disimak **Sutra Sou She San Cie Cing**, di bawah ini ada sepuluh penderitaan besar akibat mencuri.

《受十善戒经》偷盗果报有十种苦恶：Di dalam **Sutra She San Cie Cing**, disabdakan akibat mencuri (termasuk, menodong, merampas, merampok, merebut asset, dan kejahatan berkaitan dengan pencurian) akan menerima 10 jenis penderitaan hebat. (berhubung hukumam neraka dan alat-alat untuk menyiksa bahasanya sulit diterjemahkan, maaf dipersingkat dan tidak dijelaskan menyeluruh siksaan dan penderitaannya).

Akibat Mencuri akan menerima 10 penderitaan besar: 一者盗报。必定当堕肉山地狱。身皮俱苦经八万四千岁 1. Akibat mencuri dipastikan terjatuh ke neraka gunung daging. Mendapat siksaab besar selama 84.000 tahun; 第二盗报。生饿鬼中。2. Akibat mencuri dilahirkan jadi setan kelaparan, menerima penderitaan hebat haus dan lapar selama 1000.000.000 tahun 第三盗报。生于寒冰地狱之中。3. Akibat mencuri terjatuh ke neraka dingin membeku. Menerima siksaan besar selama 1000.000.000 第四盗报。生罗刹中。4. Dilahirkan menjadi raksasa, mulutnya kebakar selalu selama 1000.000.000 tahun; 第五盗报。生铁鹿地狱受铁鹿形。5. Akibat mencuri dilahirkan dineraka rusa besi menjadi wujud rusa besi. Menerima siksaan besar, selama 1000.000.000 tahun 第六盗报。生在人中。裸形黑瘦眼目角睐。6. Akibat mencuri dilahirkan jadi orang, senang bertelanjang, hitam, kurus, matanya turun keluar mulut super bau hubungan keluarga yang hancur selama 1000.000.000 tahun. 第七盗报。生刀剑花大地狱中。7. Akibat mencuri terlahir di neraka besar gunung pisau bungamenerima siksaan neraka besar selama tidak terukur milyaran tahun. 第八盗报。生于火山大地狱中。8. Akibat mencuri terlahir di neraka besar gunung api, menerima penderitaan besar selama 1000.000.000 tahun. 第九盗报。生于穿鼻大地狱中。9. Akibat mencuri terlahir di nereka besar hidungnya dikait, mengalami kesakitan selama 1000.000.000 tahun. 第十盗报。生屠剥狱卧铁机上。10. Akibat mencuri dilahirkan di neraka pembantaian di mesin besi merasakan penderitaan yang tidak terperikan selama 1000.000.000 tahun.

Contoh yang baik adalah Riwayat Buddha Sakyamuni walaupun sudah menjadi Buddha sekalipun masih harus menanggung 12 karmanya, apalagi sramana atau umat awam yang melakukan kejahatan di dalam Triratna Buddha, Dharma dan Sangha, melakukan pencurian (termasuk, menodong, merampas, merampok, merebut asset, dan kejahatan berkaitan dengan pencurian) sungguh miris dan iba kasihan melakukan sebab bodoh dan jahat yang berakibat kemalangan dan penderitaan panjang.

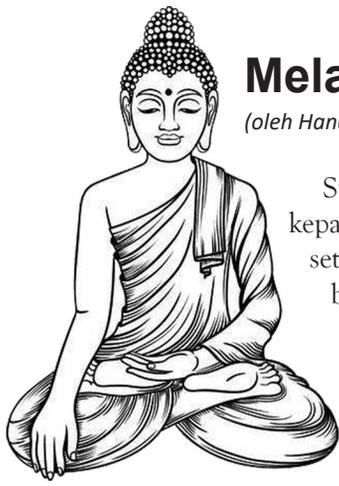
Kesimpulan:

Perbuatan buruk yang belum dilakukan jangan dilakukan; Perbuatan buruk yang sudah dilakukan segera dihentikan; Perbuatan baik yang belum dilakukan, segera dilakukan; Perbuatan baik yang sudah dilakukan terus ditingkatkan.

Dunia sramana tentu ada yang baik ada pula yang buruk. Kita sebagai umat Buddha wajib menghormati semua sramana, hanya saja yang baik dan benar kita belajar kepada nya dan perlu kita dukung, sedangkan sramana yang buruk kita hormati dan tinggalkan.

Penutup

Demikianlah artikel dengan topik Dharma dan Sangha ini dibuat, untuk penyadaran dan kebaikan bagi para sramana dan juga umat Buddha bagaimana mereka bersikap dan berperilaku terhadap sramana. Ada pun penulisan artikel ini tidak bermaksud dan bertujuan membongkar kejelekan sramana, melainkan memberikan informasi manfaatnya kehidupan sramana juga bahayanya sramana melakukan pelanggaran sila vinaya dan aksi kejahatan terhadap sramana dan umat Buddha lainnya. Tentu penulisan artikel ini mengharapkan para sramana terus memperbaiki diri, dan menyempurnakan praktik Sad Paramita, yaitu: Dana, Sila, Ketabahan, Semangat, Samadhi/ketenangan dan Prajna/kebijaksanaan Bodhi. Bersama-sama menapak jalan Buddha dan menolong semua makhluk. Akhir kata, semoga penulisan artikel ini dapat diambil hikmah dan manfaatnya untuk terus direnungkan, dihayati, di amalkan dalam kehidupan sehari-hari. Semoga semua makhluk berbahagia, sadhu-sadhu. Amitufo



Melayani, Tradisi yang Terlupakan

(oleh Handaka Vijjananda)

Suatu kali, tatkala berbagi Dharma di sebuah vihara, saya pernah melontarkan suatu pertanyaan kepada hadirin, “Agama apakah yang paling identik dengan pelayanan? Dengan liris, bahkan setengah berbisik, sebagian besar hadirin menyebutkan nama satu agama besar. Ya, seperti yang bisa kita tebak, hadirin yang mayoritas adalah Buddhis itu tidak menyebutkan “Agama Buddha” sebagai jawaban atas pertanyaan saya. Entah kenapa, kata “pelayanan” bukanlah kata yang populer di kalangan Buddhis, setidaknya di tanah air kita ini.

Seorang umat pernah mengeluhkan bahwa setiap kali ia pergi kebaktian di vihara, ia tidak pernah disambut oleh petugas atau relawan vihara, padahal di tempat ibadah lain pemuka bahkan pengkhotbahnya sendiri sering menyambut hangat kedatangan umat dan saat kebaktian usai mereka pun menghantar kepulauan umat. Kalau ada yang menyambut pun, petugas dinilainya kurang senyum, kurang ramah, apalagi terhadap orang baru yang datang. Ada pula yang bilang bahwa pengurus vihara kurang proaktif dalam mengajak umat yang sebenarnya mau aktif melayani. Di lain pihak, seorang aktivis yang penuh semangat dan murah senyum menuturkan bahwa umat Buddha ini sulit sekali diajak aktif melayani. Yang mau komit melayani, dari dahulu, ya cuma si itu-itu saja, tak ada yang mau menggantikannya. Sepertinya, umat Buddha jarang ada yang mau berkorban demi kemajuan agamanya atau demi kepentingan umum, curhatnya.

Belum lagi kalau kita bicara dalam konteks kelembagaan. Entah karena populasi umat Buddha yang terlalu sedikit di Indonesia, atau kurangnya pemeduli, lembaga sosial seperti panti asuhan, rumah sakit atau klinik bersubsidi, sekolah murah, baru sebatas angan-angan belaka.

Salah Kurikulum?

Di Myanmar, negara yang 92% penduduknya menjalani agama Buddha, paradigma dan situasi semacam itu rupanya tidak lazim adanya. Kalau di Indonesia, titik berat kegiatan peribadahan cenderung pada ritual dan pemenuhan hasrat pribadi, dalam hal ini orang-orang Myanmar saya lihat lebih terbuka terhadap kepentingan sesama dan lebih mengedepankan pelayanan sebagai cara memupuk sifat-sifat luhur (parami).

Barangkali, pembelajaran dan pengamalan agama Buddha di Indonesia “salah kurikulum” atau, kalau mau menghibur diri, mungkin istilahnya masih dalam proses pencarian atau pembentukan identitas karakter.

Di Myanmar, ajaran mengenai enam penjuru pelayanan sosial yang dinasihati oleh Buddha kepada pemuda bernama Si’galaka, masih terasa kental menjadi “cara hidup” (way of life) sehari-hari. Orang tua yang mengantar-jemput anaknya yang sudah mahasiswa, tidaklah dianggap mengusik gengsi sang anak. Panti jompo bukannya tidak ada, tetapi sepi penghuni berhubung anak akan merasa kurang berbudi jika menitipkan orang tuanya ke tempat tersebut. Guru mencarikan kerja untuk muridnya adalah hal yang lazim, bahkan sampai menunggu sang murid menjalani wawancara kerja. Tak jarang murid mengadopsi gurunya yang sudah sepuh dan merawatnya bagai orang tua sendiri. Tradisi namaskara tidak hanya berlaku kepada guru agama, bahkan pekerja bernamaskara kepada majikan pun adalah bagian dari tradisi.

Visuddhacara, mantan biksu Malaysia, mengenang, “Ketika tinggal di Myanmar, saya pernah bertemu sekelompok umat lanjut usia yang bercerita kepada saya bahwa mereka datang membersihkan sebuah pusat meditasi, setiap hari Minggu, tanpa terputus, selama 30 tahun ini.” “Pada kejadian lain, ada pekerjaan meratakan tanah di pusat meditasi yang saya tinggali. Sekelompok perempuan muda, yang datang dengan busana bagus, dengan sukacita ikut kerja bakti, mengangkut nampun berisi tanah di pundak mereka, tanpa peduli baju dan badan mereka menjadi kotor.”

Rakyat Myanmar memang sangat peduli dan antusias dalam aksi pelayanan seperti membersihkan vihara, memasak, mencuci dalam kegiatan sosial, membezuk, menyantun anak asuh, dan berdana kebutuhan pokok Sa’gha monastik. Ketika liburan panjang, orang muda dan tua akan membanjiri vihara untuk menjadi biarawan sementara. Setelah masa itu berlalu, mereka akan tetap datang ke vihara untuk melayani dalam berbagai cara, dengan hati penuh tulus dan sukacita. Kadang kalau kita berkata kepada mereka untuk tidak perlu repot-repot membantu, mereka akan protes dengan berkata, “Tolong beri kami kesempatan untuk berbuat baik.”

Tradisi yang Terlupakan

Suatu ajaran bisa hilang jika tidak dijadikan tindakan. Tindakan bisa menyublim kalau tidak dijadikan kebiasaan, di tingkat pribadi maupun sosial. Kebiasaan pun akan lenyap jika tidak diwariskan menjadi tradisi. Tradisi pun akan mudah terlupakan kalau tidak dimaknai dan dijalani sebagai gaya hidup (lifestyle).



Tradisi melayani di kalangan umat Buddha di Indonesia mungkin relatif kalah populer dibanding di kalangan umat beragama lain. Padahal, ajaran Buddha tentang pelayanan bukannya sedikit atau tidak ada. Salah satu ajaran pokok Buddha adalah tentang karma. Pelayanan, yang dalam bahasa Pali disebut *veyyavacca*, merupakan butir kelima dari sepuluh karma baik yang jika dilakukan akan membawa kesejahteraan, yaitu:

1. Memberi (dana)
2. Menjalani sila (sila)
3. Mengembangkan batin (bhavana)
4. Menghormat (apacayana)
5. Melayani (*veyyavacca*)
6. Melimpahkan jasa (pattidana)
7. Mensyukuri (pattanumodana)
8. Mempelajari kebenaran (dhammassavana)
9. Mengajar kebenaran (dhammadesana)
10. Meluruskan pandangan (ditthijukamma)



“Membantu atau menawarkan jasa baik untuk orang lain disebut *veyyavacca*,” tutur Ashin Janakabhivanga, bhikkhu Myanmar penulis buku *Abhidhamma Sehari-hari*. “Kita harus menawarkan bantuan dengan sungguh-sungguh supaya orang lain dapat merasa lebih ringan, bebas dari kekhawatiran, dan kegiatan derma dapat terlaksana dengan baik. Kita juga harus membantu mereka yang sakit, yang tak berdaya, dan yang sudah lanjut usia. Kita harus menawarkan bantuan kepada orang yang tampaknya kerepotan membawa barang berat dan membantu mengurangi beban orang tua kita. Demikian, semua bentuk jasa suka rela yang dilakukan demi orang lain, asalkan bukan perbuatan jahat, termasuk dalam *veyyavacca*.”

Dalam karma melayani, jika kita memiliki niat (cetana) yang murni, manfaatnya bisa lebih besar dibandingkan dengan mereka yang suka berdana tetapi tanpa kesungguhan hati. Sebagai contoh, pada masa Buddha Gotama ada seorang gubernur bernama Payasi. Ia banyak berdana makanan kepada para bhikkhu secara rutin, tetapi dia tidak melakukannya sendiri. Ia mengutus pembantunya, Uttara, untuk menyerahkan makanan kepada para biksu. Meskipun Uttara melakukannya atas nama sang gubernur, dia menyerahkannya dengan segenap ketulusan hati. Ketika Payasi dan Uttara meninggal, Payasi terlahir di Catumaharajika, alam terendah dari enam surga, sementara Uttara terlahir di Tavatingsa, surga yang lebih tinggi.

Melayani untuk Sempurna

Seluruh hidup dan ajaran Buddha sendiri bernapaskan pelayanan dalam banyak aspeknya. Menurut catatan, karier pelayanan Buddha Gotama dimulai semenjak ia terlahir sebagai Sumedha, yang diproklamirkan sebagai Bakal Buddha oleh Buddha Dipakara. Semenjak itu Bakal Buddha kita ini terus memupuk sifat-sifat luhur dalam banyak kehidupan-Nya. Dalam untaian kisah kelahiran (Jataka), Beliau banyak sekali melakukan pelayanan dan pengorbanan luar biasa demi kesejahteraan pihak lain. Motivasi utama Beliau adalah menolong makhluk yang menderita sekaligus menyempurnakan kualitas batin-Nya. Setelah rentang masa yang sulit terhitung lamanya, akhirnya, dalam kelahiran terakhir-Nya, Beliau berhasil menjadi Sammasambuddha.

Motif setiap orang dalam melayani atau memberi tentu berbeda-beda menurut paham yang dianutnya atau kematangan spiritualnya. Seseorang bisa memberi karena kesal atau untuk melecehkan penerima, karena takut, untuk membalas budi, untuk mendapatkan imbalan (give and take), karena perbuatan itu dianggap baik, untuk membantu atau berbagi, demi mendapatkan nama baik, atau untuk memperindah batin. Motif yang benar dalam memberi seyogianya adalah untuk melayani pihak lain, dengan motif “hanya memberi tak harap kembali”, sekaligus untuk mengikis keakuan, menyempurnakan kualitas luhur.

Sempurna untuk Melayani

Karier pelayanan Buddha rupanya tidak tamat setelah pencapaian Bodhi di bawah pohon asattha. Buddha sebenarnya tidak punya kewajiban mutlak untuk mengajarkan jalan kebahagiaan yang ditemukan-Nya. Namun, karena mahawelas-Nya kepada kita, Buddha memutuskan untuk memutar roda Dharma, mengangkat murid, menyulut suar misionari, tanpa kepentingan pribadi sedikit pun, semata-mata for the good of the many, for the happiness of the many.

Berkat layanan ministri Buddha tanpa kenal lelah sampai akhir hayat ini, tak terhitung banyaknya makhluk bisa mereguk kebahagiaan sejati. Mulai dari raja, orang kaya, orang melarat, orang sakit, anak terlantar, orang berduka, pembunuh, pelacur, kaum terbuang, terentaskan dari derita sepanjang sangsara.





Dalam suatu peristiwa, ketika sebagian murid-Nya tidak mau melayani sesama Bhikkhu yang sakit karena mereka merasa jijik, Buddha turun tangan sendiri membersihkan tubuh si sakit yang sudah membusuk dan bau bukan main itu. “Ia yang melayani orang sakit, berarti melayani-Ku,” wejang Buddha.

Dari sketsa hidup Bodhisattwa sampai Buddha, kita bisa petik bahwa sebelum sempurna, Beliau melayani, untuk menjadi sempurna; setelah menjadi sempurna pun Beliau tetap melayani, dengan kepaiawaian yang sempurna. *Serve to be perfect, be perfect to serve.*

Pelayanan: Keberhasilan Misionari

Dari perspektif pengembangan agama, kalau suatu agama mau maju, titik beratnya harus pelayanan, kendaraannya harus pelayanan, bensinnya harus pelayanan. Indikasi pengembangan yang dimaksud di sini bukan dalam konteks kuantitas umat, namun dari segi kualitas umat. Suatu lembaga atau komunitas, di bidang apa pun, yang tidak mengedepankan pelayanan, atau kurang bisa saling melayani, pasti akan ditinggalkan oleh organ dan anggotanya sendiri, boro-boro mendapat simpati dari pihak luar. Di pasar bebas, tak terpungkiri bahwa pemain yang mengedepankan pelayanan pelanggan (*customer service*), bisa dipastikan memiliki pelanggan yang loyal dan mendapat reputasi yang harum.

Kenapa begitu? Secara psikologis, setiap individu punya “*selfish question*”, pertanyaan mementingkan diri, yaitu: “*What is in it for me?*”. Pertanyaan “apa gunanya bagiku?” ini tak terpungkiri, selalu berkecamuk di benak hadirin sebuah acara, relawan suatu aksi sosial, bahkan penyumbang suatu proyek amal.

Pihak yang bisa memberikan pemenuhan jawaban paling memuaskan terhadap pertanyaan “apa gunanya bagiku?” tadi, dialah yang akan memenangkan hati umat atau pelanggan. Kata kunci dari pemenuhan jawaban ini adalah: pelayanan! Sebagai manusia pada umumnya, saya sendiri akan lebih suka datang ke vihara yang berpagar ayu, yang penuh senyum ceria dan anjali simpatik daripada ke vihara yang “tidak ayu”. Saya yang “*selfish*” ini lebih suka kalau diri saya dianggap penting daripada dianggap tidak ada, apalagi tidak diorbankan. Tidak berarti saya gila dilayani atau hanya mau dilayani, tetapi yang jelas, saya lebih suka dilayani daripada tidak dilayani.

Dengan adanya prakarsa untuk melayani terlebih dahulu, para simpatisan pun pasti akan tertarik, dan pada gilirannya nanti, pihak yang dilayani pun lambat laun akan terinspirasi untuk ikut melayani, bahkan mengestafetkan budaya dan tradisi saling melayani.

Pergerakan Mengubah Citra Agama Buddha

Secara umum, agama Buddha sudah pernah sampai pada suatu citra agama yang pasif, tak membumi, eskapis, mengurus penyelamatan diri sendiri saja, dan kurang peduli sosial. Menyikapi hal ini, sebagian pemuka agama Buddha berinisiatif untuk melancarkan suatu pergerakan guna menampilkan agama Buddha menjadi lebih aktif, membumi, berorientasi pada kekinian, mengutamakan pelayanan, dan peka sosial.

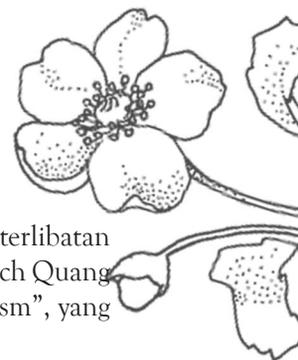
Contoh pergerakan yang signifikan adalah gerakan Buddhisme Humanistik yang diinspirasi oleh Master Yin Shun, guru Master Cheng Yen, pendiri Yayasan Tzu Chi, yang juga sangat berpengaruh bagi guru modern seperti Master Sheng-yen, pendiri Dharma Drum Mountain dan Master Hsing Yun, pendiri Fo Guang Shan. Tujuan Buddhisme Humanistik adalah menjadikan manusia yang bersemangat Bodhisattwa, yaitu energetik, tercerahkan, dan penuh welas asih untuk mengupayakan kebahagiaan semua makhluk. Buddhisme Humanistik lebih berfokus pada persoalan dunia alih-alih bagaimana meninggalkan dunia, lebih mengurus yang hidup daripada yang sudah mati, lebih mengutamakan pihak lain daripada diri sendiri, dan keselamatan universal daripada diri sendiri saja.

Aspirasi Master Yin Shun untuk melayani Buddhisme dan semua kalangan terwujud dengan sangat konkret melalui muridnya, Master Cheng Yen, dengan Tzu Chi-nya, yang saat ini sudah berdiri di 47 negara dan beranggotakan lebih dari 10 juta orang. Prinsip pelayanan Tzu Chi adalah “*help the poor and educate the rich*” (menolong orang miskin dan mendidik orang mampu). Dalam praktiknya, Tzu Chi berhasil menginspirasi orang-orang yang kaya materi untuk tidak sekadar menyumbang di belakang meja, namun mengalami sendiri momen kesejatan (*moment of truth*) dengan ikut terjun langsung ke lapangan untuk menolong sesama.

Di Sekolah Kedokteran Tzu Chi, studi kemanusiaan diletakkan pada tataran yang setara dengan pelajaran medis. Ini karena Master Cheng Yen tidak hanya mengharapkan dokter yang terampil, beliau juga mengharapkan dokter berhati nurani yang akan melayani para pasien seperti keluarga mereka sendiri. “Ajaran Buddha bukan hanya mengenai cara memahami arti kehidupan dan kematian, namun lebih mengenai cara melayani pihak lain dan menghindari perselisihan,” ujar Master Cheng Yen.



Pergerakan besar lain untuk mengubah Buddhisme lebih ke arah pelayanan adalah “Socially Engaged Buddhism” (SEB). Para partisipan SEB berprinsip bahwa kebijaksanaan sejati terwujud dalam aksi pelayanan yang penuh welas asih. Bhikkhu Thich Quang Ba mengatakan bahwa SEB sebenarnya bukanlah inovasi baru karena ajaran kesalingbergantungan sejak dahulu menjuruskan Buddhisme ke keterlibatan sosial, dan dahulu, Buddha dan para siswa-Nya sangat giat terlibat dalam karya pelayanan. Bhikkhu Thich Quang Ba gembira bahwa Bhikkhu Thich Nhat Hanh telah memopulerkan istilah “Socially Engaged Buddhism”, yang mengembalikan agama Buddha ke sifat sejatinya.



Dalai Lama XIV, praktisi SEB paling kondang seingat, menekankan pentingnya saling melayani, “Kita masing-masing memiliki tanggung jawab bagi segenap umat manusia. Inilah saatnya bagi kita untuk memikirkan orang lain sebagai saudara dan memedulikan kesejahteraan mereka, dengan meringankan derita mereka.”

Heart Block Dalam Melayani

Biarpun kita berulang kali diingatkan akan betapa mulianya aksi melayani itu dengan satu dan lain cara, namun tetap saja sebagian dari kita masih enggan, angin-anginan, bahkan ogah melibatkan diri untuk urusan “benefiting others” semacam ini. “Yang penting kan gua gak ngerugiin orang lain, kurang apa lagi?” celetuk seorang kawan. Pandangan semacam ini jelas belum cukup mewakili sikap Buddhis karena ajaran para Buddha merekomendasikan tiga faktor: tidak merugikan, pelayanan, dan pemurnian batin.

Mendewasakan batin untuk lebih mau melayani pihak lain memang bukan hal yang mudah. Timbunan cemaran batin dari banyak kehidupan silam mencenderungkan batin kita untuk menjadi sangat self-oriented, malas menggubris pihak lain yang, lagi-lagi, kita anggap tak ada gunanya bagi kita. Cemaran batin ini bisa dikatakan sebagai “heart block”, yang membuat pintu hati kita terblokade untuk melayani kepentingan di luar diri sendiri.

Seorang kawan mengeluhkan, dia sudah melayani habis-habisan, tetapi akhirnya niat baik dan kesabarannya habis betulan karena bukannya diterimakasihi, dia malah dicela dan dimusuhi teman-temannya. Jadi, dia kapok melayani, no more, enough! Well, mungkin dia sedang lupa bahwa berbuat baik merupakan pondasi kebahagiaan. Kalau kita berhenti melayani, berarti kita juga sedang memelototkan modal kebahagiaan kita sendiri. Jangan pernah berhenti berbuat baik karena orang lain! Kita harus mengembangkan sikap mental: “akulah yang butuh berbuat baik”. Tidak ada alasan untuk kapok berbuat baik. Orang yang tidak bisa menerima niat baik kita mungkin hanya berbeda cara atau punya perspektif lain. Kita masih bisa berbuat baik, kalau tidak di sini, ya di tempat lain; kalau tidak terhadap orang itu, ya terhadap orang yang lain.

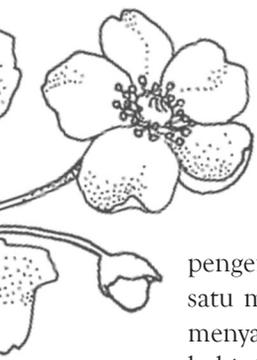
Hambatan lainnya adalah paradigma bahwa diri kita ini berbeda dengan pihak lain: eloe-eloe gue-gue. Pada hakikatnya, kita bukan hanya saling bergantung untuk kelangsungan kita, namun lebih dari itu, kita semua adalah satu, esa. Hal ini mengingatkan kita pada perumpamaan tentang burung berkepala dua. Seekor burung memiliki dua kepala dan satu tubuh. Suatu hari, karena dengki, kepala yang satu menipu kepala yang lain untuk menenggak racun. Alhasil, “seluruh” burung itu mati.

Demikian juga, “orang lain” dan “aku” berbagi tubuh yang sama. Siapa kita dan kehidupan kita tergantung kepada “orang lain” tidak ada makanan, teman, pekerjaan, ... yang tanpa “orang lain”? kita semua saling bergantung. Jangan sampai kita berpikir bahwa diri kita betul-betul penuh pelayanan karena melihat diri kita terpisah dari “orang lain” bahwa “orang lain” tak ayal lagi pasti membutuhkan pelayanan kita. Be mindful, ini justru menyebabkan ego muncul dan menjadi gemuk.

Ada dua perubahan paradigma yang perlu kita lakukan. Pertama, kita perlu menyadari bahwa pada hakikatnya kita adalah makhluk spiritual. Kesejatan kita adalah spiritualitas, sementara jasmani hanyalah sarana untuk hidup di dunia. Kita lahir dengan tangan kosong, dan elinglah, kita pun akan mati dengan tangan kosong. Pandangan seperti ini akan membuat kita melihat semua makhluk dalam kesetaraan universal. Kita tidak akan lagi terkelabui oleh penampilan, label, dan segala tampak luar lainnya. Yang kini kita lihat adalah tampak dalam yang lebih hakiki.

Kedua, kita perlu menyadari bahwa apa pun aksi pelayanan yang kita lakukan, semuanya itu semata-mata adalah juga demi diri kita sendiri. Kebajikan yang kita lakukan pasti akan kembali kepada kita dalam bentuk persahabatan, cintakasih, makna hidup, maupun kepuasan batin yang mendalam. Jadi, setiap kali kita melayani pihak lain, kita sebenarnya sedang melayani diri kita sendiri. Gue ye eloe, eloe ye gue....





Apa Sulitnya Melayani Mama?

Satu perenungan vital lainnya, berdasarkan ajaran Buddha yang sudah terbukti secara ilmiah mengenai kelahiran kembali, kita pernah hidup berkali-kali dalam rentang waktu yang tak terhitung. Melukiskan pengembaraan dalam siklus sangsara yang mahalama ini, Buddha bersabda, “Sungguh sulit menemukan satu makhluk saja yang belum pernah menjadi ibu kita pada masa silam.” Petikan Sutra Ibu (Mata Sutta) ini menyadarkan kita bahwa boleh dikatakan semua makhluk pernah menjadi ibu kita, hanya saja, kita lupa akan hal ini! Kelupaan kita ini sungguh fatal dampaknya. Kita jadi kagok atau kapok untuk saling menyayangi, saling melayani. Berbagai metode latihan dan ajaran untuk mengembangkan kasih sayang dan menggiatkan pelayanan pun dikerahkan dengan satu dan lain cara. Padahal, untuk membuka pintu hati kepada semua makhluk, cukup diperlukan “pencelikan kecil” saja. Sulitkah kita melayani mama kita? Kalau semua orang ternyata mantan atau bakal mama kita, masiakah kita sulit melayani mereka? Sebagai upaya menanamkan kebiasaan bawahsadar dan suprasadar, saya sering memanggil orang, tanpa pandang jantina, dengan panggilan mesra “MoM”, yang artinya mama. Tak heran, orang pun menimpali dengan cara yang sama, “Hi, MoM!”

Melayani Dengan Bijaksana

Ada dua sayap spiritualitas yang akan membawa kita menuju kebahagiaan sejati. Ibaratnya, seekor burung tidak akan terbang dengan sempurna jika hanya punya satu sayap. Dua sayap itu adalah welas asih dan kebijaksanaan, compassion and wisdom. Karena welas asih, maka kita melakukan pelayanan, namun jika kita tidak menyeimbangi pelayanan kita dengan kebijaksanaan, jangan-jangan kita menjadi kind-hearted foolish, si tolol yang baik hati, atau kita akan dijadikan bulan-bulanan oleh pihak lain, atau hidup kita menjadi tidak seimbang, atau setidaknya pelayanan kita menjadi tidak mangkus/efektif dan tidak sangkil/efisien. Ujung-ujungnya, kita malah akan sengsara sendiri.

Seorang pekerja sosial suatu kali bertanya kepada Master Cheng Yen, “Kawan saya mencurahkan segenap hidupnya untuk melayani masyarakat, tetapi dia tidak punya waktu untuk melayani keluarganya sendiri. Rasanya ada yang keliru dengan orang semacam ini.” Master Cheng Yen menjawab, “Itu bukan rasanya keliru. Itu benar-benar keliru!”

Di satu aspek, kita memang jangan menjadi seperti donat, manis di luarnya tetapi bolong di tengahnya, namun alangkah baiknya jika kita tidak hanya berkuat melayani keluarga inti. Sembari menunaikan tanggung jawab primer, secara berangsur kita bisa melangkah dari hanya melayani keluarga, menjadi melayani semua orang, bahkan semua makhluk dan lingkungan hidup. Dengan begini, kita akan makin memahami arti sejati dari metta, cinta kasih tanpa pilih kasih.

Segenap pengembangan spiritual yang benar akan secara alamiah membuat kita menjadi lebih penuh kasih sayang, tanpa pamrih dan tanpa diskriminasi. Apa pun aksi pelayanan yang kita pilih, lakukanlah dengan segenap hati, sesering mungkin, sampai tertanam menjadi kebiasaan, sampai menjadi karakter, sampai menjadi spontanitas.

Tekad Bodhicitta

Tajuk “Melayani, Tradisi yang Terlupakan” menyiratkan bahwa melayani sebenarnya sudah menjadi suatu tradisi yang mengakar, hanya saja tradisi tersebut tak terlestarikan dengan baik. Tradisi melayani dalam agama Buddha, berakar kuat dalam semangat, teladan, serta ajaran para Buddha dan Bodhisattwa mengenai “bodhicitta”, yang secara harfiah berarti “semangat pencerahan”, dan mengalami perluasan makna menjadi niat untuk merealisasi pencerahan demi kebahagiaan banyak makhluk.

Semua tradisi atau aliran Buddhis, tanpa terkecuali, menjunjung tinggi semangat bodhicitta, yang jelas-jelas menunjukkan bahwa agama Buddha dari awalnya memang agama yang bersemangatkan dan bertradisikan pelayanan dan kepedulian sosial. Pencerahan, yang menjadi pencapaian individu pun dicapai dengan jalan pelayanan dan pada akhirnya disembahayakan demi kesejahteraan banyak makhluk.

Selfish motive tidak pernah ada dalam kamus para Buddha dan Bodhisattwa. Ujar-ujar Master Shantideva, biksu India yang hidup pada abad ke-8, mencerminkan hal ini dengan lugas, “Semua kebahagiaan di dunia ini berasal dari keinginan untuk membahagiakan semua pihak. Semua kesengsaraan di dunia ini berasal dari keinginan untuk membahagiakan diri sendiri saja”.



Sebagai pengakhiran, perkenankan saya berbagi sebuah doa pribadi di kartu nama saya, yang saya gubah dari Bodhisattvacaryavatara, Panduan Cara Hidup Bodhisattwa, mahakarya Master Shantideva, dan saya racik dengan puisi Mahathera Narada, biksu Sri Lanka yang berjasa besar merintis kebangkitan kembali agama Buddha di Indonesia, dengan teladan pelayanan misionari di Indonesia selama 49 tahun sejak 1934 hingga kunjungannya yang ke-15, yang sekaligus merupakan perjalanan misionari terakhirnya, pada tahun 1983.

Semoga aku menjadi obat bagi yang sakit.
Semoga aku menjadi makanan bagi yang kelaparan.
Semoga aku menjadi pelindung bagi yang takut.
Semoga aku menjadi suaka bagi yang dalam bahaya.
Semoga aku menjadi embun bagi yang murka.
Semoga aku menjadi pemandu bagi yang tersesat.
Semoga aku menjadi bahtera bagi yang menyeberang.
Semoga aku menjadi pelita bagi yang dalam gulita.
Semoga sepanjang masa, saat ini dan selamanya,
aku melayani, untuk menjadi sempurna,
aku menjadi sempurna, untuk melayani.

Salam Sayang, Be Happy
Handaka Vijjananda, Pendiri Ehipassiko Foundation
Karya pelayannya bisa ditilik di www.ehipassiko.net



BUDIMAN SUDHARMA & REKAN

ADVOCATES & LEGAL CONSULTANS

Budiman Sudharma, SH., MH.

Advokat/Pengacara

HP. 0818 769 391 - 0858 14 1818 66 - 0813 89 6969 26

Email. advokat@budimansudharma.com

advokatbudiman@gmail.com

Website. www.budimansudharma.com

Komplek Taman Harapan Indah
Blok A-1 No. 8 Jelambar Barat
Jakarta 11460 Telp. 02129541887
Facsimile : +6221 6624 620



Istana

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

Telp. (+62 21) 62300015





Transformasikan Kesadaran Delusi Menjadi Kesadaran Murni

{oleh YM Bhiksu Tadisa Paramita Mahasthavira (释净仁) · Koord Dewan Kehormatan Walubi}

Pengertian Transformasi: Dalam kamus bahasa Indonesia, pengertian Transformasikan adalah: Mengubah rupa (bentuk, sifat, fungsi, dan sebagainya); atau mengalihkan.

Pengertian Kesadaran

Pada dasarnya Kesadaran adalah reaksi atau respon dari salah satu indera kita terhadap obyek-obyek sasaran yang bersangkutan. Misalnya, kesadaran mata mempunyai mata sebagai dasar dan sebagai obyek-sasaran adalah benda-benda yang dapat dilihat. Kesadaran pikiran (*mano-vinnana*) mempunyai pikiran sebagai dasar dan ide atau gambar-pikiran sebagai obyek. Dari kedua contoh tersebut diatas dapat kita lihat bahwa kesadaran selalu dihubungkan dengan indera-indera kita. Sebagaimana halnya perasaan, pencerapan dan kehendak, kesadaranpun terdiri banyak jenisnya dan berhubungan dengan keenam indera dan obyek sarannya.

Kesadaran itu timbul karena satu kondisi; tak ada kesadaran yang timbul tanpa kondisi. Kesadaran diberi nama dari kondisi yang menimbulkannya; oleh karena ada mata dan benda-benda yang terlihat oleh mata, maka timbullah kesadaran yang diberi nama kesadaran-mata; oleh karena ada telinga dan suara yang didengarnya, maka timbul kesadaran yang diberi nama kesadaran-telinga; dan seterusnya. Sesudah itu Sang Buddha menerangkan lebih lanjut dengan mengambil perumpamaan. Api diberi nama menurut benda yang membuatnya menyala, misalnya, api yang menyala, dari kayu diberi nama api kayu, api yang menyala dari jerami diberi nama api-jerami. Begitu pula kesadaran diberi nama menurut kondisi yang membuat ia timbul. (*Majjhima Nikaya, Maha Tanhasankhaya Sutta*).

Kesadaran ini bersifat diskriminatif atau bersifat memilah-milah. Ini meliputi "pengetahuan" dasar terhadap obyek sensori dan mental, dan pemilahan terhadap aspek dasarnya, yang sebenarnya dikenali oleh sanna. Ia terdiri dari enam jenis sesuai dengan pintu masuk kesadaran itu, yakni melalui mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, atau pikiran. Ia juga dikenal dengan nama *citta*, titik fokus utama dari kepribadian yang bisa dilihat seperti semacam "pikiran", "hati", atau "pemikiran". Ia pada hakekatnya adalah "rangkaiannya pemikiran" atau "mentalitas"; beberapa aspek darinya berubah-ubah dari waktu ke waktu, tetapi yang lainnya timbul kembali secara terus menerus dan dapat disetarakan dengan karakter, sifat, atau kepribadian seseorang.

"Setiap kesadaran yang bagaimanapun, baik di waktu yang lalu, yang akan datang, maupun yang sekarang, baik yang ada di dalam maupun di luar diri orang, kasar atau halus, di atas atau di bawah, jauh atau dekat, yang dipengaruhi oleh noda-noda dan dipancing oleh kemelekatan, disebut kelompok kesadaran yang dipengaruhi oleh kemelekatan". (*Samyutta Nikaya 22 : 48*)

Di dalam *Sutra Nirwana* dikatakan: "Semua makhluk awam memiliki Hakikat Buddha. Namun hal tersebut tertutup oleh kegelapan di mana mereka tak bisa meloloskan diri darinya. Hakikat Buddha kita adalah kesadaran (*kesadaran murni/kesadaran tunggal*); Untuk menjadi sadar dan membuat makhluk-makhluk lainnya tersadarkan juga. Demikianlah maka merealisasikan kesadaran merupakan pembebasan,"

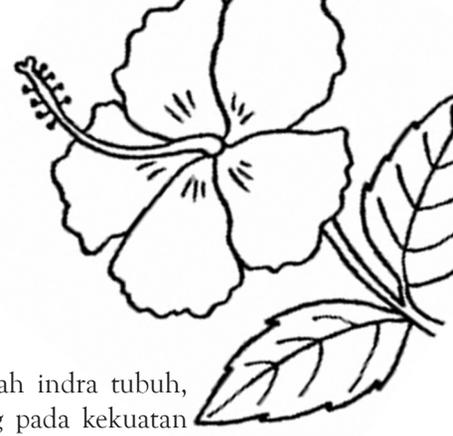
Sutra Hati disabdakan: kesadaran adalah sunya (kosong), sunya kosong adalah kesadaran. Kosong adalah intinya, kesadaran adalah khayalannya. Kesadaran adalah digunakan para makhluk saat bertemu kondisi, muncul kondisi hati yang tergerak merupakan bentuk kepalsuan. Bagaikan air adalah intinya, sedang ombak adalah gelombangnya yang tidak bisa diperolehnya. Kesadaran adalah kepalsuan karena itu jangan melekat.

Sutra Sepuluh Tingkat mengatakan: "Di dalam tubuh orang-orang awam ada Hakikat Buddha yang tak dapat dimusnahkan. Bagaikan matahari, sinarnya memenuhi seluruh angkasa dan konsep ruang, Namun begitu diselubungi awan-awan gelap lima bayangan (merajarela pencaskandha), Ia bagaikan sebuah sinar di dalam guci, yang tersembunyi dari pandangan."

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) 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 esoteric (rahasia).

Dalam Ajaran Mahayana Buddhis, Ada Sembilan Kesadaran Manusia
Ada 8 rangkaian kesadaran yang belum suci dan 1 kesadaran yang telah bebas noda





Lima kesadaran yang berhubungan dengan panca indera:

1. **Kesadaran visual**, kegiatan mental yang tergantung mata
2. **Kesadaran pendengaran** tergantung telinga
3. **Kesadaran penciuman** tergantung pada hidung
4. **Kesadaran pengecapan** tergantung lidah.
5. **Kesadaran sentuhan** tergantung pada kulit/tubuh. Lima tingkat kesadaran: adalah indra tubuh, ini adalah penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan sentuhan. Tergantung pada kekuatan masukan dari indera-indera ini, yang akan memiliki kesadaran kesadaran yang berbeda pada waktu yang berbeda.
6. **Kesadaran pusat indera** yaitu *Mano vijñana* atau kesadaran pikiran, pembentuk gagasan, pemikiran. Tingkat ke-6 kesadaran pikiran: adalah lapisan yang mengintegrasikan dan memproses informasi dari berbagai indra menjadi satu kesatuan yang koheren - tingkat ini sesuai erat dengan konsep barat 'pikiran'. Bagi kebanyakan orang, 6 tingkat kesadaran pertama ini adalah tempat kita menghabiskan sebagian besar waktu kita dalam melakukan aktivitas sehari-hari.
7. **Kesadaran pusat pikiran**, yakni *Manas vijñana*, seperti: berpikir berkehendak, berego ber-aku. Tingkat ke-7- kehidupan batin: Ini adalah tingkat kesadaran pertama yang tampak di dalam daripada terfokus ke arah luar. Tingkat 7 atau 'manas' ini berkaitan dengan rasa diri, dan kemampuan untuk membedakan antara yang subjek-objek, baik jahat bernuansa dualitas.
8. **Kesadaran gudang ideasi** yakni *Citta vijñana* atau Alaya vijñana gudang kesadaran yang merupakan sumber dari segenap perwujudan. Kesadaran 'alaya'. Ini berkorelasi dengan apa yang disebut psikologi modern sebagai akal bawah sadar. Di level ini tersimpan semua kebaikan dan perbuatan jahat, serta semua pengalaman masa lampau dan masa kini - karma. Tidak seperti 7 tingkat kesadaran yang pertama, yang dihancurkan setelah kematian tubuh fisik, alaya bertahan melewati kematian. Ini juga disebut 'gudang kesadaran' yang tidak pernah hilang. Pada tingkat inilah fenomena spiritual terjadi. 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.
9. **Kesadaran bebas noda/ Kesadaran Murni**, yakni: *Amala vijñana*, kesadaran yang mampu melihat sebagaimana adanya, kedemikianan, tidak lagi bersifat dualitis, tidak lagi membedakan/diskriminasi. Kesadaran murni: Lebih dalam bahkan daripada kesadaran alaya, ada lapisan kesadaran yang disebut kesadaran murni disebut 'Amala'. Tingkat ini bebas dari ketidakmurnian karma dan oleh karena itu disebut kesadaran murni yang mendasar. Ini adalah dasar fundamental dari semua kehidupan. Dalam kesadaran amala ini, diri abadi yang sejati bisa ada selaras dengan kehidupan kosmos itu sendiri. Tingkat ini sangat kuat dan dicapai dengan mencapai pencerahan.

Hati di bagi dua jenis: 1. **Inti Hati /Orisinal Hati** (本心) 2. **Kesadaran Hati** (识心); 1. Inti Hati atau disebut orisinal 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 *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.

Pengertian Delusi:

Pikiran atau pandangan yang tidak berdasar (tidak rasional), biasanya berwujud sifat kemegahan diri atau perasaan dikejar-kejar; Pendapat yang tidak berdasarkan kenyataan; khayal; Sedangkan pengertian Khayalan: yang dikhayalkan; hasil angan-angan; fantasi; rekaan; angan-angan. "**Khayalan** merujuk kepada kepercayaan dalam sesuatu yang bertentangan dengan realita (kenyataan). Sedangkan **Ilusi**: sesuatu yang hanya dalam angan-angan; khayalan; pengamatan yang tidak sesuai dengan pengindraan; tidak dapat dipercaya; dan palsu.



Delusi (dikategorikan ke dalam Moha), Moha adalah sinonim untuk Avidya, bhs Sansekerta (Avijja, bhs Pali), yaitu: ketidak tahuan. Karakteristiknya adalah kebutaan batin atau tidak tahu (attana); fungsinya adalah tanpa penembusan atau



ketersembunyian sifat sejati dari objek; bermanifestasi sebagai tiada pemahaman tepat, dan sebab terdekatnya adalah perhatian yang tidak bijaksana. Delusi bisa dilihat sebagai akar dari segala yang tidak berguna.

Khayalan atau ilusi merupakan wujud dari kepalsuan. Ilusi merupakan persepsi yang salah dan palsu. Secara terminologis, ilusi berarti ide, keyakinan, atau kesan tentang sesuatu yang jelas-jelas keliru. Pada dasarnya berkhayal bukan hal yang baik karena dapat membuat orang menjadi bingung dan memiliki tekanan batin atau bahkan dapat menyebabkan orang menjadi kehilangan jati dirinya dan cenderung bodoh khayal tidak bijak.

Di dalam **Kamus Pendidikan Buddhis mengenai KHAYALAN** disabdakan: Tidak sesuai realita disebut khayalan; Khayalan memunculkan diskriminasi juga menginginkan bermacam-macam wujud, maka disebut khayalan. Di dalam Sastra Kebenaran Mahayana, disabdakan: orang awam tidak paham realita kebenaran hati, sehingga memunculkan beragam jenis dharma, melekat kepada wujud memberi nama, terpaku nama menginginkan wujud, apa yang diinginkan tidak realita, maka disebut khayal.

Kenapa disebut Kesadaran Delusi? Karena ada kesadaran yang keliru dan salah, kesadaran yang tidak sesuai dengan kebenaran, fakta dan realita disebut kesadaran delusi/ilusi.

Kenapa disebut hati khayal (hati terdiri dari rupa, perasaan, pikiran, pencerapan dan kesadaran) , karena adanya kebodohan sehingga membelakangi kesadaran benar/murni mengarah tertuju ke sensasi/fantasi, melekat kepada enam sensasi, sehingga muncullah kesadaran khayal berupa wujud, suara, bau, sentuhan, dan dharma!

Ada pun jenis-jenis khayalan: sebagai berikut: **Khayalan hati:** hati yang timbul bergejolak dualitas; Khayalan diskriminasi: semua makhluk berbeda karena pengaruh kesadaran dan karmanya tapi pada hakikatnya memiliki sumber yang sama yaitu Hakikat Buddha, karena adanya kebodohan sehingga melakukan khayalan pembedaan. **Khayalan pikiran:** Pikiran timbul lenyap berkelana pasang surut terjat beragam sensasi dan kenikmatan inderawi; **Khayalan ingatan;** ingatan masa lalu, sekarang dan akan datang yang realitanya tidak diperoleh. **Khayalan kemauan:** karena adanya kebodohan sehingga kemauannya juga khayal condong ciptakan jeratan dan ikatan; **Khayalan kemelekatan:** karena adanya khayalan, sang aku dan milikku, sehingga terjadi kemelekatan terhadap segala hal; **Khayalan kesadaran:** karena batin masih gelap dan kotor, tidak memahami realita kekosongan sehingga kesadarannya pun jadi gelap cenderung khayal; **Khayalan perbuatan:** karena pandangannya khayal, pemikirannya ikut khayal akibatnya perbuatannya pun juga khayal.

Contoh-contoh Sederhana Mengenai Delusi:

Delusi muncul dari cara kita diasuh dari sejak kecil. Nilai-nilai yang kita terima dari keluarga dan masyarakat juga banyak menciptakan delusi di dalam benak kita. Tradisi yang kita terima dari orang tua atau guru kita sejak kecil juga menciptakan delusi di dalam batin kita. Banyak orang begitu sulit untuk lepas dari delusi yang mengotori batinnya akibatnya mereka hidup dalam penderitaan terus menerus.

Delusi pertama, adalah tentang Sang “Aku dan Milikku”; Manusia awam cenderung memiliki khayalan Sang Aku, Diriku, Keusiaan, dan Bentuk Kehidupan; Manusia adalah paduan Pancaskandha, yaitu rupa, perasaan, pikiran, pencerapan dan kesadaran. Rupa yang berbentuk tubuh manusia terdiri empat unsure, yaitu: 1. Padat; 2. Cair; 3. Panas; 4. Udara. Ke empat unsur ini adalah gabungan yang rapuh, sumber kelapukan, menjadi sarang penyakit dan tidak berlangsung lama. Tubuh manusia memiliki ‘Sembilan Lobang’ yang mengeluarkan kotoran setiap saat. Usia kehidupan manusia Buddha katakana hanya sepanjang nafas; sedangkan bentuk kehidupan manusia semua berasal dari sebab akibat (karma dan kesadarannya) bersifat semu, maya, fatamorgana hanya kesementaraan saja. Selain itu khayalan hati yang terdiri perasaan, pikiran, pencerapan dan kesadaran, nyatanya tiga hati (masa lalu, masa sekarang dan masa akan datang) tidak diperoleh. Hati masa lalu sudah berlalu tidak diperoleh; Hati sekarang terus berubah tidak diperoleh; Hati yang akan datang belumlah tiba sehingga tidak diperoleh. Begitupula hati tidak berada di luar, tidak di dalam dan tidak di antaranya. Hati muncul karena ada kondisi, hati lenyap pun karena kondisi pula. Hati khayalan manusia memiliki empat corak yaitu: 1. Timbul; 2. Melekat; 3. Berubah; 4. Lenyap. Hati khayal manusia selalu timbul lenyap, pasang surut silih berganti, semua dipermainkan dan terjat khayal dan kondisi, sehingga menciptakan penderitaan yang tidak berkesudahan. Manusia awam yang masih dicengeram oleh delusi umumnya memiliki pandangan terbalik yaitu: 1. Memandang tubuhnya indah, menarik dan bersih; 2. Perasaannya selalu menyenangkan; 3. Aktivitas hati adalah kekal; 4. Semua dharma bisa dimiliki; Realita pandangan benar adalah 1. Tubuh adalah menjijikan; 2. Semua bentuk perasaan adalah derita; 3. Semua kondisi hati tidaklah kekal; 4. Semua dharma tanpa aku/tiada kepemilikan.

Begitupul khayalan cinta yang didambakan setiap manusia. Kita kerap menyamakan tindakan mencintai dengan tindakan menguasai, mendikte dan melayani. Kita ingin pasangan kita seperti harapan dan melayani kita. Jika tidak, kita lalu marah dan berlaku





kasar, kadang menyakiti, bila tidak berubah sesuai harapan maka akhirnya kita ceraikan/tinggalkan. Pola pikir yang penuh delusi ini mengakibatkan derita dalam urusan cinta atau berumah tangga.

Delusi kedua, Suatu agama digunakan untuk mendiskriminasi agama lain dan mengembangkan sifat iri hati atau permusuhan. Tampaknya orang tidak menggunakan agama untuk memelihara kedamaian, tetapi untuk mengecam dan membenci golongan lain. Keangkuhan keagamaan yang tidak sehat ini bahkan telah menciptakan tindak kekerasan dan pertumpahan darah di banyak tempat di dunia. Pada saat yang sama, sementara menghargai khayalan atau konsep mereka sendiri yang mereka anggap sebagai bagian dari budaya dan tradisi mereka, sebagian umat beragama mencemooh budaya dan tradisi agama lain. Dalam kepercayaan dan praktik mereka yang diperkenalkan sebagai satu-satunya agama yang benar, mereka memicu gagasan-gagasan egois yang sedemikian demi mendapatkan keuntungan materi, kekuasaan politis dan pemuliaan diri.

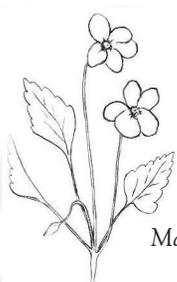
Selain itu, kita menyamakan agama dengan mental pengemis. Kita cenderung suka berdoa, memohon, sering melakukan penyembahan dan meminta, tetapi lupa mengembangkan kebijaksanaan dan potensi diri kita sendiri. Beragama tanpa pengertian adalah ketahayulan. Beragama tanpa mengembangkan kesadaran adalah kemunafikan, beragama tanpa mengembangkan kebijaksanaan adalah kefanatikan. Ketahuilah, bahwa kehidupan manusia bukan dari hasil dari doa dan permohonan, melainkan dari hasil perjuangan, berbuat baik, menebarkan kebaikan dan menanam kebaikan. Umumnya kita cuma tahu agama untuk menolong orang, bukan mengajarkan orang. Sehingga banyak orang cuma bisa hormat kepada yang patut dihormati tapi tidak tertarik belajar and praktik agamanya yang diyakini, akibatnya kita cuma bisa meminta pertolongan dengan doa dan pujian. Kita lupa semua kondisi tercipta karena sebab akibat, bukan karena pertolongan siapapun juga. Kebanyakan orang rajin berdoa tapi watak dan temperamennya masih tetap buruk dan kasar terhadap orang lain, cuma dengan berdoa, sujud memohon saja ia mau dapatkan semuanya yang diinginkan, inilah delusi ke dua.

Delusi ketiga, fenomena dunia bagaikan gabungan kepalsuan dan rangkaian ilusi. Semua kondisi yang dipamrihkan/diinginkan, *Sutra Intan* mengatakan bagaikan mimpi, ilusi, ombak, bayangan, embun dan kilat”, bersifat seperti fatamorgana, maya dan kesementaraan saja. Di dalam *Sutra Avatamsaka*, bab ke 5, bagian Ru Lai Kuang Ming Cie Phing, disabdakan: “Semua kondisi dunia, asalnya dari khayalan yang timbul, adalah semua dharma khayalan, hakikatnya belum pernah ada.” Kebanyakan orang-orang di dunia mau hidup sukses dan bahagia, umumnya sejak kecil sudah menggantungkan cita-cita setinggi langit. Mereka belajar segala sesuatu yang nyatanya tidak bisa dikuasai atau digenggam untuk waktu yang lama. Mereka berjuang keras untuk mencapai segala sesuatunya yang diinginkan tapi realitanya tidak bisa dimiliki untuk selamanya. Mereka menjalin ikatan jodoh yang bersifat khayal, kesementaraan dan tidak bisa diikuti sertakan setelah mati. Mereka membangun cita-cita maya dan merealisasikan khayalan untuk kesenangan, kepuasan dan kebahagiaan khayal. Begitupula mengejar kebahagiaan, banyak orang ingin hidup bahagia, selama khayalan belum dilenyapkan, kebenaran realita belum disadari dan belum diaplikasikan dalam hidupnya bagaimana ia bisa benar-benar bahagia? Bila kebijaksanaannya belum tumbuh berkembang bagaimana ia dapat menjalani kehidupan dengan baik dan benar?, bila kebijaksanaan belum tumbuh berkembang, realita belum dipahami sehingga hidup tidak sesuai Dharma kebenaran, bagaimana ia bisa hidup damai dan bahagia? Selama orang belum mencapai pembebasan mutlak, apa yang mereka inginkan, rencanakan dan membangun segala sesuatunya, semua bersifat khayalan. Inilah delusi ketiga.

Delusi ke empat, Identitas Itu ilusi, begitu banyak konflik terjadi dengan latar belakang perbedaan identitas. Perbedaan ras, suku, agama, golongan dan pemikiran dijadikan pembenaran untuk mengejek, menyerang dan menaklukkan kelompok lain. Banyak terjadi tumpah darah akibat konflik identitas semacam ini. Lingkaran kekerasan yang semakin memperbesar kebencian dan dendam pun terus berputar dan membara tanpa henti. Nyatanya identitas yang dilabeli itu adalah delusi dan bersifat sementara, karena bukan realita kebenaran, sehingga tidak permanen, akan terus berubah dan tidak bisa dibawa mati. Konsep-konsep identitas adalah ciptaan dari pikiran manusia khayal. Kemelekatan pada identitas membuat orang jadi gampang sombong atau merasa terhina. Mereka gampang terprovokasi. Mereka juga gampang dipecah belah, sehingga saling berkonflik satu sama lain. Identitas juga menciptakan perbedaan-perbedaan palsu antar manusia. Delusi identitas mengakibatkan manusia jadi terpecah-pecah sulit rukun dan hidup tidak harmonis. Inilah contoh sedikit delusi yang terjadi di kalangan kita atau masyarakat luas.

Di dalam *Sutra Yuen Cle Cing*, disabdakan: “Semua makhluk sejak tiada awal cenderung khayal dan melekat kepada Sang Aku, kepribadian, kehidupan makhluk dan keusiaian”. inilah empat jenis kesadaran khayal.

Di dalam *Abhidharma Ta Chen Chi Sin Lun*, (Maha Tripatka 32.576 a), disabdakan: Semua Dharma mengandalkan khayalan pikiran sehingga ada perbedaan. Bila melepaskan khayalan pikiran, maka tidak ada





semua kondisi dan wujud. Sutra Intan disabdakan: bila seseorang masih terjebak dengan ciri keakuan, ciri kepribadian, ciri keusiaan, ciri kehidupan makhluk bukanlah seorang Bodhisattva.

Buddha berkata: Hati semua orang (awam) dipenuhi delusi. Mereka menganggap ilusi sebagai kenyataan.

Karena menganggap yang tidak nyata sebagai nyata. Karena menganggap yang tidak nyata sebagai nyata, hati mereka penuh delusi. Karena itulah, banyak noda batin terbangkitkan sehingga mendatangkan penderitaan.

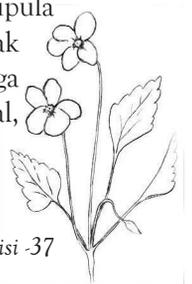
Sutra Avatamsaka, bab ke-5, bagian Ru Lai Kuang Ming Cie Phing (Maha Tripitaka 0.424C), disabdakan: Semua yang berada di dunia, semua berasal dari khayalan yang muncul. Semua dharma/khayalan pikiran, intinya/hakikatnya belum pernah ada.

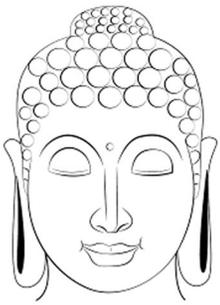
“Roda tumimbal lahir (samsara) tak mempunyai akhir yang dapat dilihat, Sedangkan awal dari penghidupan makhluk-makhluk yang sekarang kelihatan berkeliaran kesana dan kemari, diselubungi oleh ketidaktahuan (avijja/avidya/delusi), diikat erat-erat oleh belenggu keinginan yang tak habis-habisnya (tanha), tidak dapat diketahui dengan jelas.” (Samyutta Nikaya 11, hal178/9; III hal.149,151).

Enam faktor yang mengarah pada pertumbuhan Kesadaran Delusi:

(1) Jejak karma, (2) Objek, (3) Pengaruh teman sesat, (4) Mengikuti ajaran palsu, (5) Kebiasaan, (6) Salah konseptualisasi.

- 1. Jejak Karma:** Penyebab mendasar dari pikiran yang terdelusi adalah jejak karma yang ditinggalkan pada kesadaran oleh tindakan-tindakan tidak baik sebelumnya. Karena tindakan masa lalu yang dilakukan dalam ketidaktahuan dan termotivasi oleh hasrat, kebencian atau delusi lainnya, berbagai jejak atau benih naluri karma, telah tertanam di pikiran. Ketika kondisinya tepat, benih-benih ini matang dan pikiran yang terdelusi naik lagi.
- 2. Terpengaruh Objek:** Objek itu sendiri adalah faktor kedua yang mendorong pematangan ini. Sebagian besar waktu ketika objek itu hadir dan terbangkitnya jejak karma yang ada di benak, sehingga deliver muncul. Jadi ketika subjek yang terdelusi (pikiran) datang ke dalam hubungan dengan objek yang sesuai, takhayul muncul, kontak dan kemelekatan pun terjalin. “Timbulnya kesadaran tergantung pada dua hal : yaitu apa yang ada di dalam diri orang itu dan landasan luar untuk kontak.” (*Samyutta Nikaya 35 : 93*).
- 3. Pengaruh teman sesat:** Bergaul dengan teman sesat cepat atau lambat bisa terpengaruh, terjerat, terikat dan terjungkal. Teman-teman yang mempunya pikiran sesat atau khayal cenderung beraktivitas khayal dan tujuan khayal sehingga kita terbawa arus dan membeo juga, mengikuti kebiasaan teman sesat ikut jadi khayal dan sesat, akibatnya kelak juga pahit getir dalam khayal. Bila satu hari sudah sadar, ia akan menyesal yang berkepanjangan, akibat kebodohnya dan bergaul dengan teman-teman khayal dan sesat.
- 4. Mengikuti ajaran palsu:** Di era kemerosotan Dharma, banyak ajaran-ajaran khayal, sempalan dan menyimpang marak dan tumbuh subur di muka bumi ini. Bagi praktisi yang belum melek dan sadar akan kebenaran Dharma tentu sulit membedakan yang benar, khayal, sempalan dan menyimpang. Bila praktisi itu batinnya masih khayal, punya karma berjodoh dengan ajaran khayal, pastinya ia tertarik dan senang bercokol di dalam ajaran palsu/khayalan tersebut.
- 5. Kebiasaan:** Manusia sejak kecil sudah dibiasakan dan dijejali dengan tradisi dan doktrin khayal, misalnya tradisi, kepercayaan, dan identitas yang diperkenalkan, sehingga ia menerima, dan merasuk ke dalam sanubarinya. Akibatnya pandangan dan tingkah lakunya menjadi diskriminasi dan terjerat dengan identitas khayal tersebut.
- 6. Salah Konseptualisasi:** Banyak hal-hal yang tampak menarik. Ketika ingatan akan sesuatu datang, membuat jenis penilaian tertentu tentang hal itu: "Hal ini sangat baik. Hal ini luar biasa, dan fantastis. Hal/benda tersebut memiliki berbagai kualitas dan kelebihan lainnya. kecenderungan melebih-lebihkan nilai sesuatu sampai tidak menyerupai aslinya sama sekali. Itu telah menjadi sekadar hasil dari konseptualisasi yang keliru. Bisa juga mempelajari agama tanpa bimbingan guru, salah salah penafsiran sehingga salah konseptualisasi agama dalam kehidupan nyata. Banyak agama hanya mengajarkan datang percaya. Kecenderungan agama modern umatnya hnya di hiburan dan dilayani saja, sehingga umatnya terbuai dan terlena, tidak tertarik untuk mempelajari dulu agama yang diyakini, sungkan dan pemali (pantangan berdasarkan adat/kebiasaan) untuk menganalisa dan menguji kebenaran yang telah diajarkan di kitab sucinya. Sehingga banyak orang mempunyai keyakinan dan mengerti konsep agama nya cenderung salah, khayal dan kacau. Umat awam hanya mendengar kesaksian dan yakin tetapi tidak mau membuktikan dengan kepalanya sendiri. Begitupula banyak orang awam praktik agamanya, yakin beragama tapi tidak mengerti, praktik agama tidak mengembangkan kesadaran, Melekat kepada agamanya tidak mengembangkan kebijaksanaan, sehingga banyak orang cenderung mempunyai konseptualisasi yang salah, akibatnya menjadi takhayul, khayal, munafik dan fanatik dalam beragama.





Kesadaran delusi bisa terbentuk karena berkaitan peran jejak karma, objek, pengaruh teman sesat, kebiasaan, salah konseptualisasi. “Segalanya adalah konstruksi mental/kesadaran belaka”. Terjadinya kesadaran belaka karena belum bijak dan cerah. Semua kesadaran delusi ini bersumber dari kobodohan manusia, dari ketidaktahuan manusia sehingga penderitaan menyertai dan berkepanjangan di arus tumimbal lahir.

Kesadaran Delusi Berasal Dari Mana?

Di dalam *Sutra Shurangama*: “Inti (hakikat) kesadaran itu tidak ada sumbernya, karena disebabkan enam jenis indera memunculkan sensasi sehingga khayalan muncul.” Artinya organ indera memunculkan sensasi sehingga adanya kesadaran, kesadaran muncul karena adanya sebab kondisi, akibatnya muncul khayalan ilusi, sehingga dinamakan tidak ada sumbernya.

Di dalam *Sutra Mo Ho Pan Juo Po Lo Mi Cing*, bagian *Huan Sie Phing yang kesebelas*, disabdakan: “Buddha berkata kepada Subhuti, bagaimana pikiran kamu? Apakah di dalam ilusi ada kekotoran, ada kemurnian? Tidak ada, Lokanatha (gelar lain untuk Buddha). Subhuti! Bagaimana pikiran mu, apakah di dalam ilusi ada timbul ada lenyap tidak? Tidak ada Lokanatha.” Ilusi itu tidak real, tidak nyata dan tidak ada. Begitupula kesadaran delusi terhadap apapun pastinya tidak real, tidak nyata dan tidak ada.

Di dalam *Sutra Cui Shen Wang Cing*, disabdakan: Tiada timbul itu adalah realita, bila timbul itulah khayalan. Orang bodoh, terhanyut dalam siklus kelahiran dan kematian; Tathagata menjelaskan, tiada khayalan dinamakan Nirvana.

Di dalam *Sutra Avatamsaka (Hua Yen Cing)*, disabdakan Semua makhluk memiliki Hakikat Tathagata yang memiliki potensi kebijaksanaan dan pahala unggul; disebabkan pikiran khayal, kemelekatan dan pikiran jungkir-balik sehingga tidak menyadari dan perolehnya. Bila makhluk tersebut dapat melepaskan pikiran khayal, kemelekatan dan pikiran Jungkir-balik maka semua kebijaksanaan, kebijaksanaan natural, kebijaksanaan tanpa guru, dan kebijaksanaan tanpa ringtangan akan muncul dengan sendirinya.

Juga di dalam Sutra Avatamsaka disabdakan bahwa ‘Hati, Buddha dan semua makhluk tidaklah berbeda’. Tentu ditilik tidak berbeda adalah dari ‘Hakikat Kebuddhaannya’ karena para makhluk awam masih tergerus dengan khayalan, kemelekatan dan pikiran jungkir-balik sehingga kecenderungan hatinya masih sesat penuh khayal, sehingga tidak menyadari Hakikat Kebuddhaannya, tidak mengembangkan Benih Kebuddhaannya, tidak bersedia menapak Jalan Kebuddhaannya, larut dalam fenomena khayal, cenderung bodoh dan mengalami derita, sehingga terlihat hati, Buddha dan semua makhluk satu sama lainnya berbeda.

Sebab Akibat Tumbuh Berkembangnya Kesadaran Delusi/ Moha

Roda Kehidupan yang menunjukkan 12 Mata Rantai Sebab Musabab Yang Saling Bergantungan (PRATITYASAMUTPADA)

Ketika Sang Buddha berdiam di Savatthi?: ” Para bhikkhu, aku akan mengajarkan dan menganalisa sebab-musabab yang saling bergantung kepada kalian.”.....

” Dan apakah sebab-musabab yang bergantung itu?

Dari ketidaktahuan (avijja/ Avidya) sebagai kondisi penyebab maka muncullah bentuk-bentuk perbuatan/kamma (sankhara), *’keterangan tambahan: aktivitas mental yaitu memilah, memilih dan merekam yang cenderung dualitas diskriminasi’*

Dari bentuk-bentuk perbuatan/kamma (sankhara sebagai kondisi penyebab maka muncullah kesadaran (vinnana/ vijnana), *’keterangan tambahan: vijnana ini terdiri: kesadaran khayal alaya vijnana, kesadaran diskriminasi mona vijnana, dan kesadaran kemelekatan manas vijnana’* .

Dari kesadaran (vinnana) sebagai kondisi penyebab maka muncullah batin dan jasmani (nama-rupa),
Dari batin dan jasmani (nama-rupa) sebagai kondisi penyebab maka muncullah enam indera (salayatana),
Dari enam indera (salayatana) sebagai kondisi penyebab maka muncullah kesan-kesan (phassa),
Dari kesan-kesan (phassa) sebagai kondisi penyebab maka muncullah perasaan (vedana),
Dari perasaan (vedana) sebagai kondisi penyebab maka muncullah keinginan/kehausan (tanha),
Dari keinginan/kehausan (tanha) sebagai kondisi penyebab maka muncullah kemelekatan (upadana),
Dari kemelekatan (upadana) sebagai kondisi penyebab maka muncullah proses kelahiran kembali (bhava),
Dari proses kelahiran kembali (bhava) sebagai kondisi penyebab maka muncullah kelahiran kembali (jati).





Dari kelahiran kembali (jati) sebagai kondisi penyebab maka muncullah kelapukan dan kematian, duka cita, sakit, kesusahan dan keputus-asaan (jaramaranang).
Demikianlah penyebab dari seluruh kesusahan dan penderitaan”.
(*Paticca-samuppada-vibhanga Sutta; Samyutta Nikaya 12.2 {S 2.1}*)

Avijja/Avidya (ketidaktahuan) artinya ; tidak mengetahui kebenaran dan hakekat sesungguhnya segala sesuatu. Kenapa bisa ada Kebodohan? Di dalam abhidhamma itu ada yang disebut dengan:

- **Kamasava:** yaitu kekotoran bathin yang menyangkut nafsu indera. Ketika indera kita mengadakan kontak, hal ini menyangkut/berkaitan dengan pendengaran, penglihatan, penciuman, pengecapan, dan sentuhan dari panca indera.
- **Bhavasava:** yaitu kekotoran bathin yang menyangkut eksistensi (keberadaan) atau ingin terlepas dari sesuatu yang tidak menyenangkan.
- **Ditthasava:** yaitu kekotoran bathin karena pandangan yang keliru.
- **Avijjasava:** yaitu kekotoran dari kegelapan batin.

Dari keempat asava (kekotoran batin) ini muncullah tindakan-tindakan; Sebab utama terjadi Avijja (Avidya/ Keggelapan batin) adalah tidak memahami lima agregat kehidupan (panca skandha) atau batin dan jasmani. Ketidaktahuan atau kegelapan batin adalah salah satu akar penyebab seluruh kekotoran batin, seluruh perbuatan jahat (akusala). Semua pikiran jahat merupakan akibat dari kebodohan. Jika tidak ada kebodohan maka perbuatan jahat, baik melalui pikiran, ucapan ataupun tindakan jasmani tidak akan dilakukan. Itulah sebabnya ketidaktahuan disebutkan sebagai mata rantai pertama dari 12 mata rantai Paticcasamuppada.

Pengertian Kesadaran Murni (Amala Vijnana)

Di dalam *Shurangama Sutra, bab ke-4* disabdakan buah Kebuddhaan: Bodhi, Nirvana, Tathata, Hakikat Buddha, Amala Vijnana (Kesadaran murni), Sunyata Tathagatarbha, Kebijaksanaan Cermin Besar adalah tujuh jenis, nama berbeda, tapi kebenarannya sama. “Sempurnanya kemurnian, hakikat tubuh kesadaran tunggal. Seperti Vajra Raja, senantiasa menetap tidak rusak”.

Di dalam *Sutra Ru Lai Chu Sien Kung Te Cuang Yen Cing*, disabdakan: Tathagata memiliki kesadaran tidak kotor, adalah murni tidak bocor, terbebas ada semua rintangan, dan cermin besar kebijaksanaan bersamanya. Di dalam *Sutra Ta Chen Li Chi Liu Po Luo Mi Tuo Cing, bab ke-10 bagian Po Luo Mi Tuo Phing*, disabdakan: Kesadaran Tathagata tidak kotor, selamanya sudah lenyapkan tabiat, murni kebijaksanaannya sempurna terang, makhluk mulia dan suci mencari perlindungan dan tempat sandarannya.

Di dalam *Sutra Ru Leng Chia Cing, bab ke tujuh*, disabdakan: gudang kesadaran Tathagata tidak berada di Kesadaran Alaya, karena tujuh jenis kesadaran tersebut masih ada timbul dan lenyap. Gudang Kesadaran Tathagata adalah tidak timbul dan lenyap.

Amala-vijñāna (Skt.). 'Kesadaran yang tidak tercemar', sebuah istilah yang digunakan dalam sistem Paramārtha dari Yogācāra dan setara dalam banyak pemujaan terhadap Buddha-Natural. Di dalam Abhidharma Wu Xing Lun bagian pertama, di sabdakan: Hanya Kesadaran Amala (Amala Vijnana) tiada terbalik, tidak berubah dan bermutasi, karenanya disebut 'Kedemikianan'

Abhidharma Shi Pa Khung Lun, disabdakan: Kesadaran Amala Vijnana, adalah jatidiri yang murni, tetapi karena dihindangi 'tamu abu'/kekotoran sehingga kotor tidak murni, bila tamu abu sudah dibersihkan maka kembali murni. Kesadaran Amala vijnana disebut tidak kotor sehingga dinamakan 'Kemurnian Dasar'.

Yang Arya Wu Cuo membuat *Abhdharma Ta Chen Cuang Yen Jing Lun*, bab ke-6, dikatakan: berbicara hati Tathata, dinamakan hati, tapi hati ini adalah jatidiri yang murni, hati ini dinamakan Amala Vijnana (Kesadaran murni)

Dunia Tumbuh Berkembang Dari Manifestasi Pikiran Manusia

Menurut salah satu aliran pemikiran Buddhisme, yaitu: aliran Yogacara (Cittamatra), menyebutkan bahwa dunia ini adalah manifestasi dari pikiran kita. Dunia dan alam semesta yang kita amati ini sesungguhnya merupakan proyeksi tiga dimensi dari pikiran kita sendiri. Fenomena yang kita persepsikan sebagai realita bukanlah realita absolut karena masing-masing individu memproyeksikan dimensi pikirannya sehingga tidak ada realitas tunggal yang berlaku untuk semua orang. Masing masing individu telah mendistorsi tersebut dengan kacamata berwarna yang di ciptakan dari benih energi karma individu pada kehidupan-kehidupan sebelumnya. Tindakan-tindakan yang dilakukan oleh tubuh, ucapan dan pikiran "tercetak" dalam dasar/akar





kesadaran. Dengan kata lain, apa yang dilakukan manusia akan menimbulkan jejak yang permanen. Jejak yang permanen itu antara lain dapat menimbulkan akibat pada watak/karakter sekarang maupun ciri kepribadian seseorang pada kehidupan berikutnya. Bila kondisi-kondisi karmanya telah matang, bahkan jejak permanen tersebut dapat menimbulkan suatu akibat tertentu pada kondisi fisik manusia, membentuk kondisi jodoh, kehidupan dan lingkungannya. *“Segala sesuatu diciptakan dari pikiran”*. Perbedaan apapun antara subyek dan obyek adalah khayal dan di pilah-pilah oleh kesadaran yang diskriminatif.

Dalam ajaran *Yogacara*, realitas adalah kesadaran, dan hal itu akan berujung pada kesadaran murni. Menjelaskan masalah ini, Yogacara mengemukakan tentang Alaya-vijnana sebagai gudang kesadaran, dan Pravrtti-vijnana yakni bahwa kesadaran itu sifatnya berkembang atau berevolusi, evolusi kesadaran.

Setiap tindakan manusia menghasilkan akibat, akibat ini dikenal sebagai vasana (endapan) yang terus akan menyimpan seturut dengan adanya tindakan yang menjadikan alaya-vijnana atau gudang kesadaran. Dalam alaya-vijnana terendap jejak-jejak pikiran, perbuatan berbagai benih karma masa lampau. Selanjutnya benih benih atau endapan tersebut yang secara potensial berkembang menjadi sentuhan, kegiatan mental, persepsi dan kehendak yang berhubungan dengan lima skandhas.

Kemudian ideasi, kesadaran pikiran berkembang menghadapi batin terhadap dunia luar. Timbullah kesadaran akibat sentuhan panca skandhas dengan obyek-obyeknya.

Alaya-vijnana perlu disucikan dari dualitas subyek-obyek dan paham-paham khayalan yang palsu ke dalam keadaannya yang murni, yakni kedemikianan (Tathata), Kebuddhaan yang tidak membedakan.

Proses pemurnian terjadi melalui perkembangan evolusi (Pravrtti-vijnana) hingga menjadi kesadaran murni, hening bening (Amala Vijnana).

Untuk berkembang menjadi kesadaran murni, Yogacara mengemukakan tentang tiga pengetahuan di dalam pengenalan terhadap Svabhava, Yakni:

1. **Parinispanna:** Svabhava dikenal sebagai realitas absolut, pengetahuan absolut. Dalam Parinispanna pengetahuan sempurna yang telah mengenal sesungguhnya keadaan fenomena, cerdas dalam menempatkan mana yang relative dan absolut, yang telah terbebas dari kekeliruan dan dapat memandang realitas sebagaimana adanya.
2. **Paratantra:** Realitas yang relatif, pengetahuan relatif. Paratantra pengetahuan terhadap fenomena yang sifatnya relatif. Pengetahuan ini akan keliru bila dipandang secara mutlak. Pengetahuan relatif mempunyai kegunaannya sendiri seperti bersifat pragmatis, tapi hendaknya jangan dipandang sebagai absolut
3. **Parikalpita:** Svabhava dikenal semata-mata sebagai ilusi, pengetahuan ilusif. Parikalpita adalah pengetahuan yang keliru bisa diumpamakan dengan seutas tali yang dipandang seperti seekor ular. Pengetahuan keliru yang merupakan ilusi ini terjadi dalam segala kehidupan manusia karena masih di sadari oleh adanya keakuan dan diliputi kebodohan.

阿摩羅識的梵文 Amala-vijnana，漢譯的「心真如」相當於梵文的 dharmatā-citta（法性心），而漢譯中的「阿摩羅識」則相當於 citta-tathat（「心真如」或「心如性」）

Seperti sudah diterangkan di atas, bahwa Tathata atau Amala Vijnana berbeda nama tapi kebenarannya sama. Selanjutnya penjelasan Amala Vijnana bisa disebut 'Dharmata Citta' atau "Citta Tathata", untuk mempermudah penjelasan di gunakan Tathata.

Dalam *filosof Madhyamika*, Tathata (Kedemikianan) dinyatakan sebagai Yang Absolut. Esensi dari setiap unsur-unsur kehidupan adalah kenyataan Yang Absolut. Tathata adalah kebenaran impersonal. Dalam mewujudkan dirinya, Tathata memerlukan medium, yaitu Tathagata. Tathagata merupakan bayangan dari Tathata dan merupakan suatu kenyataan absolut yang personal.

Dalam *Mahaprajnaparamita Sastra* dibedakan tiga jenis Tathata atau kenyataan yang esensial atau kedemikianan. Pertama, kodrat setiap eksistensi mengandung kekhususan, kekhasan. Kedua, ketiadaan kekal dari semua eksistensi, sebagai yang berkondisi atau relative dan bersifat terbatas. Ketiga, adalah kenyataan Absolut yang terdapat dalam setiap eksistensi.

Jika kita memahami realitas (Tathata; suchness), kita akan terbebas dari semua jaring cara pandang keliru, seperti hilangnya kegelapan begitu cahaya muncul. Ketika bermeditasi secara tepat mengenai





realitas (Tathata; suchness) dengan prajna, maka kesadaran murni akan terpurifikasi. Hanya dengan prajna, dapat merealisasi realitas (Tathata; suchness). Hanya dengan prajna, dapat menghilangkan halangan-halangan mental secara efektif. Seperti apa realitas (Tathata; suchness) itu? Yaitu sifat keberadaan dari semua fenomena bahwa tidak ada yang bersifat hakiki baik dari diri orangnya (pudgalanairatmya) maupun fenomenanya (dharma-nairatmya). Ini terealisasi melalui prajna paramita dan bukan lainnya. **Sutra Sandhinirmocahana** (The Unraveling of the Thought Sutra) menyatakan, "O Tathagata, dengan paramita apa, para Bodhisattva memahami sifat ketidak-hakikian (nissavbhavata) dari fenomena?" 'Avalokiteshvara, hal ini dipahami dengan prajna paramita.' "Oleh karena itu, bermeditasilah tentang prajna.

Tathata atau kenyataan, kedemikian adalah Nirvana atau Dharmata, Dharmadhatu. Kata Dhatu dalam konteks ini berarti kodrat yang terdalam, esensi yang absolut. Tathata atau Dharmadhatu keduanya bersifat transenden dan imanen. Ia transenden sebagai kenyataan absolut, dan ia imanen karena selalu hadir di dalam setiap makhluk sebagai kenyataan yang mendasarinya.

Bhutakoti adalah kecakapan menyelami Dharmadhatu. Kata Bhuta berarti tak terkondisi atau Dharmadhatu. Sedangkan kata Koti berarti kecakapan untuk mencapai batas atau akhir; yang berarti realisasi. Bhutakoti disebut juga Anupadakoti, yang berarti akhir dari kelahiran dan kematian. Butakoti adalah sama dengan Prajnaparamita, yakni yang telah mengatasi dualism.

Tathagata merupakan kenyataan Absolut yang personal. Tathagata bersifat absolut maupun mewujudkan diri.. sebagai yang absolut merupakan Tathata, namun juga dapat mewujudkan dirinya dalam rupa manusia. Oleh karena itu, Tathata juga disebut sebagai Tathagatagarbha atau Rahim Tathagata.

Hyang Buddha disebut juga Tathagata yang merupakan penampakan secara manusia yang Absolut atau manifestasi dari Dharmakaya.

Tathagata berada di luar dari segenap pluralitas dan kategori-kategori pikiran, bukan yang kekal dan juga bukan yang tidak kekal. Yang Kekal dan Tidak kekal hanya berlaku dimana terdapat dualism. Dan bukan teruntuk yang telah mengatasi dualism seperti Tathagata.

Tathata merupakan yang hakiki, yang terdapat di seluruh eksistensi dan oleh karenanya segenap makhluk berkemungkinan untuk menjadi Tathagata. Adalah karena Tathata yang terdapat di dalam diri kita, yang menjadikan kita mencari Nirvana yang membebaskan kita secara mutlak.

Sunyata (kekosongan) dan Karuna (welas asih) merupakan ciri-ciri yang esensial dari Tathagata. Sunyata dalam konteks ini adalah Prajna (Pandangan transenden). Sebagai Sunyata atau Prajna, Tathagata indentik dengan Tathata atau Sunya. Sebagai Karuna, Tathagata adalah penyelamat segenap makhluk.

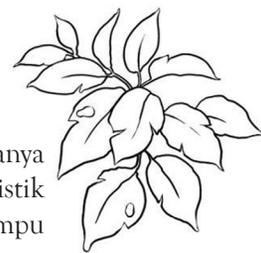
Dharma atau unsur-unsur kehidupan adalah tak terbatas, meskipun mereka terkondisi dan bersifat relatif. Tathagata pun adalah tak terbatas, tak dapat ditentukan namun dalam makna yang berbeda. Tathagata yang tak terbatas, karena di dalam kodrat yang sesungguhnya, ia bukanlah kelahiran yang berkondisi. Ketidak terbatasan dari kenyataan yang sesungguhnya tersebut tidak dapat dirumuskan melalui konsep-konsep.

Peran dan Fungsi Kesadaran Alaya dan Kesadaran Murni

Di dalam *Abhidharma Cie Ting Cang Lun*, bagian awal, disabdakan:

1. Semua aktivitas bermacam kegalauan direkam dan terkumpul di dalam Kesadaran Alaya (Alaya Vijnana). Bila peroleh Cermin Tathata (Cermin Kedemikianan), ditambah berkembangnya kebijaksanaan membina dengan tekun, menghapus Kesadaran Alaya (Alaya Vijnana) sehingga merubah karakternya orang awam, melepaskan dharma orang awam, sehingga Kesadarannya Alayanya lenyap. Kesadaran ini bila lenyap maka semua kerisauanpun jadi lenyap. terkendalinya Kesadaran Alaya, mencapai Kesadaran Murni (Amala Vijnana)
2. Kesadaran Alaya (Alaya Vijnana) adalah tidak kekal, ada dharma bocor; Kesadaran Murni (Amala Vijnana) adalah kekal, dharma tiada bocor, dan peroleh tingkatan kebijaksanaan dan kesucian Tathata (kedemikianan).
3. Kesadaran Alaya (Alaya Vijnana) cenderung kasar, buruk, dan akibat buruk selalu menyertainya; Kesadaran Murni (Amala Vijnana) tiada semua kekasaran, keburukan dan tiada akibat buruk.
4. Kesadaran Alaya (Alaya Vijnana) adalah sumber dari semua kegalauan. Tidak menjadikan dasar dan perbuatan yang mengarah kepada kesucian.; Kesadaran Murni (Amala Vijnana) juga merehabilitasi tidak menjadi dasar dari kegalauan, tetapi menyebabkan dan menjadikan jalan kesucian, dengan tidak memunculkan sebab.
5. Kesadaran Alaya, (Alaya Vijnana) terhadap kebajikan yang tidak diingat tidak peroleh keluasaan. Saat kesadaran alaya lenyap, ada perbedaan perwujudan, kehidupan selanjutnya kerisauan sebab tidak kebajikan





ikut lenyap, karena disebabkan lenyap, maka kehidupan selanjutnya tidak lagi muncul merajarelayanya pancaskandha. Saat sekarang dalam kehidupan ini sebab kerisauan dan keburukan lenyap. Karakteristik hati orang awamnya lenyap. Usia kehidupan sebab dan jodoh juga lenyap terhadap tubuh, serta mampu mengakhiri hidup, lenyap tidak bersisa lagi, semua perasaannya/hatinya peroleh kemurnian.

Kesadaran Amala 阿摩羅識 (Skt Amala-vijnana; Jpn Amara-shiki) adalah kesadaran bebas dari kekotoran atau kesadaran murni. Amala berarti murni atau tidak tercemar, dan vijnana berarti kesadaran/ketajaman. Delapan kesadaran yang ditetapkan dalam doktrin Kesadaran-Hanya terdiri dari enam kesadaran (kebijaksanaan oleh mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran), kesadaran mano, dan kesadaran-alaya. Untuk ini Ringkasan sekolah Mahayana (Chin Shelun; Jpn Shoron) didirikan oleh Paramartha (499-569), sekolah Flower Garland (Hua-yen; Kegon) yang didirikan oleh Tu-shun (557-640), dan T'ient'ai (Jpn Tendai) sekolah menambahkan kesadaran kesembilan, yang didefinisikan sebagai dasar dari semua fungsi kehidupan. Sementara kedelapan, atau alaya-kesadaran mengandung kotoran karma, kesadaran amala murni, bebas dari semua kekotoran, dan sesuai dengan sifat Buddha. 'Kesadaran yang tidak tercemar', sebuah istilah yang digunakan dalam sistem Paramārtha Yogācāra dan setara dalam banyak hal dengan Sifat Buddha atau Tathāgata-garbha.

Di dalam *Sutra Ru Leng Yen Cing*, bab ke 6, dijelaskan: karena adanya khayalan dan diskriminasi sehingga adanya kesadaran yang muncul; sedangkan bab ke 9, disabdakan: mengandalkan semua dharma pikiran sesat, maka kesadaran muncul, bermacam-macam kesadaran bagaikan di air memunculkan berbagai ombak.

Di dalam *Abhidharma Bodhicitta* disabdakan: khayalan hati muncul, ketahuilah tapi janganlah diikuti, bila saat khayalan sudah reda, sumber hati adalah sunya (kosong) sunyi. Di dalam *Abhidharma Chi Sin Lun*, disabdakan: jika ada khayalan hati, pikiran-pikirannya menjadi diskriminasi. Di dalam *Sutra Shurangama* disabdakan, dengan hati khayal yang dimiliki semua makhluk sehingga mereka berhitung dalam segala hal. Di dalam *Sutra Yen Cie Cing*, disabdakan, adanya khayalan perbuatan, makanya adanya siklus tumibal lahir.

Bagaimanakah Mentransformasikan Kesadaran Delusi Menjadi Kesadaran Murni?

Ada beragam cara untuk mengembalikan kesadaran khayal menjadi kesadaran murni

1. **Sutra Jing Kang San Mei Jing:** Saat itu, Wu Cu Bodhisattva bertanya kepada Buddha, Yang Mulia, bagaimana mengubah untuk manfaat merubah para makhluk semua perasaan kesadaran memasuki Amala Vijnana? Buddha bersabda: para Buddha Tathagata senantiasa gunakan "Satu Kesadaran Manunggal (kesadaran menyatu)" merubah semua kesadaran memasuki Amala vijnana. Kenapa demikian? Semua makhluk memiliki Kesadaran Orisinal (本觉), senantiasa dengan kesadaran manunggal menyadarkan semua makhluk, sampai para makhluk peroleh kesadaran original, kesadaran ini membuat semua kesadaran yang berperasaan menjadi sunya dan sunyi tidak muncul.
2. **Melatih Kejjikan Peroleh Pembebasan**
"Melihat demikian, Susīma, siswa mulia yang terlatih mengalami kejjikan terhadap bentuk (rupa), kejjikan terhadap perasaan, kejjikan terhadap persepsi, kejjikan terhadap bentukan-bentukan kehendak, **kejjikan terhadap kesadaran**. Mengalami kejjikan, ia menjadi bosan. Melalui kebosanan [batinnya] terbebaskan. Ketika terbebaskan muncullah pengetahuan: 'Bebas.' Ia memahami: 'Kelahiran telah dihancurkan, kehidupan suci telah dijalani, apa yang harus dilakukan telah dilakukan, tidak ada lagi untuk kondisi makhluk ini'" (Susima Sutta, Nidāna Saṃyutta) "Segala jenis perasaan apa pun.... Segala jenis persepsi apa pun.... Segala jenis bentukan kehendak apa pun.... Segala jenis kesadaran apa pun, apakah di masa lalu, di masa depan, atau di masa sekarang, internal atau eksternal, kasar atau halus, hina atau mulia, jauh atau dekat, segala bentuk harus dilihat sebagaimana adanya dengan kebijaksanaan benar sebagai berikut: 'Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.'"
3. **Di dalam Sutra Shurangama, disabdakan:** "Mengetahui dari melihat menjadi pengetahuan adalah dasar kebodohan; Mengetahui dari melihat tidak diketahui adalah Nirvana, adalah kebenaran murni tidak bocor". Kenapa mengetahui dari melihat menjadi pengetahuan adalah dasar kebodohan? Karena mengetahui dari melihat menjadi pengetahuan itu sudah gunakan, kesadaran ke-6 mano vijnana kesadaran pusat indera yaitu bersifat diskriminasi, lalu gunakan kesadaran ke-7 manas vijnana kesadaran pusat pikiran yang bersifat berego dan melekat, berlanjut gunakan kesadaran ke-8 alaya vijnana, gudang kesadaran yang bersifat khayal.

Inilah bentukan dan proses kesadaran khayal yang menjadi dasar kebodohan. Bila mengetahui dari melihat tapi tidak diketahui itulah hati Nirvana (nirvana yang masih bersisa). Artinya kita hanya gunakan hakikat mata (眼性, jati diri yang dimata bisa melihat) untuk melihat jangan gunakan kesadaran pikiran yang diskriminasi, kesadaran ideasi/ kesadaran berego dan gudang kesadaran. Tentu dalam kehidupan bersama dan nyata harus ada pergaulan





dan interaksi, sehingga dibutuhkan peran dan fungsi hati. Walau beragam kesadaran dilakukan pada setiap momen ke momen, kesadaran dari setiap saat ke saat, hindari kesadaran yang menganalisa, menilai, intervensi, diskriminasi, melekat dan khayalan. Bila bisa menghindari semua ini maka dinamakan kesadaran murni. Sebagai umat awam yang kehidupannya begitu sibuk dan rumit, kiranya membutuhkan berbagai kesadaran, untuk menyelesaikan berbagai pekerjaan atau masalah tapi kesadaran itu tidak boleh melekat dan kembalikan lagi ke kesadaran murni.

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. "Lepaskan kesadaran khayal (berkondisi timbul-lenyap dualitas) cukup gunakan hakikat indera". (*Gunakan kesadaran murni; Jauhkan kesadaran diskriminasi, jauhkan kesadaran melekat, dan jauhkan kesadaran merekam; Sutra Jing Kuang Ming Jing, bagian awal, disabdakan: "Amala Vijnana adalah kesadaran yang tidak tergerak"*).

Jati-Dirimu itu tidak pernah sekejap pun berpisah darimu. Jati-Dirimu juga ada di mana-mana, segala yang kau lihat adalah Jati-Dirimu. Tetapi ketika yang merasa melihat dan mengetahui itu mulai muncul, maka kebijaksanaan dihalangi. Ketika si peragu dalam pemikiran muncul, maka kenyataan menghilang. Oleh karena itulah kamu selalu dilahirkan kembali berulang-ulang di dalam ketiga dunia dan mengalami bermacam kesengsaraan.

4. **Buddha mengajarkan kepada petapa Bahiya:** "Bahiya, lakukan ini: Di dalam melihat, hanya melihat [jangan berpikir]; Di dalam mendengar, hanya mendengar [jangan berpikir]; Di dalam mencerap dengan indera lain, hanya mencerap [jangan berpikir]; Di dalam mengenal, hanya mengenal [jangan berpikir]. Kalau kamu bisa berada dalam keadaan itu, maka KAMU TIDAK ADA LAGI. Itulah, hanya itulah, akhir dukkha [Nibbana]." [Bahiya-sutta. Udana 1.10].
5. **Bodhisattva Ma Ming** di dalam **Abhidharma Chi Sin Lun**, memberikan pengarahannya yang baik dan jelas, ditujukan kepada para pendengar, bagaimana cara menjadi pendengar yang baik? 'Jauhkan kata-kata menyebut wujud'; 'Jauhkan nama dan tulisan yang berwujud'; 'Jauhkan kondisi hati menampakkan wujud'. Artinya: jauhkan kata-kata menyebut wujud adalah jauhkan kesadaran ke enam; Jauhkan nama dan tulisan adalah jauhkan kesadaran ke tujuh; Jauhkan kondisi hati menampakkan wujud adalah jauhkan kesadaran ke delapan. Tujuannya untuk melihat realita sebagaimana adanya.

Fungsi Dan Peran Kesadaran Murni

Kesadaran-Murni dapat memasuki yang biasa, yang suci, yang bersih, yang kotor, yang riil, hingga yang konvensional; tetapi Kesadaran-Murni bukanlah pikiran-pikiranmu tentang "yang riil" atau "yang konvensional," "yang biasa" atau "yang suci." Kesadaran-Murni dapat menaruh label pada semua hal yang konvensional dan yang riil, yang biasa dan yang suci. Tetapi yang konvensional dan yang riil, yang biasa dan yang suci, tidak bisa memberi label pada Kesadaran Murni di dalam diri seseorang. Jika kamu dapat meraih Kesadaran-Murni, maka gunakanlah Kesadaran-Murni itu, tanpa meletakkan label apa pun pada Kesadaran-Murni itu. (*Pesan Zen Dari Rinzai, Master Lin-Chi*)

Setiap orang yang ingin menempuh Jalan, harus bertekad untuk menemukan Kesadaran-Murni. Ketika Kesadaran-Murni ini ditemukan, maka kamu tidak akan dipengaruhi lagi oleh siklus kelahiran dan kematian. Apakah berjalan atau diam, kamu akan tetap menjadi guru bagi dirimu sendiri. Bahkan ketika kamu tidak berusaha untuk mencapai sesuatu yang luar biasa, hal yang luar biasa itu justru akan datang kepada kamu dengan sendirinya. (*Rinzai, Master Lin-Chi*)

Khayalan dan Kebenaran

Di dalam **Sutra Shurangama (Sow Leng Yen Cing)**, disabdakan: Buddha bersabda sebab rahasia Tathagata mengajarkan mengembangkan pencerahan memasuki hati dan hakikat sejati di bagi tiga tahapan: 1. **Menghancurkan khayalan menampakkan kebenaran**, menghancurkan khayal hati menampakkan hakikat kebenaran sejati; 2. **Khayalan juga kebenaran**, semua khayalan tiada bukan juga kebenaran; kegalauan adalah kebodhian, lahir mati adalah Nirvana. 3. **Khayalan dan kebenaran sama-sama khayal**, kebenaran pun dikategorikan khayalan, tiada benar tiada bukan benar, harusnya kebenaran dan khayalan keduanya di lepaskan (tidak diingat).

Di dalam **Sutra Maha Prajna Paramita, bagian ke 296**, Buddha bersabda: Demikian Prajna Paramita terkandung Maha Mustika, tidak bicarakan ada dharma yang timbul lenyap, ada kotor





ada murni, ada keinginan ada pelepasan, kenapa demikian? Karena tiada ada dharma bisa timbul bisa lenyap, bisa kotor bisa murni, bisa diinginkan bisa dilepaskan.

Di dalam *Sutra Kesadaran Sempurna (Yen Cie Cing)*, Buddha bersabda: “Semua Tathagata yang memiliki keajaiban pencerahan hati yang sempurna, pada dasarnya tiada Bodhi, tiada Nirvana, juga tiada yang mencapai Buddha atau tidak mencapai Buddha, tiada khayalan tumimbal lahir atau bukan tumimbal lahir”. (maksudnya karena adanya berbagai penyakit makhluk maka segala obat dibutuhkan; Karena adanya bahaya dibutuhkan keselamatan; adanya khayal dibutuhkan kebenaran, adanya ‘diri’ sehingga dijabarkan tanpa diri. Karena manusia masih butuh sensasi, mudah terpesona dan melekat kepada ‘dualitas’ maka dibutuhkan Upaya Kausalya, berbagai Dharma dualitas dijabarkan. Realitanya tidak melihat satu dharma adalah pandangan benar, tidak ada satu dharma yang dapat dimiliki itulah pikiran benar. Di dalam mimpi jeles-jelas ada enam alam, setelah cerah kosong juga kosong tiada maha chilicosmos.; Pencerahan Huineng Patricah ke enam pernah menulis : Bodhi hakikatnya tiada pohon; Cermin terang tidak berbingkai, pada dasarnya tiada apapun, dimanakah ada debu rintangan?)

Demikianlah Artikel yang berjudul “Transformasikan Kesadaran Delusi Menjadi Kesadaran Murni”, yang menjadi Tema Waisak Nasional 2562 BE/2018, di jabarkan melalui tulisan ini, harapannya semoga semua makhluk yang melihat tulisan ini dapat memahami dan mengikis kesadaran delusi dan berkembangnya kebijaksanaan untuk melakoni kehidupan dengan kesadaran Murni. Semoga tulisan ini mencerahkan kita semua dan bermanfaat. Akhir kata, semoga semua makhluk berbahagia, svaha. Amitufofo.

HOLY BAN
TOKO MODEL
AUTHORIZED OUTLET

HOLY BAN
BRIDGESTONE
HOLY BAN
POTENZA
TURANZA

HOLY BAN
Pluit Karang Timur
Blok 08 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



“RACUN” DI DALAM PIKIRAN

Oleh Reza A.A Wattimena; Dosen di Fakultas Filsafat Unika Widya Mandala Surabaya, sedang belajar di Jerman

Racun korupsi masih menjalar tubuh politik kita di Indonesia. Penyebabnya bersifat sistemik dalam bentuk kegagalan penegakan hukum, sekaligus bersifat personal dalam bentuk lemahnya integritas kepribadian para pejabat publik kita. Dalam hal ini, pemberantasan korupsi masih menjadi pekerjaan rumah yang besar dan berat bagi kita sebagai bangsa. Dukungan dari seluruh rakyat amatlah dibutuhkan.

Menjalarnya korupsi di berbagai bidang juga dapat dilihat sebagai kegagalan demokrasi. Ini tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi di berbagai benua. Demokrasi sebagai bentuk pemerintahan dari rakyat, oleh rakyat dan untuk rakyat yang mendorong menuju keadilan sosial dan kemakmuran bersama semakin menjadi mimpi yang jauh dari jangkauan. Yang banyak tercipta adalah oligarki, yakni pemerintahan oleh sekelompok orang kaya yang hendak menghancurkan kepentingan umum, demi keuntungan pribadi mereka.

Keadaan ini menciptakan ketidakadilan sosial di tingkat global yang lalu menciptakan kemiskinan dan penderitaan yang begitu besar bagi banyak orang. Dari kemiskinan dan penderitaan lahir terorisme. Terorisme bermuara pada perang antar kelompok dan bahkan antar negara. Ini semua seperti lingkaran kekerasan yang justru membawa kemiskinan dan penderitaan yang lebih besar lagi.

Di bagian dunia lain, orang hidup dalam kelimpahan yang luar biasa. Ratusan tahun penaklukan dan perampokan atas negara lain memberikan kemakmuran yang luar biasa bagi mereka. Mereka adalah negara-negara di Eropa Barat dan Amerika Serikat. Ketika bagian dunia lain berjuang melawan kemiskinan dan korupsi, negara-negara ini berpesta pora dan menghabiskan sumber daya alam untuk menopang gaya hidup mewah mereka.

Sikap hidup semacam ini melahirkan arogansi yang dibarengi dengan kebodohan. Mereka melihat negara-negara di bagian dunia lain sebagai musuh bagi kemakmuran mereka. Padahal, jika ditelisik lebih dalam, arogansi dan kebodohan gaya hidup mewah merekalah yang menciptakan masalah besar bagi seluruh dunia, mulai dari penjajahan, perbudakan, perang, nuklir, sampai dengan penghancuran alam. Semua itu seolah dibenarkan, selama mereka bisa mempertahankan gaya hidup mewah yang boros dan merusak.

Mereka membunuh hewan, supaya bisa memajang kepala hewan itu di ruang tamu mereka. Mereka menghancurkan hutan, supaya mereka bisa membangun lapangan golf ataupun vila mewah untuk orang-orang kaya. Mereka menolak untuk belajar dari bangsa lain, walaupun sejatinya, mereka bodoh dan terbelakang dalam hal gaya hidup dan kedalaman pikiran. Arogansi dan kebodohan adalah kombinasi yang mematikan.

Di Timur Tengah, kelompok teroris berbasis ekstrimis juga semakin biadab. Mereka tak segan menculik orang sipil, dan memenggalnya secara biadab. Mereka menggunakan ajaran tertentu sebagai pembenaran untuk kekerasan. Penderitaan yang diakibatkan oleh kelompok ini bagi negara-negara di Timur Tengah nyaris tak dapat diungkapkan dengan kata-kata.

Racun di Sekitar Kita

Semua kekacauan ini berakar pada kegagalan manusia menata dirinya sendiri. Mereka gagal menata pikirannya dan kemudian juga gagal menata kehidupan bersama yang berpijak pada keadilan dan kemakmuran. Lebih dari itu, kegagalan tata kelola kehidupan ini juga membawa kerusakan pada hewan dan tumbuhan lainnya. Seluruh alam terancam rusak, karena manusia gagal menata hidupnya.

Mengapa manusia gagal menata hidupnya? Mengapa ia gagal membangun hidup bersama yang adil dan makmur untuk semua? Mengapa ia gagal membangun hubungan yang baik dengan hewan dan tumbuhan? Mengapa ia menghancurkan alam, yang berarti juga menghancurkan dirinya sendiri?

Saya melihat, pikiran manusia dilumuri oleh racun. Akibatnya, pikirannya tak lagi mampu melihat keadaan secara tepat. Pikirannya pun tidak bisa bersikap menanggapi keadaan dengan tepat. Racun ini berkembang dari kesalahan berpikir yang diajarkan kepada kita, lalu berkembang menjadi kebiasaan sekaligus bagian dari kepribadian kita sendiri.

Racun pertama adalah kesalahan berpikir mendasar soal waktu. Kita percaya, bahwa masa lalu itu ada. Akhirnya, banyak orang terjebak pada masa lalunya. Ia hidup di dalam penderitaan, akibat kenangan atas masa lalu yang gelap, yang sebenarnya sudah tidak ada.

Banyak orang juga yakin, bahwa masa depan itu ada. Akhirnya, mereka sibuk bekerja, guna menata masa depan. Orang yang pikirannya terus berayun di antara masa lalu dan





masa depan akan terus hidup dalam penyesalan masa lalu, dan ketakutan akan masa depan. Pikirannya dipenuhi ketegangan dan penderitaan.

Orang yang pikirannya penuh dengan ketakutan dan penyesalan tidak akan pernah menemukan kedamaian. Ia hidup di dalam penderitaan, dan akhirnya membuat orang lain menderita. Ia akan mencari segala cara untuk menemukan kedamaian, jika perlu dengan menghancurkan orang lain dan alam, guna memuaskan kebutuhan pribadinya. Ketakutan akan masa depan juga membuat orang menumpuk harta secara buta, kalau perlu dengan korupsi, menipu dan merugikan orang lain.

Racun kedua adalah pikiran curiga dan prasangka. Pikiran curiga berarti pikiran yang selalu melihat dunia dari sisinya yang paling jelek. Pikiran curiga lalu menghasilkan prasangka. Orang pun tidak lagi dapat melihat dunia apa adanya, tetapi selalu dengan kaca mata curiga dan prasangka. Pendek kata, ia selalu melihat dunia dan orang lain sebagai musuh yang mengancam dirinya.

Curiga dan prasangka membuat kita membenci orang lain. Kita tak merasa ragu membuat orang lain menderita, selama kebutuhan kita terpenuhi. Curiga dan prasangka juga membuat kita menjadi tak peduli dengan penderitaan orang lain. Curiga dan prasangka adalah akar dari kebencian dan konflik yang melanda begitu banyak bagian dunia sekarang ini.

Racun ketiga adalah pikiran dualistik-dikotomik. Artinya, pikiran yang melihat dunia dengan kaca mata hitam putih. Ada pihak yang benar secara absolut, dan ada pihak yang salah secara absolut. Tidak ada jalan tengah. Keduanya harus saling menghancurkan satu sama lain.

Ini adalah salah satu akar dari banyak masalah di dunia sekarang ini. Cara berpikir dikotomik menjadi cara berpikir kawan lawan. Aku dan kelompokku benar. Sementara, orang lain dan kelompoknya adalah lebih rendah dan salah, maka harus dihancurkan. Perbedaan agama, suku, rasa dan cara berpikir digunakan untuk membenarkan pikiran dualistik-dikotomik ini.

Racun keempat adalah dorongan untuk menambah terus menerus. Kita tidak pernah merasa cukup dengan apa yang ada. Kita sudah punya satu mobil, tetapi kemudian merasa kurang, dan membeli mobil yang baru. Ekonomi juga harus tumbuh terus menerus, tidak boleh berhenti.

Akar dari dorongan ini adalah rasa tidak cukup di dalam hati. Kita bahkan bersedia untuk mengorbankan orang lain, demi memuaskan kebutuhan kita. Kita juga menghancurkan alam, guna memenuhi kebutuhan palsu kita akan kemewahan dan kerakusan. Pikiran yang selalu ingin menambah dan rakus ini membuat kita, dan segala hal di sekitar kita, menderita.

Melampaui Racun

Sejatinya, waktu itu tidak ada. Waktu adalah produk dari pikiran. Jika kita berpikir, maka waktu dan segala penyesalan akan masa lalu dan ketakutan akan masa depan akan muncul. Berpikir, takut dan menyesal atas hal yang tidak ada adalah hal yang sia-sia.

Banyak orang menghabiskan hidupnya untuk mencari uang. Namun, apakah uang itu ada? Uang adalah simbol. Ia tidak bernilai pada dirinya sendiri. Ia hanya bernilai sebagai alat tukar.

Banyak orang juga membunuh demi uang. Mereka korupsi. Mereka menghancurkan alam untuk mendapat uang. Ini semua adalah tindakan yang amat sia-sia.

Akar dari pikiran curiga dan prasangka adalah rasa takut. Namun, sejatinya, rasa takut adalah ilusi. Tidak ada yang perlu ditakuti di dalam dunia ini. Kematian dan penderitaan menjadi menakutkan, karena manusia berpikir, bahwa itu semua adalah hal buruk yang harus dihindari.

Yang sesungguhnya terjadi adalah peristiwa alami. Alam sedang bekerja dengan hukum-hukumnya. Baik atau buruk adalah penilaian manusia. Jika orang bisa menata pikirannya sejalan dengan gerak alami alam semesta, maka tidak ada yang perlu ditakuti di dalam hidup ini.

Pikiran dualisme juga sejatinya adalah ilusi. Tidak ada dualisme di dalam alam ini. Semuanya adalah sebagai jaringan yang saling terkait erat, tanpa bisa dipisahkan. Baik-buruk, benar-salah, untung-malang, semua dikotomi ini adalah hasil dari kesalahpahaman yang bercokol di dalam pikiran manusia.

Bahkan, jika dipikirkan lebih dalam, apa yang kita sebut sebagai dunia juga sebenarnya adalah bentukan dari persepsi pikiran yang kita yang berpijak pada kelima panca indera kita. Artinya, dunia adalah dunia sebagaimana





dipersepsikan oleh panca indera kita. Hewan dan tumbuhan memiliki panca indera yang berbeda. Mereka pun memiliki pemahaman dunia yang berbeda.

Ketika panca indera kita terganggu, maka pemahaman kita akan dunia juga berubah. Ketika pikiran kita terganggu, misalnya karena minum bir terlalu banyak, maka persepsi kita pun berubah. Ketika kita lapar, maka seluruh panca indera kita juga terganggu. Pemahaman kita tentang dunia juga berubah.

Maka, dunia sebagai kenyataan mutlak juga sebenarnya tidak ada. Dunia ada, sejauh kita memikirkannya dengan panca indera kita. Dunia ada selalu dalam kaitan dengan pikiran kita. Tidak ada Dunia, dengan huruf d besar yang bersifat mutlak dan berlaku untuk semua makhluk.

Jika dunia ini tak ada, lalu apa yang ada? Sejatinya, kenyataan adalah ruang besar yang luas. Ia kosong dan bisa menampung segalanya. Namun, apa yang ditampung di dalamnya, termasuk manusia dan segala hal yang ada di dalam alam semesta, bersifat sementara. Ia berubah, menghilang dan kemudian muncul lagi dalam bentuk yang lain.

Jika pikiran kita bisa sejalan dengan kenyataan sebagai ruang hampa yang besar ini, maka segala racun di dalam pikiran kita bisa dihilangkan. Persepsi akan waktu menghilang. Rasa takut menghilang. Rasa rakus yang menjadi akar dari segala korupsi juga menghilang.

Pandangan ini ditopang oleh penelitian terbaru di dalam fisika teoretik. Alam semesta adalah ruang hampa yang luas. Segala yang ada di dalamnya merupakan hasil dari pikiran. Artinya, isi dari ruang hampa besar bernama alam semesta ini amat tergantung dari makhluk yang mempersepsinya. Hewan, tumbuhan, manusia dan segala makhluk lainnya memiliki pemahaman yang berbeda-beda, tergantung pada struktur fisiknya.

Keberadaan segala hal yang ada di dunia, dengan kata lain, tergantung pada pengamatnya. Pandangan ini juga ditopang oleh Buddhisme. Di dalam Buddhisme, keberadaan kenyataan relatif pada orang yang memikirkannya. Segala hal lahir dari pikiran, begitu kata *Zen Master Seung Sahn*.

Kehidupan kita sekarang ini dipenuhi racun. Perang antar negara, korupsi sampai pada penderitaan pribadi diakibatkan oleh racun yang bercokol di pikiran kita. Namun, racun itu bisa dilampai, jika kita mampu melepaskan memahami segala yang ada sesuai dengan hakekat alamiahnya, dan bukan mengikuti semata pikiran kita yang rapuh dan seringkali salah. Kita harus sadar, bahwa pikiran yang bergerak di kepala kita lebih banyak menipu, daripada menyajikan kebenaran kepada kita.

Tiga Akar Kejahatan

Demikian telah dikatakan oleh Sang Buddha ...

"Wahai para bhikkhu, ada tiga akar kejahatan." "Apakah tiga akar itu?"

"Akar kejahatan keserakahan (lobha), akar kejahatan kebencian (dosa), dan akar kejahatan kebodohan batin (moha). Itulah ketiganya."

Keserakahan, kebencian dan kebodohan batin, yang muncul dari dalam dirinya, akan merugikan orang yang berpikiran jahat, seperti buah bambu menghancurkan tumbuhnya pohon itu sendiri. (*Itivuttaka 3.1; Khuddaka Nikaya*)

Lobha (Keserakahan): Adalah kemelekatan yang sangat terhadap sesuatu, sehingga membuat pikiran selalu merasa lapar, serakah,serta tidak puas dengan apa yang telah dimiliki.

Setiap orang pasti memiliki keinginan untuk sesuatu. Ini adalah hal yang wajar. Tetapi keinginan akan sesuatu hal yang terus menerus dan ingin lebih dan lebih inilah Lobha.

Sebagai contoh: karena kemelekatan yang sangat terhadap kehidupan mewah, seseorang menginginkan kehidupan yang lebih mewah lagi, maka timbullah keserakahan dan agar keinginannya untuk hidup lebih mewah lagi tercapai, ia melakukan berbagai cara termasuk melakukan tindakan kejahatan.

Untuk mencegah timbulnya Lobha dalam diri, maka perlu:

- Menggunakan Sati (perhatian,kewaspadaan, kesadaran).
- Berusaha untuk tidak selalu menuruti keinginan.
- Merenungkan untung dan rugi dengan menggunakan Panna (kebijaksanaan).
- Membangkitkan Hiri (malu berbuat jahat) dan Ottapa (takut berbuat jahat).
- Mengembangkan Dhamma yang berlawanan dengan Lobha, seperti berdana.(Ajitamanavasa, Solasa panha)





Dosa (Kebencian): adalah penolakan yang sangat terhadap sesuatu sehingga membuat pikiran selalu emosi, kesal dan penuh dengan kebencian.

Pikiran untuk menyakiti, merusak, menghilangkan, mengingkarkan, memusnahkan sesuatu karena adanya rasa tidak suka yang sangat atau benci terhadap sesuatu tersebut, inilah Dosa.

Dosa ini dapat diibaratkan dengan sebuah titik api yang menyala, dan bila tidak segera dipadamkan maka akan menjadi kobaran api yang lebih besar, sehingga dapat merusak segalanya, dalam hal ini merusak pemikiran, kesehatan fisik dan mental, bahkan dapat membuat seseorang menjadi pembunuh.

Sebagai contoh: karena tidak menyukai seekor lalat, terjadi penolakan yang sangat dan timbul kebencian terhadap lalat tersebut, seseorang menginginkan lalat tersebut musnah, hilang, menyingkir dari hadapannya, menyakiti, merusak, maka ia melakukan berbagai cara untuk memusnahkan, menghilangkan, menyingkirkannya termasuk dengan melakukan tindakan kejahatan berupa pembunuhan.

Untuk menghindari timbulnya Dosa dalam diri, maka diperlukan menjalankan Panca Sila (Lima Sila)

- Tidak melakukan pembunuhan makhluk hidup.
- Tidak mencuri
- Tidak berzinah
- Tidak berbohong
- Tidak minum minuman memabukkan

Moha (kebodohan batin): adalah kebodohan batin, yaitu tidak dapat membedakan mana yang buruk dan mana yang baik.

Dari ketiga akar kejahatan inilah seseorang berbuat jahat.

Moha (Kebodohan batin)

Kebodohan batin atau kegelapan batin, yaitu tidak dapat membedakan mana yang buruk dan mana yang baik, tidak dapat menembus arti dari empat kebenaran Mulia, Hukum Tilakkhana, Hukum Paticcasamuppada, Hukum Kamma.

Jika diibaratkan, Moha seperti kegelapan yang membuat seseorang tidak dapat berbuat-apa-apa bahkan hanya dapat berbuat kesalahan.

Sebagai contoh: karena tidak mengetahui mana yang baik dan mana yang buruk seseorang melakukan pencurian terhadap seorang hartawan untuk dibagikan kepada kaum miskin. Ia menganggap mencuri hanya dari orang kaya adalah hal yang baik dan sah-sah saja sehingga ia melakukan pencurian tanpa merasa bersalah.

Untuk mencegah timbulnya Moha dalam diri, maka cara terbaik adalah mengembangkan Panna (kebijaksanaan). Panna (kebijaksanaan dapat dicapai dengan berbagai macam cara, seperti banyak membaca, belajar dan mendengar serta meditasi.)

(disusun oleh Bhagavant.com; diposkan oleh Tanhadi)

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  4.65 % Per Tahun

Ingin Mendapatkan Kredit Pemilikan Mobil dengan bunga rendah??

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



7 Hukum Alam Semesta

1. Hukum Sebab Akibat

Hukum ini merupakan hukum kehidupan yang fundamental. Segala sesuatu yang terjadi pada diri kita memiliki sebab khusus. Pemikiran adalah sebab, dan kondisi adalah akibatnya. Maka apapun pemikiran yang Anda tebarkan akan berkulminasi pada suatu tindakan yang menimbulkan akibat. Inilah padanan mental dari hukum fisika Newton bahwa “setiap aksi akan menimbulkan reaksi yang sebanding dan berkebalikan”, dan hukum ini berlaku dengan prinsip yang sama.

Karena hukum alam tidak bisa dipastikan, maka penting bagi Anda untuk mengingat apa yang Anda inginkan dan bukan apa yang tidak Anda inginkan. Kualitas berbagai hubungan, misalnya, merupakan hasil dari apa yang telah Anda tebarkan dalam hubungan-hubungan tersebut.

2. Hukum Daya Tarik

Apa yang secara dominan Anda pikirkan akan menarik orang-orang dan lingkungan yang harmonis dengan pikiran-pikiran itu ke dalam kehidupan (seperti yang dikatakan dalam Law of Attraction). Secara metafisik, makin besar vibrasi yang Anda keluarkan, makin besar daya tariknya. Proses ini mirip dengan Hukum Resonansi.

Anda selalu menarik semua hal yang Anda pikirkan, baik itu positif maupun negatif. Akal sehat senantiasa mengatakan apa yang sebaiknya Anda kerjakan, meskipun seringkali terdapat kesepakatan yang mencegah Anda untuk melakukannya.

3. Hukum Kreativitas

Di luar dua energi interaktif, yin dan yang, jantan dan betina, muncul energi yang ketiga. Terdapat pasokan ide yang melimpah ruah, yang siap untuk Anda ubah, dan seluruhnya secara dramatis akan mengembangkan potensi, kebahagiaan, dan sukses Anda. Segala hal yang tercipta di dunia ini adalah hasil interaksi kedua energi yang saling bertentangan, tapi saling melengkapi. Keduanya berada dalam diri kita, tapi hanya akan efektif jika dimanfaatkan dan diseimbangkan.

4. Hukum Substitusi

Anda tidak bisa sekadar berhenti melakukan sesuatu. Keinginan kuat atau ketetapan hati sebesar apapun tidak akan tahan dengan kekosongan atau kevakuman yang terjadi terus-menerus. Untuk menghentikan suatu kebiasaan atau sikap, Anda mesti mencari penggantinya. Gantikan pemikiran tentang apa yang tidak Anda inginkan dengan pemikiran tentang apa yang Anda inginkan. Tidak ada sesuatu yang bisa menghilangkan sama sekali: sesuatu tersebut harus digantikan atau disalurkan ulang dengan substitusi.

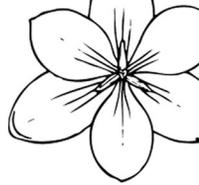
5. Hukum Pelayanan

Berhentilah melayani orang lain dengan cara yang sebenarnya tidak Anda inginkan, karena imbalan yang Anda peroleh akan selalu sama dengan pelayanan Anda. Memberi perlakuan kepada orang lain di balik meja dengan cara yang sama dengan di depan meja, pada akhirnya akan berlangsung dengan prinsip yang sama. Anda akan selalu diimbali dengan proporsi yang persis sama dengan nilai dari layanan Anda kepada orang lain.

6. Hukum Penggunaan

Kekuatan alami apapun, bakat atau talenta, akan mengalami kemandekan jika tidak digunakan. Sebaliknya, akan menjadi semakin kuat jika makin sering dimanfaatkan. Ilustrasi yang sangat baik digambarkan dalam kisah seorang tua yang memperlihatkan kepada Rossetti, si pelukis terkenal, beberapa lukisan yang baru saja dibuatnya pada masa pensiun. Rossetti dengan sopan menjawab bahwa lukisan-lukisan itu biasa-biasa saja. Si lelaki tua kemudian memperlihatkan beberapa lukisan lain yang dibuat oleh seseorang yang lebih muda. Rossetti langsung memuji dan mengatakan bahwa di pelukis ini tentu sangat berbakat. Melihat orang tua itu memperlihatkan gejala emosi, Rossetti pun bertanya apakah yang melukis itu anaknya. “Bukan. Itu lukisan saya sendiri sewaktu muda. Tapi saya tergoda untuk melakukan hal yang lain dan melupakan bakat melukis saya”, jawab si lelaki tua. Bakat si lelaki tua telah melenyap. Manfaatkanlah, atau Anda akan kehilangan kekuatan alami itu.





7. Hukum Oktaf

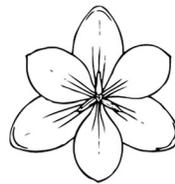
Urut-urutan kejadian berjalan mengikuti Hukum Tujuh atau Hukum Oktaf. Saat not atau nada dasar dimainkan, setiap not diulang bunyinya beberapa kali dan kemudian menghilang intensitasnya. Hukum Tujuh berarti bahwa tidak ada kekuatan yang terus-menerus bekerja dengan arah yang sama.

Setiap kekuatan bekerja dalam kurun waktu tertentu, kemudian menghilang intensitasnya, lalu berubah arah atau mengalami perubahan internal.

Tidak satu pun di alam ini yang berkembang mengikuti garis yang lurus. Dan demikian pula dengan kehidupan Anda. Tapi setelah Anda bisa menyesuaikan diri dengan prinsip-prinsip itu, Anda mengalir mengikuti arusnya, bukannya berlawanan.

Hukum Tujuh/oktaf memperlihatkan bahwa tak ada satu pun kekuatan yang cuma berkembang ke satu arah, dan bahwa energi terus berkembang bahkan di tengah rintangan dan interval. Sebagaimana oktaf, segala sesuatu dalam kehidupan ini berjalan dengan vibrasi. Tanpa vibrasi takkan ada gerakan, dan dengan demikian tak ada aktivitas yang bisa berjalan dengan cara apa pun juga.

<http://blogbelajarpintar.blogspot.com/2012/07/7-hukum-alam-semesta>.



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, E-mail. info@infobuddhis.com

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**



Marilah Kita Bersama-sama Berjuang Mengalahkan Sang Ego

(oleh YM Bhiksu Tadisa Paramita Mahastavira, Ketua Sangha Mahayana Buddhis Internasional)

Dalam Kamus Bahasa Indonesia, pengertian EGO adalah : Aku; diri pribadi; rasa sadar akan diri sendiri ; konsepsi individu tentang dirinya sendiri.

Ego dari sudut pandang psikologi

Dalam istilah awam, ego dapat diartikan sebagai kebanggaan akan diri sendiri. Pemikiran-pemikiran seperti jasmani dan pikiran 'ku', intelek 'ku', hidup 'ku', kekayaan 'ku', anak dan istri 'ku', 'Aku' harus meraih kebahagiaan, dan lain-lain yang timbul sepenuhnya dari ego.

Ego adalah kesadaran akan diri sendiri, kebanggaan, kecongkakan dan ke'aku'an merupakan kata-kata yang berhubungan dengan ego.

Egois berasal dari kata ego, ego itu adalah aku dalam bahasa Yunani, jadi orang yang disebut egois orang yang memang mementingkan dirinya, mementingkan akunya. Egois adalah sikap mementingkan diri di atas kepentingan orang lain tanpa batas. Artinya tidak mengenal kondisi, dalam pengertian dengan siapakah kita bersama, pokoknya kita yang harus mendapatkan prioritas yang utama. Egois adalah orang yang menjadikan dirinya sebagai titik pusat perhatian, jika satu kelompok manusia diibaratkan tata surya maka ia ingin menempatkan dirinya sebagai matahari yang dikelilingi oleh planet planet lainnya.

Manusia Awam Dicengkeram Oleh Lobha, Dosa dan Moha

Manusia merupakan salah satu makhluk yang masih terbenam dalam arus kelahiran dan kematian yang berulang-ulang di siklus tumimbal lahir. Umumnya manusia awam masih diliputi keserakahan (lobha), kebencian (dosa), dan kebodohan batin (moha). Tindakan-tindakan buruk yang dilakukan manusia dan sering terjadi dilingkungan keluarga dan lingkungan sosial masyarakat karena manusia masih dicengkeram oleh jejak karma, sehingga tabiat dan wataknya cenderung bodoh, bingung dan buruk penuh ke egoisan. Manusia awam cenderung masih gelap batinnya pasti memiliki sifat serakah, semaunya sendiri, diskriminasi dan dipermainkan dualitas kondisi suka dan tidak suka. Sifat serakah, semaunya sendiri, dan mau menang sendiri tanpa disadari menciptakan suatu tindakan yang dapat merusak diri sendiri juga orang lain. Kecenderungan sifat manusia yang paling menonjol adalah sifat keakuan. Sifat keakuan ketika terus berkembang dan tumbuh dalam pribadi seseorang akan menimbulkan penderitaan secara terus-menerus, oleh karena itu keakuan hendaknya untuk dikurangi. Mengurangi keakuan dalam diri bukan suatu hal yang mudah dilakukan dan membutuhkan waktu yang tidak singkat.

Ajaran Buddhis menerangkan bahwa keakuan bukanlah substansi inti atau keakuan dapat berdiri sendiri. Ego menjadikan pandangan bahwa diri terpisah dengan yang lainnya, meskipun keakuan selalu ada ketergantungan pada yang lain. Timbulnya rasa keakuan karena adanya rasa ketidakcocokan, ketidakpuasan, dan ketidaksenangan dalam diri terhadap pandangan dan tindakan orang lain, misal: seseorang merasa pandangan yang dimilikinya merupakan pandangan yang paling benar dan tidak mau menerima pendapat orang lain. Keakuan akan mampu mengkondisikan seseorang untuk keras kepala semaunya sendiri tanpa mempertimbangkan antara baik dan buruk. Orang yang keras kepala dan tidak mau mendengarkan pendapat orang lain sulit untuk bergaul dalam lingkungan masyarakat maupun dalam sebuah organisasi.

Ego Merusak Diri, Mengotori Citra Diri

Ego is just like dust in the eyes, without clearing the dust, we can't see anything clearly. So clear the Ego and see the world. (Ego seperti debu di mata, tanpa membersihkan debu, kita tidak bisa melihat apa pun dengan jelas. Jadi bersihkan Ego dan lihatlah dunia.)

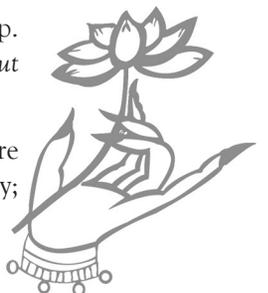
Too much Ego will kill your talent. *Terlalu banyak ego bisa membunuh bakat;*

Leave the Ego, otherwise everyone would leave you. *Tinggalkan Ego, kalau tidak semua orang akan meninggalkanmu.*

The Ego is not who you really are. The Ego is your self-image; The Ego is your character mask. *Ego bukan siapa Anda sebenarnya. Ego adalah citra diri Anda; Ego adalah topeng karakter Anda .*

Ego is just a small three letter word, which can destroy a big twelve letter world called relationship. *Ego hanyalah kata tiga huruf kecil, yang dapat menghancurkan hubungan dua belas huruf besar yang disebut relasi hubungan.*

You're stuck in an ego trap if you:- fell superior to others/self righteous; - Think you're more spiritual;- Believe you know it all; - Refuse to learn from others;- Compare yourself to others/jealousy;



Think you are better; Fell people think and be like you. *Anda terjebak dalam jebakan ego jika Anda: - Merasa lebih tinggi dari orang lain/merasa diri yang paling benar; - Berpikiran Anda lebih spiritual; - Percaya Anda tahu semuanya; - Menolak untuk belajar dari orang lain; - Bandingkan diri dengan orang lain/cemburu; Berpikir Anda lebih baik; Merasa orang-orang berpikiran dan menjadi seperti Anda.*

You think that you are your ego-and that your ego is you. That is mistake! *Anda berpikir bahwa Anda adalah ego – dan bahwa ego Anda adalah Anda. Itu kesalahan!*



Pada umumnya orang bodoh, hatinya masih penuh khayalan dan kesadarannya masih rendah. Mereka masih belum memahami realita kebenaran. Bahwa, manusia awam senantiasa dipermainkan 'kepalsuan aku', 'khayalan aku' tidak menembusi 'Kebenaran Aku', sehingga ego khayalnya tumbuh berkembang dan diaplikasikan ke dalam kehidupan dan pergaulan, sehingga rasa egoismenya terus berkembang dan mengakar dalam benaknya. Akibatnya orang-orang tersebut maunya benar sendiri dan maunya menang sendiri, harapannya semua orang mau menuruti dia, sehingga banyak orang menjadi tidak suka dan sulit mendapatkan kawan. Orang yang memiliki rasa ego yang tinggi sulit bisa hidup damai dan bahagia. Walaupun mungkin ia bisa hidup sukses, tapi karena sifat sang aku dan egonya melambung tinggi, otomatis ia haus dan dahaga dengan ketenaran, kekuasaan, keuntungan, kekayaan, kenikmatan dan pelayanan. Bila semua ini sudah dimiliki, orang-orang tersebut tidak kenal cukup dan tidak pernah puas, sehingga batinnya lelah dan bingung terjatuh dengan khayalan yang melambung tinggi.

Pada dasarnya orang yang egois memiliki sifat serakah meskipun tidak selalu nampak serakah. Orang egois sebetulnya menyimpan ketakutan, kekhawatiran. Dia takut kehilangan apa yang menjadi miliknya atau haknya maka itulah dia tidak rela kehilangan sedikitpun yang sudah menjadi miliknya. Dia takut sekali, maka dikatakan orang yang egois sebetulnya mempunyai kebutuhan yang besar akan ketenteraman atau keamanan.

Egois adalah: "Orang yang tidak peduli dengan kepentingan orang lain, yang di dipikirkan hanyalah kepentingannya sendiri." Dari pengertian itu, pernahkah kita sadari sering kali kita merasa bahwa yang terpenting kita terbebas dari masalah, kita tidak peduli bagaimana orang lain akan mengalami kesulitan karena kita. Pada saat kita berada dalam situasi yang berat, apakah kita pernah berpikir bahwa kalau kita melakukan hal itu ternyata orang lain yang kita rugikan? Meskipun kita melakukan nya untuk kebaikan kita sendiri?

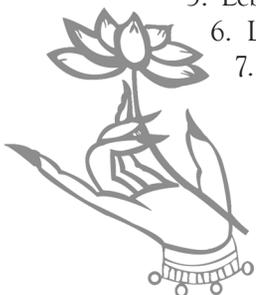
Penyebab orang memiliki sikap egois yang besar adalah:

Merupakan kelanjutan dari apa yang telah diterimanya selama ini. Misalnya sejak kecil ia dijunjung dan diutamakan, ia tidak pernah disalahkan dan senantiasa dibenarkan, orang seperti ini sewaktu dia dewasa, dia menuntut perlakuan yang sama dari semua orang. Dan dia akan gagal mengembangkan satu keterampilan yang sangat penting, yakni berempati yang artinya adalah menempatkan diri pada posisi orang lain, melihat sesuatu dari sudut pandang orang lain, merasakan sesuatu dari perasaan orang lain. Dalam hal ini anak tunggal cenderung juga untuk egois, karena anak tunggal tidak harus mengalah.

Timbul dari kebutuhan, kebutuhan emosional, kebutuhan finansial atau kebutuhan jasmaniah. Artinya anak-anak ini bertumbuh dalam lingkungan yang minus, kurang mendapatkan gizi-gizi emosional, perhatian, kasih sayang dari orangtuanya atau hidupnya susah sekali secara finansial atau jasmaniah. Meskipun tidak selalu, anak-anak yang dibesarkan dalam kekurangan yang begitu besar kalau tidak hati-hati akan menjadi orang dewasa yang sangat haus atau lapar akan pemenuhan. Sehingga waktu dia menerima, waktu dia mencicipi dia tidak bisa melepaskan, tapi ini tidak semua.

Ciri-Ciri Pribadi yang Egois

1. Sulit mengenal apalagi memahami orang lain, walau sering berinteraksi, sehingga yang ada sering terjadi salah paham.
2. Kecenderungannya ingin atau minta dipahami orang lain, tetapi tidak mau tahu dan tidak mau memahami orang lain.
3. Merasa paling benar sendiri, sementara orang lain selalu salah.
4. Merasa paling banyak kontribusi dan jasanya, sehingga menganggap kecil kontribusi orang lain, bahkan tidak diperhitungkan.
5. Lebih dahulu meminta hak dari pada melaksanakan kewajibannya.
6. Lebih suka minta dilayani dari pada melayani orang lain.
7. Merasa paling berhak mengatur sehingga sulit diatur atau sulit mematuhi aturan yang telah disepakati bersama.
8. Merasa terganggu jika ada campur tangan pihak lain, karena merasa jadi kurang leluasa gerakannya.
9. Mengecilkan Ide ide orang lain, karena merasa superior, sehingga dianggap tidak berguna masukan dari lainnya.





10. Merasa nikmat yang telah diterima terlalu kecil, sehingga kurang berterimakasih dan kurang bersyukur.
11. Jika mendapat musibah atau cobaan merasa paling sengsara, disakiti, menderita, terpuruk dan sebagainya.
12. Senang dan sibuk mencari kesalahan orang lain, senang mencari kambing hitam, sampai melupakan kesalahannya sendiri.
13. Sulit mencari teman yang cocok, sehingga hanya sebagian kecil orang saja yang bisa memahami dan melayani dirinya yang bisa dijadikan teman.
14. Sering mengkotak kotak orang lain dengan vonis kawan atau lawan, musuh atau teman, pembela atau penghianat dan seterusnya.
15. Hanya dapat melihat dari sudut pandangnya; tidak dapat melihat dari sudut pandang orang lain, apalagi merasakan apa yang orang lain rasakan. Jadi, tidak mudah untuk berdiskusi dengannya karena ia akan berusaha keras agar kita menuruti pendapatnya
16. Hanya memikirkan kepentingan pribadinya; jadi, apa yang dikerjakannya selalu untuk kepentingan pribadi, bukan murni untuk kepentingan orang lain. Ia tidak mengenal makna pengorbanan dan ketulusan; semua hal diperhitungkan berdasarkan untung-ruginya.
17. Hanya membicarakan pekerjaannya, teman-temannya, perasaan dan segala sesuatu yang menyangkut tentang dirinya sendiri
18. Sangat senang dengan standar ganda, semua peraturan dianggap hanya untuk orang lain, bukan untuk dirinya.

Dampak Sifat Egois

Sifat egois ini bisa berdampak negatif yang selalu hadir di dalam hidup kita. Seperti; merasa diri selalu benar dan hebat, suka membantah bila dinasehati, tidak suka mendengarkan sesuatu yang baik yang disampaikan, hidup yang terlalu bebas tanpa aturan dan larangan, memuaskan diri sendiri, suka merugikan orang lain, tidak peduli dengan orang-orang dan lingkungan disekelilingnya, dan semua hal negatif pada diri kita yang akan hadir dengan jelas.

Coba kita pikirkan, bila kita memiliki sifat-sifat negatif seperti itu berarti sifat egois kita lah yang mengendalikan hidup kita sepenuhnya tanpa kita sadari. Semuanya menjadi serba tak terkendali dan tak terkontrol, bahkan tak bisa dihentikan oleh diri kita sendiri maupun orang lain. Yang pada akhirnya akan berakibat kerugian pada diri sendiri dan orang lain, seperti; musibah, bencana, permusuhan, pertengkaran, kriminalitas, dan pasti diri kita akan ditinggalkan oleh orang-orang terdekat dan disekeliling kita.

Bila kita tahu hal-hal tersebut tidak pernah ada baiknya, tapi kenapa masih banyak manusia di dunia ini dari dahulu sampai akhir kehidupan ini tetap tidak peduli dengan sifat egois yang negatif yang terus mengendalikan diri ini bahkan membiarkan semua sifat egois yang negatif itu terus hidup dan berkembang di dalam diri kita? Ya, hanya diri kita sendirilah yang bisa menjawab dengan jelas semuanya, sekaligus untuk memperbaikinya.

Disatu sisi sifat egois itupun bisa berdampak positif. Seperti; terlalu ingin melindungi orang yang penting didalam hidup kita demi keselamatannya, suka mengatur untuk kebaikan, tidak suka melihat hal-hal yang tidak baik, selalu berusaha walaupun sering mengalami kegagalan, bertekad untuk berhasil walaupun halangan maupun rintangan berbahaya sekalipun yang menghadang, membantah untuk sesuatu yang tidak baik dan berdampak buruk, dan semua hal positif yang lainnya.

Sifat egois ini merupakan sifat yang dapat kita kendalikan dengan kesadaran yang penuh dan akan berdampak keuntungan bagi diri kita dan orang lain, seperti; keselamatan, keberhasilan, kesuksesan, kasih sayang dan kepedulian serta kepekaan terhadap orang lain dan lingkungan.

Segala sesuatu tercipta/terjadi karena adanya sebab akibat. Kondisi dunia ini memiliki dua sisi, positif dan negatif, hitam dan putih, kebaikan dan keburukan, keuntungan dan kerugian, dan banyak hal lainnya. Semuanya ini menjadi pilihan hidup kita masing-masing, manakah sifat egois yang pantas hadir di dalam diri kita dan mana sifat egois yang harus kita buang serta singkirkan dari dalam diri kita sebelum semuanya menjadi penyesalan pada akhirnya.

Sudah banyak contoh yang jelas dapat kita lihat karena dampak dari sifat egois, dan ternyata lebih banyak berdampak buruk serta kerugian dalam hidup ini. Jadi, gunakanlah akal dan pikiran kita yang kita miliki sebagai anugerah terbesar untuk manusia agar kita dapat menentukan semua pilihan selama kita masih bisa bernafas.





Dampak Pribadi Egois

Di antara sifat yang bisa merusak Team Work, Organisasi dan Kebersamaan adalah Sifat egois. Orang yang egois akan selalu mendahulukan kepentingan pribadi di atas kepentingan bersama, karena itulah kita harus mewaspadainya, supaya sifat itu tidak ada pada diri kita

Lingkungan sulit menerimanya karena tidak ada usaha darinya untuk menyesuaikan diri. Daripada terjadi konflik, pada umumnya lingkungan akan menghindar berelasi dengannya sehingga ia terpaksa hidup dalam kesendirian. Malangnya, makin terkucil, makin ia menganggap bahwa lingkunganlah yang salah. Pada akhirnya orang yang egois hidup dalam kesendirian, mengalami kesepian dan terasing.

Lingkungan pun sulit untuk mempercayainya sebab lingkungan menilai ia tidak tulus. Semua yang dikerjakannya cenderung dinilai mempunyai maksud tersembunyi di belakangnya. Pada akhirnya relasinya dengan sesama terhambat dan makin hari makin sedikit orang yang bersedia berelasi dengannya. Kalaupun berelasi, relasi yang terjalin merupakan relasi timbal-balik, tanpa ketulusan dan pengorbanan.

Harapan, usaha, doa dan keikhlasan, serta kerendahan hati yang harus kita tanamkan dalam hidup kita agar kita bisa melangkah kesatu titik kebaikan yang bisa membawa kita untuk mengendalikan semua sifat egois yang hidup didalam diri ini. Jadilah diri kita sendiri walau dengan banyak kekurangan, tapi tak merugikan orang lain.

Upaya Membuang Sikap Egois:

Kita mesti memahami sumber sikap egois kita, apakah sumbernya adalah karena kelebihan, kita terlalu banyak menerima sehingga kita menuntut orang memberikan yang sama.

Bertanya, jika orang berada pada posisi saya, apa yang akan mereka lakukan. Saya nggak berkata jika saya berada pada posisi orang, sebab orang yang egois akan berkata kalau saya berada pada posisi orang, saya akan begini dirinya lagi yang muncul, jadi harus dibalik. Pertanyaan ini bertujuan untuk menempatkan diri pada posisi orang, melihat dari kaca mata orang, merasakan dari perasaan orang, sebab itulah yang telah mati dalam hidupnya.

Belajar dan praktikkan ajaran Buddha untuk membimbing hidup kita, Dasarnya semua makhluk memiliki Hakikat Buddha, hanya melepaskan khayalan, (aku dan dharma/kondisinya), melepaskan keterbalikan cara pandang dan pikiran manusia yang sempit dan dangkal, melepaskan kemelekatan dalam segala hal, maka kesadaran murni atau kesadaran tunggal ini akan mencuat keluar. Agama Buddha mengajarkan sebab akibat. Untuk itu, janganlah berpikir egois dan serakah, apa yang bisa saya dapatkan, melainkan belajarlah apa yang saya bisa berikan. Ini adalah kebijaksanaan dan lakukan kebaikan dan kebajikan untuk peroleh kebahagiaan dalam kehidupan sekarang maupun kehidupan selanjutnya.

Pahami hukum Tilakkhana (Tiga corak umum), yaitu: Anitya/ketidak-kekalan; Anatta tanpa kepemilikan, dan Dukkha semua yang berkondisi tidak memuaskan. Bila ini sudah dipahami dan diresapi, amalkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengikis SANG AKU yang khayal dan EGO yang melambung tinggi..

Ego Dalam Pandangan Buddhis:

凡夫迷执之我， 外道妄执神我， 二乘寂灭无我， 菩萨随机假我， 如来法身真我。
(Orang awam takhayul dan melekat kepada sang aku; Aliran sempalan khayal dan melekat mendewakan sang aku; Dua yana (dua jenis praktisi hinayana) sunyi nirvananya sang aku; Bodhisattva mengikuti kondisi memunculkan kepalsuan aku, Tathagata memiliki Dharmakaya kebenaran aku).

Buddha menyatakan dalam *Anattalakkhana Sutta* tentang konsep Anatta, bahwa;

"O para bhikkhu, bagaimanakah pandangan kalian terhadap tubuh jasmani, perasaan, persepsi, bentuk-bentuk pikiran, dan kesadaran indra, apakah hal ini kekal (nicca), atau tidak kekal (anicca)?"

"Tidak kekal bhante," jawab para bhikkhu.

Apakah sesuatu yang tidak kekal itu kebahagiaan (sukha), atau penderitaan (dukkha)?"

"Penderitaan, bhante."

"Sekarang, sesuatu yang tidak kekal, penderitaan, dan senantiasa berubah itu, apakah patut dipandang sebagai, 'ini milikku, ini aku, ini diriku..'"

"Tidak patut, bhante."

TANPA-AKU ADALAH INTISARI AJARAN BUDDHA

Dunia ini adalah Kosong.Kosong dari apa? Kosong dari Aku dan segala sesuatu milik Aku....Segala sesuatu adalah tidak nyata, hanya ilusi. Semua entitas (wujud) yang lahir itu ada, tetapi tanpa Aku. Mereka seharusnya tidak dipegang erat dan dijadikan "Aku", karena mereka akan menjerat batin kita, menjebak kita





selamanya, dan menyiksa kita dengan begitu liciknya, tanpa menimbulkan kecurigaan sedikit pun. Seseorang yang menganggap hal-hal kosong sebagai kenyataan adalah seseorang yang keliru memahami atau... seseorang yang memberikan pada dirinya sendiri segudang 'dukkha'. Bahasa yang diucapkan seperti ada sebuah "Aku" adalah bahasa Manusia. Kata-kata yang diucapkan tanpa ada arti "Aku" adalah bahasa Dhamma.

Sebuah doktrin yang masih mengajarkan bahwa ada 'Aku' akan selalu berakhir menuju pada perluasan keegoisan dan tidak akan dapat melenyapkan 'dukkha', karena ke-egoisan berasal dari kotoran batin. Tidak melekat pada segala sesuatu sebagai Aku atau Milikku, tetapi lebih melihat segala sesuatu terjadi sesuai "Sebab dan Akibat", tidak ada kaitannya dengan nihilisme. Hal ini adalah sesuatu yang sangat jauh berbeda. Pahamiilah dengan benar, sehingga Anda dapat mengerti intisari agama Buddha: "Tiada apa pun yang dapat dianggap sebagai Aku"

Di dalam *Sutra Delapan Kesadaran Agung*, disabdakan: "Ketidaklanggengan merupakan ciri segala sesuatu di alam semesta. Alam semesta adalah berbahaya dan rapuh, akan mengalami kehancuran. Badan jasmani yang terdiri atas empat unsur pokok (mahabhuta) berkaitan dengan penderitaan dan kekosongan (sunya). Gabungan lima faktor kehidupan (Pancaskandha/lima agregat) tidak memiliki suatu pribadi (ego) yang nyata. Adalah merupakan suatu hukum bahwa segala sesuatu yang berkondisi akan timbul dan lenyap. Sama sekali tidak ada penguasaan atas badan jasmani dan objek-objek duniawi. Karenanya, hati merupakan akar kejahatan serta melekat pada objek-objek duniawi, menjadi tempat bersembunyi dosa dan kejahatan. Dengan melihat semua fenomena dari sudut ini, sedikit demi sedikit kita akan membebaskan diri dari penderitaan kelahiran dan kematian".

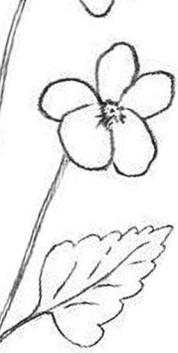
Setelah melihat kenyataan ini, untuk apa kesombongan dan kebanggaan diri? Kenapa bisa 'delapan penjuru angin' senantiasa mempermainkan dan mengacaukan diriku? (delapan penjuru angin adalah: untung-rugi, sukses-gagal, dicela-dipuji, bahagia-derita). Bila ada khayalan pemikiran Sang Aku, otomatis tumbuh berkembangnya Sang Ego, adanya sang Ego maka kecenderungan adalah semua kesukaanya ingin Di Yalayi dan me-MILIKI, semua ambisi harus tercapai dengan cara apapun. Terjebak dengan konsep Milikku maka melekatlah dan terjeratlah dalam kehidupan fana dan maya ini akibatnya mengalami siklus kelahiran dan kematian yang berulang dan sulit berakhir. Semua bisa terjadi karena orang tersebut masih khayal belum sadar dan bijaksana.

Urusan Hidup dan mati adalah masalah terbesar bagi manusia. Seperti kita pahami, saat kita lahir tidak bawa bentuk materi apapun, begitupula saat kita meninggal dunia, tiada satupun materi termasuk tubuh kita yang selama ini kita rawat, sayangi dan kita gunakan tidak bisa ikut serta. Apalagi semua kondisi lain kepemilikan dan titel, kekuasaan, ketenaran, reputasi harta, dan keluarga hanya menjadi kenangan tidak bisa dibawa mati. Yang dibawa mati adalah kesadaran dan karmanya untuk melanjutkan kehidupan barunya yang sesuai karmanya. Orang bodoh hanya terpaku kepada urusan duniawi saja, tapi orang bijak berjuang mengatasi kelahiran dan kematiannya yang berulang-ulang. Orang yang egonya tinggi sulit belajar pelepasan dan praktik Buddhadharma secara tulus, tekun berkesinambungan. Karena waktunya habis terbuang sia-sia untuk khayalan dan kenyamanan Sang Ego, menyalurkan nafsu-nafsunya, ditambah sibuk dalam usaha dan melindungi kepemilikannya. Orang bodoh terpaku dan sibuk mengembangkan ego dan nafsunya, sedangkan orang bijak leluasa dan sibuk mengembangkan kebijaksanaan dan welas asih nya untuk kebahagiaan semua makhluk.

Bhagavan Buddha bersabda: "Semua penderitaan bermula dari khayalan, prasangka dan keras kepala yang timbul dari khayalan. Penderitaan akan mengikuti sebagai hasilnya". Saat manusia mencari kebahagiaan dari nafsu eksternalnya, kesenangan ini akan menjadi sumber derita. Kita adalah apa yang kita pikirkan. Bagaimana jadinya kita, semua timbul dari pikiran kita. Kita menciptakan dunia ini berdasarkan persepsi kita sendiri. Kita terjerat dan terkurung oleh dunia materi, perasaan, pencerapan, bentuk-bentuk pikiran dan kesadaran, sehingga saat kita bicara atau bertindak dengan pikiran yang tidak benar. Akibatnya kekhawatiran dan penderitaan akan mengikuti kita, seperti halnya roda mengikuti sapi yang menarik pedati. Pikiran kita mempertajam pandangan kita tentang dunia. Saat kita senang, kita melihat bunga tersenyum dan awan tertawa gembira. Tetapi saat kita sedih, kita mendengar angin terisak dan laut menangis nyaring.

Hanya pikiran kita sendiri yang dapat mengubah pandangan terhadap dunia luar. Kalau kita memeluk kebencian, kita mungkin akan lebih membenci. Memeluk kasih akan membuat kita lebih mengasihi. Memeluk kegembiraan akan secara otomatis membawa kita hidup yang penuh kegembiraan. Intensitas penderitaan itu secara proposional tergantung pada seberapa dekat kita berhubungan dengan benda-benda dan penggunaan perasaan kita? Jika kita tidak melekat kepada benda-benda, dan perasaan kita tidak sensitif dan cengeng maka kita tidak mengalami penderitaan. Karenanya bisa dikatakan bahwa penderitaan itu tidak memiliki tempat apabila kita tidak mementingkan diri sendiri. Keserakahan, kebencian, khayalan dan nafsu adalah badai yang





paling buruk yang selalu dikobarkan umat manusia, juga penyebab paling besar dari rasa sakit dan penderitaan yang di alami manusia. Tugas yang paling penting dalam menjaga pikiran kita, ialah membasmi keempat deraan (*keserakahan, kebencian, khayalan dan nafsu*) itu sampai ke akarnya.

Hidup itu berharga. Bisa hidup sehat, normal dan selamat adalah merupakan anugerah yang tiada taranya. Hidup bila diisi dengan kebajikan dan menumbuhkan kembangkan kebijaksanaan adalah berkah kemuliaan.

Realitanya kelahiran mengarah kepada kematian. Adanya sebab tentu mengarah kepada akibat. Hukum universal ini tidaklah pernah berubah atau hilang. Kita harus menerima konsekuensi atas semua sebab yang telah kita perbuat. Kita telah dilahirkan di dunia ini dan pada akhirnya harus menghadapi kematian. Oleh sebab itu, kita harus melindungi diri, menggunakan bakat dan kesempatan kita untuk berbuat baik. Orang bijak telah mengetahui kebenaran ini dan mempraktikkannya dengan sungguh-sungguh tanpa takut menghadapi kematian. Orang awam biasanya hanya mengembangkan secara keliru dan berlebihan terhadap kesadaran diri yang khayal sehingga timbullah egoisme “Sang Aku”, akibatnya selalu haus untuk mengejar ketenaran dan keberuntungan dalam hidup mereka. Hati mereka hanya berkayal dan bermimpi kapan ‘AKU’ bisa kaya, dan di muliakan oleh banyak orang? sehingga rakus mengejar dan mencari uang yang cuma bisa membeli lebih banyak nafsu, akibatnya sepanjang hidup diperbudak oleh uang dan nafsu untuk memiliki kekayaan materi yang tidak pernah terpuaskan.

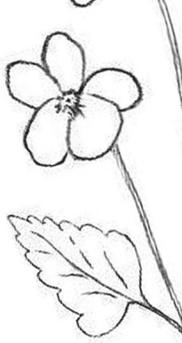
Hasil yang kita peroleh dari mendapatkan barang-barang duniawi tidak akan memuaskan keserakahan kita, hanya terlihat kesenangan sesaat. Segera setelah itu kesenangan itu berlalu berganti memunculkan penderitaan lebih lanjut. Kenapa bisa demikian? Karena kita akan selalu mencari yang lebih baik dan takut kehilangan apa yang sudah diperoleh. Akhirnya mereka memutarbalikkan arti dan tujuan hidup, dan menya-nyikan kesempatan hidup atau merusak kehidupan yang berkualitas. **Buddha Bersabda: “Mengejar kesenangan duniawi adalah penyebab kesengsaraan manusia”.** Para bijaksana hanya berjuang mencapai Kebuddhaan dan peduli kepada keselamatan dunia beserta isinya, tidak mau menukar hidupnya dengan ketenaran dan keberuntungan yang hanya bersifat maya dan sekejap saja.

Kita memiliki hati, dan hati kita adalah tuan dari semua tindakan dan membimbing kita ke mana kita pergi. Bila hati benar tindakan kita ikut benar, hati sesat tindakan kita jahat, hati sunya derita juga lenyap, hati suci surga disekeliling kita. Perbuatan salah yang di dorong oleh hati kita adalah hal yang paling menyakitkan. Tindakan mulia oleh cetusan hati adalah hal yang paling menguntungkan. Semua manifestasi, entah baik atau jahat, semuanya berasal dari hati kita. Kita sendiri yang akan yang akan memperoleh keberuntungan atau kesakitan dari manifestasi hati kita masing-masing.

Orang senang dan bangga bila menyatakan tentang “AKU” dan mengharapkan semua bakal jadi “MILIKKU”. Tapi sebenarnya kita sendiri tidak dapat mengontrol kelahiran, kesehatan, penyakit, dan kematian kita. Juga kita tidak bisa mendisiplinkan indera, nafsu, kemarahan, ketakutan, kebencian dan keserakahan kita. Lalu bagaimana kita dapat menyebut si “AKU” yang sebenarnya tidak dapat mengontrol dirinya sendiri sebagai “MILIKKU?” Jangan berpegang pada konsep “AKU” dan “MILIKKU” dalam setiap hubungan baik fisik maupun mental. Saat kita tak lagi memiliki konsep “AKU” dan “MILIKKU” dalam diri kita, kita tidak akan merasakan sakit dan menderita yang diciptakan oleh Ego dan kebodohan sendiri. Orang bijak mendisiplinkan pikiran mereka, dan praktik utamanya ialah tidak terjebak dan melekat kepada konsep “AKU” dan “MILIKKU” sehingga tidak bodoh dan menjadi egois. Secara bertahap mungkin kita dapat mendisiplinkan si “AKU”. Perlu diketahui, bahwa manusia mempunyai dua sisi sang “AKU” yang berbeda. Sisi pertama adalah “AKU yang dilihat orang lain, sedangkan sisi kedua adalah “AKU yang berada dalam jiwa kita sendiri. Saat kita sendirian, adalah paling baik bagi “AKU” dalam jiwa kita muncul. Jangan takut sendirian, ini adalah waktu yang tepat untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan waktu yang tepat untuk memurnikan pikiran, melepas ‘AKU yang khayal 妄我’, gunakan ‘AKU yang Sunya/kosong 空我’ dan kembangkan ‘Kebenaran Aku 真我’.

Keserakahan adalah api yang bisa membakar tubuh kita, kebencian adalah iblis yang bisa melukai pikiran kita, dan khayalan dapat menimbulkan penderitaan bagi mental kita karena ketidak-seimbangan dari lima kumpulan eksistensi diri kita. Satu-satunya jalan untuk mengakhiri penderitaan dan mencapai kegembiraan ialah memadamkan pengertian “AKU KHAYAL/EGO” dan “MILIKKU”. Tidak membiarkan adanya pemikiran yang bersifat ilusi atau lamunan, adalah satu-satunya jalan untuk mencapai kegembiraan yang tidak berkondisi untuk memperoleh ketenangan dan merawat kesehatan jasmani dan rohani. Di dalam **Sutra Hati**, disabdakan: dapat sunyakan/kosongkan pancaskandha (rupa tubuh, perasaan, pikiran, pencerapan dan kesadaran) semua derita lenyap adanya.





Perlu di sadari, bahwa “Manusia memiliki Hakikat Buddha, berpotensi jadi Buddha dan kelak bakal jadi Buddha”. Bhagawan Buddha bersabda: “Kegembiraan adalah sumber dari segala pencerahan yang membuka kebijaksanaan”. Makna Buddha berarti “Maha Sadar” atau “Maha Tahu”. Sadar akan kebenaran universal dan tahu membuka kunci kebijaksanaan. Namun sebelum kita menemukan kebijaksanaan, pertama kali kita harus menemukan kegembiraan dan sebelum menemukan kegembiraan, maka kita harus menemukan diri kita sendiri. Dalam rangka mencapai tingkat pencerahan tertinggi kita harus terlebih dahulu mengerti diri kita sendiri, mengendalikan diri, mengembangkan potensi diri dan juga hubungan kita dengan ruang dan waktu. Jalur perbaikan spiritual ditujukan untuk menuju kebijaksanaan mutlak. Kita akan memahami bahwa ada dua bentuk kebenaran mutlak, bentuk yang pertama ialah mencapai pencerahan di tengah-tengah penderitaan; sedangkan bentuk yang kedua ialah menghargai arti hidup dalam kegembiraan. Tentu awalnya kegembiraan itu kita bangkitkan tapi untuk jangka panjang kita harus memahami kegembiraan berkoneksi dengan penderitaan. Bagaimanakah kegembiraan yang sejati? *Hyang Buddha bersabda: “Semua aktivitas tidaklah kekal, adalah Dharma timbul lenyap. Timbul lenyap sudah lenyap, itulah kebahagiaan Nirvana”.*

Renungan Aku, Bukan Aku, Sekedar Aku

Inilah Aku, Diriku, Milikku; Dengan pandangan ini dunia berputar
Hasrat, keserakahan, kegelapan batin timbul darinya; Melekati setiap hal sebagai milik diri ini
Merasuk setiap pikiran yang belum tercerahkan; Demikianlah yang bijak merenungkan
Hakekat keberadaan diri yang ilusif ini; Darinya pandangan terhadap setiap hal sebagaimana adanya timbul
Melepaskan batin dari ikatan-ikatan

Aku, diri, makhluk, personalitas; Hanyalah konstruksi bahasa sehari-hari
Menunjuk perpaduan unsur-unsur kehidupan; Tidak ada aku yang berdiri sendiri
Di antara unsur-unsur tersebut maupun di luarnya

Bagaikan sebuah mobil; Disebut mobil karena perpaduan bagian-bagiannya
Namun tiada mobil sejati dapat ditemukan; Di antara maupun di luar bagian-bagian itu
Hanya perpaduan unsur-unsur yang berperan

Perbuatan hanyalah fenomena sebab akibat yang saling bergantung; Tiada diri yang melakukannya
Demikian juga penderitaan hanyalah penderitaan; Jalan hanyalah jalan, tiada yang menapakinya
Kebahagiaan pun tiada yang merasakannya

Ini bukanlah kehampaan; Selama sebab dan kondisi yang mendukung muncul
Fenomena tetap bertahan; Ketika akar sebab dan kondisi dicabut
Lenyaplah kumpulan bentuk-bentuk ini; Inilah jalan tengah antara kehampaan dan keberadaan

Memandang aku sebagai aku; Kebodohan membutakan mata semua makhluk
Tidak memandang aku sebagai aku; Kebijaksanaan menuntun tindak-tanduk sang bijak

Pandangan adanya aku muncul ego dan kepentingan; Adanya ego muncul diskriminasi dan kemelekatan
Jika aku saja bukan aku, diriku, milikku; Bagaimana mungkin hal-hal di luar adalah milikku
Dengan menyelami ini, lepaskanlah kemelekatan; Bebaskan batin dari jala-jala konsep

Aku, Bukan Aku, Sekedar Aku, Sungguh mendalam kebenaran tertinggi ini;
Kepalsauan Aku, Kekosongan Bukan Aku, Jalan Tengah Sekedar Aku
Khayalan hati adalah hati yang timbul lenyap, bisa memunculkan konsep Aku dan Bukan Aku.

Kebenaran hati adalah hati yang tidak timbul lenyap, bagaimana memunculkan konsep Aku dan Bukan Aku?

Sayang manusia tidak tahu dan tak bisa mencicipinya; Bagaikan makanan lezat disajikan oleh koki ahli;
Hanya bau sedapnya tercium di seberang jalan; Tetapi tidak mengenyangkan perut

Butuh beribu kalpa kehidupan lagi; Sebelum akhirnya mata kebijaksanaan manusia terbuka
Sampai saat itu manusia harus berjuang; Mengikis sedikit demi sedikit debu pandangan ini
Sembari membantu yang lain; Memahami ajaran mulia Sang Guru Agung.

Demikian artikel ‘Marilah Kita Bersama-sama Berjuang Mengalahkan Sang Ego’ ini dibuat, semoga direnungkan, dipahami dan bermanfaat. Semoga semua makhluk menyadari realita kebenaran segala sesuatunya, dan hiduplah sesuai kebenaran dengan bijaksana. Akhir kata semua makhluk berbahagia, svaha, Amitufo.





Manfaat Pertobatan & Penyesalan

(Oleh YM Bhiksu Tadisa Paramita Mahasthavira; 净仁法师)

Pengertian Pertobatan dan Penyesalan

Menurut Kamus bahasa Indonesia:

1. **Pertobatan** berasal dari kata Tobat, yaitu: 1. Sadar dan menyesal akan dosa (perbuatan yang salah, buruk atau jahat) dan berniat untuk memperbaiki tingkah laku dan perbuatan; 2. Kembali kepada agama (jalan. hal) yang benar; Sedangkan 3. Bertobat adalah menyesal dan berniat hendak memperbaiki (perbuatan yang salah dan lain sebagainya); sedangkan Pertobatan: Perihal bertobat.
2. **Penyesalan** berasal dari kata sesal: yaitu perasaan tidak senang (susah, kecewa dan sebagainya) karena telah berbuat kurang baik (dosa, kesalahan, dan sebagainya); sedangkan kata Penyesalan, yaitu ; 1. Perasaan menyesal (menyesali); 2. Proses, cara , perbuatan menyesal (menyesalkan).

《根本说一切有部毘奈耶》卷十五说：懺与悔具有不同的意义，懺是请求原谅；悔是自申罪状。 Di dalam *Vinaya Ken Pen Yi Chie yu Pu Pi Na Ye*, baba ke 15 dikatakan: bertobat dan menyesal pengertiannya ada yang tidak sama, Chan (bertobat) adalah memohon untuk dimaafkan; Hui menyesal ada menyatakan diri ada kesalahan.

Karma Kelahiran Manusia.

Begitupula dalam kehidupan lahiriah manusia yang mengalami derita berupa lahir, sakit, tua dan mati. Saat lahir ia telah membawa berbagai karma sehingga memiliki kondisi karma sehingga ada yang nasibnya beruntung adapula yang nasibnya malang; Saat tua juga dipengaruhi kondisi karmanya ada yang sakit-sakitan melulu, adapula yang masih sehat; Saat kita sakit, kiranya menderita sakit di bagi 4 kelompok, yaitu: 1. Sakit badan; 2. Sakit jiwa; 3. Sakit karma; 4. Sakit aneh/gangguan. Sakit disebabkan karma, tentu dunia medis dan kedokteran sulit menyembuhkan hanya dengan bertobat dan menyesal baru bisa sembuh; Begitupula bila sakit aneh karena gangguan setan, santet atau Mara/Raja setan, hanya dengan mengandalkan perlindungan dan kekuatan Triratna (Buddha, Dharma dan Sangha) baru bisa mengusir menetralsir dan menyembuhkan penyakit aneh tersebut.

Begitupula penderitaan batin manusia yang berupa: Berpisah yang dicintai, berkumpul yang dibenci, keinginan yang tidak tercapai dan merajarelnya pancaskandha. Batin manusia yang tidak dibina menjadi gelap dan kotor. Batin yang tidak dikendalikan ia menjadi liar dan jahat. Bila batin manusia gelap, kotor, liar dan jahat maka kondisi kehidupannya menjadi buruk, susah, miskin, berjodoh jelek, dan bernasib malang.

Manusia awam hatinya masih gelap dan kotor, cenderung masih khayal, terikat dan terbalik tentu wataknya dibanjiri oleh keserakahan, kebencian dan kebodohan. Sejak menjadi janin dalam kandungan, manusia harus terkurung sembilan bulan, setelah lahir harus dalam dekapan ibu selama lima tahun; harus belajar paling tidak harus enam belas tahun pada masa sekarang untuk sebuah gelar sarjana. Menghadapi era canggih sekarang dan manusia mengejar dan tenggelam dalam produk-produk canggih sehingga merajarelnya panca skandha. Karena terbangkitnya banyak nafsu dan menuntut pelayanan sehingga mencari pasangan hidup dan melahirkan anak-anak, karena memiliki tanggung jawab dan banyak kebutuhan sehingga harus banting tulang cari nafkah dan mengejar impian cita-cita selama antara tiga puluh tahun sampai empat puluh tahun, saat proses penuaan maka itu harus memasuki masa pensiunan, dihari tua tentu banyak sakit dan dilanda masa pikun dan kesepian, dan akhir kehidupan ditutup dengan kematian. Sejak lahir dan mati, berapa banyak air mata yang mengalir? Mengalami kesakitan, penderitaan, merajarelnya pancaskandha, kerisauan, kegalauan, pertengkaran dan ciptakan karma? Tidak terhitung banyaknya.

Kenapa harus Bertobat dan Menyesal?

Pepatah mengatakan: Belum menjadi orang suci, sebagai orang awam pasti tidak luput dari salah, dosa dan karma buruk? Bila karma tidak buruk maka tidak di lahirkan di dunia Saha. Tetapi dapat terlahir di dunia Saha juga begitu sulit diperoleh, apalagi bisa hidup nyaman di dunia Saha tentu lebih sulit lagi karena untuk urusan hidup, manusia harus berjuang keras, penuh persaingan dan pertentangan sekaligus gesekan. Untuk mendapatkan sesuap nasi dan memenuhi kebutuhan pokok manusia harus berjuang keras dengan segala upaya, menguras tenaga dan bercucuran keringat untuk peroleh kebutuhan sandang dan pangan demi kehidupan yang layak, nyaman dan memadai. Selama hidup jadi manusia awam berapa banyak karma buruk yang telah kita ciptakan, tidak terhitung, dan sulit diketahui. Bila masa lalu dan sekarang begitu banyak karma buruk yang sudah kita lakukan, maka kehidupan sekarang menjadi sulit, banyak rintangan dan gangguan. Untuk meringankan dan melenyapkan karma buruk tersebut dibutuhkan upaya bertobat dan penyesalan.

Orang awam yang masih bodoh pasti terjebak khayalan Sang Ego, Demi Ego, Untuk Ego, Terikat Milik Ego, karena berorientasi kepada Ego yang ilusif sehingga memiliki watak dan hati yang penuh keserakahan, kebencian dan kebodohan sehingga melakukan perbuatan bodoh dan jahat melalui pikiran, ucapan dan perbuatan. Bagaimana orang sudah bekerja apapun tentu tubuhnya kotor, bila satu hari tidak mau





mandi, pasti tubuhnya lengket, bau dan kotor, bila dua hari tidak mau mandi, tiga hari tidak mau mandi, bahkan sebulan atau bahkan setahun tidak mau mandi. Coba bayangkan, betapa bau dan kotornya tubuh orang tersebut. Bagaimana ia bisa hidup sehat, nyaman dan bisa senang, didekati oleh keluarga, family, teman dan lainnya? Begitupula batin kita sudah kotor karena terjebak dan terikat oleh khayalan Sang Aku, batinnya tidak sunyi dan sunya (kosong) sehingga banyak aktivitas diskriminasi, khayalan, keterikatan sehingga memiliki kecenderungan dan nafsu, akibatnya banyak karma buruk yang dilakukan dan tersimpan di gudang memory kesadaran. Bila batin tersebut belum pernah dibersihkan, tentu pikiran dan hati manusia tersebut menjadi kotor sehingga gelap, akibatnya wataknya atau tabiatnya jadi buruk senang merusak diri dan merugikan keluarga, meresahkan masyarakat, membuat onar dan kerusuhan untuk bangsa dan Negara, bahkan dapat menyebabkan perang dunia. Semua kejahatan ini bersumber dari batin kotor dan gelap. Untuk membersihkan semua batin yang kotor dan melenyapkan kegelapan maka dibutuhkan upaya untuk bertobat dan penyesalan.

Di era berkembangnya teknologi canggih, tentu godaan dan rangsangan yang membuai begitu banyak dan berkembang akibat banyaknya informasi yang terbuka secara meluas dan dikonsumsi oleh masyarakat. Bila segala informasi baik melalui media elektronik maupun cetak mengabarkan segala informasi tanpa filter (penyaring) maka batin manusia menjadi haus, lapar dan menggelepar mencari yang diinginkan melalui informasi yang diperolehnya. Bila masyarakat tidak bisa mengekang diri, menahan diri atau mengendalikan diri dan menetralkan diri, maka kemauan manusia semakin banyak walaupun kebutuhan hidupnya realitanya sedikit. Coba bayangkan sejak pagi, siang dan malam kita disuguhkan aneka berita, iklan, film dan sebagainya tentu semuanya diserap dan disimpan di dalam benaknya. Bagaimana kondisi batin manusia? Pasti kacau, kotor dan gelap. Bila para tokoh agama tidak mengajarkan kebenaran dan hukum sebab akibat (hukum karma, dan hukum akherat) maka manusia bisa menjadi liar dan jahat. Bila ini semua ini juga tidak diajarkan untuk membersihkan atau memurnikan batin manusia melalui upaya pertobatan dan penyesalan maka watak manusia menjadi sakit mentalnya, merosot ke bawah moral etikanya dan gelap spritualnya akibatnya tindakannya jadi liar dan anarkis, merajerelanya aksi kejahatan, pembunuhan, pencurian, perselingkuhan/perzinaan, penipuan dan mabuk-mabuk akibat konsumsi narkoba dan alcohol. Akibatnya polisi menjadi sibuk menangkap orang-orang liar dan jahat, pengadilan menjadi sesak, dan penjara jadi penuh.

Manusia Tidak Memahami Makna dan Tujuan Hidup

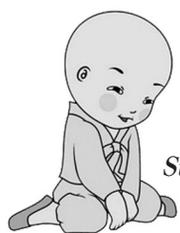
Banyak orang yang belum menyadari saat lahir tidak membawa materi apapun begitupula saat kematian tidak ada satu pun materi termasuk tubuhnya yang selama ini ia cintai dan sayangi tidak bisa dibawa serta. Apalagi sanak family dan harta benda. Orang mati hanya bisa membawa gudang kesadarannya dan karmanya untuk melanjutkan kehidupan barunya sesuai karma dan kesadarannya yang dimiliki dan tersimpan di gudang kesadarannya.

Banyak manusia tidak mengetahui Makna dan Tujuan hidup di dunia. Mereka lahir sudah terjerat karma, kondisi dan gudang memory masa lampau yang luar biasa padat semrawutnya, sehingga rupa, kondisi dan watak setiap manusia cenderung berbeda satu sama lainnya. Umumnya manusia awam memiliki kondisi karma yang sudah terbentuk, karma yang sedang membentuk, karma kemampuan dan karma pikiran/karma pengetahuan. Apakah kelahiran manusia hanya untuk cari makan dan hidup berkeluarga? Kalau begini apa bedanya dengan binatang? Kehidupan binatang memang hanya untuk cari makan dan menyalurkan kebutuhan biologis kawin dan berkembang biak. Bila kehidupan manusia seperti kaum bintang, maka sangatlah bodoh dan patut dikasihani. Justru kelahiran manusia yang memiliki tubuh manusia ini sangatlah berharga dan bernilai, mereka memiliki pikiran, kesadaran dan kebijaksanaan. Keberadaan manusia dimuka bumi ini jangan cuma hidup untuk makan atau makan untuk hidup saja. Melainkan kita berjuang untuk cari makan guna untuk membina diri, memahami hati dan menyadari jati dirinya. Kelahiran sebagai manusia dapat berjuang untuk mencari pembebasan siklus kelahiran dan kematian yang berulang-ulang yang menyakitkan ini dalam proses tumibal lahir di enam alam (Enam Alam: 1. alam neraka; 2. alam setan kelaparan; 3. alam binatang; 4. alam asura/raja setan 5. alam manusia, 6. alam dewa).

Berapa Banyak Karma Buruk yang di Ciptakan Manusia?

《净度三昧经》里面有一句话：「一人一日中，八亿四千念，念念之所为，无非三途业。」 *Sutra Cing Tu San Mei Cing*, di dalamnya ada satu bait kata, satu orang selama satu hari, memunculkan 8 milyar empat ribu pikiran, pikiran-pikiran tersebut cenderung tiada bukan ciptakan karma tiga alam celaka;

《地藏经》也说：「南阎浮菩提众生，举止动念，无不是业，无非是罪。」 Di dalam *Sutra Ti Cang Cing*, disabdakan: makhluk-makhluk yang berada di selatan Jambhudvipa (Dunia Saha), pikiran





selalu bergerak timbul lenyap, tiada bukan untuk menciptakan karma dan tiada bukan untuk menciptakan dosa kejahatan.

Karma Itu Milik Siapa?

“Aku adalah pemilik karmaku sendiri, mewarisi karmaku sendiri, lahir dari karmaku sendiri, berhubungan/berjodoh dengan karmaku sendiri dan berlindung pada karmaku sendiri/(semua kondisi terbentuk adalah hasil dari ulah karmaku sendiri) Apapun yang kulakukan, baik maupun buruk, aku akan mewarisinya.” *Upajjhatthana Sutta (AN 5.57)* -

Penderitaan asalnya Dari mana?

Semua penderitaan manusia berasal dari batin kita sendiri yang dilanda kebodohan; Dalam setarik nafas saja, kesadaran kita telah membangkitkan banyak pemikiran. Begitu batin mulai mengejar suatu pemikiran, keseluruhan diri kita menjadi terselubungi pemikiran tersebut, setelah itu proses pemikiran itu berlanjut menjadi keinginan/niat dan perbuatan, akibatnya karma dibentuk; Begitulah asal penderitaan mulai terbentuk. Satu-satunya jalan untuk mengakhiri penderitaan dan mencapai sukacita adalah memadamkan “Kesadaran Aku” (kemelekatsn khayal kepada EGO/ KEAKUAN) dan “MILIKKU”; Tidak membiarkan muncul pemikiran ilusi apapun adalah satu-satunya jalan untuk mencapai keheningan dan sukacita lahir dan batin.

如何是业障？业障的症状又是如何？

打妄想就是业障。想东想西、想前想后，那就叫业障。

没事想事，这是业障。妄想分别执著是业障。

最大的业障是自私自利，自私自利里最严重的是贪心。贪得了就吝啬，贪不到就生嗔恚、嫉妒，造作无量无边的罪业。什么是业障？障就是障碍，障碍了真心，障碍了本性，什么是障？业就是障，业是事业，人都希望自己事业越大越好，业越大，障越大，烦恼也就大了。人出不了六道轮回，就是造业从来没中断过，拼命在造，作恶有障碍，作善也有障碍，果报都出不了三界。造善业，三善道投胎，造恶业，三恶道受报。佛教我们断一切恶，修一切善，而不著相，就是净业。著相，业就不净，就会产生障碍。

一. 业障极重之人，常全身是病，几乎从头到脚都有问题，若如此，便是过去世的业太重所致。

二. 业障与魔障有个共同点，即是医生检查不出病因。而其相异之处为。 医生虽检查无病，但其实有病，只是世间的医学，不论中西医，都无法检查出来而已，这便是业障病。至于魔障病，则是医生检查结果是无病，而实际上亦无病。然而，虽说无病，却表现有病，且极其受苦。如此一来，常很可能被别人误解成装病，而不容易受人谅解。

三. 昏沉。业障重则常多昏沉，顺顺无生气。

四. 掉举。业障重之人学佛之后，很不容易平静下来，而且常易兴奋，不能自己。

五. 散乱。业障重者：心很容易散乱，不易集中精神。例如修数息法，从一数到十，他都很难作到，也许偶而能一、两次达成！其实数息法从一数到十，我们每人从小就会了，且又不用思考、亦不须逻辑推理、也无善恶之分辨，可说是最简单不过，然而当盘腿静坐时，许多人就是数不来。这就是因为无明业障，障住了本心之明的缘故，好像被一团大雾笼罩住了，故每次数着数着，就如在大雾中迷失一般而忘失了。

六. 失念。业障重则心容易失去正念。

七. 妄想。业障重之人：心容易有妄念，胡思乱想。

Bagaimana Disebut Karma Rintangan? Bagaimana Gejala Rintangan Karma?

Berkhayal adalah rintangan karma, berpikir ke timur ke barat, inilah disebut rintangan karma. Tiada urusan dipikirkan jadi urusan, inilah rintangan karma. Khayal, diskriminasi/pembedaan, keterikatan adalah rintangan karma. Rintangan karma yang terbesar adalah sikap egois mau menang sendiri, mau cari keuntungan untuk diri sendiri saja. Sikap egois, mau menang sendiri, dan cari untung buat diri sendiri saja yang paling berat adalah hati serakah. Hati serakah sehingga jadi kikir, keserakahan tidak tercapai timbullah kebencian, keiri hatian, menciptakan tidak terukur dan tidak terbatas karma kejahatan. Apa yang disebut rintangan karma? Rintangan karma adalah merintang. Merintang hati benar, sudah merintang kesejatan diri. Bagaimana rintangan itu? Karma itulah rintangan, karma adalah karma urusan, orang-orang berharap sendiri punya usaha makin besar makin baik, karma makin besar rintangan makin besar pula, kegalauan juga makin besar. Orang-orang tidak dapat keluar dari siklus tumimbal lahir, karena ciptakan karma sejak tidak pernah putus. Sepanjang





hidupnya ciptakan. Berbuat kejahatan ada rintangan, berbuat kebajikan juga ada rintangan. Balasan buah karma tidak dapat keluar dari Triloka Dhatu. Menciptakan karma baik, terlahir di tiga alam baik, ciptakan karma buruk, pembalasannya di tiga alam celaka. Buddha mengajarkan kita harus lenyapkan semua kejahatan, membina semua kebajikan tetapi tidak terikat bentuk inilah perbuatan suci. Terikat bentuk, perbuatan tidaklah suci, sehingga melahirkan rintangan.

1. Orang yang memiliki rintangan karma sangat berat, senantiasa dan seluruh tubuhnya adalah berpenyakit, sejak dari kepala sampai kakinya semuanya ada masalah. Bila demikian terjadi, pastilah kehidupan masa lampainya karma buruknya terlalu berat.
2. Rintangan karma dan rintangan Mara (Iblis) ada memiliki kesamaan. Ketika dokter tidak menemukan sebab penyakit tetapi menemukan ada kelainan. Dokter walaupun sudah periksa tiada penyakit, tapi nyatanya ada penyakit, ini hanyalah dunia medis, bagaimana pun juga medis timur atau barat, semua tidak bisa melacak penyakit yang diderita, ini lah sebutan penyakit karma. Sampai penyakit rintangan dari Mara/Iblis. Hasil diagnosis diperiksa tidak ada penyakit. Memang nyata tiada penyakit, naturalnya walaupun tiada penyakit tapi terlihat ada penyakit, merasakan dan menerima penderitaan. Demikian selama ini senantiasa dapat membuat orang salah paham mengatakan berlagak sakit (pura-pura sakit), sulit orang lain dapat memahami dengan baik.
3. Mengantuk. Rintangan karma buruk berat senantiasa dan banyak mengantuk, ngoyo tiada semangat.
4. Tegang, orang yang memiliki rintangan karma buruk setelah menjadi praktisi Buddhis, sangat tidak mudah bisa tenang, senantiasa bergelora/bergejolak tidak mampu mengontrol diri.
5. Batinnya kacau. Orang yang memiliki rintangan karma buruk, hatinya mudah kacau, tidak punya semangat dan fokus, seperti praktik menghiting nafas, sejak dari angka satu sampai sepuluh, ia sulit bisa melaksanakan, bahkan mungkin satu, atau dua bisa tercapai. Kenyataannya praktik bernafas sejak angka satu sampai sepuluh, kita setiap hari sejak kecil sudah bisa/terbiasa lakukan, tentu tidak perlu dipertimbangkan, juga tidak perlu penalaran logis, juga tiada kebajikan atau keburukan yang membedakan. Boleh dikatakan paling mudah, naturalnya ketika kaki bersila dengan duduk tenang, banyak orang tidak bisa menghitung, inilah disebabkan Avidya (kegelapan batin) rintangan karma. Sebabnya menghalangi terangnya kesejatan hati. seperti sekelompok kandang kabut menghalangi, sehingga setiap kali menghiting, seperti terhalang kabut besar sehingga bingung kehilangan, dan sebageaian terlupakan.
6. Kehilangan ingatan, Hati yang memiliki rintangan karma berat mudah kehilangan pikiran benar.
7. Khayalan. Orang yang memiliki rintangan karma yang berat, hati mudah adanya pikiran khayalan, pikiran ngawur dan kacau.

Sebab Akibat Baik dan Buruk

Hati baik, segala kebaikan muncul; Hati jahat, segala kejahatan muncul; Melakukan kebajikan ditempat terang, pahalanya berkurang; Melakukan kejahatan dengan cara gelap, kejahatan meluas; Orang yang memiliki hati jahat tapi berpura pura baik maka orang ini telah menipu dirinya sendiri pasti kebijaksanaannya redup; Orang yang berhati baik tapi tidak merasa dirinya belum baik, orang ini akan berkembang kebaikannya, kebijaksanaannya akan tumbuh berkembang;

Kebaikan tulus adalah kebaikan dalam pikiran, ucapan dan perbuatan; Kebaikan pura pura adalah kebaikan dalam ucapan dan perbuatan tapi pikiran tidak baik; Kebaikan licik adalah kebaikan dalam ucapan dan perbuatan tapi pikiran punya maksud dan tujuan tertentu;

Siapakah yang mengetahui perbuatan baik atau buruk kita?

Jawabannya adalah:

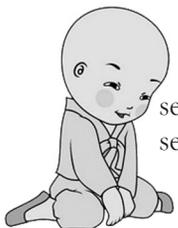
1. Diri kita sendiri, semua niat dan perbuatan disimpan di dalam gudang memory/alayavijnana.
2. Langit dan bumi, semua makhluk yang mempunyai mata dewa melihat jelas perbuatan kita;
3. Dewa Yama, mengetahui dan mencatat segala perbuatan kita.

Semua niat/ kehendak yang muncul sudah menciptakan karma. Niat baik dilanjutkan tapi niat buruk segera dilenyapkan;

Hati adalah sumber pahala dan dosa bagi manusia; untuk itu, kembangkan hati baik, dan lenyapkan hati jahat.

Kenapa Praktik Bertobat dan Penyesalan Begitu Vital dan Penting?

Sutra Avatamsaka di sabdakan: "Buddha, Hati dan Semua Makhluk tidaklah berbeda". Ini ditilik bahwa semua makhluk memiliki hakikat Buddha, cuma sekarang berbeda karma dan kesadarannya sehingga terlihat semua makhluk ada perbedaannya. Sesungguhnya hakikat dan kesejatan semua makhluk tidaklah berbeda. Orang





yang sudah mencapai tataran pencerahan melihat kebenaran satu alam saja (一真法界) yaitu Alam Hakikat Buddha, bila makhluk tersebut belum memperoleh pencerahan maka terlihat adanya sepuluh alam (十法界), sepuluh alam tersebut adalah: 1. Alam Buddha; Alam Bodhisattva; 3. Alam Prayekha Buddha; 4. Alam Sravaka/Arahat; 5. Alam Dewa; 6. Alam manusia; 7. Alam Asura/Raja Setan; 8. Alam Binatang; 9. Alam Setan Kelaparan; 10. Alam Neraka.

Saat Buddha mencapai penerangan sempurna di bawah pohon Bodhi, Beliau mengetahui semua makhluk memiliki Tathagata kebijaksanaan dan pahala unggul, dikarena khayalan, keterikatan dan pikiran terbalik sehingga semua makhluk tidak menyadari dan memperolehnya; Apabila dapat melepaskan khayalan, keterikatan dan pikiran terbalik, maka semua kebijaksanaan, kebijaksanaan natural, kebijaksanaan tanpa guru, kebijaksanaan tanpa rintangan dengan sendirinya dapat muncul.

Semua makhluk memiliki Hakikat Buddha, punya Potensi Kebuddhaan. Pertanyaannya kenapa manusia yang memiliki Hakikat Buddha dan Potensi Kebuddhaan tetapi sekarang tidak memiliki "kondisi Buddha" baik Rupa Buddha, Pengetahuan Buddha, Kondisi Buddha maupun keunggulan-keunggulan layaknya seorang Buddha? Jawabannya: walaupun kita memiliki Hakikat Buddha dan Potensi Kebuddhaan namun hati dan diri kita sudah ditutupi dan dicengkeram oleh kekuatan karma buruk kita sendiri sehingga tidak memiliki rupa, pengetahuan Buddha, kondisi Buddha dan keunggulan-keunggulan layaknya seorang Buddha. Bila saja karma buruk kita sudah lenyap total maka kita akan menampakkan Hakikat Buddha, Potensi Kebuddhaan, Rupa Buddha, Pengetahuan Buddha, Kondisi Buddha dan keunggulan-keunggulan layaknya seperti seorang Buddha.

Perbedaan Kondisi Manusia Berasal Dari Mana?

Umumnya umat manusia mengalami kelahiran, usia tua, sakit dan mati, lalu kenapa ada yang lahirnya baik dan beruntung, ada juga kelahirannya yang buruk dan malang; Adapula yang wajahnya rupawan dan ada pula yang berwajah buruk; Di saat tua ada orang tua yang tubuhnya masih sehat, adapula orang tua yang tubuhnya mengalami sakit-sakit terus menerus; Begitu pula saat kita menjelang ajal dan mengalami proses kematian, terlihat ada yang matinya wajar dengan wajah tenang dan damai; Adapula orang yang matinya tragis, menakutkan dan mengalami kesulitan dan kesusahan menjelang kematian? Kenapa bisa demikian terjadi? Adakah "Makhluk Kuasa" yang mengaturnya? TIDAK!, dalam ajaran Buddha, tidak dikenal istilah Makhluk Super Kuasa yang mengatur kehidupan dan kondisi manusia, Juga tidak dikenal Istilah TAKDIR yang ditentukan oleh "Makhluk Super Kuasa", yang ada hanyalah pengaruh sirkulasi hukum sebab akibat yang dikenal Hukum Karma. Semua kondisi yang terjadi karena akibat KARMA, karma dan kesadaranlah yang mendominasi manusia saat hidup sekarang maupun setelah kematian?

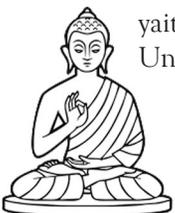
Praktik Pertobatan dan Penyesalan Untuk Pembebasan

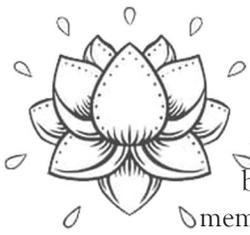
Untuk menghindari, menetralsir dan melenyapkan karma buruk, hanya satu jalan melakukan pertobatan dan penyesalan sekarang juga. Kenapa harus sekarang dimulai pertobatan dan penyesalan? Sebabnya besok apa yang terjadi kita tidak mengetahui. Lagipula bila karma buruk sudah diambang pintu kita sulit menolaknya. Jadi karma buruk yang banyak sudah kita lakukan sebelum berbuah masih ada kesempatan dan kemungkinan untuk meredupkan bahkan menghilangkan karma buruk tersebut. Jadi kita sebagai umat Buddha harus lakukan pertobatan dan penyesalan setiap saat sekaligus harus berbuat banyak kebajikan untuk menetralsirkan dan melenyapkan karma buruk.

Karena kehidupan kita tiada awal dan tiada akhir. Sehingga berapa banyak karma buruk dan karma baik yang sudah kita lakukan? Sebagai orang awam dalam mengalami kelahiran dan kematian yang tidak terbilang itu, Sudah tentu sebagai orang awam karma buruknya pastilah paling banyak yang pernah kita lakukan. Bila kita sudah berbuat buruk ke dalam diri kita sendiri ini mudah dilakukan pertobatan dan penyesalan. Bagaimana bila kita sudah melakukan kejahatan menciptakan karma buruk berdimensi SEPULUH PENJURU YANG LUAS? . Tentu gunakan kekuatan pertobatan dan penyesalan diri sendiri sulit dapat melenyapkan dosa dan karma buruk yang luas. Hanya dengan mengandalkan dan memasuki ikrar agung para Buddha dan petunjuk sesuai Dharma karma buruk kita yang luas akan berangsur-angsur lenyap atau seketika lenyap karena mengandalkan dan memasuki ikrar agung, keunggulan/keistimewaan, kharisma dan wibawa Guru Buddha maka karma buruk dapat lenyap dengan mudah.

Buddha Tidak Bisa Menolong Orang Dalam Tiga Hal:

Guru Buddha pernah berkata: Saya sebagai Buddha tidak dapat menolong para makhluk dalam tiga hal, yaitu: 1. Tidak ada keyakinan; 2. Tidak berjodoh; 3. Buah karma sudah masak/ karma yang sudah berketetapan. Untuk menghilangkan karma buruk, maka kita harus memiliki keyakinan, menciptakan jodoh atau menjalin





relasi dengan Hyang Triratna (Buddha, Dharma dan Sangha), saat buah karma belum masak/ karma belum berketetapan. Bila kita memiliki keyakinan, berjodoh dan karma belumlah masak maka kita memiliki kesempatan untuk bertobat dan menyesal atas karma buruk yang pernah kita lakukan dan atas pertobatan dan penyesalan ini semua karma buruk bisa lenyap dan kehidupan saya mulai sekarang menjadi ringan dan cemerlang tidak lagi dibebankan oleh karma buruk, yang ada hanya karma keberuntungan yang selalu menyertai kita. Tentu pertanyaannya dimana keberadaan Hyang Triratna (Buddha, Dharma dan Sangha)?, hakikatnya Hyang Triratna berada di alam semesta. Barang siapa yang bersujud dan tulus memohon (memohon bimbingan dan perlindungan) pasti mendapat berkah dan kemukjizatan (mendapat berkah bimbingan dan perlindungan).

Sebab Karma Buruk Dapat Menjebloskan Manusia Ke Tiga Alam Celaka

Bila seseorang memiliki banyak karma buruk maka disaat meninggal dunia ia akan mengalami kematian tragis dan kematian buruk. Sebelum mati ia harus mengalami banyak penderitaan yang disebabkan sakit tubuh atau sakit mental. Orang yang memiliki karma buruk di saat proses kematian ia akan mengalami kesakitan yang luar biasa akibat terurainya empat unsur tubuhnya (unsur padat, cair, udara dan panas tubuh) , juga ia akan menderita lahir batinnya karena dicengkeram oleh gudang kesadarannya akibatnya kelakuan nya dipengaruhi bawah sadar seperti marah-marah tanpa sebab, kehendak buruk, ngoceh sendirian/melantur, badannya terasa sakit sekali atau panas terbakar walau tidak ada penyakit, mendapat gangguan dari makhluk-makhluk yang pernah disakiti, pernah dimakan atau dibunuh, penagih hutang karma semua hadir untuk membalas dendam kesumat atas perbuatan buruknya selama hidup atau perbuatan dimasa lampaunya. Atau selama hidupnya ia pernah memasang susuk menggunakan ilmu hitam agar terlihat menarik dan laris manis, atau pernah memiliki ilmu kebal diri atau ilmu klenik lainnya untuk menghadapi berbagai masalah dan mencapai tujuan atau menuntut kekayaan. Inilah penyebab kematian sulit, tragis dan buruk. Bila ia sebelum wafat ia sudah sadar atas kelakuan buruk nya bila menggunakan ilmu klenik, ia harus bertobat dan lakukan penyesalan dengan mencari Hyang Triratna untuk lakukan pengampunan agar karma buruknya lenyap. Bila selama hidupnya tidak sadar dan menyadari bahayanya penggunaan ilmu klenik dalam meraih apapun juga maka disaat kematiannya hadir maka keluarganya harus mengundang minimal seorang bhiksu untuk mengadakan upacara dengan menjapakan mantra atau sutra, dan memohon pertobatan dan penyesalan dan sekaligus memohon Abhiseka Trisarana, yaitu: Berlindung kepada Buddha tidak dilahirkan di alam neraka; Berlindung kepada Dharma tidak dilahirkan di alam setan kelaparan; Berlindung kepada Sangha tidak dilahirkan di alam binatang. Tentu hanya memohon perlindungan Abhiseka Trisarana yang terbaik adalah di saat masih hidup sudah dilakukan dan selalu diingat dan dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

Dua Belas Hutang Karma Hyang Buddha

Apakah seorang Manusia Buddha sudah terbebas dari hukum karma? Bila seorang manusia selama hidupnya atau saat kelahiran dan kematian yang tiada awal dan akhir telah menciptakan karma buruk yang luas dan tiada akhir, bila karma buruknya belum dibayar dan lunas, maka disaat ia jadi Manusia Buddha pun harus menerima konsekuensi karma perbuatannya. Tentu Manusia Buddha terlihat menerima balasan karmanya tapi Ia tidak bergimng, tidak tergerak dan menderita, karena batinnya sudah sunya dan suci terhadap karmanya sendiri. Seorang Manusia Buddha tentu sudah tidak lagi ciptakan karma buruk lagi hanya saja hutang karma masa lampau itu masih harus diterimanya walau ia telah menjadi Buddha sekalipun. Apa saja karma Manusia Buddha Sakyamuni harus menerima karma buruknya? Silakan direnungkan dan di simak.

1. Fitnahan Sundari

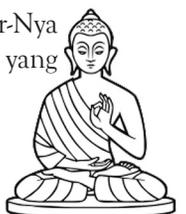
Dalam kehidupan lampau, Bakal Buddha adalah seorang pemabuk bernama Munali. Ia menuduh Pacceka Buddha bernama Surabhi dengan tuduhan kasar, “Orang ini adalah orang yang tidak bermoral yang menyenangi kenikmatan indria secara diam-diam.”

Karena kejahatan ucapan-Nya, Beliau terlahir kembali di alam penderitaan terus-menerus (Niraya/Neraka). Dan dalam kehidupan terakhirnya sebagai Bhagavà, di depan umum Beliau difitnah oleh Sundari, petapa pengembara perempuan sebagai pencari kesenangan dan telah menjalin hubungan cinta dengannya.

2. Fitnahan Cincamana

Dalam kehidupan lampau, Bakal Buddha adalah seorang siswa bernama Nanda dari seorang Pacceka Buddha bernama Sabbàbhibhu. Ia menuduh gurunya sebagai seorang yang bersifat tidak baik.

Karena kejahatan ucapan-Nya, Beliau harus menderita selama seratus ribu tahun di Alam Niraya. Ketika terlahir sebagai manusia, sering kali Beliau dituduh melakukan kejahatan. Dalam kehidupan terakhir-Nya sebagai Buddha, di depan umum Beliau difitnah sekali lagi oleh Cincamana sebagai seorang asusila yang menyebabkan kehamilannya.





3. 500 Murid Buddha menerima fitnahan Sundari

Bakal Buddha adalah seorang brahmana guru yang menguasai tiga Veda, seorang yang sangat terhormat. Sewaktu Beliau sedang mengajarkan Veda di Hutan Mahāvana kepada lima ratus siswa, Bhagavā Mengajarkan Tujuh Faktor Ketidakmunduran Bagi Para Penguasa. Saat itu mereka melihat di angkasa seorang petapa suci bernama Bhāma mendatangi hutan ini dengan kekuatan batinnya. Bukannya terinsiprasi, Bodhisatta malah memberitahu lima ratus siswa-Nya bahwa petapa itu adalah seorang munafik yang mencari kesenangan. Para siswa memercayai apa yang dikatakan oleh guru mereka dan menyebarkan kata-kata gurunya tentang petapa suci itu sewaktu ia sedang mengumpulkan dana makanan.

Lima ratus siswa itu terlahir kembali sebagai para bhikkhu siswa Bhagavā. Karena fitnah yang mereka lakukan terhadap sang petapa suci sebagai lima ratus siswa brahmana guru dalam kehidupan lampau, mereka dituduh telah membunuh Sundari, si petapa pengembara perempuan, yang sebenarnya adalah korban para petapa itu. Harus dimengerti bahwa tuduhan terhadap para siswa Buddha juga berarti tuduhan terhadap Bhagavā sendiri.

4. Percobaan pembunuhan oleh Devadatta dengan menggunakan batu besar.

Dalam kehidupan lampau, Bakal Buddha membunuh adik sepupunya karena iri hati. Ia melemparkan adiknya ke dalam jurang kemudian melemparnya dengan sebuah batu besar.

Karena perbuatan jahat itu, Bhagavā dalam kehidupan terakhirnya, menjadi korban rencana Devadatta yang hendak membunuh-Nya; tetapi karena seorang Buddha tidak dapat dibunuh, Beliau hanya menderita luka di jari kaki-Nya karena terkena pecahan batu yang dijatuhkan dari atas bukit oleh Devadatta.

5. Percobaan pembunuhan oleh Devadatta dengan menggirimkan kelompok pembunuh.

Dalam salah satu kehidupan lampau, Bakal Buddha adalah seorang anak nakal dan ketika Beliau bertemu dengan seorang Pacceka Buddha dalam suatu perjalanan, untuk bersenang-senang, Beliau melempari pribadi mulia tersebut dengan batu.

Karena perbuatan jahat itu, Bhagavā pernah diserang oleh sekelompok pemanah yang diutus oleh Devadatta yang bertujuan untuk membunuh Buddha.

6. Percobaan pembunuhan oleh Devadatta dengan menggunakan Gajah Nalagiri

Ketika Bakal Buddha adalah seorang penunggang gajah, Beliau dengan gajah-Nya, menakut-nakuti seorang Pacceka Buddha yang sedang mengumpulkan dana makanan yang seolah-olah hendak menginjak-injak orang mulia tersebut.

Karena perbuatan itu, Bhagavā diancam oleh seekor gajah mabuk bernama Nalagiri di Rājagaha yang dikirim Devadatta untuk menginjak-injak Bhagavā.

7. Terluka akibat pecahan batu yang digelindingkan Devadatta

Dalam salah satu kehidupan lampau-Nya, Bodhisatta adalah seorang raja. Karena keangkuhan-Nya sebagai raja, ia mengeksekusi seorang narapidana (tanpa mempertimbangkan akibat kamma) dengan tangan-Nya sendiri menusuk orang itu dengan tombak.

Kejahatan itu membawa-Nya ke alam penderitaan terus-menerus selama banyak tahun yang sangat lama. Dalam kehidupan-Nya sebagai Bhagavā, Beliau menerima perawatan atas jari kaki-Nya yang luka dengan dibedah oleh Jāvaka, seorang dokter ahli, untuk menyembuhkannya (saat terkena pecahan batu yang dijatuhkan oleh Devadatta).

8. Pembantaian Sanak Keluarga Sakya dan sakit kepala yang dialami Buddha

Dalam salah satu kehidupan lampau-Nya, Bakal Buddha terlahir dalam sebuah keluarga nelayan. Beliau biasanya bergembira menyaksikan sanak saudara-Nya menyakiti dan membunuh ikan. (Beliau sendiri tidak melakukan pembunuhan).

Sebagai akibat dari kejahatan pikiran-Nya, dalam kehidupan terakhir-Nya sebagai Buddha, Beliau sering mengalami sakit kepala. Sedangkan sanak saudara-Nya dalam kehidupan itu, mereka terlahir kembali sebagai para Sakya yang dibantai oleh Vitatubha.

9. Menerima dana berupa gandum

Ketika Bakal Buddha terlahir sebagai manusia pada masa ajaran Buddha Phussa, ia mencerca para bhikkhu siswa Buddha dengan berkata, “Kalian hanya pantas makan gandum, bukan nasi.”

Kata-kata kasar itu berakibat, dalam kehidupan terakhir-Nya, Bhagavā terpaksa memakan makanan gandum selama masa vassa di Desa Brahmana Veranjā (Beliau menetap di sana atas undangan Brahmana Veranjā).

10. Sakit punggung pada Sang Buddha

Pernah Bakal Buddha terlahir sebagai seorang petinju bayaran, saat itu ia memukul punggung lawannya hingga patah. Sebagai akibat dari kejahatan ini, Bhagavā dalam kehidupan terakhir-Nya sering mengalami sakit punggung.





11. Diare akut pada Sang Buddha

Ketika Bakal Buddha terlahir sebagai seorang dokter dalam salah satu kehidupan lampau-Nya, ia dengan sengaja meresepkan obat yang menyebabkan sakit perut kepada putra seorang kaya yang enggan membayar jasa-Nya. Atas kejahatan itu, Bhagavà dalam kehidupan terakhir-Nya menderita penyakit disentri yang akut dan berdarah, sebelum meninggal dunia.

12. Dukkharacariya (penyiksaan diri sebelum menjadi Buddha) selama 6 tahun

Bodhisatta pernah terlahir sebagai seorang brahmana bernama Jotipala. Ia mengucapkan kata-kata hinaan terhadap Buddha Kassapa dengan berkata, “Bagaimana mungkin bahwa orang gundul ini telah mencapai Pencerahan Sempurna? Pencerahan Sempurna adalah hal yang sangat jarang terjadi.”

Kata-kata hinaan ini berakibat tertundanya Pencerahan Sempurna Bhagavà. Para Bodhisatta lainnya mencapai Pencerahan Sempurna hanya dalam hitungan hari atau bulan, Buddha Gotama harus melewati enam tahun penuh penderitaan dalam pencarian-Nya.

*Hal yang bisa dipelajari dari 12 Hutang Karma Sang Buddha:

1. Buddha mengajarkan dan sudah menunjukkan untuk berani menghadapi semua akibat perbuatan yang pernah diperbuat sebelumnya. Mau menghindarpun tidak bisa, lebih baik menghadapi dengan berani.
2. Karma pada saat tertentu bisa memanfaatkan kondisi yang ada untuk mematangkan buah karma. Contohnya adalah permusuhan Buddha dan Devadatta. Walaupun demikian, Devadatta tidak melakukan pahala dengan memenuhi karma yaitu melukai kaki Sang Buddha. Malah Devadatta masuk Neraka Avici karena perbuatannya ini.
3. Jika Sang Buddha “hanya” membayar 12 kamma terakhir-Nya, Walau tubuh dan kondisinya menerima 12 karma buruk, tapi batin Hyang Buddha tidak tergerak (tidak terhanyut) oleh kondisi akibat karma lampau, artinya Buddha sejatinya sudah bebas murni dari dari proses dan pembalasan karmanya. Teringat seorang Manusia Buddha saja harus menerima konsekuensi 12 karma buruk, lalu berapa banyak karma burk yang telah kita berbuat dan bagaimanakah kita harus membayarnya? Untuk itu, berhentilah menanam karma buruk sesegera mungkin. Semoga perenungan ini dapat dimanfaatkan.

Manfaat Pertobatan dan Penyesalan

Sutra Empat Puluh Dua Bagian, Hyang Buddha bersabda: “Bila seseorang melakukan banyak kesalahan dan tidak merasa menyesal dan segera menghentikan pikiran jahatnya, maka akibat-akibat buruk akan berkumpul pada dirinya, bagaikan air yang mengalir ke laut, semakin hari semakin luas dan dalam. Bila seseorang telah berbuat kesalahan dan mengetahui kesalahannya lalu memperbaikinya dan akibat-akibat buruknya akan lenyap bagaikan orang sakit setelah mengeluarkan keringat, penyakitnya akan berangsur-angsur sembuh.”

《大乘本生心地觀經》云：「懺悔能燒煩惱薪，懺悔能往生天路，懺悔能得四禪樂，懺悔兩寶摩尼珠，懺悔能延金剛壽，懺悔能入常樂宮，懺悔能出三界獄，懺悔能開菩提華，懺悔見佛大圓鏡，懺悔能至於寶所。」 *Sutra Ta Sheng Pen Sen Sing Ti Kuan Cing*, disabdakan: “Bertobat dan menyesal dapat membakar sumber kegalauan; Bertobat dan menyesal dapat terlahir di jalan Dewa; Bertobat dan menyesal dapat peroleh kebahagiaan Empat Jhana; Bertobat dan menyesal bagaikan hujan permata manikam; Bertobat dan menyesal dapat memperpanjang usia layaknya usia Vajra/Cing Kang Sou; Bertobat dan menyesal dapat memasuki istana selalu gembira; Bertobat dan menyesal dapat keluar dari penjara Triloka Dhatu (Karma dhatu, Rupa dhatu dan Arupa dhatu); Bertobat dapat membuka bunga Kebodhian; Bertobat dapat melihat Kebuddhaan cermin besar yang terang; Bertobat dan menyesal dapat membimbing peroleh kualitas Ratna (mencapai kesucian dan pencerahan).

《地藏十輪經》裡，佛陀說：「於我法中，有二種人名無所犯：一者、稟性專精本來不犯；二者、犯已慚愧發露懺悔。此二種人於我法中，名為勇健得清淨者。」 Di dalam Sutra Ti Cang She Lun Cing, Buddha berkata: “Di dalam Dharma Ku, ada dua jenis orang dinamakan tiada pelanggaran: 1. Ambiguitas dengan fokus dasarnya tidak melanggar; 2. Bila sudah melanggar ia merasa malu berbuat jahat dan takut akibat perbuatan jahat sehingga memunculkan rasa bertobat dan penyesalan. Kedua orang ini di dalam Dharma Ku, dinamakan berani melakukan perbuatan sehingga peroleh kemurnian.” 已生惡令斷除；未生惡令不生；未生善能生起；已生善令增長。菩薩畏因，眾生畏果。

《四十二章經》裡提到：如果犯錯不懺悔，罪惡就會越來越深重，像海水一樣深廣；如果知錯能改，罪過就能像生病出汗，漸漸痊癒。 *Sutra She Se Ol Cing* diungkapkan: bilamana sudah salah dan melanggar tidak bertobat dan menyesal, maka karma buruk





dan kejahatan makin lama makin dalam dan berat, sama seperti air samudra yang dalam dan luas; Bilamana sudah tahu salah dapat merubahnya, maka karma buruk dan kesalahan seperti orang yang lagi sakit bisa keluaran keringat, pelan-pelan akan sembuh.

读诵此经的功德，《大通方广忏悔灭罪庄严成佛经》其藏名为《圣大解脱方广忏悔灭罪成佛庄严大乘经》简称为《圣大解脱经》。Membaca dan menjapa sutra ini punya pahala, Ta Thung Fang Chan Hui Mie Cui Cuang Yen Chen Fo Cing, nama Tibetannya adalah Shen Ta Cie Tuo Fang Kuang Chan Hui Mie Cui Chen Fo Cuang Yen Ta Sheng Cing, disingkat Shen Ta Cie Tuo Cing.

善男子。读持是经者。本虽恶人。今是善人。本虽苦人。今是乐人。本虽缚人。今是脱人。本虽未度。今是度人。本虽无智。今是论师。本虽有漏。今是无漏。本虽凡行。今是圣行。本虽失道。今入圣道。身虽凡夫。读持是经。智同圣慧。本虽烦恼。读持是经。共诸佛如来。同有涅槃。 Putra yang berkebajikan, Membaca dan mempraktikkan sutra ini, walaupun asalnya orang jahat, sekarang menjadi orang yang berkebajikan. Asalnya orang ini menderita, sekarang menjadi orang yang berbahagia. Asalnya orang ini terjatuh sekarang terbebas. Asalnya orang ini belum tertolong, sekarang sudah tertolong. Asalnya orang ini tidak ada kebijaksanaan, sekarang menjadi Guru Abhidharma. Asalnya memiliki kebocoran (kekotoran hati) sekarang tiada lagi kebocoran. Asalnya praktik duniawi sekarang praktik kesucian. Asalnya kehilangan kesucian sekarang memasuki jalan kesucian. Tubuhnya walau seorang awam, membaca dan praktikkan sutra ini, kebijaksanaannya sama seperti orang suci yang memiliki kearifan. Asalnya galau membaca sutra dan praktikkan sutra ini, totalitas layaknya seperti para Buddha Tathagata bersama pula memasuki Nirvana.

善男子。读持是经者。即能消除无量生死烦恼重恶之罪。闻是经名。即得闻佛。见是经者。即得见佛。持是经者。即持佛身。行是经者。即行佛事。说是经者。即说佛事。解是经者。即解佛义。若行佛事。善解佛义。如此之人。永无烦恼。何以故。得值是经。断除烦恼。 Putra Berkebajikan, Membaca dan mempraktikkan sutra ini, dapat melenyapkan dosa karma buruk kejahatan yang sudah dilakukan saat mengalami kelahiran dan kematian yang tidak terukur. Mendengarkan nama Sutra ini seperti mendengarkan Buddha. Melihat sutra ini bagaikan melihat Buddha. Praktikkan sutra ini bagaikan memiliki tubuh Buddha. Membina sutra ini bagaikan membina urusan Buddha. Membicarakan sutra ini bagaikan membicarakan urusan Buddha. Memahami sutra ini bagaikan memahami kebenaran Buddha. Bilamana laksanakan urusan Buddha, memahami kebajikan dan kebenaran Buddha. Demikian orang ini selamanya tiada kerisauan, kenapa bisa demikian? Bisa bertemu/berjodoh dengan sutra ini, dapat melenyapkan kerisauan.

何以故。是大方广经典。十方诸佛。之所修行。之所护持。诸佛之母。诸经之王。妙义之藏。菩萨之道。今此大乘。大通方广。威神力大。不可思议。能使破戒五逆。诽谤正法。邪见烦恼。悉得除灭。能受供养。虚空藏菩萨白佛言。世尊。诸佛如来。不可思议。大通方广。威神之力。亦不可思议。受持经者。其人功德。亦不可思议。佛言。如是如是。如汝所说。得不可思议无边功德..... Kenapa bisa demikian? Adalah Sutra Ta Fang Kuang Cing Tien. Sepuluh penjurur para Buddha membina sutra ini, juga melindungi sutra ini, sutra ini adalah ibunya para Buddha, raja dari para sutra. Kumpulan kegaiban kebenaran. Adalah praktiknya para bodhisattva. Sekarang adanya Mahayana maha menembusi dan luas, kewibawaannya dan kekuatannya besar, tidak terjangkau oleh pikiran. Dapat menghancurkan pelanggaran Lima Garuka Karma (perbuatan pembunuh ayah, membunuh ibu, membunuh Arahata, melukai Hyang Buddha dan memecah belah sangha) memfitnah Dharma Benar, pandangannya sesat dan segala kerisauan dapat dilenyapkan, dapat menerima persembahan: Si Khung Cang Bodhisattva berkata kepada Buddha: Lokanatha yang dimuliakan, Para Buddha Tathagata tidak terjangkau oleh pikiran, Sutra Ta Thung Fang Kuang kewibawaan dan kekuatannya juga tidak terpikirkan. Menerima dan melaksanakan sutra ini, orang tersebut juga tidak terpikirkan. Buddha bersabda: demikian demikian, seperti yang anda ucapkan, peroleh pahala yang tidak terbatas dan tidak terpikirkan.

Bagaimanakah Kita Melakukan Pertobatan dan Penyesalan?

何謂懺悔？懺則懺前愆；悔是悔後過，永不再犯。然則懺悔必具十法：一者明信因果；二者生重怖畏；三者深起慚愧；四者求滅罪方法；五者發露先罪；六者斷相續心；七者起護法心；八者發大誓願，度脫眾生；九者常念十方佛；十者觀罪性無生。佛經云：「慚愧之服，無上莊嚴」

(《小止觀》，智者大師著) **Bagaimana Bertobat dan Menyesal?** Bertobat atas kejahatan lalunya; Menyesal atas kesalahan yang sudah dilakukan, berjanji selamanya tidak mengulangi/melanggar



kembali. Secara natural bertobat dan menyesal harus genap 10 cara: 1. Memahami dan yakin terhadap hukum karma (hukum sebab akibat); 2. Memunculkan rasa ketakutan yang kuat (takut dengan hukuman); 3. Membangkitkan rasa malu berbuat jahat, takut akibat perbuatan jahat; 4. Memohon petunjuk cara melenyapkan karma buruk; 5. Jujur mengatakan karma buruk yang sudah dilakukan; 6. Memutuskan corak rantai keterikatan hati/ corak hati: timbul, melekat, berubah dan lenyap. 7. Membangkitkan hati untuk melindungi Dharma/Kebenaran; 8. Mengembangkan ikrar agung untuk menolong dan membebaskan para makhluk (membebaskan para makhluk dari bodoh dan derita); 9. Senantiasa mengingat dan melafalkan pujian kepada sepuluh penjurur Buddha; 10. Merenungi karma buruk hakikatnya tidaklah muncul. *Sutra Buddha* mengatakan kiasan: Gunakan pakaian malu berbuat jahat dan takut akibat perbuatan jahat adalah peroleh keagungan yang tiada tara. (Siau Ce Kuan, yang dibuat oleh Maha Bhiksu Che Ce Ta Shi)

天台宗有三種懺悔法門：

Di dalam aliran Sekte Thien Thai Cung ada tiga jenis Pintu Dharma Pertobatan dan Penyesalan

1. 以戒律門懺悔：精持戒律，夙夜不懈的修持，猶如大火，燒去一切情識障。
 2. 以功德門懺悔：常行功德，供養三寶的修持，猶如春風，消去一切煩惱障。
 3. 以無生門懺悔：勤破生死，修習無我的修持，猶如淨水，洗去一切知見障。
1. Dengan gunakan pintu sila dan vinaya untuk lakukan pertobatan dan penyesalan: Fokus dan tekun melaksanakan sila dan vinaya. Relaxed begadangpun tidak malas untuk membina dan melaksanakan, seolah-olah muncul api yang besar, membakar habis semua rintangan emosi.
 2. Dengan gunakan pintu jasa dan pahala: senantiasa melaksanakan jasa pahala, berdana kepada Hyang Triratna (Buddha, Dharma dan Sangha) untuk membina dan melaksanakan, seolah-olah muncul angin musim semi, melenyapkan semua rintangan kegalauan.
 3. Dengan gunakan pintu “Tidak Muncul/Timbul” untuk pertobatan dan penyesalan, menghancurkan jeratan kelahiran dan kematian. Membina dengan tekun keadaan tanpa syarat yaitu “Ketiadaan Sang Aku”, seolah-olah adanya air murni, dapat membersihkan semua rintangan pengetahuan pandangan.

這種由心理上的懺悔，轉化成行為上的樂善好施，依經典上的記載，可以有五種福報：

- 一者、終不遠離一切聖人；
- 二者、一切眾生，樂見樂聞；
- 三者、入大眾時，不生怖畏；
- 四者、得好名稱；
- 五者、莊嚴菩提。

Praktik ini berasal dari kebenaran hati untuk melakukan pertobatan dan penyesalan. Merubah perilaku dan tujuan menjadi senang berbuat kebajikan dan gembira berdana. Tercatat di dalam Sutra, ada lima jenis pahalanya, yaitu:

1. Selamanya tidak menjauhi dan meninggalkan semua manusia suci/makhluk suci.
2. Terhadap semua makhluk senang melihat dan senang mendengar. (melihat atau mendengar kesusahannya dan berupaya menolongnya).
3. Saat berkumpul dengan semua makhluk tidak takut dan gentar.
4. Peroleh nama dan reputasi baik.
5. Memperindah Kebodhian

各宗祖师都造了各种不同的忏愿仪轨，如《药师忏》、《法华忏》、《方等忏》、《梁皇宝忏》、《贤劫千佛宝忏》、《慈悲三昧水忏》、《大悲忏》、《净土忏》、《地藏忏》、《宝王三昧忏》等，广行于世，普救众生，大家可择其相应者极力修持。其实我们早晚课的普佛也是一种忏悔，是请师父们帮我们来一起忏悔。不知道你们有没有注意到，在念文疏的时候有念：“……业造万端，非凭佛力，何能忏悔?……” Setiap sekte para Patriarch telah membuat beragam jenis yang berbeda cara-cara pertobatan dan ikrar, seperti Pertobatan Bhaisajyaguru Buddha (Yao She Chan); Pertobatan Sutra Lotus (Fa Hua Chan), Pertobatan Sutra Vaipulya (Fang Ten Chan), Pertobatan ala Kaisar Liang Huang (Lian Huang Pao Chan), Pertobatan 1000 Buddha di Kalpa Badra (Sien Chie Chien Fo Pao Chan), Pertobatan Maitri Karuna Samadhi Air (Sam Mei Sui Chan), Pertobatan Maha Karuna (Ta Pei Chan), Pertobatan Tanah Suci (Cing Thu Chan), pertobatan Ksitigarbha Bodhisattva (Ticang Chan), Pertobatan Samadhi Raja Mustika (Pao Wang San Mei Chan) dan lain sebagainya. Semua sudah tersebar dan dipraktikkan di dunia, tujuan universalnya untuk menolong semua makhluk. Semua orang boleh memilih dan dapatkan mukjizatnya dengan sekuat tenaga untuk membina dan melatihnya.



Sesungguhnya kita saat melaksanakan kebaktian pagi dan sore saat melaksanakan mengulangan nama 88 Buddha (Phu Fo) juga sudah melaksanakan satu jenis pertobatan dan penyesalan. Atau bisa mengundang seorang guru/bhiksu membantu dan memimpin kita semua bersama-sama lakukan pertobatan dan penyesalan. Apakah kamu mengetahui atau memperhatikan ada tulisan syair tersebut: **“Karma diciptakan berpuluh ribu jenis banyaknya, bukan mengandalkan kekuatan Buddha, bagaimana dapat melakukan pertobatan dan penyesalan?”**

《梵网》菩萨戒四十八轻中第四十一条说：“若有犯十戒者，应教忏悔。在佛菩萨形像前，日夜六时，诵十重四十八轻戒，若到礼三世千佛，得见好相；若一七日，二、三七日，乃至一年，要见好相。好相者，佛来摩顶，见光、见华，种种异相，便得灭罪。” Sutra Fan Wang, Sila Bodhisattva bagian 48 pelanggaran ringan, di sila ke 41 dikatakan: Bilamana ada yang melanggar sepuluh sila (berat) seharusnya melaksanakan pertobatan dan penyesalan. Di hadapan rupang Buddha dan Bodhisattva, siang malam enam waktu, jupakan sila 10 berat 48 ringan (jumlah Sila Bodhisattva untuk sramana/rahib). Bila dapat bernamaskara terhadap tiga masa ribuan Buddha, peroleh dan melihat perwujudan baik; bila 7 hari, 14 hari, 21 hari sampai 1 tahun, harus melihat/menampakkan perwujudan baik. Perwujudan baik adalah Buddha menyentuh ubun kepala, melihat sinar, melihat bunga, macam-macam perwujudan agung, karena itu menandakan mudah melenyapkan karma buruk.

《佛说观药王药上二菩萨经》中。经云：“若人闻此五十三佛功德名号，百千万亿阿僧祇劫，不堕恶道；若能称诵，世世见佛；若复有人，恭敬礼拜五十三佛，彼之所有五逆十恶、四重八弃，种种重罪，一齐消灭。过去千佛，现在千佛，未来千佛，皆因称诵，恭敬礼拜五十三佛，而早成佛。”宝积经云：“一切众生，若有身具五逆十恶重罪之者，万劫千生不通忏悔，应须顶礼三十五佛，至心忏悔，一切罪障，皆得除灭。”由此可见，称念礼拜八十八佛，功德威神不可思议，能除一切极恶重罪。所以再说一次：修行要精进，忏悔业障很重要，不然生活违缘不顺很多的。《八十八佛大忏悔文》是您很好的忏悔伙伴，可以助大家洗清罪孽，获得幸福，感得佛菩萨赐予所求而得成就。 **Sutra Fo Shuo Kuan Yao Wang Yao Shang Ol Pu Sha Cing**, disabdakan: Bilamana orang mendengarkan nama pujian, jasa dan pahala dari 53 Buddha, maka selama ratusan, ribuan dan puluhan ribu asenkya kalpa, tidak terjatuh ke alam celaka; Bilamana bisa menjapa setiap kelahiran dapat bertemu Buddha; Bilamana ada orang respek dan bernamaskaran kepada 53 Buddha, apapun yang sudah dilakukan 5 garuka karma (pembunuh ayah, membunuh ibu, membunuh arahat, melukai Buddha, dan memecah belah sangha) dan 10 kejahatan (Membunuh , mencuri, berzina, berdusta, berbicara kasar/jorok, memfitnah, gossip, keserakahan, kebencian dan kebodohan), pelanggaran bhiksu sila 4 sila berat 8 sila sedang, dan bermacam-macam kejahatan berat, semuanya lenyap. 1000 Buddha masa lalu, 1000 Buddha masa kini, 1000 Buddha masa yang akan datang disebabkan memuliakan dan menjapa, menghormati dan bernamaskara kepada 53 Buddha, sehingga lebih awal menjadi Buddha. **Sutra Pao Ci Cing** disabdakan: semua makhluk, bilamana tubuhnya telah melakukan 5 garuka karma dan sepuluh kejahatan. Puluhan kalpa selama 1000 kelahiran tidak bisa melenyapkan karma buruk dengan pertobatan dan penyesalan. Seharusnya bernamaskara kepada 35 Buddha dengan sepenuh hati menyatakan pertobatan dan penyesalan. Maka semua karma buruk dan rintangan menjadi terhapus dan lenyap. Ini menunjukkan mengingat, memuliakan dan bernamaskara kepada 88 Buddha, jasa pahala berkah wibawa tidak terpikirkan, dapat melenyapkan semua karma buruk yang terberat. Karena ini, diulang ucapan ini: membina diri harus tekun bersemangat, pertobatan dan penyesalan atas karma dan rintangan buruk sangatlah penting kalau tidak maka kondisi buruk dan ketidak lancaran pastilah banyak. Syair 88 Buddha Maha pertobatan dan penyesalan (*Pa She Pa Fo Li Fo Ta Chan Hui Wen*) adalah anda peroleh kebaikan dengan pertobatan dan penyesalan menjadi mitra sejati. Dapat membantu semua orang untuk membersihkan karma buruk berat, peroleh kebahagiaan, bersyukur peroleh berkah Buddha dan Bodhisattva yang segala permohonannya bisa tercapai.

《佛说决定毗尼经》，经中言：“若有菩萨，成就五无间罪，犯于女人，或犯男子，或故犯塔犯僧，如是等余犯菩萨，应于三十五佛边，所犯重罪，昼夜独处，至心忏悔。” Di dalam **Sutra Fo Shuo Cie Ting Pi Ni Cing**, disabdakan: “Bilamana ada Bodhisattva (praktisi), telah berbuat lima garuka karma, melakukan pelanggaran terhadap perempuan, atau pelanggaran terhadap lelaki, atau pernah merusak pagoda atau pelanggaran terhadap Sangha. Demikian banyak sudah pelanggaran terhadap Bodhisattva. Seharusnya dihadapan tiga puluh lima Buddha, setiap siang malam ditempat tinggalnya dengan sepenuh hati melakukan pertobatan dan penyesalan terhadap pelanggaran berat.”

龙树《十住毗婆沙论》中说：若人福大而智慧小，虽作小恶，亦必受报，能令他堕入地狱；“而大慧福德者，虽有罪恶事，不令堕地狱，现身轻





受。”Nagarjuna, di dalam *Abhidharma Se Cu Pi Po Sa Lun*, disabdakan: Bilamana ada orang memiliki rejeki besae tetapi kebijaksanaannya sedikit/kecil, walaupun berbuat kesalahan kecil juga harus menerima pembalasan, bisa menyebabkan ia terjatuh ke neraka; tetapi bilamana orang memiliki kebijaksanaan dan rejeki besar, walaupun ada karma buruk dan kejahatan, tidak menyebabkan terjatuh ke neraka, sekarang tubuhnya menerima karma ringan.

《永嘉证道歌》说：“证实相，无人法，刹那灭却阿鼻业。” Lagu *Yung Cia Cen Tau Ke*, dikatakan: Menembusi realita perwujudan, tiada orang dan dharma, seketika lenyap perbuatan karma Avici.

增一阿含经·马血天子品，载佛言：“人作极恶行，悔过转微薄，日悔无懈怠，罪根永已拔。”《金光明经》说：“千劫所作极重恶业，若能至心一忏悔者，如是重罪，皆悉消灭。”《四十二章经》比喻忏悔灭罪如有病出汗，渐致痊愈。《大集经》云：“百年垢衣，可于一日浣令鲜净。如是百劫中，所集诸不善业，以佛法力故，善顺思惟，可于一日一时尽能消灭。”又经云：“诸福中，忏悔为最，除大障故，获大善故。” *Sutra Cen Yi Ah Han Cing*, bagian Ma Xie Thien Ce Phing, pernah Buddha bersabda: Manusia melakukan kejahatan terberat, penyesalan terhadap kesalahan dapat merubah menjadi ringan, setiap hari melakukan penyesalan tiada malas, akar kejahatan selamanya telah tercabut. ; Di dalam *Sutra Cing Kuang Ming Cing*, dikatakan: Ribuan kalpa pernah berbuat karma yang terburuk, bilamana dapat sepuh hati melakukan pertobatan dan penyesalan, deikian karma berat tersebut dapat lenyap; *Sutra She Se Ol Cang Cing*, disabdakan; bagaikan pertobatan dan penyesalan dapat melenyapkan karma buruk bagaikan saat ada sakit bisa keluar keringat, pelan-pelan sampai penyakit sembuh. Di dalam *Ta Ci Cing*, disabdakan: Ratusan tahun pakaian kotor, perlu satu hari dicuci sehingga segar dan bersih. Demikian juga ratusan kalpa sudah terkumpul semua karma perbuatan yang tidak baik, dengan mengandalkan kekuatan Buddhadharma, pikirannya selalu berkebajikan, dapat dilakukan satu hari satu ketika semua nya bisa lenyap. Juga *sutra* bersabda: Di antara semua rejeki, pertobatan dan penyesalan yang utama. Melenyapkan rintangan besar, dapat dapat merealisasikan kebajikan besar.

《俱舍論》卷四對「慚愧」謂自省所造之罪惡而感羞恥之心。慚愧心能長養一切善行功德，是佛教七聖財之一。Di dalam *Abhidharma Ci She Lun*, bab ke 4: “*Terhadap malu berbuat jahat, takut akibat perbuatan jahat*”, dijelaskan: diri sendiri bisa menyadari perbuatan buruk dirasakan memalukan hati. Hati yang memiliki malu berbuat jahat dan takut akibat perbuatan jahat dapat menumbuh kembangkan semua praktik kebajikan dan jasa pahala, adalah Buddha yang mengajarkan salah satu dari tujuh kekayaan orang suci.

《雜阿含經》提到「二淨法能護世間，所謂慚、愧。假使世間無此二淨法者，世間亦不知有父母、兄弟、姊妹、妻子、宗親、師長尊卑之序，顛倒渾亂，如畜生趣。」慚愧心能正人倫、尚道德、名義裡、守秩序，可見慚愧心對社會之重要。Di dalam *Sutra Ca Ah han Cing*, diungkapkan: Dua Dharma suci dapat melindungi dunia, adalah: ‘Malu Berbuat Jahat dan Takut Akibat Perbuatan jahat.’ Bilamana di dunia tidak ada dua Dharma suci ini, maka di dunia juga tidak diketahui ada ayah-ibu, kakak-adik (lelaki), kakak-adik (perempuan), Istri-anak, family, hubungan guru, kaum mulia dan biasa. Pasti terbalik menimbulkan kekacauan, bagaikan menjurus ke arah perilaku binatang”. Hati yang bertobat dan menyesal dapat membentuk hubungan manusia normal dan baik yang mengarah kesucian dan pahala, namanya terkenal baik, hubungan dijalin berdasarkan peringkat dan kodratnya. Sehingga dapat dilihat bahwa hati yang malu berbuat jahat dan takut akibat perbuatan jahat terhadap masyarakat itu begitu penting dilakukan.

《最胜王经》云：“求一切智、净智、不思議智、不动智、三藐三菩提正遍知者，亦应忏悔，灭除业障。何以故？一切诸法从因缘生故。”又经云：“前心起罪，如云覆空，后心灭罪，如炬破暗。须知炬灭暗生，要须常让燃忏悔炬。” Didalam *Sutra Cui Shen wang Cing*, disabdakan: Memohon semua kebijaksanaan, kebijaksanaan murni, kebijaksanaan tidak terpikirkan, kebijaksanaan tidak bergerak, dan mencapai pengetahuan Annutara/pengetahuan tiada taranya, ini diperoleh lakukan pertobatan dan penyesalan, dapat melenyapkan rintangan karma. Kenapa demikian? Karena semua Dharma berasal dari sebab kondisi sehingga muncul. Juga *Sutra* mengatakan: Hati sebelumnya telah membangkitkan karma buruk, bagaikan awan menutupi angkasa. Bila hati kotor mau melenyapkan karma buruk, bagaikan obor menerangi kegelapan, ketahuilah obornya mati gelap pasti hadir. Mestinya senantiasa obornya dibiarkan menyala.





《大集须弥藏经》：尔时，地藏菩萨告功德天言：“清净智，我今能令此佛刹土所有四大普遍无余，悉能令变为天饮食，使诸众生于百千劫食不能尽。何以故？但此众生薄福德故所不能食，于此胜报非其应器。清净智，我又能令此娑婆佛刹变为天宫及天卧具，庄严衣服香华果树，种种音声众妙伎乐，众宝庄严悉能为作。此诸众生远离福德，又非其器不堪受用，唯除如来应正遍知，十住菩萨及住首楞严三昧得自在者乃能受用。清净智，又我能令一切众生置第四禅令无有余，岂可不能降伏龙、富单那等？又我不应佛未听许而现神变。譬如转轮圣王主兵藏臣，不奉王教而发四兵，无有是处；如是菩萨悉是佛子，从佛心生，从佛口生，从法化生，是故一切诸菩萨等，无有不请如来而现神变。清净智，复有陀罗尼轮，名水风摩尼宫集一切咒术章句，建立一切三世诸佛三宝之性。清净智，汝今可问如来水风摩尼宫大陀罗尼轮集一切咒术章句，若佛说者我亦随喜。汝等若能受持此陀罗尼者，一切所愿皆悉满足。”

看完以上的经典开示很多人是否发现祈求佛菩萨赐给财富、姻缘、健康等等，发现这样的事情，比如：

1. 求财富，对着佛菩萨祈求发财致富，很快有了生意的门路，可是却做不成拿不到，眼睁睁看着擦肩而过。

2. 求姻缘，对着佛菩萨祈求赐予良缘，很快身边有了自己喜爱的对象，可是偏偏追不到，最后对方和自己擦肩而过。

3. 求健康，对着佛菩萨祈求身体健康，很快身体好了一些，但是过阵子又复发了。

相关罪业不消除，相关福报不增长，佛菩萨没法给你安排，一给你你就自己泡汤了！我们平时祈祷佛菩萨有所求的时候，佛菩萨能给与的都给与了，只要是善愿都赐予，可是有些薄福众生无福消受啊，给了他但是其业力立马发作又变回原样。 Di dalam *Sutra Ta Ci Si Mi Cang Cing*, disabdakan: ketika itu, Ksitigarbha Bodhisattva memberitahukan kepada Dewa Kung Te Thien: Ching Cing Ce, saya mampu terhadap tanah suci Buddha di empat penjuru luas tiada batasnya, merubah menjadi makanan dan minuman dewa, sehingga semua makhluk selama jutaan kalpa peroleh makanan tidak bisa berakhir. Kenapa demikian? Tetapi makhluk-makhluk ini tipis rejeki dan pahalanya sehingga tidak bisa makan. Ini kekuasaan karma lebih dominan dibanding kekuatan gaib. Ching Cing Ce, saya pun bisa membuat Dunia Buddhis yang berada di dunia Saha merubah menjadikan istana dewa yang memiliki tempat tidur dewa, memiliki pakaian agung dan bunga harum dan pohon, dan bermacam jenis suara dan keajaiban yang mengembirakan. Banyaknya mustika dan menjadi indah hasil ciptaan. Tetapi semua makhluk justru menjauhi perilakukan untuk ciptakan rejeki dan pahala, juga bukan orang yang tepat menerima dan gunakan. Hanya saja Tathagata yang memiliki pengetahuan sempurna dan Dasa Bhumika Bodhisattva dan orang yang menetap di dalam Samadhi Shurangama yang memiliki keluasaan saja yang dapat menerima dan gunakan; Ching Cing Ce, juga saya dapat membuat semua makhluk sampai di tingkat jhana ke 4 tidak ada yang bersisa, atau sekiranya tidak bisa menaklukkan dan kendalikan Naga, Fu Tan Na dan lainnya? Juga karena Saya belum mendapatkan petunjuk dari Buddha melakukan kegaiban untuk melakukan perubahan. Bagaikan Raja Cakravarti belum perintahkan menteri dan tentara. Tidak mendapatkan perintah dari Raja mengerahkan 4 tentara, hal ini tidak demikian adanya. Demikian Bodhisattva adalah siswa Buddha, asalnya dari hati Buddha yang muncul, asalnya dari mulut Buddha yang keluar, asalnya dari Dharma yang menjelma, karena itu, semua Bodhisattva dan lainnya, tiada yang tidak mengundang Tathagata untuk menampakkan Keajaiban Dewa. Ching Cing Ce, ada Roda Dharani dinamaka *Sui Fung Mo Ni Kung Ci Yi Chie Cou Shu Cang Ci*, yang membangun semua tiga masa para Buddha kesejatan dari Triratna (Buddha, Dharma dan Sangha). Ching Cing Ce, Kamu sekarang boleh bertanya kepada Tathagata mengenai Sui Fung Mo Ni Kung Ta Tho Lo Ni Lun Yi Chie Cou Shu Cang Ci, bilamana Buddha bersabda Saya akan ikut gembira. Kalian semua bilamana dapat menerima, mempraktikkan Dharani ini, semua pengharapan bisa tercapai sesuai keinginan.

看完以上的经典开示很多人是否发现祈求佛菩萨赐给财富、姻缘、健康等等，发现这样的事情，比如：

1. 求财富，对着佛菩萨祈求发财致富，很快有了生意的门路，可是却做不成拿不到，眼睁睁看着擦肩而过。

2. 求姻缘，对着佛菩萨祈求赐予良缘，很快身边有了自己喜爱的对象，可是偏偏追不到，最后对方和自己擦肩而过。

3. 求健康，对着佛菩萨祈求身体健康，很快身体好了一些，但是过阵子又复发了。

相关罪业不消除，相关福报不增长，佛菩萨没法给你安排，一给你你就自己泡汤了！我





们平时祈祷佛菩萨有所求的时候，佛菩萨能给与的都给与了，只要是善愿都赐予，可是有些薄福众生无福消受啊，给了他但是其业力立马发作又变回原样。

Setelah melihat di atas Sutra yang diceramahkan yang banyak ini apakah diketemukan memohon kepada Buddha dan Bodhisattva untuk menghadiahkan dan memberikan harta dan kemakmuran, jodoh, kesehatan dan lain-lainnya, menampkkan masalah ini, seperti:

1. Memohon harta dan kemakmuran, dihadapan Buddha dan Bodhisattva memohon berkembangnya rejeki untuk mencapai kemakmuran, dengan cara cepat peroleh pintu untuk sukses berdagang, tetapi kenyataannya tidak berhasil dan tidak bisa di ambil, dengan mata melotot melihat dan gosok bahunya kemudian pergi.
2. Memohon perjodohan, dihadapan Buddha, Bodhisattva memohon di hadiahkan dan diberikan jodoh yang baik, dengan cepat peroleh pendamping yang saya sukai, tetapi kecenderungan dengan mengejanya tidak didapat, akhirnya orang yang dimaksud dengan sendirinya menggosok bahunya kemudian pergi.
3. Memohon kesehatan, dihadapan Buddha dan Bodhisattva memohon kesehatan jasmani, dengan cepat peroleh kesehatan yang baik dan lainnya, tetapi setelah diperolehnya hanya beberapa saat kambuh lagi.

Terkait Karma Buruk tidak mau dilenyapkan, terkait Rejekinya tidak mau dikembangkan. Buddha dan Bodhisattva tidak ada cara untuk mengatur untuk memberikan apa yang dimohonkan. Sekali di berikan kepada kamu, kamu sendiri yang menghabiskan! Kita selama ini hanya memohon dan berharap kepada Buddha dan Bodhisattva pada saat memohon, asalkan ada tekad Kebajikan (dan realita Perbutan Kebajikan) tentu permohonannya bisa diberikan. Tetapi bila rejeki tipis para makhluk atau tiada rejeki sehingga tidak bisa menerimanya. Walau diberikan tetapi kekuatan karmanya pasti bereaksi dan merubahnya kembali ke kondisi asalnya.

僧伽吒经，抄写福德大过佛

佛说：一切勇，你认为听到僧伽吒经的功德，和一位佛的福德相等吗？

一切勇说：我认为是这样。

佛说：你想错了。其实听到这个法门的功德，等于恒河沙这么多佛的福德的总和。

请听世尊在经中开示：若人听闻此僧伽吒法门所获得的福德，超过于一佛福德之聚。

一佛福德之聚有多大呢？比如恒河沙等众生都作了十地菩萨，如是一切十地菩萨所有的福德加起来，还不如一佛福德之聚大。

尔时世尊告一切勇菩提萨埵。有法门名僧伽吒。若此法门在阎浮提。有人闻者。悉能除灭五逆罪业。于阿耨多罗三藐三菩提得不退转。一切勇。于汝意云何。若人闻此法门福德之聚。过于一佛福德之聚。一切勇白佛言。云何世尊。佛告一切勇。如恒河沙等诸佛如来所有福德。若人闻此法门。所得福德亦复如是。（何况是受持、书写、流通此法门呀，所以说没福报你是无法听闻这部经的，更何况受持书写读诵了） Di dalam *Sutra Sen Chia Zha Cing*, menyalin dan menulis Sutra kebajikan dan pahalany sangat besar melampaui Buddha. Buddha berkata: Yi Chie Yung, kamu rasakan bagaimana setelah mendengar Sutra Sen Chia Zha Cing punya jasa pahala, sama tidak dengan satu Buddha punya kebajikan dan pahala? Yi Chie Yung menjawab: saya kira begitulah. Buddha berkata kamu berpikir salah, nyatanya siapa saja yang pernah mendengar Pintu Dharma ini punya jasa pahala, sama saja dengan butiran pasir di sungai gangga begitu banyak Buddha punya kebajikan dan pahala yang terkumpul bersama. Silakan mendengar Lokanatha (Buddha) di dalam sutra yang memberikan wejangan: Bilamana ada orang yang mendengar Pintu Dharma Seng Chia Zha punya jasa pahala melampaui satu Buddha punya kebajikan dan pahala yang terkumpul. Satu Buddha punya kebajikan dan pahala yang terkumpul ada berapa besar? Misalnya sebanyak butiran pasir disungai gangga makhluk-makhluk pernah menjadi Dasa Bhumika Bodhisattva (sepuluh tingkatan Bodhisattva), demikian semua Dasa Bhumika Bodhisattva yang memiliki kebajikan dan pahala yang dikumpulkan tidak sebanding dengan terkumpulnya satu Buddha punya kebajikan dan pahala besarnya. Saat ini Lokanatha memberitahukan Yi Chie Yung Bodhisattva, ada Pintu Dharma dinamakan Seng Chie Zha Bilamana pintu Dharma ini berada di Jambhudvipa, ada orang yang mendengarkan maka dapat melenyapkan perbuatan 5 garuka karma, terhadap Anuttara-samyaksambodhi dapat diraih dan tidak mundur lagi. Yi Chie Yung, apakah kamu pikirkan kenapa bisa demikian?. Bilamana orang mendengarkan Pintu dharma terkumpulnya kebajikan dan pahala, melampaui satu Buddha punya kebajikan dan pahala yang terkumpul. Yi Chie Yung berkata kepada Lokanatha, Kenapa demikian Lokanatha?, Buddha memberitahukan Yi Chie Yung, bagaikan butiran sungai Gangga para Buddha yang memiliki kebajikan dan pahala. Bilamana orang mendengarkan Pintu Dharma ini peroleh kebajikan dan pahala yang demikian pula. (apalagi menerima, dan melaksanakan, membaca dan menulis, dan menyebarkan pintu Dharma ini, karena itu bila tidak ada rejeki kamu tidak bisa mendengar Sutra ini apalagi bisa menerima, melasanakan, membaca dan menulis dan menjapanya)





《大乘本生心地观经》云：“若覆罪者，罪即增长，发露忏悔，罪即消灭。” Di dalam *Sutra Ta Cheng Pen Sen Sing Ti Kuan Cing*, disabdakan: Bilamana menutupi kejahatan, maka kejahatan pasti berkembang, Bila diungkapkan dan lakukan pertobatan dan penyesalan, maka karma buruk bisa lenyap.

《业报差别经》云：“若人造重罪，作以身自责，忏悔更不造，能拔根本罪。” Di dalam *Sutra Ye Pao Cha Pie Cing*, disabdakan: Bilamana orang menciptakan karma Buruk, dapat menyalahkan tubuh sendiri, bertobat dan menyesal tidak lagi berbuat jahat, dapat mencabut akar kejahatan.

普贤菩萨有十大愿王：礼敬诸佛、称赞如来、广修供养、忏悔业障、随喜功德、请转法轮、请佛住世，常随佛学、恒顺众生、普皆回向；Samantha Badra Bodhisattva memiliki sepuluh ikrar agung, yaitu: Menghormati para Buddha; 2. Memujikan Tathagata; 3. Kembangkan dan melatih berdana; 4. Bertobat dan menyesal terhadap karma buruk dan rintangan; 5. Hati gembira melaksanakan jasa dan pahala; 6. Memohon memutar Roda Dharma; 7. Memohon Buddha menetap di dunia; 8. Senantiasa belajar ajaran Buddha; 9. Senantiasa membantu dan menolong semua makhluk; 10. Melakukan pelimpahan jasa universal.

经中云：“然诸福中，忏悔为最，除大障故，生大善故。” Di dalam *Sutra*, disabdakan: Di Antara semua kebajikan natural, bertobat dan menyesal adalah yang paling utama, dapat melenyapkan rintangan besar, dan menumbuhkan kebajikan besar.

如《观普贤菩萨行法经》说：“若欲忏悔者，端坐念实相，众罪如霜落，慧日能消除。是故应至心，勤忏六根罪。” Di dalam *Sutra Kuan Phu Sien Pu Sha Sing Fa Cing*, dikatakan: Bilamana ingin melakukan pertobatan dan penyesalan, duduk dengan tegap merenungi wujud realita. Karma buruk bagaikan bunga es, matahari kebijaksanaan dapat melenyapkannya, karena itu harus sepenuh hati, tekun bertobat terhadap kejahatan enam indera.

四祖在他的《入道安心要方便法门》里提到的。“若欲忏悔者，端坐念实相。是名第一忏悔。”端坐念实相就是“无生忏”。用禅定的方法观实相，是最直截了当、最究竟的忏悔法门。实相是什么？实相无相，无相之相名为实相。妄想也好，业障也好，都是因缘所生法，都是虚妄不实的。归根结底，一切诸法都是缘起性空，了不可得。只要能够在一切诸法上，排除名言、分别，以正智去观察，直接领悟真如的境界，那就是实相。真如是什么呢？真如就是一切诸法的本来面目。“真者不虚，如者不变。”一切诸法的实相本来如此，不可改变，不可改变的就是实相，能改变的就是名言、分别。名言、分别的背后就是诸法实相。能够观察诸法的实相，本身就是最好的忏悔，所以说是“第一忏悔”。实际上忏悔没有第一，也没有第二。所谓“第一”，是说这是最究竟、最根本的忏悔。所以不管是念佛、持咒、观想、数息参话头乃之到现实生活中的一行三昧，也就是进入了禅定观空状态，那就是最高明的忏悔方法。比如三祖僧璨在见二祖的时候得了很严重的风疾（类似现在的麻疯病）。他请求二祖帮他忏悔，把病治好。二祖就问他：“将病来”。把你的病拿过来，最后三祖观到空性回答：“觅病了不可得”。观到了真空，实现了彻底的忏悔。 Patriach ke 4 dia mengungkapkan di *Ru Tau An Xin Yao Fang Pien fa Men*, dikatakan: “Bilamana ingin bertobat dan menyesal, duduklah yang benar merenungkan realita wujud, adalah dinamakan pertobatan dan penyesalan nomor satu” duduk yang benar merenungkan realita wujud adalah “pertobatan tidak muncul”. Dengan cara samadhi merenungkan realita wujud, adalah paling ampuh, paling sempurna pintu Dharma bertobat dan menyesal. Realita wujud adalah apa? Realita wujud adalah tiada wujud, tiada wujud punya wujud dinamakan realita wujud. Khayal juga baik, karma dan rintangan juga baik, semua adalah sebab kondisi yang memunculkan dharma/kondisi, semuanya adalah khayal tidak nyata. Kembalikan ke akarnya sampai ketitik rendah, semua dharma/kondisi adalah muncul karena kondisi tapi intinya sunya, sudah dipahami tidak diperoleh. Hanya saja harus mampu terhadap semua dharma/kondisi melepaskan nama dan ucapan, diskriminasi, dengan kebenaran kebijaksanaan pergi untuk merenung dan memperhatikan, sampai akhirnya mengantarkan pencerahan “Kedemikianan” inilah realita wujud. Kedemikianan (真如) itu apa? kedemikianan adalah asal mula semua dharma/kondisi. Kebenaran (真) adalah tidak palsu, demikian (如) adalah tidak berubah. Semua dharma/kondisi realita wujud adalah demikian, tidak bisa berubah, tidak bisa berubah itulah realita wujud, yang bisa berubah itu adalah nama dan kata-kata, diskriminasi. Nama dan kata-kata, serta diskriminasi dibelakangnya adalah semua Dharma realita wujud. Mampu merenungi dan memeriksa semua dharma punya realita wujud, inilah tubuh kita yang terbaik untuk melakukan bertobatan dan menyesal. Oleh karena itu, dikatakan adalah bertobat dan menyesal nomor satu. Nyata sebenarnya bertobat dan menyesal itu tidak ada nomor satu





juga tidak ada nomor dua, dikatakan nomor satu karena disebut paling sempurna, adalah paling dasarnya untuk bertobat dan menyesal. Karena itu biarpun itu adalah praktik Buddha Smrth (Nien Fo) japa mantra, memvisualisasi, atau menghitung pernafasan, atau praktik Chan Hua Thou (merenung sebelum pikiran muncul itu apa/siapa) sampai menjalani kehidupan nyata yaitu praktik satu gerakan dalam samadhi, adalah memasuki Samadhi merenungkan kesunyataan punya keadaan. Adalah paling terang/tinggi cara untuk bertobat dan menyesal. Misalnya Patriarch ke tiga Seng Tsan saat ia mengalami masuk angin yang berat (bagaikan sekarang kena angin jahat). Ia mengundang dan meohon Patriarch ke dua untuk membantu dia melakukan pertobatan dan penyesalan, agar penyakitnya sembuh dan menjadi baik. Patriarch ke dua terus bertanya kepada dia, silakan penyakitnya datang, penyakit kamu Saya keluarkan, akhirnya Patriarch ke tiga merenungkan inti kesunyataan dan menjawab: mencari penyakit tidak di dapat, merenungkan sampai kesunyataan benar, inilah realita yang tampak pertobatan dan penyesalan yang sejatinya.

忏悔要具足五心四力

Bertobat dan Penyesalan Harus Memiliki Lima hati dan Empat Kekuatan

1、五心 Lima Jenis hati：我们现在知道了一些忏悔的方法，那么要如何才能精进勇猛地去忏悔？祖师大德告诉我们在忏悔的时候要有五心四力。（1）惭愧心、（2）恐怖心，（3）厌离心，（4）发菩提心，（5）怨亲平等心。

Kita sekarang sudah mengetahui cara untuk bertobat dan penyesalan, tetapi bagaimana baru bisa bersemangat, tekun dan berani/tegar melaksanakan pertobatan dan penyesalan? Para Patriarch yang memiliki pahala besar, memberitahukan kita saat melaksanakan pertobatan dan penyesalan harus ada lima hati dan empat kekuatan. Lima hati adalah: 1. Memiliki hati yang malu berbuat jahat dan takut akibat perbuatan jahat; 2. Memiliki hati takut akan hukuman (hukum pidana, hukum alam, hukum karma, hukum akherat, hukuman bentuk rupa, jodoh dan kondisi saat mengalami siklus tumimbal); 3. Memiliki hati jenuh (aksi kejahatan membuat derita, hidup sulit, mati susah dan alami siklus tumimbal lahir yang berulang-ulang dan menyakitkan); 5. Memiliki hati terhadap kawan dan lawan secara adil dan sama (Semua makhluk tanpa kecuali memiliki Hakikat Buddha. Untuk itu kita jangan terpancing oleh perilaku setiap makhluk melainkan munculkan rasa iba dan kebijaksanaan untuk berhadapan dengan semua makhluk).

具此殊胜方便，然后观想十方诸佛菩萨，或仅观一佛一菩萨，否则悠悠缓缓，心浮气躁，身心散漫，罪业不消，一息不来，三途苦报亲身感受，求脱无期，无代受者，智者当扪心深思。Praktik ini adalah memenuhi kemudahan yang terbaik, kemudian merenungi sepuluh penjuru para Buddha dan Bodhisattva, atau merenungi satu Buddha atau satu Bodhisattva. Bila tidak, maka akan menjurus santai dan lambat, hati bingung dan alami frustrasi, tubuh dan hati kacau terpecah, karma kejahatan tidak lenyap. Saat satu nafas tidak lagi datang, kiranya terpelosok ke tiga alam celaka menerima balasan derita, sendirilah yang merasakan, memohon terbebas tiada kesempatan, siapapun tidak mau mewakilinya, orang bijaksana berlakulah dengan bijak.

2、四力： Empat Kekuatan

、根据止力：根据止力分外根据止力和内根据止力，外根据止力即如理观想诸佛菩萨，内根据止力指皈依和发心。Menuruti daya henti: Menuruti daya henti di bagi ke luar dan ke dalam; keluar adalah bagaikan kebenaran merenungkan dan memikirkan para Buddha dan Bodhisattva, ke dalam dilaksanakan Abhiseka Trisarana dan kembangkan hati.

、破恶力：佛经中多处讲，内心对所犯过错，深自忏悔，决心悔改，具有消灭业障、转变身心的强大力量。Daya menghancurkan kejahatan: sutra Buddha banyak membicarakan, di dalam hati terhadap pelanggaran, kesalahan, memunculkan diri untuk bertobat dan menyesal yang dalam bertekad menyesal untuk berubah, semua ini dapat melenyapkan karma dan rintangan, berubah menjadi tubuh dan hati memiliki kekuatan yang besar.

、恢复力：发誓今后决不再造罪业，严格遵守戒律，慎言谨行，奉行善业。Daya merehabilitasi: mengembangkan janji/ikrar sejak sekarang dan selamanya berketetapan hati tidak lagi menciptakan karma kejahatan. Dengan disiplin menjalankan sesuai panduan sila dan vinaya, berhati-hatilah dalam berucap dan bertindak, senantiasa melaksanakan perbuatan kebajikan.

、对治现行力：指修佛教所说种种能对治业障的法门。受持读诵大乘般若波罗密多等契经（如《金刚经》），以及持诵有消罪力的真言密咒；根据胜解空性，指趣入无我空性，安住本来清静空性，根据空性，可灭除种种罪障，此即为理忏。如是观想可以消尽





一切烦恼障及所知障，消灭罪障恶业的力量比事忏更大；根据持诵百字等诸殊胜陀罗尼，如仪轨而持诵之；根据形象，指对佛、菩萨具足信心，以虔敬心造立佛经佛像；根据供养，指对佛像及佛塔作种种供养；根据名号，指听闻受持念诵诸佛名号、诸大菩萨名号。此类修行能消罪灭障。初学者依靠四种对治力忏悔，便可将感生恶趣的重业转变，或令变成感受轻微苦，或使虽生恶趣但不领受恶趣诸苦，或者现身稍受头痛等即得清净。又使应长时受报的，变为短时受报或全不受报。消除罪业的程度要看修持之人力量大小，是否圆满具足四对治力，忏悔之力猛烈与否，时间相续是长久还是短促，等等差别无有一定。如果欲完全清净罪业，尽其所能具足四种对治力极为重要，并且注意防护不再作恶业。 Daya mengobati dalam tindakan sekarang: berarti membina dengan pintu Dharma ajaran Buddha yang beragam dapat mengobati/memperbaiki karma dan rintangan, yaitu: 1. Menerima dan melaksanakan membaca dan menjapa Sutra Mahayana Prajna paramita dan lain sutra, seperti Sutra Intan, dengan melaksanakan japa dan mantra-mantra mistis yang dapat melenyapkan kekuatan karma; 2. Menuruti dan memahami seutuhnya tentang 'Inti Kesunyataan' (hakikat kesunyataan), memasuki ketiadaan Sang Aku yang intinya sunya (kosong), menetap ke asalnya yang murni dan di dalam inti kesunyataan, dapat melenyapkan bermacam-macam karma buruk dan rintangan, ini dinamakan pertobatan sejatinya, demikian merenung dan berpikir dapat melenyapkan tuntas semua rintangan ke galauan dan rintangan pengetahuan, metode ini adalah kekuatan yang dapat melenyapkan karma buruk rintangan ini lebih besar dari pertobatan biasa. 3. Menuruti untuk menjapa mantra Vajrasattva Pai Ce Ming Cou dan Dharani lainnya yang terbaik, seperti mengikuti ritual dan menjapanya; 4. Menuruti dihadapan Rupang Buddha dan Bodhisattva memiliki keyakinan penuh, dengan ketulusan dan respek mencetak kitab Sutra Buddha atau Rupang Buddha; 5. Menuruti berdana, kepada rupang Buddha dan Pagoda Buddha membuat bermacam jenis persembahan dana; 6. Menuruti menjapa nama Buddha, mendengar, menerima, mengingat dan melaksanakan pujian kepada semua nama Buddha, dan nama para Bodhisattva. Jenis praktik ini dapat melenyapkan karma kejahatan dan rintangan. Praktisi awal harus mengandalkan empat jenis daya penyembuhan dalam bertobat dan menyesal, sehingga mudah merasakan karma buruk yang berat yang bisa menghantarkan ke lam celaka bisa berubah, atau setidaknya merubah penderitaan jadi ringan, atau walaupun terjatuh di alam celaka tapi tidak merasakan penderitaan di alam celaka, atau sekarang tubuhnya dapat melenyapkan sakit kepala dan sebagainya semuanya menjadi murni. Juga seharusnya mendapatkan balasan karma yang panjang berubah menjadi pembalasan pendek atau semuanya tidak diterima balasannya. Untuk melenyapkan karma buruk punya level harus dilihat bagaimana membina diri itu kekuatannya besar atau kecil? Apakah cukup memenuhi empat penyembuhan ini?. Apakah kekuatan pertobatan dan penyesalan besar atau tidak? Praktik ini dilakukan terus menerus untuk jangka panjang atau jangka pendek? Semua perbedaannya tidak ada yang pasti. Bila ingin semuanya bersih dari karma kejahatan, harus sebisanya dan mampu menjalankan empat daya penyembuhan adalah yang paling penting, selain itu harus diingat lebih baik mencegah jangan berbuat karma kejahatan lagi.

金剛三昧經云：若失本心，即當懺悔，懺悔之法，是為清涼。

Sutra **Cing Kang San Mei Cing**, disabdakan: bilamana kehilangan (sulit ditemukan) hati sejatinya, seketika harus bertobat dan menyesal, karena dengan Dharma pertobatan dan penyesalan adalah yang memurnikan dan meneduhkan.

如《觀普賢菩薩行法經》說：「汝今應當身心懺悔：身者，殺、盜、淫；心者，念諸不善，造十惡業及五無間，猶如猿猴，亦如羈膠，處處貪著，遍至一切六情根中。此六根業，枝條華葉悉滿三界二十五有一切生處，亦能增長無明老死十二苦事，八邪八難無不經歷。汝今應當懺悔如是惡不善業。」 Di dalam *Sutra Kuan Phu Sien Phu Sha Sing Fa Cing*, dikatakan: kamu sekarang seharusnya jasmani dan hati melakukan pertobatan dan penyesalan, seperti tubuh telah melakukan pembunuhan, pencurian, dan berzina; Kondisi Hati yaitu: pikiran banyak yang tidak baik, ciptakan sepuluh kejahatan sampai lima garuka karma, bagaikan seekor monyet juga bagaikan silicon, dimana-mana terikat dengan keserakahan menyebar ke semua enam organ perasanaan. Enam karma organ diumpamakan batang, kembang dan daun memenuhi Triloka Dhatu yang diuraikan menjadi dua puluh lima bagian semua kehidupan, juga dapat menambah dan mengembangkan kegelapan batin (Avidya) mengalami derita tua dan mati menjadi dua belas masalah penderitaan (12 masalah penderitaan adalah *pratītya-samutpāda-aṅg*), delapan kesesatan (kebalikan dari Jalan utama beruas delapan, misalnya pandangan sesat, pikiran sesat... dan seterusnya) juga delapan kesulitan (Terlahir di neraka, di alam setan kelaparan, di alam binatang, terlahir bisu, tuli dan buta, kepintaran duniawi menghalang kebijaksanaan, terlahir di utara Jambhudvipa, terlahir di alam tanpa pikiran, terlahir di jaman tiada Buddha). (言二十五有者。四洲四惡趣。六欲并梵天。四禪四空處。無想五那含。(四洲。四趣。成八。六欲天。并梵天。成十五。四禪。四空處。成二十三。無想天。及那含天。成二十五。))



《观普贤菩萨行法经》提出“忏悔六根观普贤菩萨法”，即忏悔眼、耳、鼻、舌、身、意等六根的罪障：

1、忏悔眼：若有眼根恶，业障眼不净，但当诵大乘，思念第一义，尽诸不善业。（什么是第一义谛呢？佛言：“一切诸法皆是虚假，随其灭处，是名为实，是名实相，是名法界，名毕竟智，名第一义谛）

2、忏悔耳：耳根闻乱声，坏乱和合义，由是起狂乱，犹如痴猿猴，但当诵大乘，观法空无相，永尽一切恶，天耳闻十方。

3、忏悔鼻：鼻根着诸香，随染起诸触，如此狂惑鼻，随染生诸尘，若诵大乘经，观法如实际，永离诸恶业，后世不复生。

4、忏悔舌：舌根起五种，恶口不善业，若欲自调顺，应勤修慈心，思法真寂义，无诸分别相。

5、忏悔心：心根如猿猴，无有暂停时，若欲折伏者，当勤诵大乘，念佛大觉身，力无畏所成。

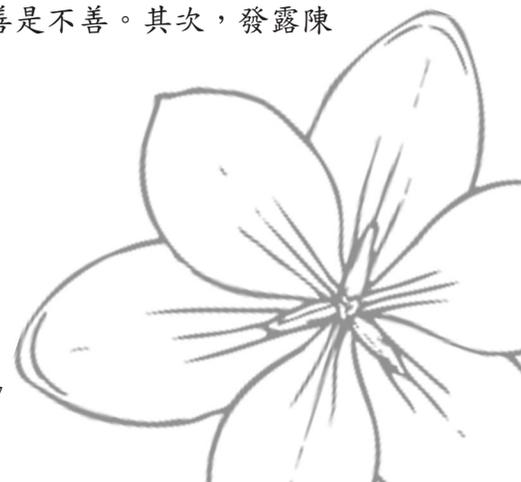
6、忏悔身：身为机关主，如尘随风转，六贼游戏中，自在无罣碍，若欲灭此恶，永离诸尘劳，常处涅槃城，安乐心恬泊，当诵大乘经，念诸菩萨母，无量胜方便，从思实相得。

Di dalam *Sutra Kuan Phu Sien Pu Sa Sing Fa Cing*, diutarakan: Bertobat dan penyesalan terhadap enam indera dengan merenungi Dharma Samantha Badra Bodhisattva (Phu Sien Phu Sa), yaitu: bertobat dan menyesal terhadap organ mata, telinga, hidung, mulut, tubuh, pikiran agar enam indera untuk melenyapkan karma buruk dan rintangan :

1. Bertobat dan menyesal terhadap mata: bilamana organ mata ada kejahatan, ada rintangan karma sehingga tidak murni, tetapi hanya lafalkan Mahayana (sutra/mantra), pikirannya ditujukan kepada 'kebenaran unggul nomor satu', menghapuskan semua karma yang tidak baik. (*Apakah kebenaran unggul nomor satu? Buddha bersabda: semua Dharma adalah khayal dan palsu, dengan kelenyapan/ pelepasan nya, di namakan realita wujud, adalah di namakan Dharma Dhatu, di namakan kebijaksanaan yang menyeluruh, di namakan kebenaran unggul nomor satu*)
2. Bertobat dan menyesal terhadap telinga: organ telinga terbiasa mendengar suara kacau, merusak dan mengacaukan ketentraman dan kerukunan dalam kebenaran, apalagi menjadi gila kacau, bagaikan monyet yang bodoh, hanya lafalkan sutra Mahayana, merenungkan Dharma sunya/kosong tiada corak, selamanya menghapus semua kejahatan, sehingga memiliki telinga dewa dapat mendengarkan suara sepuluh penjuru.
3. Bertobat dan menyesal terhadap hidung, organ hidung melekat kepada semua wangian, mengikuti aroma membangkitkan sentuhan bagaikan hidung yang dimiliki orang gila dan bodoh, mengikuti aroma memunculkan sensasi, bilamana melafalkan Sutra Mahayana, merenungkan Dharma sebagai actual, selamanya menjauhi perbuatan jahat, kehidupan akan datang tidak muncul lagi.
4. Bertobat dan menyesal terhadap lidah(mulut), organ lidah memunculkan lima jenis, mulut jahat menciptakan karma tidak baik, bilamana mau dirinya dikendalikan dan lancar, seharusnya rajin membina hati cinta kasih, berpikir Dharma ada kebenaran sunyi, semua tiada wujud diskriminasi.
5. Bertobat dan menyesal terhadap hati /pikiran: organ pikiran/hati bagaikan seekor monyet, liar tidak pernah berhenti walau pun sejenak saja, bilamana mau kendalikan, harusnya rajin melafalkan sutra Mahayana. melafalkan Buddha yang memiliki tubuh pencerahan besar, terbentuk dari kekuatan tiada ketakutan/gentar.
6. Bertobat dan menyesal terhadap tubuh: tubuh sebagai organizer, bagaikan abu terbang ditiup angin, enam pencuri berenang dan bermain di dalamnya, leluasa tidak ada kerisauan. Bilamana ingin melenyapkan kejahatan ini, selamanya keluar dari debu kesusahan, senantiasa menetap dalam kota Nirvana, tentraman bahagia karena hati dapat berlabuh, lafalkan Sutra Mahayana, merenungkan para Bodhisattva sebagai ibu, peroleh kemudahan jitu yang tidak terbatas, semua diperoleh dari pikiran 'realita wujud'.

《佛說舍利弗悔過經》，懺悔法，是在十方佛前陳說的。先說犯罪的原因是：為貪、瞋、癡煩惱所逼，就是煩惱所發動；不知道佛、法、僧；不知道是善是不善。其次，發露陳說自己無始以來的惡業，內容為：

- (1) 惡心出佛身血、謗正法、破僧、殺阿羅漢、殺父、殺母。
- (2) 十不善業道——自作、教他作、見作隨喜。
- (3) 罵詈誹謗、斗秤欺誑、惱亂眾生、不孝父母。
- (4) 盜塔物、盜僧物、毀佛經戒、違逆和尚與阿闍黎。
- (5) 毀辱三乘人、惡口毀佛、法說非法、非法說法。





Di dalam *Sutra Fo Shuo Se Li Fu Hui Kuo Cing*, disabdakan: Dharma pertobatan dan penyesalan, adalah dihadapan Buddha diungkapkan/dibicarakan, diawali sebab pelanggaran, seperti keserakahan, kebencian, kebodohan, kerisauan yang menghimpitnya, karena kerisauannya sehingga berkembang dan tergerak (berbuat jahat); tidak mengetahui Buddha, Dharma dan Sangha; tidak memahami kebajikan atau bukan kebajikan, selanjutnya, ungkapkan dan berkata saya sejak tiada awal melakukan perbuatan jahat, maksudnya:

1. Hati jahat mengeluarkan darah tubuh Buddha, memfitnah Dharma kebenaran, menghancurkan Sangha, membunuh Arahat, membunuh ayah dan membunuh ibu.
2. Sepuluh karma tidak baik, sendiri melakukan, mengajarkan mereka berbuat, melihat perbuatan tersebut ikut bergembira.
3. Memaki dan memfitnah, sering bertengkar menindas, mengacaukan makhluk-makhluk, durhaka kepada ayah ibu.
4. Mencuri barang-barang pagoda, mencuri barang-barang milik Sangha, merusak kitab Buddha dan sila, jahat melukai bhiksu dan acarya.
5. Merusak dan menekan orang-orang di dalam Triyana, mulut jahat merusak keagungan Buddha, Dharma dikatakan bukan Dharma, Bukan Dharma dikatakan Dharma.

《五分律》云：「若知有罪，而懺悔者，增長善根。」 Di dalam *Sila Wu Fen Li*, disabdakan: bilamana mengetahui ada kejahatan, lakukan pertobatan dan penyesalan, akar kebajikannya akan tumbuh berkembang.

忏悔是灭罪增福的最好法门，有关忏悔的对象，佛经举出十种：

- | | | |
|--------------|------------|------------|
| 1、可以对诸佛菩萨忏悔。 | 2、可以对父母忏悔。 | 3、可以向儿女忏悔。 |
| 4、可以对师僧忏悔。 | 5、可以对弟子忏悔。 | 6、可以对领袖忏悔。 |
| 7、可以对檀越忏悔。 | 8、可以对善友忏悔。 | 9、可以对所化忏悔。 |
| 10、可以对龙天忏悔。 | | |

Bertobat dan penyesalan adalah melenyapkan kejahatan dan menambah kebajikan (rejecki) adalah Pintu Dharma yang terbaik, terkait objek untuk praktik pertobatan dan penyesalan, Sutra Buddha mengeluarkan 10 jenis, yaitu: 1. Boleh terhadap para Buddha dan Bodhisattva untuk bertobat dan penyesalan; 2. Boleh terhadap ayah ibu melakukan tobat dan penyesalan; 3. Boleh terhadap anak lelaki dan perempuan lakukan tobat dan penyesalan; 4. Boleh terhadap Guru atau Sangha lakukan tobat dan penyesalan; 5. Boleh terhadap murid lakukan tobat dan penyesalan; 6. Boleh terhadap pimpinan lakukan tobat dan penyesalan; 7. Boleh terhadap donator/ penyumbang lakukan tobat dan penyesalan; 8. Boleh terhadap Kalyana Mitra (teman berkebajikan) lakukan tobat dan penyesalan; 9. Boleh terhadap perubahan (makhluk-makhluk yang menyadarkan, menyelamatkan, membimbing, melindungi sehingga ada perubahan yang baik) lakukan tobat dan penyesalan; 10. Boleh terhadap naga dewa (pelindung Dharma) lakukan tobat dan penyesalan.

忏悔要发心，至诚发心，罪业才能消除。因此，无论是向诸佛菩萨，或是对父母、师长等人忏悔，都必须具备两个条件：

1、发露。忏悔须要至诚恳切地表白自己所犯的过错，不可覆藏，就如病患找医生看病，如果不把病症说出来，医生不能正确诊断、开药方，病就不会好。所以要发露不覆藏，如果有所隐藏，忏悔就无法得到完全的清净。

2、要真心地改往修来。六祖大师说：“凡夫愚迷，只知忏其前愆，不知悔其后过。以不悔故，前罪不灭，后过又生。前罪既不灭，后过复又生，何名忏悔？”因此，忏悔最重要的，是要真心的改往修来；懂得“随缘消旧业，切莫造新殃”，才是真忏悔。

Bertobat dan menyesal harus sepenuh hati, tulus dan mengembangkan hati, karma buruk kejahatan baru bisa lenyap. Oleh sebab itu, bagaimanapun juga mengarah kepada para Buddha dan Bodhisattva, atau terhadap ayah ibu, guru dan lain orang melakukan pertobatan dan penyesalan, semua harus memiliki 2 kriteria:

1. Mengungkapkan. Bertobat dan menyesal harus sepenuh hati tulus menyatakan sejujurnya pelanggaran dan kesalahan yang sudah dilakukan, tidak boleh ditutupi/d disembunyikan. Bagaikan orang sakit berat mencari dokter untuk periksa penyakit, bilamana tidak bicara rasa sakit yang sebenarnya, maka dokter tidak bisa mendiagnosis penyakitnya secara akurat, membuka resep, tentu penyakitnya tidak menjadi sembuh. Karena itu, harus diungkapkan tidak boleh disembunyikan, bilamana ada yang dirahasiakan/d disembunyikan maka pertobatan dan penyesalan tidak ada cara lagi untuk peroleh kemurnian secara menyeluruh.
2. Harus hati benar mau berubah dan membina. Maha Bhiksu Patriarch ke enam berkata: “orang awam bodoh dan khayal, hanya bisa tahu bertobat atas kejahatannya, tapi tidak lakukan penyesalan, sehingga karma kejahatan masa lalunya tidak lenyap, kesalahan berikutnya akan muncul, karma buruk dulu belum lenyap, selanjutnya kesalahan baru di buat lagi, bagaimana ini dinamakan bertobat dan penyesalan? Oleh sebab itu, bertobat dan penyesalan yang terpenting adalah harus memiliki hati benar untuk merubah dan membina

diri, memahami “ Menerima kondisi (ikhlas menerima akibat) untuk lenyapkan karma masa lampau, jangan lagi ciptakan karma kejahatan yang baru lagi” inilah baru dikatakan pertobatan dan penyesalan yang benar.

《华严经》云：善男子！言忏悔业障者，菩萨自念：我于过去无始劫中，由贪嗔痴，发身口意，作诸恶业，无量无边。若此恶业有体相者，尽虚空界不能容受。我今悉以清净三业，遍于法界极微尘刹一切诸佛菩萨众前，诚心忏悔，后不复造，恒住净戒一切功德。如是虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我忏乃尽，而虚空界乃至众生烦恼不可尽故，我此忏悔无有穷尽。念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌” Di dalam *Avatamsaka Sutra (Sutra Hua Yen Cing)*, disabdakan: Putra kebajikan, yang dikatakan pertobatan dan penyesalan atas karma buruk dan rintangan. Bodhisattva sendiri merenungi: Saya terhadap masa lalu sejak di antara kalpa tiada awal, karena berasal dari keserakahan, kebencian dan kebodohan, yang dikembangkan oleh jasmani, ucapan dan pikiran, menciptakan semua karma kejahatan, tidak terukur dan tiada terbatas. Bilamana karma buruk ini ada ‘Perwujudan Inti’, maka di angkasa raya tidak bisa menampung dan menerimanya. Saya seharusnya memurnikan tiga aktivitas (jasmani, ucapan dan pikiran) terhadap seluruhnya Dharma Dhatu sebanyak alam yang tak terhingga dihadapan semua Buddha dan Bodhisattva, dengan sepenuh hati dan tulus melakukan pertobatan dan penyesalan, berjanji dikemudian hari tidak melakukan lagi. selamanya menetap dalam kemurnian sila dan ciptakan jasa dan pahala. Demikian angkasa raya tidak ada akhirnya, dunia makhluk tiada akhirnya, karma para makhluk tiada akhirnya saya selalu bertobat tiada akhirnya. Karena alam angkasa raya sampai kegalauan para makhluk tidak ada akhirnya, maka saya bertobat dan menyesal juga tiada akhirnya, selalu mengingat dan menyambung tiada putus, terhadap perbuatan jasmani, ucapan dan pikiran, selalu bertobat tiada rasa jenuh dan lelah.

忏悔是认识罪业的良心，是祛恶向善的方法，是净化身心的力量。一个人不怕造业，只怕不忏悔。例如佛世时，印度的阿闍世王曾经犯下了弑父篡位的弥天罪业，后来因为忏悔，终能得救。中国的悟达国师，累劫冤业感生人面疮，透过忏悔，终于冰释多生仇恨，并且留下一部“慈悲三昧水忏”，利益后人。

不过，一般人在平常都不会想到要忏悔，一定要到甚么时候才肯忏悔呢？

- ◆有病的时候，病苦折磨，他想到要忏悔了。
- ◆受苦的时候，艰难困苦来了，他想到要忏悔了。
- ◆困难的时候，做事时，这项不如意，那样不顺心，他想到要忏悔了。
- ◆年老的时候，他想到过去年轻时候种种非法、种种不是，就容易忏悔。
- ◆无力的时候，感到自己没有力量了，那时候就想到要忏悔了。

知道自己错了才懂得要忏悔，往往悔不当初；甚至身陷牢狱才知道自己做错了，更是懊悔已嫌迟。所以，我们忏悔，要在平常的时候，要在我们有办法的时候。

如何忏悔愚迷、骄诤、嫉妒等恶业？《六祖坛经》说，佛弟子平日于佛前依下列三段文忏悔发愿，可以增长我们忏悔的力量：

“弟子○○，从前念、今念及后念，念念不被迷妄所染，从前所有的愚迷恶业等罪，悉皆忏悔，愿一时消灭，永不复起。”

“弟子○○，从前念、今念及后念，念念不被骄诤所染，从前所有的骄诤恶业等罪，悉皆忏悔，愿一时消灭，永不复起。”

“弟子○○，从前念、今念及后念，念念不被嫉妒所染，从前所有的嫉妒恶业等罪，悉皆忏悔，愿一时消灭，永不复起。”

Bertobat dan menyesal adalah hati berkebajikan mengenal karma buruk, adalah cara membuang kejahatan menuju kebajikan, adalah kekuatan untuk memurnikan tubuh dan hati. Satu orang tidak takut menciptakan karma, hanya ditakuti tidak bertobat dan menyesal. Seperti Buddha pada masa nya. Di India 阿闍世王(梵Raja Ajatasatru) pernah melanggar dan membunuh ayahnya yang dihitung karmanya memunahi langit karma buruknya, akhirnya disebabkan bertobat dan menyesal akhirnya dapat tertolong. Di Tiongkok Sangha Raja Maha Bhiksu Wu Ta, kalpa-kalpa sebelumnya ciptakan hutang karma sehingga kelahiran sekarang tubuh dikaknya muncul wajah orang. Dengan melewati pertobatan dan penyesalan, akhirnya es beku mencair terurainya kebencian dan pembalasan dendam, selain itu meninggalkan satu buku Pertobatan Che Pei San Mei Sui Chan (Pertobatan Air Maitri Karuna Samadhi), memberi manfaat untuk orang-orang sesudahnya.

Tetapi, sebagian orang biasanya tidak terpikir mau bertobat dan menyesal, musti ada sesuatu kejadian/masalah baru mau bertobat dan menyesal?

- Saat ada penyakit, penyakit dan derita yang menyiksa, ia baru terpikir mau bertobat dan menyesal.
- Saat menerima penderitaan, alami kesulitan dan himpitan derita, ia baru terpikir mau bertobat dan menyesal.
- Saat mengalami kesulitan, usaha apapun tidak sesuai rencana, tidak sesuai harapan, ia baru terpikir mau bertobat dan menyesal.
- Saat di usia tua, ia berpikir ke masa lalu saat muda berbuat bermacam-macam perbuatan yang bertentangan Dharma, melakukan perbuatan yang tidak baik, sehingga mudah bertobat dan menyesal.
- Saat tidak bertenaga (*karena sakit, tua renta, bangkrut atau dikurung dipenjara*) baru merasakan sendiri tidak punya tenaga (tidak berdaya lagi), saat itu baru terpikir dan mau bertobat dan menyesal.

Bila sudah diketahui bersalah baru mengerti mau bertobat dan menyesal, seringkali menyesali kenapa tidak dilakukan lebih awal, sampai tubuh sudah terkurung di penjara baru tahu sendiri punya kesalahan, lebih banyak lagi pengakuan dan penyesalannya yang datang terlambat. Karena itu, Kita bertobat dan menyesal, harusnya saat normal, saat kita punya cara dan kesempatan (menyadari dan memperbaiki).

Bagaimanakah bertobat dan menyesal atas kebodohan, kesombongan, keiri hatian (kedengkian) dan kejahatan lainnya? Di dalam Sutra Altar (Sutra Lyu Cu Than Cing) dikatakan: Siswa/umat Buddha semestinya setiap hari di hadapan Buddha mengandalkan syair petunjuk di bawah ini untuk lakukan pertobatan dan penyesalan dan mengembangkan tekad/ikrar. Bisa menambah kekuatan untuk bertobat dan penyesalan.

- Saya bernama OOO (*sebutkan nama sendiri*), sejak pikiran masa lalu, pikiran sekarang, pikiran yang akan datang, pikiran-pikiran tersebut tidak dihindari kebodohan dan khayalan yang mengotorinya. Sejak pikiran masa lalu semua kebodohan, kejahatan dan karma buruk lainnya, melakukan pertobatan dan penyesalan, semoga seketika lenyap, selamanya tidak muncul lagi.
- Saya bernama OOO (*sebutkan nama sendiri*), sejak pikiran masa lalu, pikiran sekarang, pikiran yang akan datang, pikiran-pikiran tersebut tidak dihindari kesombongan (atau keserakahan) yang mengotorinya. Sejak pikiran masa lalu semua kesombongan (atau keserakahan), kejahatan dan karma buruk lainnya, melakukan pertobatan dan penyesalan, semoga seketika lenyap, selamanya tidak muncul lagi.
- Saya bernama OOO (*sebutkan nama sendiri*), sejak pikiran masa lalu, pikiran sekarang, pikiran yang akan datang, pikiran-pikiran tersebut tidak dihindari keiri hatian/kedengkian (atau kebencian) yang mengotorinya. Sejak pikiran masa lalu semua keiri hatian/kedengkian (atau kebencian), kejahatan dan karma buruk lainnya, melakukan pertobatan dan penyesalan, semoga seketika lenyap, selamanya tidak muncul lagi.

《观普贤菩萨行法经》载，在家信众的忏悔法有五种：一、不谤三宝，乃至修六念(念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天)；二、孝养父母、恭敬师长；三、端正身心，以慈悲、道德待人；四、六斋日不杀生；五、相信因果。

除了上述的忏悔方法以外，一般佛教徒也可以在日常生活中修行如下六种忏悔：一、说好话忏悔；二、捐善款忏悔；三、勤劳服务忏悔；四、成就他人忏悔；五、用感恩报德的心忏悔；六、以礼佛谢罪的心忏悔。Di dalam *Sutra Kuan Phu Sien Pu Sha Sing Fa Cing*, disabdakan; umat-umat perumah tangga yang melakukan pertobatan dan penyesalan memiliki lima jenis, yaitu: 1. Tidak memfitnah Triratna (Buddha, Dharma dan Sangha) sampai membina enam renungan (merenung kepada Buddha, Merenung kepada Dharma; Merenung kepada Sangha; Merenung kepada sila/pengendalian; Merenung dana/sumbangsih; Merenung dea/pelindung Dharma); 2. Berbakti dan merawat ayah dan ibu, menghormati guru; 3. Membenarkan jasmani dan hati (memperbaiki sikap dan perilaku jasmani dan hati), dengan maïtri karuna, kesucian dan pahala memperlakukan orang lain (bergaul); 4. Di saat hari puasa (saat penanggalan lunar kalender tanggal 8, 14, 15, 23, 29, 30, (bila bulannya kecil tidak memiliki tanggal 30 maka diganti tanggal 28 dan 29) tidak melakukan pembunuhan makhluk; 5. Meyakini hukum karma (hukum sebab akibat). Selain itu, seni cara bertobat dan menyesal disebut di atas, sebagian umat Buddha dapat dapat membina diri dapat kehidupan sehari-hari, seperti di bawah ini seperti enam jenis pertobatan dan penyesalan, yaitu: 1. Berbicara baik untuk bertobat dan menyesal; 2. Sumbangkan uang (atau materi, tenaga, kebenaran Dharma) untuk bertobat dan menyesal; 3. Rajin dan ulet dalam melayani (pengabdian) untuk bertobat dan menyesal; 4. Membantu usaha orang lain untuk bertobat dan menyesal; 5. Gunakan hati yang berterima kasih untuk membalas budi untuk bertobat dan menyesal; 6. Dengan bernaamaskara hati memohon pengampunan karma kejahatan untuk bertobat dan menyesal.

忏悔是生活里时刻不可或缺的美德，例如：穿衣的时候，想到“慈母手中线，游子身上衣”，如何能不忏悔？如何能不想到母恩难报呢？穿衣服的时候，想到这件衣服是从工厂里的工人一丝一缕慢慢地织成，我能不爱惜它吗？所以，穿衣服就可以忏悔。吃饭的时候，所谓“吃现成饭，当思来处不易”；所谓“佛观一粒米，大如须弥山，若人不了道，披毛戴角还”。一粒米所以能到我们的口中，那是经过了农夫的耕作，工人的制造，商



人的贩卖，同时还要结合水份、土壤、阳光、空气等宇宙间所有的因缘、力量，才能成为这一粒米给我们充饥填饱。我在吃饭的时候，怎么能不感恩忏悔呢？所以，在佛门里，饭前要念供养咒，饭后要念结斋偈，在吃前三口饭时要说：“愿断一切恶，愿修一切善、愿度一切众生。”断恶、修善、度众，主要的，就是要忏悔、感恩、发愿。Bertobat dan menyesal dilakukan dalam kehidupan sehari-hari setiap saat tidak boleh alpa/kurang yang menjadikan pahala indah, seperti : “Saat berpakaian tersebut, kepikir ibu welas asih tangannya merajut, berpakaian untuk melindungi tubuh”, bagaimana tidak bertobat dan menyesal? Bagaimana tidak kepikir budi ibu sulit dibalas? Saat berpakaian tersebut terpikir sepotong pakaian ini sejak dari pabrik dan pegawainya satu persatu pelan-pelan dibentuk. Bagaimana kita tidak menyayanginya? Karena itu, berpakaian dapat bertobat dan menyesal, saat kita makan, merasakan makan sekarang tersedia nasi dipikirkan datangnya tidak mudah, sebab itu “Buddha merenungkan satu butir beras, jasanya bagaikan gunung Semeru, bila orang penerima dana tidak mencapai kesucian, bulu, kulit dan tulang harus membayarnya”. Satu butir nasi yang dapat mencapai mulut kita, melalui petani yang menanamnya, pegawai yang menyabitnya, pedagang yang menjualnya, saat kebersamaan harus di aliri air, pupuk, sinar matahari, udara dan lain sebagainya mengandalkan sebab kondisi alam semesta, kekuatan sehingga menjadi satu butir beras yang memberikan kita untuk hilangkan lapar dan jadi kenyang. Saat saya lagi makan bagaimana tidak bersyukur untuk bertobat dan menyesal? Karena itu, di dalam pintu Buddha, sebelum makan harus melafalkan mantra berdana, setelah habis makan harus dilanjutkan baca gatha (pelimpahan jasa), juga saat sebelum makan tiga sesuap nasi harus berkata, “Bertekad melenyapkan kejahatan, Bertekad membina semua kebajikan, Bertekad menolong semua makhluk”. Melenyapkan kejahatan, membina kebajikan, menolong makhluk yang terpenting adalah harus bertobat dan menyesal, berterima kasih, serta mengembangkan tekad.

忏悔不但可以灭罪，而且可以增福。依经典记载，忏悔可得五种福德：终不远离一切圣人；一切众生乐见乐闻；入大众时，不生怖畏；得好名声；庄严菩提。

忏悔之后，罪业是否究竟清净，可以依忏悔当时的情状自我审查。忏悔的相状有三品：

下品忏悔：全身微热而眼出泪。

中品忏悔：全身毛孔发热出汗，从眼出血。

上品忏悔：全身的毛孔和眼睛都出血。这是最高的忏悔。

一般人学佛修行，无不希望与佛菩萨感应道交，但是为甚么有的人有感应，有的人没有？感应的原理就同“月现江心”。所谓“千江有水千江月，万里无云万里天”、“菩萨清凉月，常游毕竟空，众生心垢净，菩提月现前。”菩萨就像一轮皎洁的明月，常游在毕竟空里，对大地众生没有分别心，只要众生心中清净无垢染，就像江河的水澄澈无波，月亮自能影现江心。所以没有感应的人，不能责怪天上没有月亮，应该怪自己的心海不清净。所谓“人有诚心，佛有感应”。

Bertobat dan menyesal bukan hanya dapat melenyapkan karma buruk melainkan juga dapat menambah rejeki kebaikan. Sesuai catatan Sutra. Bertobat dan menyesal dapat peroleh lima jenis keberuntungan, yaitu: 1. Selamanya tidak meninggalkan semua makhluk suci; 2. Semua makhluk senang melihat dan mendengarkannya; 3. Saat berada di masyarakat luas, tidak timbul rasa takut/kekhawatiran; 4. Peroleh nama baik; 5. Kebodhiannya menjadi agung.

Bertobat dan menyesal kemudian apakah karma buruknya sudah total murni, kiranya dapat diperiksa oleh diri sendiri saat bertobat dan menyesal. Wujud bertobat dan menyesal dapat dibagi dalam tiga kategori:

1. Pertobatan dan penyesalan level rendah: seluruh tubuh alami panas dan mata mengeluarkan air mata
2. Pertobatan dan penyesalan level menengah: seluruh tubuh punya pori-pori terasa panas dan mengeluarkan keringat, dari matanya keluar darah
3. Pertobatan dan penyesalan level tinggi: seluruh tubuh dan porinya serta matanya mengeluarkan darah, inilah pertobatan dan penyesalan yang paling tinggi.

Sebagian orang praktiksi Buddhis untuk membina diri, tentu tiada yang tidak berharap mendapatkan responsif kemujizatan dari Buddha dan Bodhisattva, tetapi kenapa ada orang mendapatkan responsive, ada orang tidak mendapatkan responsif? Responsive kemujizatan asalnya” Bulan muncul di sungai hati” oleh sebab itu, “Ribuan sungai yang ada air ada bulan berada di sungai, puluhan ribu mill tiada awan puluhan ribu mill terlihat angkasa raya”, “Bodhisattva bagaikan bulan yang jernih dan mendeduhkan, senantiasa mengitari intinya sunya, makhluk-makhluk hati kotornya sudah murni, maka bulan Bodhi kan menampakkan”. Bodhisattva

bagaikan satu lingkaran bersih bulan yang terang, senantiasa berkelana di dalam kekosongan, terhadap semua makhluk di semesta alam ini tidak ada hati pendikriminasian (tidak membedakan), hanya saja hati makhluk-makhluk tersebut harus murni tidak kotor, layaknya sungai dan kali punya air bening tiada ombak, maka terang bulan otomatis sendiri menampakkan bayangan di sungai hati. Karena itu, orang yang belum mendapatkan responsif, jangan salahkan di langit tidak ada bulan,



seharusnya salahkan lautan hati diri sendiri tidak murni. Oleh sebab itu, “Orang ada hati tulus, Buddha ada respon kemujizatan.”

Di dalam *Sutra Fo Shuo Wu Liang Sou Fo Cing*, disabdakan. melafalkan nama Buddha (Amitabha), setiap melafalkan dapat melenyapkan 80 milyar kalpa dosa kelahiran dan kematian.

我弟子某某，从于无始，以至今生，毁破三宝，作一阐提。

谤大乘经，断学般若，杀害父母，出佛身血。

污僧伽蓝，破他梵行。焚毁塔寺，盗用僧物。

起诸邪见，拨无因果。狎近恶友，违背良师。

自作教他，见闻随喜。如是等罪，无量无边。

故于今日，生大惭愧，克诚披露，求哀忏悔。

惟愿三宝，慈悲摄受，放净光明，照触我身。

诸恶消灭，三障蠲除。复本心源，究竟清静！



Saya siswa (sebutkan nama anda) sejak masa tiada awal, sampai kelahiran sekarang, merusak dan menghancurkan Triratna (Buddha, Dharma Dan Sangha), menjadi Icchanthika (Melenyapkan akar kebajikan). Memfitnah Sutra Mahayana, memutuskan pelajaran Prajna, membunuh dan melukai ayah ibu, menyebabkan Buddha terluka keluar darah. Mengotori Sangha dan Arama, merusak praktisi yang membina kesucian, membakar dan merusak pagoda dan vihara, mencuri dan menggunakan barang-barang Sangha. Memunculkan berbagai pandangan sesat, menekankan tiadanya hukum karma, mendekati teman jahat, mengkhianati Guru baik. Sendiri berbuat juga mengajarkan orang lain, melihat dan mendengarkan ikut bersuka cita, demikian banyak kejahatan, tidak terukur dan tidak terbatas. Mulai dari sekarang, memunculkan rasa malu yang besar bila berbuat jahat dan takut akibat perbuatan jahat, mau berubah dengan tulus mengungkapkan, memohon dengan sedih untuk bertobat dan penyesalan. Semoga Hyang Triratna, dengan cinta kasih dan welas asih dapat menerimanya, memancarkan sinar sucinya, menerangi dan menyentuh tubuh saya. Semua karma kejahatan menjadi lenyap. Tiga rintangan* dapat terhapus, kembali ke sumber hakikat hati, akhirnya menjadi murni.

* Tiga Rintangan adalah: 1. Rintangan kerisauan; 2. Rintangan kemampuan; 3. Rintangan pengetahuan

今日来忏悔

我为我自己的冤亲债主来忏悔：

一切都是我的错 前世错和今世错
改恶向善真忏悔 今向众生来发露
不敬师长我忏悔 为人不善我忏悔
说人长短我忏悔 看人缺点我忏悔
光说不做我忏悔 喜听好话我忏悔
教子不好我忏悔 邻里不合我忏悔
做饭不香我忏悔 死要面子我忏悔
着急上火我忏悔 待人不热我忏悔
毛病太多我忏悔 禀性不化我忏悔

人活世间莫自傲
杀盗淫妄我忏悔
对人恶语我忏悔
不会微笑我忏悔
怨恨领导我忏悔
身体有病我忏悔
与人争理我忏悔
贪财好色我忏悔
对方生气我忏悔

一丝不顺需内找
不孝父母我忏悔
心量太小我忏悔
话多造业我忏悔
夫妻不和我忏悔
怨人管人我忏悔
怕苦怕累我忏悔
争强好胜我忏悔
半点私心我忏悔

无数个过错我不犯错谁会错

真心诚意来忏悔 改邪归正做四好

世间本无是和是非 都是我执在作怪

一切都是我的错 人人都是佛菩萨

南無阿弥陀佛！ 南無阿弥陀佛！ 南無阿弥陀佛！

南無忏悔会上佛法菩萨，南無忏悔会上佛法菩萨，南無忏悔会上佛法菩萨！

Hari ini datang untuk bertobat dan menyesal

Saya dan sendiri punya kawan dan lawan penagih hutang datang untuk bertobat dan menyesal:

Semua terjadi adalah kesalahan saya; Kehidupan lampau bersalah dan sekarang pun bersalah; Orang hidup di dunia jangan sombong sendiri; Satu ketika tidak lancar harus mencari ke dalam.

Merubah kejahatan menuju kebajikan adalah pertobatan dan penyesalan benar; Sekarang dihadapan makhluk-makhluk datang untuk menyampaikan; Membunuh, mencuri, berzina dan berdusta saya bertobat dan menyesal; Tidak berbakti kepada ayah dan ibu saya bertobat dan menyesal; Tidak menghormati “Guru” saya bertobat dan menyesal; Jadi orang tidak berkebajikan saya bertobat dan menyesal; Terhadap orang bicara jahat saya bertobat dan menyesal; Ruang hati terlalu kecil saya bertobat dan menyesal; Bicarakan orang punya panjang pendek (bergosip) saya bertobat dan menyesal; Melihat orang punya kelemahan





saya bertobat dan menyesal; Tidak bisa tersenyum saya bertobat dan menyesal; Bicara banyak ciptakan karma buruk saya bertobat dan menyesal; Cuma bisa bicara tetapi tidak bisa dilakukan saya bertobat dan menyesal; Hanya senang mendengar ucapan baik saya bertobat dan menyesal; Membenci pimpinan saya bertobat dan menyesal; Hubungan suami istri tidak rukun saya bertobat dan menyesal; Mendidik anak tidak baik saya bertobat dan menyesal; Terhadap tetangga tidak rukun saya bertobat dan menyesal; Tubuh ada sakit saya bertobat dan menyesal; Benci orang kontrol orang saya bertobat dan menyesal; Membuat nasi tidak wangi saya bertobat dan menyesal; Saat mati mau cari muka saya bertobat dan menyesal; Terhadap orang bertengkar tentang kebenaran saya bertobat dan menyesal; Takut derita dan takut lelah saya bertobat dan menyesal; Tergesa-gesa sehingga naik darah saya bertobat dan menyesal; Melayani orang tidak hangat saya bertobat dan menyesal; Serakah harta suka kenikmatan saya bertobat dan menyesal; Berebut kekuatan cari kemenangan saya bertobat dan menyesal; Penyakit terlalu banyak saya bertobat dan menyesal; Karakter ambisi tidak kenal cukup saya bertobat dan menyesal; Terhadap orang lain mudah marah saya bertobat dan menyesal; Setengah hati dan egois saya bertobat dan menyesal.

• Catatan: "Guru" termasuk semua Guru pendidikan umum, Guru ketrampilan dan Guru dalam Triratna (Buddha, Dharma dan Sangha)

Tiada terhitung kesalahan, kalau saya tidak melanggar siapa yang bisa melanggar.

Hati benar pikiran tulus datang untuk bertobat dan menyesal; Merubah sesat kembali menjadi benar berbuat empat kebaikan (1. Simpan hati baik, 2. Bicara hal-hal yang baik, 3. Mengerjakan urusan baik, 4. Menjadi orang baik). Di dunia sesungguhnya tiada benar juga tiada salah; semua karena keterikatan membuat keanehan; Semua adalah kesalahan saya, Orang-orang adalah Buddha dan Bodhisattva. Namu Amituof, Namu Amitufo, Namu Amitufo. Namu Pasamuan agung pertobatan dan penyesalan para Buddha dan Bodhisattva (3X)

Kesimpulan

Karma buruk pada dasarnya adalah sunya; Semata produk dari pikiran
Ketika pikiran hening; Kesalahan terlupakan; Ketika pikiran terlupakan;
Kesalahan hening; Maka keduanya telah mencapai kesunyaaan
Dan inilah yang dinamakan penyesalan sejati. (*Sutra Avatamsaka*)

Semua kesalahan bagaikan bunga es di atas tanah; Ketika mentari kebijaksanaan terbit, ia akan hilang;
Oleh karena itulah dengan segenap hati; Kita harus sesali kejatuhan keenam indera kita.

(*Sutra Samantabhadrotsahana Parivarta*)

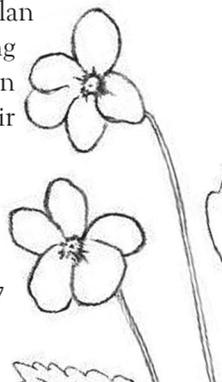
Perbuatan jahat kita pada masa lampau; Adalah seperti awan yang menutupi bulan
Keputusan untuk berubah; Adalah seperti obor di dalam kegelapan. (*Sutra Abhutadharma*)

經云：「罪性本空由心造，心若滅時罪亦亡，心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。」
Sutra bersabda: (Inti kejahatan hakikatnya kosong karena hati yang menciptakan, hati bila sudah lenyap seketika kejahatan juga mati, hati bila mati kejahatan sudah lenyap keduanya sudah sunya, adalah dinamakan pertobatan dan penyesalan yang benar).

《金光明最胜王经》云：“善男子！是法身者，惑障清净能现应身，（应身指“佛为教化众生、应众生之根机而变化显现之身）。业障清净能现化身，智障清净能现法身。”忏悔法可以对治一切惑障、业障、智障、魔障”。Sutra Cing Kuang Cui Shen Wang Cing, disabdakan: Putra berkebakjian, adalah memiliki tubuh absolut Dharmakaya; Rintangan kebodohan sudah murni menampakkan Tubuh yang dibutuhkan (Tubuh yang dibutuhkan menunjukkan Buddha mengajarkan Dharma kepada para makhluk di sesuaikan akar dan kondisi makhluk tersebut sehingga menjelma dan menampakkan tubuhNya); Rintangan kemampuan sudah murni bisa menampakkan Tubuh modernisasi; Rintangan kebijaksanaan sudah murni menampakkan Tubuh Dharmakaya (Tubuh absolut); "Dharma pertobatan dan penyesalan dapat menyembuhkan/melenyapkan semua rintangan kebodohan, rintangan kemampuan, rintangan kebijaksanaan, dan rintangan Mara/Iblis"

Penutup:

Demikianlah Artikel yang berjudul "Manfaat Pertobatan dan Penyesalan" yang di ambil dan bersumber dari berbagai Sutra Buddha untuk diketahui betapa pentingnya untuk melakukan pertobatan dan penyesalan atas kebodohan dan karma buruk yang sudah dilakukan pada kelahiran sebelumnya, dan kehidupan sekarang agar kehidupan kita sekarang menjadi ringan, senang dan sukses, di jauhkan semua bencana, kesulitan dan kemalangan. Manfaatnya Pertobatan dan penyesalan untuk HIDUP SENANG MATIPUN TENANG. Akhir kata semoga artikel ini bisa di ambil hikmahnya dan bermanfaat, Amitufo.





Zen, Antara Kekosongan dan Kebebasan

Tafsiran atas Filsafat Zen Buddhisme

Oleh Reza A.A Wattimena

Dosen di Fakultas Filsafat Unika Widya Mandala Surabaya

Prinsip utama Zen adalah tanpa usaha.¹ Tidak ada kesulitan. Tidak ada ambisi. Tidak ada tujuan yang ingin dicapai. Semua itu harus dilepaskan. Tidak ada suka dan tidak suka. Tidak ada pilihan. Ketika orang berhenti membuat pilihan suka atau tidak suka, maka semuanya akan menjadi jelas. Jarak antara penderitaan dan kedamaian sejati hanyalah sehelai rambut. Kebenaran yang sejati lebih dari sekedar penilaian baik dan buruk. Justru penilaian baik dan buruk yang ada di kepala kita menjauhkan kita dari kebenaran yang sesungguhnya. Orang yang hidupnya sibuk dengan penilaian baik-buruk ataupun benar-salah adalah orang yang menderita sakit pikiran.

Orang memang sulit untuk berhenti berpikir. Orang sulit untuk tidak melakukan apa-apa. Banyak orang berpikir, bahwa Zen adalah soal mengheningkan pikiran. Akan tetapi, di dalam proses, mereka justru sibuk berpikir untuk mengheningkan pikiran. Orang yang merasa berhasil menghentikan pikiran justru akhirnya hidup dalam ketidakpedulian. Inilah salah satu kecenderungan umum di kalangan para praktisi Zen. Mereka terjebak di dalam kekosongan. Untuk mengatasi ini, para Zen master mencoba mengajak orang untuk melihat hakekat sesungguhnya dari segala sesuatu di hidup ini. Di balik segala yang baik terdapat kejahatan, dan dibalik segala yang jahat terdapat kebaikan.

Segala bentuk penilaian selalu mengandung kontradiksi di dalamnya. Ketika penilaian baik dibuat, maka sifat buruk selalu terkandung di dalamnya. Ketika orang melihat sesuatu sebagai cantik, maka penilaian tentang kejelekan selalu tersembunyi di baliknya. Perubahan dan permanensi selalu jalan berbarengan, karena keduanya merupakan konsep-konsep yang saling membutuhkan. Kemudahan dan kesulitan saling mengandaikan satu sama lain. Setiap ukuran juga saling mengandaikan dua kutub yang berlawanan. Kedua kutub ini saling membutuhkan satu sama lain. Tinggi mengandaikan rendah, dan sebelum selalu mengandaikan sesudah.

Di dalam Zen, dan juga di dalam Taoisme, orang yang memperjuangkan kebaikan dalam hidupnya, dan kemudian menolak kejahatan, itu seperti orang yang hanya membakar daging di satu sisi saja, tetapi melupakan sisi lainnya. Hidupnya berat sebelah. Ketidakseimbangan semacam ini akan menghasilkan tegangan yang bermuara pada penderitaan hidup. Di balik ide ini, ada kesederhanaan berpikir yang luar biasa mendalam. Manusia modern kerap berpikir terlalu rumit, sehingga sulit untuk memahami kesederhanaan dan ke dalaman ide ini. Mereka ingin memperbaiki segala sesuatu, dan dengan itu, mereka justru merusak apa yang sebelumnya sudah baik. Segala bentuk usaha dilakukan, supaya hidupnya menjadi lebih bahagia dan bermakna. Mereka takut akan ketiadaan dan kekosongan. Padahal, kedua hal itulah yang menjadi sumber dari kedamaian sejati. Ketakutan akan ketiadaan dan kekosongan menciptakan penderitaan batin yang luar biasa. Banyak orang menderita penyakit kejiwaan dan melakukan bunuh diri, karena ketakutan ini. Akar dari semua ini adalah pola berpikir dualistik, yakni membagi dunia ke dalam dua kelompok yang dianggap saling terpisah dan bertentangan satu sama lain.

Zen adalah pembebasan dari pola berpikir dualistik. Zen tidak melihat baik terpisah dari buruk, atau benar terpisah dari salah. Semuanya adalah satu, tetapi juga bukan hanya satu, karena satu hanyalah sekedar nama. Baik buruk, benar salah, adalah konsep-konsep hasil ciptaan pikiran kita, yang sesungguhnya tak punya jangkar pada kenyataan. Kehidupan yang sesungguhnya menerima segalanya, dan kemudian melepas segalanya. Ketika orang bisa menerima dan melepas segalanya, tidak ada lagi ketegangan dan penderitaan batin yang bercokol di dalam batinnya.

Zen mengajak orang untuk merasakan kehidupan apa adanya, tanpa konsep dan tanpa penilaian. Tidak ada yang perlu diraih di dalam hidup ini. Tidak ada yang perlu diperjuangkan. Tidak ada alasan untuk menjadi fanatik dalam hal apapun. Setiap keberhasilan dalam hidup selalu mengandaikan bentuk kegagalan tertentu. Artinya, orang lalu berharap untuk terus berhasil dalam hidupnya, dan itu tidaklah mungkin. Ketika orang sudah begitu terbiasa oleh keberhasilan, namun akhirnya dihantam oleh kegagalan, maka penderitaan pun akan muncul. Orang makan enak hanya untuk merasa lapar lagi nantinya.

Di dalam hidup, sesungguhnya, perubahan dan perkembangan itu hanya masalah sudut pandang. Tidak ada perubahan dan perkembangan yang berdiri sendiri secara absolut, lepas dari pengamatan manusia. Apa yang kita anggap lebih baik berdiri tergantung dengan keadaan kita sebelumnya. Ketika keadaan baru yang dianggap lebih baik tersebut menjadi keadaan normal, maka kita pun mulai kembali melihat kekurangannya, dan kemudian merasa, bahwa keadaan itu juga tidak baik, dan perlu diubah. Kita pun lalu berusaha untuk membuat perubahan lagi, yang nantinya juga akan memiliki ciri yang sama, yakni sementara dan rapuh.





Misalnya, kita merasa, tidur kita tidak nyaman. Kita lalu mengubah posisi kita. Untuk sementara, tidur terasa lebih nyaman. Namun, kita pun sadar, bahwa tidak kita lalu lalu kembali menjadi tidak enak. Kita lalu mengira, kita perlu membeli tempat tidur baru. Kita pun melakukannya. Untuk sementara, tidur kita terasa lebih nyaman. Namun, dengan berjalannya waktu, tidur kita kembali tidak enak. Kita pun mengira, kita memerlukan cat kamar baru, atau justru kamar baru. Begitu seterusnya. Pola yang sama tidak hanya terjadi dalam hal tempat tidur, tetapi juga di semua hal lainnya. Ada semacam ketidakpuasan yang bercokol di kepala kita, yang membuat kita kita tegang dan menderita di dalam hidup.

Muncul juga kesadaran, bahwa segala hal selalu mengandaikan lawannya. Kenyamanan hanya bisa dipahami dan dipertahankan, jika kita memiliki dan mengingat, apa artinya ketidaknyamanan. Kita hanya dapat melihat suatu benda dengan mata kita, jika kita membuat semacam perbandingan antara benda itu dan benda-benda lainnya. Apa yang baik harus dipahami dalam perbandingan dengan apa yang buruk. Apa yang menyenangkan harus dipahami dalam kaitan dengan apa yang tidak menyenangkan. Hal-hal yang bertentangan sebenarnya saling membutuhkan satu sama lain. Bahkan, para Zen Master menegaskan lebih jauh, segala hal adalah satu dan sama, termasuk hal-hal yang kita anggap bertentangan. Keadilan adalah ketidakadilan. Cinta adalah benci. Menerima masalah berarti juga menerima keberuntungan besar. Mendapatkan persetujuan berarti juga menerima perlawanan.

Ketika orang menyadari hal ini, maka hidupnya akan menjadi responsif. Ketika dia lapar, maka dia makan. Makan pun dilakukan dengan secukupnya, bukan berlebihan, bukan sekedar untuk memuaskan nafsu. Ketika hal buruk terjadi, maka orang akan melakukan apapun yang diperlukan, guna melampaui hal buruk tersebut, tanpa menyakiti siapapun. Ketika hal baik terjadi, ia juga tidak melekat pada hal tersebut, karena ia sadar, bahwa itu semua pun akan berlalu. Keputusan-keputusan dibuat secara alamiah dan responsif. Tidak ada kebingungan. Tidak ada ketidakpastian. Tidak ada ketakutan. Jalan terus. Kesalahan terjadi. Kebaikan terjadi. Ia jalan terus dalam hidupnya.

Segala bentuk dualisme dilampaui. Baik-buruk, benar-salah, hitam-putih, semua dijalani dengan kejernihan dan keterbukaan penuh pada kehidupan. Sejatinnya, di alam ini, tidak ada dualisme. Tidak ada pilihan. Orang hanya perlu jalan terus dalam hidupnya. Ia perlu melepaskan semua kategori-kategori abstrak yang melekat pada pikirannya. Ia juga perlu melepaskan semua ambisi dan ketakutannya, serta maju terus di dalam kehidupan. Segalanya menjadi jelas dan begitu sederhana. Ketika cuaca panas, maka orang berteduh di bawah pohon. Ketika cuaca dingin, maka orang menyelimuti tubuhnya. Ketika waktunya tertawa, orang tertawa. Ketika waktunya bersedih, orang menangis. Segalanya datang. Segalanya pergi. Orang membuka dirinya. Orang melepas segalanya. Inilah pola hidup Zen, yang juga berarti pola hidup biasa-biasa saja.

Di dalam keseharian yang biasa-biasa saja, orang menemukan kebenaran, kebahagiaan dan kedalaman hidup. Tidak ada penderitaan batin. Tidak ada depresi. Tidak ada stress. Semua dilakukan secara alamiah, seperti layaknya napas manusia yang berlangsung tiap detik. Dunia dan kehidupan adalah apa adanya. Tidak baik. Tidak buruk. Ketika ada penderitaan, orang berusaha menguranginya. Semua dilakukan dengan memperhatikan keadaan nyata sebagaimana adanya. Tidak ada keterpisahan antara manusia dan keadaannya. Manusia adalah keadaannya. Keadaannya adalah kemanusiannya. Konsep ego-subjek pun juga dilampaui. *Person* dan *ego* dianggap ilusi yang menjadi akar dari segala penderitaan hidup. Ketika cuaca panas, maka kita berkeringat. Akan tetapi, siapakah kita itu? Tidak ada. Kita lalu menjadi satu dengan cuaca panas, dan juga menjadi satu dengan keringat yang menetes di tubuh kita. Dalam arti ini, konsep sebab akibat pun juga harus dilepaskan. Kebenaran tidak terletak di dalam hubungan sebab akibat, melainkan di dalam kesekarangan. Kebenaran dan kebahagiaan dapat diraih dan dialami secara langsung, ketika orang hidup dari saat ke saat dengan semangat "biasa-biasa saja".

Zen berusaha melampaui logika. Ia menolak pola berpikir rasional yang justru menjadi kecenderungan utama masyarakat modern. Ia berusaha melihat realitas apa adanya. Kebenaran pun dipahami tidak dengan konsep ataupun dengan kata-kata, tetapi dengan mengalami langsung kenyataan apa adanya. Ini semua terjadi secara alami. Hanya kebiasaan dan pikiran manusia yang menghalangi proses alami ini. Sama seperti air yang memantulkan cahaya bulan di malam hari, begitu pula segala sesuatu di alam ini bergerak secara alami, tanpa halangan. Orang hanya perlu untuk berhenti sejenak dari pikiran dan kebiasaannya, guna mengalami langsung hal sederhana yang mencerminkan kebenaran serta kesejatan dari kehidupan itu sendiri.

Hidup manusia ditentukan oleh persepsi pikirannya atas dunia. Panca indera menerima informasi dari dunia luar, yang kemudian diolah menjadi persepsi oleh pikiran manusia. Jadi, pikiran manusia memainkan peranan penting di dalam menciptakan dunia, sebagaimana dipersepsi oleh manusia. Dari persepsi semacam ini lahirlah perasaan keterpisahan, bahwa aku terpisah dari dunia, dan bahwa aku





adalah individu yang otonom dan utuh, yang tidak membutuhkan apapun dan siapapun di luar diriku. Zen mengajak kita bertanya, siapakah aku ini? Siapakah individu ini? Apakah ia sungguh-sungguh ada? Pertanyaan tersebut diulang berkali-kali di dalam meditasi, dan di dalam keseharian hidup. Orang lalu sampai pada kesimpulan, bahwa tidak ada yang disebut sebagai aku. Konsep aku lahir dari kesalahan berpikir dan kesalahan berbahasa yang berkembang menjadi kebiasaan hidup. Struktur ego adalah ilusi ciptaan manusia yang membuatnya merasa terpisah dari segala yang ada. Ia juga menjadi akar dari segala penderitaan di dalam hidup manusia.

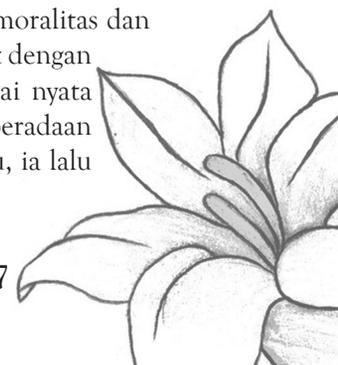
Pikiran manusia juga mampu menciptakan konsep. Dalam arti ini, konsep adalah abstraksi dari kenyataan. Konsep adalah sekumpulan simbol untuk menggantikan benda di dalam kenyataan. Ide tentang aku adalah bagian dari konsep yang merupakan simbol hasil dari pikiran manusia. Yang terjadi kemudian adalah, manusia terpaku pada konsep, dan lupa kembali pada kenyataan itu sendiri. Manusia lebih mudah memahami konsep, daripada mengalami kenyataan secara langsung. Ide tentang “aku” disalahpahami sebagai kenyataan yang tak dapat diubah. Padahal, “aku” hanyalah ide yang merupakan representasi dari kenyataan, dan bukan kenyataan itu sendiri. Orang perlu melampaui ide “aku” ini, dan kemudian mengalami langsung kenyataan sebenarnya yang tak memiliki batas. Inilah tujuan utama dari Zen, yakni memecah “aku”, dan mengajak orang untuk kembali ke jati diri asalnya, yakni alam semesta itu sendiri.

Ketika orang tidak lagi melihat dirinya sebagai “aku” yang terpisah dari alam, maka hubungannya dengan manusia dan dengan alam pun mengalami perubahan mendasar. Tidak ada lagi “aku” sebagai subyek, dan orang lain serta alam sebagai obyek. Tidak ada lagi “aku” sebagai subyek yang mengetahui, dan alam ataupun manusia lain sebagai obyek yang diketahui. Yang tercipta kemudian adalah hubungan kesatuan. Tidak ada lagi pemisahan. Subyek dan obyek menjadi satu, serta tak bisa lagi dilihat sebagai terpisah. Tidak ada lagi “aku” yang melihat dunia, karena “aku” adalah bagian dari dunia, dan dunia adalah bagian dari diriku. Aku dan kehidupan serta alam ini menjadi satu. Inilah kenyataan yang sesungguhnya.

Manusia adalah makhluk yang terhubung dengan segala hal, termasuk alam dan manusia lainnya. Pandangan, bahwa kita adalah makhluk yang terpisah dengan kepribadian tersendiri, adalah hasil dari ilusi. Ilusi lainnya terkait dengan isolasi semacam ini adalah ilusi soal keputusan. Kita berpikir, bahwa tindakan kita adalah hasil dari keputusan bebas kita. Namun, jika diperhatikan lebih dalam, banyak dari tindakan kita tidak lahir dari kebebasan, melainkan terjadi semacam alamiah, misalnya bernapas. Jika tidak makan, maka perut kita secara otomatis akan terasa lapar. Jika tidak minum, akan terasa haus. Jantung kita juga berdetak secara alamiah, tanpa keputusan. Ini semua adalah peristiwa yang terjadi secara alami begitu saja. Seperti hutan yang menjadi hijau, ketika musim panas tiba, dan kembali menggugurkan daunnya, begitu musim gugur tiba, begitulah hidup kita sebagai manusia terjadi dan berjalan secara alami di muka bumi ini. Kebebasan manusia tidak pernah bisa dipisahkan dari keniscayaan gerak alam yang bersifat alami dan otomatis.

Sifat alami ini sudah selalu tertanam di dalam diri manusia. Namun, manusia melupakannya, dan menggantikannya dengan konsep, ide serta pikiran yang mengaburkan jati diri sejatinya. Zen mengajak orang melepaskan semua pikiran, ide, perasaan serta apapun dalam hidupnya. Semua kata-kata, ingatan, identitas dan harapan pun juga dilepaskan. Pada titik ini, ketika orang melepaskan semuanya, ia akan menemukan ketenangan yang sesungguhnya. Ia akan menyatu dengan seluruh alam. Tidak ada lagi batas antara dia dan totalitas alam semesta. Tidak ada lagi batas antara dia dengan alam. Tidak ada lagi batas antara dia dengan orang-orang lainnya. Konsep individualitas menjadi kehilangan maknanya. Tidak ada lagi diri pribadi. Inilah hubungan sesungguhnya di alam semesta, yakni kesatuan yang tak terpisahkan antara segala sesuatu. Keterpisahan adalah ilusi yang diciptakan oleh pikiran yang tersesat.

Konsep diri mencoba memperlihatkan, bahwa ada sesuatu yang tetap di dalam identitas manusia. Ada semacam ilusi tentang keajegan tentang diri manusia. Namun, jika dilihat lebih dalam, identitas kedirian manusia terdiri dari ingatan tentang masa lalu yang dibuat secara selektif. Artinya, tidak semua ingatan menjadi dasar bagi identitas pribadi, melainkan hanya ingatan yang dianggap cocok untuk kepentingan pelestarian identitas tertentu. Ingatan yang dilihat secara selektif inilah yang lalu menjadi dasar untuk identitas. Proses ini juga ditunjang oleh kepentingan kontrol sosial oleh negara atau pemerintah tertentu atas warganya. Orang lalu melihat identitas diri ini sebagai sesuatu yang nyata dan benar. Identitas diri lalu terkait dengan moralitas dan peran sosial tertentu yang harus ia jalankan di dalam kehidupan bermasyarakat. Inilah yang disebut dengan kewajiban sosial, yang terkait langsung dengan identitas pribadi seseorang yang dianggap sebagai nyata dan benar. Di dalam Zen, orang diajak untuk menyadari ini. Orang diajak mempertanyakan keberadaan identitas pribadinya, yang sebenarnya dibangun di atas ingatan selektif semata. Pada titik tertentu, ia lalu sadar, bahwa semua ini hanya ilusi belaka. Ia pun terbangun dari tidur dogmatisnya.





Jika dilihat lebih dalam, identitas juga sebenarnya tidaklah pernah tetap. Tidak ada identitas yang sifat absolut dan permanen. Ini sejalan dengan prinsip dasar kehidupan, bahwa segala hal bergerak dan berubah. Namun, perubahan itu pun juga sebenarnya suatu ilusi. Perubahan mengandaikan adanya masa lalu, masa kini dan masa depan. Namun, di dalam kenyataan, tidak ada yang disebut sebagai masa lalu, masa kini dan masa depan. Ketiganya adalah konsep yang diciptakan oleh pikiran manusia. Ketika kita menyebut masa kini, ia sudah lenyap dari mata kita. Yang sesungguhnya ada, yang tidak tergantung pada pikiran kita, adalah saat demi saat. Di dalam segala penampakan perubahan, ada keabadian yang terjadi setiap saat. Dapat juga dikatakan, bahwa waktu dan gerak yang diamati manusia selalu bersifat relatif. Ketika kita berlayar dengan perahu, kita merasa, bahwa seorang sungai yang bergerak. Namun, jika dilihat lebih jeli, ternyata perahu yang bergerak. Begitu pula dengan waktu. Perubahan mengandaikan adanya waktu. Namun, waktu pun ternyata juga tidak ada. Ia hanya ciptaan pikiran manusia.

Ketika orang berhenti melihat gerak dan waktu sebagai sesuatu yang nyata dan absolut, maka ia bisa melihat saat demi saat dalam hidupnya sebagai keabadian. Di saat ini, ada kebenaran dan keabadian, asal kita bisa menyesuaikan pikiran kita dengan keadaan alami dari apa yang ada, dan bukan dengan keinginan ataupun pikiran kita. Ketika pikiran mulai melepaskan segala bentuk konsep dan analisis, maka ia akan bisa mencerap saat ini dengan tepat, yakni saat keabadian itu sendiri yang mengalir dari saat ke saat. Inilah yang di dalam Zen disebut sebagai kebenaran apa adanya, tanpa tambahan dari pikiran maupun emosi manusia. Apa yang kita anggap sebagai perubahan sebenarnya merupakan aliran dari pikiran kita. Hal ini sama dengan ego atau konsep diri yang sesungguhnya juga merupakan ciptaan dari pikiran kita. Sejatinya, tidak ada perubahan, dan tidak ada gerak.

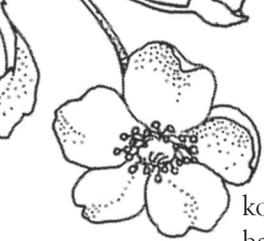
Banyak orang hidup dengan menanti masa depan. Mereka berharap, masa depan akan lebih baik dari masa kini. Mereka juga berpikir, apa yang baik hanya bisa terjadi nanti, dan bukan hari ini. Dengan pandangan ini, orang lalu berusaha untuk hidup lebih panjang, supaya mereka bisa merasakan kenikmatan dan kebahagiaan di masa depan. Perhatian dan pikiran mereka diarahkan pada masa depan, dan bagaimana supaya bisa hidup sehat, sehingga bisa mencapai usia tua. Padahal, seperti sudah disinggung sebelumnya, waktu dan gerak adalah kesan semata, dan bukan kenyataan. Di masa lalu, usia 30 sudah merupakan usia tua, dan orang harus segera mempersiapkan kematiannya. Di masa kini, banyak orang baru mulai berkarya di masyarakat pada usia tersebut. 30 tahun adalah waktu yang lama di masa lalu. Namun, 30 tahun terasa bagaikan kilat di depan mata sekarang ini. Zen mengajak kita untuk melepaskan semua pandangan ini, dan kembali ke saat ini.

Orang yang pikirannya terarah ke masa depan akan sulit menemukan kebebasan di dalam batinnya, karena kebebasan hanya dapat ditemukan disini dan saat ini. Ini juga berlaku untuk orang yang hidupnya terus mengarah ke masa lalu yang mungkin saja dipenuhi dengan penyesalan. Padahal, jika dipikirkan lebih dalam, yang sesungguhnya ada hanyalah masa kini. Orang hanya bisa hidup di masa kini. Jika orang terjebak pada masa lalu dan masa depan yang tidak ada, maka ia sesungguhnya sama sekali tidak hidup. Segala sesuatu di alam ini hidup dan berkembang di saat ini. Ikan hidup dan bergerak di air. Burung terbang di udara. Semuanya sudah sempurna disini dan saat ini. Sebagai manusia, tentu saja, membuat rencana adalah sesuatu yang penting. Namun, rencana tersebut haruslah dilihat sebagai akibat dari keadaan saat ini. Saat ini tetap menjadi yang terpenting.

Zen adalah pengalaman langsung akan kenyataan sebagaimana adanya. Di dalam kenyataan ini, tidak ada tujuan. Semuanya sudah baik dan sempurna, apa adanya. Tidak ada yang perlu diubah. Tidak ada masa depan. Tidak ada masa lalu. Tidak ada konsep diri yang terpisah dari diri-diri yang lain, dan dari alam. Tidak ada ambisi dan tidak juga ada penyesalan atas apa yang telah terjadi. Semua yang kita anggap nyata dalam hidup ini sesungguhnya adalah simbol-simbol hasil ciptaan pikiran kita. Jika kita melihat simbol-simbol tersebut sebagai nyata, maka kita hidup dalam ilusi. Kita pun lalu hidup dalam penderitaan, dan berakhir pula dengan kekecewaan. Di sini dan saat ini, kita menemukan kebenaran dan kebijaksanaan. Tidak ada lagi yang perlu dicari. Pada titik terdalam, Zen mengajak orang melepaskan segalanya, termasuk melepaskan Zen itu sendiri. Ketika orang sungguh melepaskan semuanya, maka ia akan menjadi sepenuhnya kosong dan jernih. Pada saat itu, ia menyatu dengan semuanya.

Banyak orang juga mencari cara, guna mengembangkan dirinya. Ia merasa, dirinya yang sekarang belumlah sempurna. Maka, ia lalu berusaha mencari cara, supaya bisa melepaskan kekurangannya, dan mengembangkan kemampuannya. Namun, semua cara berpikir ini berpijak pada satu dasar yang ilusif, yakni keberadaan konsep diri. Artinya, di dalam alam, tidak ada yang disebut sebagai diri. Ini hanyalah konsep yang tidak berpijak pada kenyataan. Maka, usaha untuk mengembangkan diri pun adalah usaha yang sia-sia. Di dalam Zen,





konsep diri semacam ini disadari sebagai ilusi, lalu orang diajak untuk menyatu dengan alam. Dititik inilah hadir yang disebut sebagai “diri besar”. Ia juga disebut sebagai Buddha. Ia sudah selalu sempurna pada dirinya. Tidak perlu ada pengembangan diri dalam bentuk apapun. Sejatinya, tidak ada satu kata pun yang mampu menggambarkan keadaan batin Buddha semacam ini. Ia adalah segalanya, sekaligus bukan apa-apa.

Dari alur berpikir ini, kita bisa menarik semangat dasar sekaligus tujuan utama dari Zen, yakni hidup biasa-biasa saja. Pencerahan batin tertinggi yang bisa diraih manusia justru sama sekali bukanlah pencerahan batin, melainkan pengalaman hidup sehari-hari yang dijalani sepenuhnya dengan biasa-biasa saja. Kesadaran biasa-biasa saja ini berakar pada sikap alamiah di dalam memandang dan menjalani kehidupan. Tidak ada bumbu atau tambahan apapun. Alam ini juga sejatinya juga merupakan Buddha, yakni sudah sempurna pada dirinya sendiri. Ketika para Zen master mengalami pencerahan batin untuk pertama kalinya, mereka kerap menulis puisi untuk menggambarkan alam ini apa adanya, tanpa tambahan apapun. Sebelum pencerahan batin, gunung adalah gunung, dan air adalah air. Ketika mulai mendalami Zen, gunung bukanlah gunung, karena ia hanya merupakan kekosongan belaka. Begitu pula air bukanlah air, karena ia adalah kekosongan juga. Namun, setelah mengalami pencerahan batin dan memahami hakekat dari segalanya apa adanya, gunung kembali menjadi gunung, serta air kembali menjadi air. Semua apa adanya, sudah sempurna, biasa-biasa saja.

Kita seringkali terjebak pada pola berpikir simbolik. Artinya, kita mengira simbol sebagai kenyataan, dan akhirnya juga lupa pada kenyataan itu sendiri. Zen mengajak kita untuk membalik pola berpikir kita, yakni dari yang abstrak-simbolik kembali pada yang konkret itu sendiri. Yang konkret itu disini adalah kenyataan sebagaimana adanya, sebelum ia masuk ke dalam dunia simbol dan konseptual. Di dalam dunia sebagaimana adanya ini, kita memiliki substansi yang sama dengan alam dan manusia lainnya. Tidak ada perbedaan. Inilah yang disebut sebagai kenyataan sebelum pikiran, atau sebelum dijadikan simbol dan konsep. Hakekat diri kita sebagai manusia, yang juga adalah sama dengan seluruh alam ini, terletak di ranah sebelum pikiran ini. Zen juga bergerak melampaui segala bentuk rumusan ajaran maupun ritual yang kerap ditemukan di dalam agama-agama tradisional. Zen berusaha menunjuk langsung pada hakekat sejati kita sebagai manusia, sehingga kita bisa lepas berjarak dari gerak pikir konseptual dan simbolik. Fokus kita tidak lagi dunia simbolik, melainkan dunia sebagaimana adanya. Dalam arti ini, kata Zen juga merupakan simbol yang harus dilepas sepenuhnya. Untuk bisa masuk dalam Zen, orang justru harus melepaskan Zen sama sekali.

Dengan alasan ini, para Zen master bicara amat sedikit soal Zen. Mereka mencoba mengajak orang untuk menyentuh realitas itu sendiri secara langsung. Dalam arti ini, realitas berarti realitas alamiah, sebelum kita merumuskannya ke dalam bahasa dan konsep. Realitas yang ada hidup itu sendiri yang biasa-biasa saja, tidak ada yang istimewa. Tidak buruk. Tidak baik. Tidak pendek. Tidak panjang. Tidak subyektif dan juga tidak obyektif. Tidak ada diri. Tidak juga ada “tanpa diri”. Tidak ada ilusi. Tidak ada realitas. Semua itu hanya konsep yang kita gunakan untuk menggambarkan kenyataan, tetapi bukanlah kenyataan itu sendiri.

Tentang pertanyaan soal kebenaran dan kebijaksanaan, seorang Zen master hanya akan menjawab tentang keadaan kontekstual di titik ini dan saat ini, karena hanya inilah yang sesungguhnya ada, dan layak disebut sebagai kebenaran dan kebijaksanaan. Zen tidak melihat masa depan dan masa lalu sebagai kenyataan. Tradisi dan sejarah dilihat sebagai alat. Jika tidak dilihat secara jernih, maka ia menjadi mengganggu untuk sampai pada pencerahan batin. Seperti sudah disinggung sebelumnya, Zen juga mengajak orang melampaui bahasa dan konsep yang menjadi dasar dari pikiran manusia. Beberapa Zen master bahkan memotong kecenderungan berbahasa dan konsep manusia dengan langsung mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang irasional yang mengagetkan, yang juga disertai dengan jawaban-jawaban absurd yang membuat orang terputus dari kecenderungan berpikir dan berbahasa. Fokus Zen bukanlah tradisi, kata ataupun konsep, melainkan pengalaman langsung dengan kenyataan apa adanya.

Sejatinya, seluruh kenyataan adalah kekosongan itu sendiri. Sebelum nama dan sebelum konsep, yang ada adalah ruang hampa luas yang siap menampung segalanya. Manusia merumuskan bahasa dan konsep dengan pikirannya. Ia mengira, bahwa itulah kebenaran. Ia pun melekat pada bahasa dan konsep, serta lupa pada kenyataan sebagaimana adanya. Ia membuat pembedaan antara baik dan buruk, benar dan salah, suci dan kotor, serta melekat pada pembedaan-pembedaan semu tersebut. Namun, sejatinya, yakni di dalam kenyataan sebagaimana adanya, tidak ada pembedaan, dan tidak ada penilaian. Tidak ada batas antara yang satu dengan yang lainnya. Ketika orang menyadari dan hidup dari titik tanpa nama ini, ia mengalami pencerahan batin. Dalam arti ini, pencerahan batin sesungguhnya bukanlah sebuah keadaan pikiran. Ia adalah kondisi batin sebelum titik nol. Jadi, pada awalnya, kenyataan yang tak memiliki nama ini sudah ada, dan akan selalu ada. Lalu, manusia, dengan pikirannya, memberi kenyataan ini nama dan konsep.





Ada kenyataan sebagaimana adanya, dan kenyataan sebagaimana manusia menamai dan memikirkannya. Zen mengajak kita untuk kembali pada yang pertama, dan menjaga jarak dari yang kedua. Kenyataan pada dirinya sendiri itu sejatinya tak mempunyai nama. Kita bisa menyebutnya “kenyataan pada dirinya sendiri”. Ia hanyalah ada. Ia tidak memiliki dimensi waktu ataupun ruang, karena dua dimensi itu adalah hasil dari pikiran manusia. Para Zen master hendak menunjuk langsung ke kenyataan pada dirinya sendiri ini. Mereka menyebutnya sebagai hakekat Buddha dari segala sesuatu. Orang yang telah menyadari kenyataan semacam, dan kemudian hidup dari titik ini, disebut sebagai Buddha, yakni orang yang telah bangun, atau telah tercerahkan.

Di dalam Zen, ada tradisi percakapan guru dan murid. Di dalam percakapan ini, yang penting bukanlah menemukan jawaban yang benar, melainkan mengarahkan pertanyaan kembali ke keadaan disini dan saat ini, dimana kebenaran sesungguhnya berada. Yang juga perlu diperhatikan adalah, bahwa Zen mencoba menembus kata-kata, dan memasuki ranah sebelum kata. Maka, yang terpenting bukanlah argumentasi cerdas, melainkan demonstrasi atas kepekaan seseorang di dalam mencerap keadaan disini dan saat ini. Di dalam demonstrasi ini, tidak ada kata dan konsep. Batas dan perbedaan pun dilampaui. Kata dan konsep hanyalah simbol atas kenyataan, dan tidak pernah boleh disamakan dengan kenyataan itu sendiri. Banyak juga orang terjebak pada sebutan. Sejatinya, sebutan hanyalah suara. Ia bukanlah representasi atas kenyataan itu sendiri.

Tentang kenyataan, Zen menggambarkannya sebagai “seperti itu”. Tidak ada kata ataupun simbol yang bisa sungguh secara akurat menjelaskannya. “Seperti itu” tidak memiliki dimensi waktu dan ruang. Tidak ada masa lalu, masa kini ataupun masa depan. Tidak ada lebar, panjang atau tinggi. Ia juga tidak memiliki jumlah. Ia tidak dua, dan juga tidak satu. Ia tidak bervariasi, tetapi juga tidak homogen. Semua konsep-konsep manusiawi, yang biasanya kita anggap sebagai kenyataan, hanyalah merupakan hasil dari abstraksi pikiran, dan ini seringkali tidak ada terhubung secara langsung dengan kenyataan sebagaimana adanya. Hasil abstraksi ini juga berupa beragama kategori yang digunakan untuk menjelaskan kenyataan, seperti konkret-abstrak, fisik-non fisik, dan sebagainya. Ketika orang menggunakannya di dalam diskusi, maka orang akan semakin sadar, bahwa semua kategori ini rapuh.

Kenyataan “seperti itu”, pada hakekatnya, bersifat kosong. Ia menolak untuk dijelaskan dengan konsep dan kata hasil pikiran manusia. Ia mendorong orang untuk masuk ke dalam kesunyian. Hanya di dalam kesunyian, “seperti itu” baru bisa sungguh terpahami. Kekosongan juga tidak boleh diartikan sebagai kehampaan, dimana orang lalu menyerah, dan hidup tanpa gairah. Jika diperhatikan lebih dalam, segala sesuatu di dunia ini adalah kosong. Kita tidak bisa sungguh memahami apapun. Kita juga tidak pernah sungguh memiliki apapun. Pada titik terdalam, materi adalah kekosongan. Bahkan, kita tidak bisa sungguh yakin akan keberadaan diri atau ego kita sendiri sebagai pribadi. Yang bisa kita yakin adalah, bahwa pikiran kita bekerja memberikan tanda dan nama untuk segala yang kita ketahui.

Namun, jika dilihat lebih dalam, pikiran kita pun tidak memiliki hakekat yang jelas. Ia selalu berada dalam bentuk hal-hal yang dipikirkannya. Tidak ada fondasi yang lebih mendasar lagi dari pikiran dan hal-hal yang dipikirkannya. Ketanpadasaranlah yang menjadi dasar dari keberadaan kita dan segala sesuatu yang ada di alam ini. Di dalam ketanpadasaran ini terdapat kebebasan yang sesungguhnya, yang memungkinkan kita untuk melakukan apa yang perlu dilakukan saat demi saat. Keadaan batin tanpa pikiran dan tanpa hal-hal yang dipikirkan ini memberikan rasa indah, bebas dan damai yang sejati.

Kebebasan batin hanya dapat diperoleh, ketika orang melepaskan semuanya. Ia lalu menjadi kosong sekaligus indah. Ia bisa bertindak tanpa halangan untuk menanggapi berbagai keadaan yang muncul di depannya. Kebebasan semacam ini jauh dari keliaran, atau bertindak semaunya sendiri. Kebebasan ini justru mewujudkan di dalam hidup biasa-biasa saja. Segala hal didalam hidup di lakukan dengan sepenuh hati dan biasa-biasa saja. Ketika batas antara diri dan dunia menghilang, orang tidak lagi merasakan penderitaan batin, walaupun beragam tantangan hidup muncul di depan matanya. Berbagai peristiwa datang dan pergi. Namun, ketenangan batin yang lahir dari kebebasan dan kekosongan membuat orang mampu menjalani semuanya tanpa halangan. Hari berganti. Musim berubah. Namun, orang yang hidup dalam Zen bergerak dengan bebas di dalam semua perubahan yang ada.

Orang hidup dalam takdir, namun sekaligus menari dan bergerak di antara takdirnya. Ia menyatu dengan alam itu sendiri. Semua pembedaan hilang. Ego atau diri pribadi pun melebur di dalam gerak alam yang harmonis sekaligus dinamis. Orang yang hidup dalam Zen menata dan merawat segalanya, tetapi tidak menguasainya. Ia melakukan segalanya secara alamiah, sehingga tampak tidak melakukan apapun. Semua dilakukan dari kesadaran akan kekosongan sekaligus keindahan dari segala sesuatu, apa adanya. Ketika orang menjalani hidupnya di dalam Zen, maka ada satu keajaiban tertinggi di dalam hidupnya; ia bernafas, ia bergerak. Biasa-biasa saja.





20 Macam-Macam Gangguan Jiwa Pada Manusia

Gangguan jiwa tanpa kita sadari perlahan bisa terjadi pada siapa saja disekitar kita. Tuntutan kehidupan yang penuh tekanan yang tidak diimbangi dengan ketahanan mental seseorang dapat menciptakan tekanan dalam diri yang memicu stres berat. Kondisi ini menjadi sangat umum sebagai penyebab gangguan jiwa. Kondisi gangguan jiwa ini akan semakin memburuk apabila tidak segera diatasi.

Gangguan yang terjadi bisa berasal dari diri sendiri maupun lingkungan. Gangguan jiwa juga menunjukkan tanda-tanda yang terlihat secara verbal maupun tingkah laku. Orang dengan gangguan jiwa memiliki perasaan yang tidak stabil dan berubah-ubah, perilaku menjadi aneh atau tidak normal. Untuk lebih memahaminya, simak penjelasan berikut. Berikut ini merupakan macam-macam gangguan jiwa:

1. Skizofrenia

Skizofrenia termasuk gangguan psikosis yang disebabkan oleh kelainan atau gangguan kimiawi dalam otak. Hal ini menyebabkan gangguan pada fungsi sistemik dan impuls saraf sehingga fungsi otak terganggu dalam mengolah informasi dalam otak. Gejala yang ditunjukkan penderita skizofrenia ini antara lain cara berbicara yang kacau, lebih senang menyendiri dan takut dengan orang banyak, mengalami delusi, halusinasi, dan menunjukkan sikap yang berbeda dengan orang pada umumnya. Ada beberapa ciri-ciri Skizofrenia yang mudah dilihat dalam diri seseorang.

2. Kepribadian Ganda

Gangguan identitas atau kepribadian ganda ini yaitu kondisi dimana seseorang penderita memiliki dua atau lebih kepribadian dalam satu tubuh. Kepribadian ini masing-masing memiliki peran atau sifat yang berbeda dan cenderung buruk. Penderita dengan gangguan ini sering tidak sadar atas apa yang dia lakukan, merasa tidak pernah melakukannya padahal hal itu hasil perbuatannya. Penderita tidak dapat menyadari perubahan kepribadian tersebut.

3. Gangguan Kecemasan Berlebih

Perasaan cemas merupakan hal yang wajar apabila seseorang merasa khawatir terhadap sesuatu. Cemas ditandai dengan meningkatnya denyut nadi, keluar keringat, gerakan-gerakan kecil tubuh dan lainnya. Pada orang dengan gangguan yang memiliki kecemasan berlebihan, respon ini akan bertambah berkali-kali lipat. Gangguan kecemasan ini bisa mengganggu aktivitas sehari-hari jika tidak dapat dikendalikan. Fobia pada hal tertentu juga dapat memicu kecemasan berlebih atau cenderung tampak panik dan ketakutan.

4. Gangguan Obsesif Kompulsif

Gangguan obsesif kompulsif ini menunjukkan suatu aktivitas obsesi yang dilakukan berulang-ulang karena suatu keyakinan atau ketakutan tertentu. Misalnya seseorang memiliki pemikiran bahwa bakteri dapat membunuhnya sehingga dia menjadi takut pada kotoran. Kemudian orang tersebut menjadi sangat obsesif untuk menjaga dirinya agar tetap bersih dan jauh dari bakteri. Dia melakukan perilaku seperti berkali-kali mencuci tangan, bisa sampai 3-5 kali atau lebih untuk menghindari ketakutannya tersebut.

5. Gangguan Somatoform

Gangguan somatoform ini merupakan kondisi dimana penderita merasakan nyeri atau sakit pada dirinya, namun secara medis setelah diperiksa, kondisi pasien normal. Rasa sakit yang dialami merupakan ilusi yang berasal dari diri sendiri dan sebenarnya tidak nyata.

6. Psikopat

Jenis gangguan jiwa satu ini merupakan gangguan yang erat muncul dalam tokoh fiksi dalam film. Psikopat digambarkan sebagai seorang gangguan jiwa yang memiliki obsesi mengerikan dan merugikan orang-orang disekitarnya. Orang dengan gangguan psikopat tidak memiliki empati, tidak bertanggung jawab dan hanya peduli terhadap keinginan dan kesenangan pribadinya. Perilaku merugikan yang disebabkan psikopat dianggap hal yang menyenangkan baginya dan tidak ada rasa menyesal.

Psikopat sangatlah cerdas dan mampu mempelajari sekitarnya dengan baik untuk memenuhi kebutuhannya, egois, tidak berperasaan, mudah emosi dan mendendam, penuh dengan trik-pintar, suka membuat masalah. Namun orang dengan psikopat ini sangat pintar menyembunyikan dirinya dalam masyarakat. Mereka cenderung suka sendirian dan bersosial hanya untuk kebutuhannya.

7. Anorexia Nervosa

Anorexia nervosa merupakan suatu kondisi merasa badannya gemuk dan selalu ingin kurus dan kurus, meskipun secara nyata tubuhnya sudah ideal atau bahkan dibawah angka ideal. Penderita





selalu merasa tidak puas dengan berat badannya dan menjadi cemas dan depresi. Penderita pada akhirnya membatasi makan dengan sangat ekstrim. Pada akhirnya banyak penderita anorexia yang menjadi kekurangan gizi dan bentuk tubuh menjadi tampak buruk karena sangat jauh dari angka ideal. Kondisi ini juga dapat menyebabkan gangguan metabolisme tubuh yang berdampak pada kematian.

8. **Anti Sosial**

Gangguan ini yaitu gangguan dimana penderita takut pada sekelompok orang atau berinteraksi dengan orang lain. Gangguan kepribadian ini dikenal juga dengan sociopathy. Penderita biasanya memiliki sifat tidak empati, suka menghina orang lain merasa orang lain dibawahnya, sinis, sifat acuh tak acuh, agresif, dan tidak bisa beradaptasi dalam masyarakat.

9. **Self Injury**

Penderita dengan gangguan self injury cenderung ingin melukai dirinya sendiri dan dapat membahayakan nyawanya sendiri. Hal ini dilakukan karena penderita merasa apabila dia melukai tubuhnya maka rasa sakit emosionalnya juga teratasi. Penderita dengan gangguan ini memiliki tingkat agresifitas yang tinggi, hipersensitif, membenci dirinya sendiri, kesulitan mengendalikan emosi, dan dipicu oleh stres berat.

10. **Bulimia Nervosa**

Bulimia nervosa duah sangat akrab didengar. Kondisi gangguan ini menyatakan seorang penderita yang makan sangat banyak namun kemudian secara sengaja dimuntahkan kembali. Beberapa sumber menyebutkan hal tersebut dilakukan karena ketakutan akan menjadi gemuk. Makanan masuk ke saluran pencernaan dan diambil sarinya saja untuk energi dan kemudian dimuntahkan. Namun anggapan tersebut belum tentu sepenuhnya efektif dan justru menimbulkan banyak kerugian dan dampak negatif bagi tubuh.

11. **Kleptomania**

Klepto merupakan sebutan bagi seseorang yang suka mencuri. Kleptomania merupakan gangguan dimana penderita memiliki keinginan untuk memiliki barang orang lain, sehingga mendorong dirinya untuk mencuri. Dorongan ini berasal dari dalam diri dan sulit dikendalikan. Apapun bisa dicuri tidak melihat apakah dia membutuhkan atau tidak. Merasa puas setelah memiliki barang curian. Dorongan mencuri timbul secara spontan, meskipun terbersit rasa bersalah setelah melakukannya namun pada kondisi tertentu seperti stres, dorongan untuk mencuri akan muncul kembali.

12. **Gangguan Bipolar**

Gangguan bipolar masuk dalam kategori gangguan mood dimana terjadi masalah pada otak yang menimbulkan kondisi abnormal. Perubahan mood terjadi secara berubah- ubah, perubahan tingkat aktivitas, suasana hati juga bisa terjadi. Kondisi ini bisa memperburuk hubungan sosial, kegiatan sehari hari, dan juga kehidupan selanjutnya.

13. **Skizoafektif**

Gangguan ini merupakan perpaduan antara skizofrenia dan gangguan afektif atau mood. Gangguan ini merupakan paduan antara keduanya. Penderita akan memiliki perubahan mood yang drastis dan juga mengalami kecemasan, halusinasi, dan sebagainya.

14. **Homoseksual**

Homoseksual merupakan gangguan dimana seseorang memiliki ketertarikan pada sesama jenis. Tentu hal ini tidak eharusnya terjadi, sehingga disebut juga sebagai gangguan. Gangguan ini bisa disebabkan oleh interaksi sosialnya selama hidup, perilaku orang orang disekitarnya, kelompok sosialnya, dan bukan merupakan kerusakan otak atau kelainan genetik.

15. **Gangguan Mood**

Gangguan mood atau afektif yaitu gangguan pada suasana hati yang terus berubah- ubah. Penderita bisa merasa senang kemudian berubah marah. Perubahan suasana hati tersebut terjadi sangat drastis dan berasal dari dalam diri. Penderita menjadi orang yang sangat sensitif dan mudah tersinggung.

16. **Gangguan Kepribadian**

Orang dengan gangguan kepribadian memiliki karakter ekstrim. Penderita cenderung kaku, tidak bisa beradaptasi diri, tidak bisa membiasakan diri dengan lingkungan, paranoid, anti sosial. Orang dengan gangguan kepribadian ini akan tampak aneh dimata masyarakat, sehingga menyebabkan penderita justru dijauhi.





17. Gangguan Psikosis

Gangguan psikosis ini memiliki gejala yang lebih bervariasi. Orang dengan gangguan psikosis dapat memiliki halusinasi, delusi, atau lainnya. Halusinasi merupakan keadaan ketika seseorang merasa mendengar atau melihat sesuatu yang pada nyatanya tidak ada. Sedangkan delusi merupakan kondisi dimana penderita percaya hal tersebut benar benar ada, namun nyatanya tidak ada. Misalnya penderita percaya dirinya sedang diintai oleh orang jahat.

18. PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)

Gangguan ini terjadi pada seseorang yang baru saja mendapatkan kejadian atau situasi tidak nyaman atau menakutkan. Misalnya kejadian bencana alam, kasus pelecehan seksual, pembunuhan, dan lain lain. Kejadian yang dialami atau disaksikan tersebut menjadi memori kelam yang terus teringat dan membuatnya stres.

19. Gangguan Disosiatif

Gangguan disosiatif merupakan gangguan kesadaran terhadap diri sendiri, lingkungan, bahkan identitas diri dikarenakan adanya trauma atas keadaan masa lalu atau sebelumnya.

20. Enosimania

Enosimania merupakan gangguan dimana seseorang memiliki ketakutan pada pendapat orang lain, kritik, atau komen tentang dirinya. Orang dengan enosimania memiliki kehati-hatian karena takut salah atau disalahkan. Mereka cenderung memiliki detak jantung yang cepat, nafas dangkal, dan selalu berkeringat. Tanda tanda tersebut menyatakan seseorang yang selalu was was atau merasa khawatir.

Demikian macam macam gangguan jiwa yang bisa dipelajari dan dilihat gejalanya dari banyak sisi. Dari berbagai macam gangguan jiwa ini, penyebab utamanya tetap sama dan hanya satu yaitu stres atau tekanan terhadap diri sendiri. Beberapa orang mampu bangkit dari tekanan atau keterpurukan, atau pengalaman buruk, namun beberapa tetap terkungkung dalam masa lalu dan terus menyalahkan diri sendiri. Kondisi dimana seseorang tidak mampu berfikir positif terhadap apa yang sudah terjadi, hal ini yang dapat menjadikan gangguan.



Givenchy

ITC Mangga Dua
Lt. IV Blok D No. 65
Jl. Mangga Dua Raya
Jakarta 14430

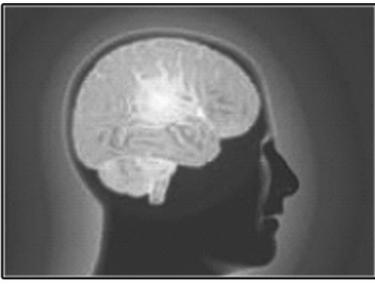
Telp. (+62 21) 6126550



In Plus

Lt. 3 Blok A/BA 12
Pasar Paksi Mangga Dua

Telp. (+6221) 6286442 - 6251776



Manfaat dan Cara Mengembangkan Intuisi

Dalam kamus bahasa Indonesia Intuisi berarti; daya atau kemampuan mengetahui atau memahami sesuatu tanpa dipikirkan atau dipelajari; bisikan hati, gerak hati.

Intuisi kadang-kadang disebut sebagai bimbingan batin, merupakan suatu mekanisme batin atau mengetahui secara naluriah tanpa membutuhkan atau menggunakan proses berpikir logis. Intuisi merupakan alternatif sumber pengetahuan, tingkat kesadaran, atau sebagian orang menyebutnya, suara batin. Kita semua memiliki mekanisme ini dengan berbagai tingkatan serta kemampuan untuk mengembangkan intuisi lebih lanjut.

Alasan pentingnya mengembangkan intuisi

Banyak pemikir besar - dari *Immanuel Kant* sampai *Carl Jung* menekankan pentingnya intuisi dan dampaknya yang besar terhadap kehidupan pribadi dan profesional. Mereka mendefinisikannya sebagai pengetahuan 'a priori', dan sebagai alat penting dan sangat kita perlukan sebagai manusia.

Menurut Jung, intuisi adalah salah satu dari empat fungsi utama dari pikiran manusia berikut sensasi, pikiran, dan perasaan. Dengan menyeimbangkan semua fungsi ini dalam diri kita sendiri, kita memiliki kemampuan untuk memaksimalkan potensi kita. Jung mengatakan:

"Saya menganggap intuisi sebagai fungsi psikologis dasar yang menengahi persepsi dengan cara tidak sadar. Intuisi memungkinkan kita terhadap kemungkinan situasi yang bersifat ilahi....."

Intuisi juga merupakan sarana ekspresi diri kreatif, terutama dalam dunia seni, musik dan sastra. Namun intuisi tidak terbatas pada seni kreatif saja. Banyak orang yang mencapai sukses luar biasa dalam bidang ilmu pengetahuan, bisnis dan kewirausahaan menarik banyak keberuntungan dan ketenaran karena kemampuan mereka untuk membuat keputusan penting dengan mengikuti 'firasat', atau intuitif, atau 'insting'.

Intuisi adalah keterhubungan Anda ke pikiran bawah sadar, yakni bagaimana pikiran bawah sadar berkomunikasi dengan pikiran sadar. Itu sebabnya mengapa intuisi seperti sumber kreatif yang menakjubkan, mengandung kebijaksanaan dan pemahaman. Intuisi melampaui pengalaman atau penalaran.

Cara Mengembangkan Kemampuan Intuisi

Menenangkan pikiran dan mendengarkan.

Luangkan waktu setiap hari untuk mengalami keheningan. Lakukan latihan menenangkan pikiran dengan menggunakan teknik pernapasan atau meditasi apa pun yang Anda inginkan. Berikan waktu untuk melepaskan kecenderungan berpikir, atau menganalisis, dan mencoba tahu segalanya. Buka pikiran dan dengarkan. Biarkan pikiran Anda berkelana dan terbuka terhadap ide-ide dan solusi yang datang. Saat mendengarkan intuisi, selanjutnya intuisi akan menghubungkan Anda dengan pengetahuan yang lebih besar. Ini biasanya berkomunikasi melalui simbol-simbol, perasaan dan emosi.

Perhatikan dan sadari.

Dalam rangka meningkatkan kemampuan intuitif Anda, Anda harus memperhatikan apa yang terjadi di sekitar Anda. Semakin banyak data dan informasi yang Anda serap dari lingkungan Anda, maka pikiran bawah sadar Anda akan semakin bekerja saat harus membuat sebuah keputusan penting. Karena intuisi Anda menggunakan informasi yang dikumpulkan oleh pikiran sadar, semakin banyak tersedia, maka semakin baik solusinya. Demikian juga, pengetahuan dan pemahaman yang diperoleh dari pengalaman berkontribusi terhadap kualitas pandangan yang diberikan oleh intuisi Anda. Pikiran bawah sadar mengkomunikasikan informasi kepada pikiran sadar melalui intuisi.

Jenis intuisi lainnya dapat mengungkapkan diri dalam kilasan-kilasan pikiran atau inspirasi. Kunci untuk mengetahui hal ini adalah dengan memberi perhatian. Semakin banyak Anda memberi perhatian, semakin banyak intuisi yang dialami.

Gunakan pikiran bawah sadar saat Anda tidur.

Sebelum beranjak ke tempat tidur, renungkan pertanyaan dan masalah yang tidak bisa anda temukan solusi pada siang hari. Pikirkan dan cari kemungkinan yang berbeda. Hal ini akan memicu imajinasi Anda





dan menempatkan bawah sadar bekerja mencari solusi kreatif saat Anda tidur. Siapkan pulpen dan kertas sehingga ketika Anda bangun pada malam hari Anda dapat menulis ide-ide baru yang anda peroleh.

Tuliskan. Bila Anda meluangkan waktu untuk menulis, Anda berada dalam pikiran, perasaan dan ide-ide yang biasanya tidak disadari. Ini adalah cara terbaik untuk melepaskan pesan-pesan batin, pandangan, atau pengetahuan tersembunyi yang berhubungan dengan situasi atau masalah yang memerlukan pemecahan.

Manfaat dari mengembangkan intuisi

- Membantu Anda mengurangi stres dengan mengidentifikasi dan menangani masalah secara lebih efektif
- Mengeluarkan kreativitas dan imajinasi
- Menghubungkan diri dengan bawah sadar, sehingga dapat mengungkap kebenaran tersembunyi tentang diri sendiri dan situasi dalam hidup
- Karena terhubung dengan intuisi akan menghindari terjadi penumpukan emosi dan pikiran negatif
- Mengintegrasikan fungsi otak kiri dan kanan, memberikan Anda perspektif yang lebih lengkap tentang berbagai isu
- Membantu keputusan yang lebih integratif
- Meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional

Mengembangkan intuisi sama seperti belajar keterampilan baru. Semakin banyak Anda berlatih, hasilnya semakin baik. Seperti halnya latihan baru atau rutinitas yang sebelumnya tidak terbiasa, namun dengan perlahan-lahan dan secara bertahap akan terbangun intuisi yang kuat.

<http://www.tipsmu-tipsku.com/2012/01/manfaat-dan-cara-mengembangkan-intuisi.html>

Kisah Inspirasi Zen Tidak Ada Yang Nyata

Yamaoka Tesshu, ketika masih pelajar Zen muda, telah mengunjungi banyak master Zen. Dia memanggil Dokuon dari Shokoku.

Ingin menunjukkan hasil yang dicapainya, ia mengatakan, “Pikiran, Buddha, dan makhluk yang berperasaan, tidaklah nyata. Sifat sejati fenomena adalah kekosongan. Tidak ada kesadaran, tidak ada delusi, tidak ada orang bijaksana, tidak ada kesedangan. Tidak ada memberi dan tidak ada menerima”.

Dokuon, yang sedang merokok dengan tenang, tidak mengatakan apa-apa. Tiba-tiba dia memukul Yamaoka dengan pipa bambunya. Hal ini membuat anak muda itu cukup marah.

“Jika tidak ada yang nyata”, kata Dokuon, “darimana rasa marahmu itu berasal?”

Ajaran yang umum dalam Zen adalah bahwa segalanya adalah sama dengan ilusi dan tidak nyata. Mungkin dari kisah ini bisa dimaknai bahwa ilmu yang kita miliki cukuplah diamalkan sendiri sebaik mungkin, tidak perlu dipertunjukkan kepada orang lain agar mendapat pengakuan. Kita tidak bisa menyamaratakan segalanya berdasarkan apa yang kita pikir benar, sebab segalanya di alam memiliki sifat dan mekanismenya sendiri yang selalu dapat dipelajari. Kisah ini sangat sederhana namun memiliki makna yang kompleks. Makna lainnya mungkin adalah, kalo kita datengin seorang guru besar hanya untuk menunjukkan kita sudah belajar banyak, kita bakal dihantem pake pipa bambu. Silahkan menambahkan interpretasimu sendiri ya.



37 KEBIASAAN ORANG TUA YANG MENGHASILKAN PERILAKU BURUK PADA ANAK

Bapak dan ibu yang baik, pernahkah anda mengalami salah satu atau beberapa hal dibawah ini:

Apakah anda mulai merasa kesulitan mengendalikan perilaku anak anda?

Apakah anda dan pasangan anda sering tidak sepaham dalam mendidik anak-anak?

Apakah anak anda selalu merengek dan memaksa dibelikan sesuatu setiap kali diajak untuk pergi dan belanja?

Apakah anak-anak anda sering bertengkar di rumah dan satu sama lain tidak mau mengalah?

Apakah anak-anak anda selalu saling mengganggu?

Apakah anda mengalami kesulitan karena anak anda selalu bermain di rumah dan sulit untuk mengerjakan hal-hal lain?

Jika anda mengatakan “Ya!” untuk salah satu atau beberapa gejala ini, maka anda adalah orang yang tepat untuk membaca artikel ini.

Berikut akan disajikan beberapa kebiasaan orang tua, yang mungkin tidak kita sadari ternyata telah membentuk karakter yang negative sehingga kita sebagai orang tua kesulitan dalam mendidik anak-anak kita yang perilakunya tidak bisa diatur, yang akan disampaikan secara berseri.

Kebiasaan 1 : Raja yang tak pernah salah

Sewaktu anak kita masih kecil dan belajar jalan, tidak jarang tanpa sengaja menabrak kursi/meja. Lalu menangis. Umumnya yang dilakukan orang tua agar tangisan anak berhenti adalah dengan memukul kursi/meja, sambil mengatakan, “Siapa yang nakal ya? Ini sudah Papa/Mama pukul kursi/mejanya...sudah cup...cup...diem ya...” Akhirnya si anak pun terdiam.

Apa akibatnya? Ketika proses pemukulan terhadap benda yang mereka tabrak terjadi, sebenarnya kita telah mengajarkan kepada anak bahwa ia tidak pernah bersalah. Yang salah orang/benda lain. Pemikiran ini akan terus terbawa hingga ia dewasa. Akibatnya setiap ia mengalami peristiwa dan terjadi kekeliruan, maka yang keliru atau salah adalah orang lain, dan dirinya selalu benar, sehingga yang pantas di hukum adalah orang lain yang tidak melakukan kesalahan.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Yaitu mengajari ia untuk bertanggung jawab atas apa yang terjadi; katakanlah padanya (sambil mengusap bagian yang menurutnya terasa sakit) :“Sayang, kamu terbentur ya. Sakit ya? Lain kali hati-hati ya, jalannya pelan-pelan saja dulu, supaya tidak membentur lagi.

Kebiasaan 2 : Berbohong kecil dan sering

Pada saat kita terburu-buru pergi bekerja, anak kita meminta ikut. Apa yang kita lakukan? Apakah kita menjelaskannya dengan kalimat yang jujur? Atau kita lebih memilih berbohong dengan mengalihkan perhatian si kecil ke tempat lain, setelah itu kita buru-buru pergi? Atau kita mengatakan, “Papa hanya sebentar kok, hanya ke depan saja ya, sebentar saja ya, sayang.” Tapi ternyata, kita pulang malam.

Apa akibatnya? Dari contoh di atas, jika kita berbohong ringan/bohong kecil, dapat mengakibatkan anak tidak percaya lagi dengan kita sebagai orang tua. Mereka tidak bisa membedakan pernyataan kita yang bisa dipercaya atau tidak, sehingga anak menganggap semua yang diucapkan orang tuanya adalah bohong dan mulai tidak menuruti segala perkataan kita. Awalnya, anak-anak kita adalah anak yang selalu mendengarkan kata-kata orang tuanya, karena mereka sepenuhnya percaya pada orang tuanya. Namun setelah anak beranjak besar mereka mulai tidak menuruti. Tanpa sadar kita sebagai orang tua setiap hari sering membohongi anak untuk menghindari keinginannya.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Berkatalah jujur kepada anak. Ungkapkan dengan penuh kasih dan pengertian : Sayang, Papa mau pergi bekerja. Kamu tidak bisa ikut. Tapi kalo papa libur dan pergi





ke kebun binatang, kamu bisa ikut. Hal ini memang membutuhkan waktu lebih untuk memberi pengertian kepada anak karena biasanya mereka menangis karena ia belum memahami keadaan mengapa orang tuanya harus selalu pergi di pagi hari. Kita perlu sabar dan beri pengertian kepada mereka secara terus menerus. Pastikan kita selalu jujur dalam mengatakan sesuatu.

Kebiasaan 3 : Banyak mengancam

Pada saat kita melihat si Kakak sedang mengganggu adiknya, kita sering mengatakan dengan berteriak dari tempat duduk kita, "Jangan ganggu adik, nanti papa/mama marah!"

Apa akibatnya? Dari sisi anak pernyataan yang sifatnya melarang dan dilakukan dengan cara berteriak tanpa kita beranjak dari tempat duduk atau tanpa menghentikan aktivitas kita, bagi mereka itu sudah merupakan suatu ancaman. Terlebih ada kalimat tambahan "...nanti papa/mama marah."

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Kita tidak perlu berteriak-teriak seperti itu. Cukup dekati si anak. Tatap matanya dengan lembut, namun perhatikan bahwa ekspresi kita tidak senang dengan tindakan mereka, dan dipertegas dengan kata-kata, "Sayang, Papa/mama mohon supaya kamu boleh meminjamkan mainan ini kepada adikmu. Bila kamu tidak mau meminjamkannya, Papa/Mama akan menyimpan mainan ini dan kalian berdua tidak bisa bermain. Mainan akan Papa/Mama keluarkan, bila kamu mau meminjamkannya pada adikmu dan Papa/mama akan makin sayang sama kamu." Tepati pernyataan kita itu dengan tindakan nyata.

Kebiasaan 4 : Bicara tidak tepat sasaran

Pernahkah kita menghardik anak dengan kalimat seperti, "Papa/Mama tidak suka bila kamu begini atau begitu!" atau "Papa/Mama tidak mau melihat kamu berbuat seperti itu lagi!" Namun kita tidak menjelaskan secara rinci dan dengan baik, hal-hal yang kita inginkan.

Apa akibatnya? Anak tidak mengerti apa yang diinginkan oleh orang tuanya, sehingga yang terserap oleh anak adalah hal-hal yang tidak disukai oleh orang tuanya, sehingga anak terus mencoba hal yang baru dan dari sekian banyak percobaan yang baru tersebut, ternyata selalu dikatakan salah oleh orang tuanya. Hal ini yang mengakibatkan mereka berbalik untuk dengan sengaja melakukan hal-hal yang tidak disukai orang tuanya dengan tujuan untuk membuat kesal orang tuanya karena tindakannya selalu salah dihadapan orang tuanya.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Sampaikanlah hal-hal yang kita inginkan secara intensif pada saat kita menegur mereka terhadap perilaku atau hal yang tidak kita sukai. Dan pada waktunya, ketika mereka sudah memahami dan melakukan segala hal yang kita inginkan, ucapkanlah terima kasih dengan tulus dan penuh sayang atas segala usahanya untuk berubah.

Kebiasaan 5: Menekankan pada hal-hal yang salah

Kita selaku orang tua sering mengeluhkan perilaku anak-anak kita yang tidak pernah akur dan selalu bertengkar. Apa yang kita lakukan? Melerai atau memarahi semua pihak. Lalu kita ingat-ingat lagi, apa yang kita lakukan bila mereka bermain dengan akur atau tidak bertengkar? Seringkali kita mendiamkan mereka bukan? Tidak menyapa mereka karenaberanggapan tidak perlu dan mereka sudah bermain dengan baik dan tidak bertengkar.

Apa akibatnya? Dengan menganggap tidak perlu itulah yang membuat mereka terpicu untuk kembali bertengkar, karena dengan bertengkar, mereka mendapat perhatian dari orang tuanya. Dengan mendiamkan mereka karena tidak bertengkar, membuat mereka juga tidak tahu bila kita senang dengan kerukunan itu.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Berilah pujian setiap kali mereka bermain dengan asyik dan rukun, setiap kali mereka berbagi di antara mereka dengan kalimat sederhana dan mudah dipahami, misalnya : "Nah, gitu dong kalau main. Yang rukun dan mau saling meminjamkan. Papa/Mama senang dan tambah sayang." Lalu peluklah mereka sebagai ungkapan senang dan sayang.

Kebiasaan 6 : Merendahkan diri sendiri

Bila anak anda terlalu asyik bermain play station sehingga mengalahkan jam belajar, apa yang anda lakukan? Mungkin kita sering mengatakan : "Ayo, matikan play station-mu itu. Awas ya, nanti dimarahi sama papa kalo pulang dari kerja." Kita selalu menggunakan ancaman dengan figur yang ditakuti oleh si anak.





Apa akibatnya? Dengan menggunakan ancaman, kita tidak sadar telah mengajarkan kepada anak bahwa mereka akan menurut jika mereka ditakut-takuti dahulu.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Siapkan aturan main sebelum kita bicara, setelah siap, dekati anak, tatap matanya, dan katakan dengan nada serius bahwa kita ingin ia berhenti bermain sekarang atau berikan pilihan, misal : “Sayang, Papa/Mama ingin kamu mandi. Kamu mau mandi sekarang atau lima menit lagi? Bila jawabannya, “lima menit lagi pa/ma.” Kita jawab kembali, “Baik, kita sepakat setelah lima menit, kamu mandi ya. Tapi jika tidak berhenti setelah lima menit, dengan terpaksa Papa/Mama simpan hingga lusa.” Setelah persis lima menit, dekati si anak, tatap matanya dan katakan sudah lima menit, tanpa kompromi dan tawar menawar lagi. Jika dia tidak menepati pilihannya, langsung laksanakan konsekuensinya segera.

Kebiasaan 7 : Papa dan Mama tidak kompak

Seorang ibu meminta anaknya yang menonton televisi terus menerus untuk mengerjakan tugas sekolahnya, tapi pada saat yang bersamaan, si bapak membela si anak dengan mengatakan bahwa tidak masalah bila menonton televisi terus, dengan alasan supaya anaknya tidak stres.

Apa akibatnya? Anak-anak pada umumnya belum dapat memahami nilai benar dan salah. Mereka lebih cepat menangkap rasa yang menyenangkan dan tidak menyenangkan bagi dirinya, sehingga si anak memberi nilai bahwa ibunya jahat dan bapaknya baik, akibatnya, setiap kali ibunya memberi perintah, ia akan mulai melawan dengan berlindung di balik pembelaan bapaknya. Perlahan tapi pasti, anak akan belajar untuk terus melawan terhadap ibunya. Demikian sebaliknya.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Untuk itu diperlukan peranan orang tua dalam mendidiknya. Peran itu bukan tugas ibu saja atau bapak saja, tapi keduanya. Ketika orang tua tidak kompak dalam mendidik anak-anaknya, maka anak tidak akan pernah menjadi lebih baik. Dihadapan anak, jangan sampai berbeda pendapat untuk hal-hal yang berhubungan langsung dengan persoalan mendidik anak. Apabila ada pandangan yang berbeda dalam mendidik anak, bicarakan hal ini secara pribadi dengan pasangan kita.

Kebiasaan 8 : Campur tangan Kakek, Nenek, Tante atau pihak lain

Pada saat kita sebagai orang tua sudah berusaha untuk kompak satu sama lain dalam mendidik anak-anaknya, tiba-tiba ada pihak ke-3, yaitu kakek, nenek, om, tante atau pihak lain di luar keluarga inti, yang muncul dan cenderung membela si anak.

Apa akibatnya? Bila dalam satu rumah terdapat pihak di luar keluarga inti yang ikut mendidik pada saat orang tua mendidik, anak akan cenderung berlindung di balik orang yang membelanya, anak juga cenderung melawan orang tuanya.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Pastikan dan yakinkan kepada siapa pun yang tinggal di rumah kita untuk memiliki kesepakatan dalam mendidik dan tidak ikut campur pada saat proses pendidikan sedang dilakukan oleh kita sebagai orang tua. Berikan pengertian sedemikian rupa dengan bahasa yang bisa diterima dengan baik oleh para pihak ke-3.

Kebiasaan 9 : Menakuti anak

Pada saat anak kita menangis dan kita berusaha untuk menenangkannya, kita sering mengatakan kepada si anak :”Eh, kalo nangis terus nanti disuntik lho ...” atau “Kalo kamu nangis terus, Papa/mama panggil pak satpam ya.” Anak akhirnya memang cenderung untuk berhenti menangis atau merengek dan menuruti kita.

Apa akibatnya? Dengan pernyataan ancaman atau menakut-nakuti, sebenarnya kita telah menanamkan rasa tidak suka atau benci pada institusi atau pihak yang kita sebutkan. Anak akan tidak suka atau takut dengan figur dokter/satpam. Pernyataan mengancam/menakuti akan semakin dipahami anak sebagai kebohongan orang tua seiring perjalanan tumbuh kembang anak.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Berkatalah jujur dan berikan pengertian pada anak seperti kita memberi pengertian kepada orang dewasa karena sesungguhnya anak-anak juga mampu berpikir dewasa. Jika anak minta





dibelikan permen katakan padanya akibat yang dapat ditimbulkan pada gigi dari pemanis buatan itu. Jika anak tetap memaksa, katakanlah dengan penuh pengertian dan tataplah matanya, “Kamu boleh menangis, tapi papa/mama tetap tidak akan membelikan permen.” Biarkan anak kita yang memaksa tadi menangis hingga diam dengan sendirinya.

Kebiasaan 10 : Ucapan dan tindakan tidak sesuai

Ada sebagian orang tua yang menetapkan pola asuhnya dengan menggunakan cara memberi penghargaan dengan pujian atau bahkan hadiah untuk kebaikan yang dilakukan oleh anaknya. Contohnya “Jika kamu mau membersihkan tempat tidurmu, maka di akhir pekan papa/mama mengajakmu jalan-jalan”. Dan pada akhir pekan, ternyata kita tidak dapat memenuhi janjinya, sehingga anak kita menjadi marah.

Apa akibatnya? Anak memiliki ingatan yang tajam terhadap suatu janji, jika kita tidak menepati janji, maka kita tidak dipercaya oleh anak dan selanjutnya, anak mulai tidak mau menuruti yang kita minta.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Jangan pernah mudah mengumbar janji pada anak dengan tujuan untuk merayunya, agar ia mau mengikuti permintaan kita. Pikirlah dahulu sebelum berjanji apakah kita benar-benar bisa memenuhi janji tersebut. Jika ada janji yang tidak bisa terpenuhi segeralah minta maaf, berikan alasan yang jujur dan minta dia untuk menentukan apa yang kita bisa lakukan bersama anak untuk mengganti janji itu.

Kebiasaan 11 : Hadiah untuk perilaku buruk anak

Pada saat kita bersama anak berada di tempat umum, si anak minta dibelikan mainan. Lalu kita katakan tidak boleh. Si anak terus merengek dan regekannya semakin kuat hingga menjadi teriakan dan ada gerakan perlawanan. Kita tetap mengatakan tidak boleh. Dan pada saat kita berada di antrian bayar kasir, dia merengek lagi dengan kekuatan penuh untuk membuat kita malu di depan umum. Dan akhirnya, tibalah saat yang dinantikan oleh anak dengan mendengar pernyataan dari kita sebagai orang tua: “Ya sudah, kamu ambil satu. Satu saja ya!”

Apa akibatnya? Saat kita memberi pernyataan, ...”Ya sudah, kamu ambil satu.” ... kita telah memberikan hadiah pada perilaku buruk yang dilakukannya. Dan sejak saat itu juga, anak mempelajari sesuatu bahwa untuk bisa mendapatkan sesuatu yang diinginkan maka dia harus membuat perlawanan yang cukup heboh di tempat yang “strategis”. Anak mempelajari bahwa apa pun permintaannya dapat dikabulkan bila melalui perlawanan yang gigih. Kejadian ini akan terus diulangi dan diuji-cobakan pada permintaan yang lain.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Tetaplah berlaku konsisten, tidak perlu malu atau takut dikatakan sebagai orang tua yang ‘tega’ atau ‘kikir’. Ingatlah selalu bahwa kita sedang mendidik anak. Sekali kita konsisten, anak tak akan pernah mencobanya lagi. Ingat sekali lagi : tetaplah KONSISTEN dan pantang menyerah! Apa pun alasannya, jangan pernah memberi hadiah pada perilaku buruk si anak.

Kebiasaan 12 : Merasa bersalah karena tidak bisa memberikan yang terbaik

Dalam kehidupan saat ini, dimana sebagian besar orang tua banyak menghabiskan waktunya di kantor/tempat kerja daripada bersama anaknya, menyebabkan banyak orang tua merasa bersalah atas situasi ini. Akibatnya para orang tua menyetujui perilaku buruk anaknya dengan ungkapan yang sering dilontarkan, “Biarlah dia seperti ini mungkin karena saya juga yang jarang bertemu dengannya...”

Apa akibatnya? Semakin orang tua merasa bersalah terhadap keadaan, semakin banyak kita menyemai perilaku buruk anak kita. Semakin kita memaklumi perilaku buruk yang diperbuat anak, akan semakin sering ia melakukannya.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Apa pun yang bisa kita berikan secara benar pada anak kita adalah hal yang terbaik. Tiap keluarga memiliki masalah yang unik, tidak sama. Ada orang punya kelebihan pada aspek financial tapi miskin waktu bertemu dengan anak, sebaliknya ada yang punya banyak waktu bersama tapi kekurangan dari sisi ekonomi. Jadi yakinlah bahwa dalam kondisi apa pun kita tetap bisa memberikan yang terbaik. Jadi, jangan pernah memaklumkan hal-hal yang tidak baik. Lakukanlah pendekatan kualitas jika kita hanya punya sedikit waktu, gunakan waktu yang minim itu untuk bisa berbagi rasa sepenuhnya dengan anak kita. Menyisihkan waktu



di antara sisa-sisa tenaga kita, memang tidak mudah. Tapi lakukanlah demi mereka dan keluarga kita, maka akan terbiasa.



Kebiasaan 13 : Mudah menyerah dan pasrah

Pernahkah kita mengucapkan kata-kata : “Duh.. anak saya itu memang keras betul...saya tidak sanggup lagi untuk mengaturnya.” Atau “Biar sajalah, terserah apa maunya. Saya sudah tidak sanggup lagi untuk mendidiknya.”

Apa akibatnya? Dalam kondisi kita sebagai orang tua tidak tegas dan mudah menyerah, si anak justru keras dan lebih tegas. Akibatnya dalam banyak hal, si anak jauh lebih dominan dan mengatur orang tuanya. Akibat lebih lanjut orang tua sulit mengendalikan perilaku anaknya dan cenderung pasrah.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Belajar dan berusaha dengan keras untuk menjadi lebih tegas dalam mengambil keputusan, tingkatkan watak keteguhan hati dan pantang menyerah. Bila kita mudah menyerah, kepada siapa kita akan melimpahkan tugas kita ini dalam mendidik anak?

Kebiasaan 14 : Marah yang berlebihan

Pernahkah kita memarahi anak kita karena melakukan kesalahan karena kelengahan kita menjaga mereka? Bahkan tidak jarang kita melakukan kekerasan fisik.

Apa akibatnya? Sering kita menyamakan persepsi antara mendidik dan memarahi. Perlu diingat, memarahi adalah cara mendidik yang paling buruk. Pada saat memarahi anak, kita tidak sedang mendidik mereka, melainkan melampiasikan tumpukan kekesalan kita karena tidak bisa mengatasi masalah dengan baik dan merupakan upaya untuk melemparkan kesalahan pada anak kita. Dan setelah selesai marah kita akan menyesal dan cenderung tidak konsisten terhadap apa yang telah kita tetapkan. Rasa menyesal ini juga sering kita ganti dengan memberikan dispensasi atau membolehkan hal-hal yang sebelumnya kita larang. Bila hal ini terjadi, anak kita akan selalu berusaha memancing kemarahan kita, kemudian kita kembali menyesal dan si anak menikmati hasilnya.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Jangan pernah bicara pada saat marah! Pergilah menghindar hingga amarah reda. Setelah itu bicara “tegas” dan bukan berbicara “keras”. Bicara tegas adalah bicara dengan nada yang datar, dengan serius dan menatap wajah serta matanya dalam-dalam. Bicara tegas adalah bicara pada saat pikiran kita rasional. Sedangkan bicara keras adalah pada saat pikiran kita dikuasai emosi, sehingga kata-kata kita tidak bisa terkontrol. Anak yang dimarahi cenderung tidak bertambah baik, ia akan menimpali dengan kesalahan yang sama. Maka bertindaklah tegas jika kita ingin anak kita menjadi lebih baik.

Kebiasaan 15 : Gengsi untuk menyapa

Kita pasti pernah mengalami bahwa kita telanjur marah besar terhadap anak, biasanya amarah terbawa selama sehari-hari, sehingga hubungan kita dengan anak menjadi renggang.

Apa akibatnya? Akibat rasa kesal yang masih tersisa dan ditambah “gengsi”, kita enggan menyapa anak kita. Masing-masing pihak menunggu untuk memulai kembali hubungan yang normal.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Kita sebagai orang tua yang harus memulai saat anak mulai menunjukkan tanda-tanda perdamaian dan mengikuti keinginan kita, jangan tunda lagi, dan bukalah pembicaraan dengannya. Ajaklah kembali bicara seperti biasanya, jika perlu mintalah maaf atas apa yang telah terjadi diantara kita dan anak kita. Anak pun akan ikutan meminta maaf, sehingga tanpa disadari oleh si anak, dia akan merasa bahwa kita tidak suka pada sikap anak kita dan bukan pada pribadi anak kita.

Kebiasaan 15 : Memaklumi yang tidak pada tempatnya

Kebanyakan orang tua bila melihat anak berperilaku usil dan suka mengganggu, cenderung mengatakan : “Ya, maklumlah namanya juga anak-anak...”

Apa akibatnya? Karena kita selalu memaklumi tindakan keliru yang dilakukan oleh anak-anak, otomatis si anak berpikir bahwa perilakunya saat ini sudah benar, karena tidak ada teguran. Sehingga ia akan selalu





mengulangi tindakan keliru atau buruk itu. Akan berdampak lebih buruk lagi, bila perilaku ini dipertahankan hingga ia dewasa.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Kita tidak perlu memaklumi suatu hal yang tidak perlu dimaklumi. Kita harus mendidik setiap anak tanpa kecuali dengan tegas (ingat : bukan keras) sejak usia 2 tahun. Semakin dini usianya, semakin mudah untuk diajak kerja sama. Ia akan mau diajak bekerja sama selama kita selalu mengajaknya berdialog dari hati ke hati, tegas dan konsisten. Tidak perlu menunggu hingga usianya beranjak dewasa. Semakin bertambah usia, semakin tinggi tingkat kesulitan untuk mengubah perilaku buruknya.

Kebiasaan 17 : Penggunaan istilah yang tidak jelas maksudnya

Seberapa sering kita sebagai orang tua mengungkapkan pernyataan seperti, “Awas ya, kalau kamu ikut Papa/mama, tidak boleh nakal!” atau “Awas, kalo mau ikut Papa/mama jangan macam-macam ya”.

Apa akibatnya? Kita sering menggunakan istilah-istilah yang tidak memiliki maksud yang jelas seperti istilah “nakal” atau “jangan macam-macam”. Istilah ini akan membingungkan anak kita. Dalam benak mereka bertanya apa yang dimaksud dengan nakal, tingkah laku seperti apa yang masuk dalam kategori nakal, dan perilaku apa yang masuk kategori macam-macam. Selain bingung, anak juga akan menebak-nebak arti dari istilah nakal atau macam-macam. Sehingga, mereka mencoba-coba untuk mengetahui perilaku yang masuk kategori nakal atau macam-macam itu.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Bicaralah dengan jelas dan spesifik, misalnya, “Sayang, bila kamu ingin ikut Papa/mama, kamu tidak boleh minta mainan, permen dan tidak boleh berteriak di kasir seperti minggu lalu ya”. Sehingga anak jelas memahami keinginan kita dan berusaha memenuhinya. Jangan lupa untuk menetapkan kesepakatan bersama apa konsekuensinya jika hal itu dilanggar.

Kebiasaan 18 : Mengharap perubahan instan

Ketika anak terlambat bangun, tidak membereskan tempat tidur atau sulit dimandikan, kita ingin bahwa anak kita berubah total dalam jangka waktu sehari.

Apa akibatnya? Karena terbiasa hidup dalam budaya “instan” seperti mie instan, susu instan, the instan, sehingga setiap anak berbuat salah, kita sering ingin sebuah perubahan yang instan juga. Apabila kita sering memaksakan perubahan pada anak kita dalam waktu singkat tanpa tahapan yang wajar, kemungkinan besar anak sulit memenuhinya. Dan ketika ia gagal dalam memnuhi keinginan kita, ia akan frustrasi dan tidak yakin bisa melakukannya lagi. Akibatnya ia memilih untuk melakukan perlawanan seperti banyak memberi alasan, acuh tak acuh atau marah-marah.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Jika kita mengharapkan perubahan kebiasaan pada anak, berikanlah waktu untuk tahapan-tahapan perubahan yang rasional untuk bisa dicapainya. Hindari target perubahan yang tidak mungkin bisa dicapainya. Bila mungkin ajak ia melakukan perubahan dari hal yang paling mudah. Biarkan ia memilih hal yang paling mudah menurutnya untuk diubah. Jika ia berhasil, itu akan memotivasi anak untuk melakukan perubahan lainnya yang lebih sulit. Puji dan jika perlu dirayakan setiap perubahan yang berhasil dilakukannya, sekecil dan sesederhana apa pun perubahan tersebut. Ini untuk menunjukkan betapa seriusnya perhatian kita terhadap usaha yang telah dilakukannya. Pusatkan pujian kita pada usaha kerasnya dan jangan memusatkan pada hasilnya yang kadang-kadang kurang memuaskan kita.

Kebiasaan 19 : Pendengar yang buruk

Suatu hari anak kita pulang terlambat, seharusnya siang ternyata baru pulang sore hari. Kita tidak mendapat keterangan apa pun darinya dan kita merasa kesal menunggu, sekaligus juga khawatir. Lalu pada saat anak kita sampai dan masih lelah, kita langsung menyambutnya dengan serentetan pertanyaan dan omelan. Bahkan setiap anak hendak bicara, kita selalu memotongnya. Akibatnya ia malah tidak mau bicara dan marah pada kita.

Apa akibatnya? Pada saat seperti itu, yang sangat dibutuhkan oleh seorang anak adalah ingin didengarkan dan ingin diperhatikan. Padahal keterlambatannya ternyata disebabkan adanya tugas



mendadak dari sekolah. Ketika anak tidak mendapat kesempatan untuk berbicara, ia merasa tidak dihargai dan akhirnya dia juga berbalik untuk tidak mau mendengarkan kata-kata kita.



Apa yang sebaiknya kita lakukan? Mulai saat ini jadilah pendengar yang baik. Perhatikan setiap ucapan ceritanya, sehingga kita mengetahui permasalahan secara utuh dan benar. Cukup dengarkan dahulu dengan memberi tanggapan antusias dan empati. Tahanlah untuk tidak berkomentar apa pun sampai anak kita mengatakan, “Menurut Papa/mama bagaimana?”. Ingatlah pesan yang disampaikan oleh Tuhan melalui anggota tubuh kita, yaitu Tuhan memberi kita 2 telinga dan 1 mulut, yang artinya Tuhan menghendaki kita 2 kali mendengarkan dan 1 kali berbicara. Dan jangan dibalik.

Kebiasaan 20 : Selalu menuruti permintaan anak

Apakah anak kita adalah anak semata wayang? Atau anak laki-laki yang ditunggu-tunggu dari beberapa anak perempuan kakak-kakaknya? Atau mungkin anak yang sudah 10 tahun ditunggu-tunggu baru kita dapatkan? Fenomena ini seringkali menjadikan orang tua teramat sayang pada anaknya, sehingga setiap kemauan anak selalu dituruti.

Apa akibatnya? Seperti seorang raja kecil, semakin hari tuntutanannya semakin aneh-aneh dan kuat. Jika ini sudah menjadi kebiasaan maka kita akan sulit sekali membendunginya. Anak yang dididik dengan cara ini akan menjadi anak yang super egois, tidak kenal toleransi dan tidak bisa bersosialisasi.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Betapapun sayangnya kita pada anak jangan pernah memberlakukan pola asuh seperti ini. Rasa sayang tidak harus ditunjukkan dengan menuruti segala kemauannya. Jika kita benarsayang, maka kita harus mengajarnya tentang nilai baik dan buruk, yang benar dan salah, yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Kita harus menerapkan pola asuh sesuai tipologi sifat dasarnya. Jika tidak, rasa sayang kita akan “kebablasan” dan menjadikannya anak yang “semau gue” atau egois/manja.

Kebiasaan 21 : Terlalu banyak larangan

Seberapa banyak kita jumpai orang tua yang ingin menjadikan anaknya seperti apa yang dia inginkan secara sempurna (Perfectionist)? Yang cenderung membentuk anaknya sesuai dengan keinginannya, anaknya harus begini dan tidak boleh begitu, dilarang melakukan ini dan itu. Hal tersebut terkadang dilakukan secara berlebihan, sampai-sampai hal yang paling pribadi pun ikut-ikutan diaturinya.

Apa akibatnya? Anak tercipta untuk menjadi dirinya sendiri dengan cara yang benar sesuai nilai-nilai yang berlaku. Pada saat kita menerapkan pola asuh perfectionist, pada saatnya anak tidak tahan lagi dengan cara kita. Ia pun akan melakukan perlawanan, baik dengan cara menyakiti diri, dengan perlawanan tersembunyi atau dengan perang terbuka.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Kurangilah sifat kita yang perfeksionis. Berilah ijin kepada anak untuk melakukan banyak hal yang baik dan positif. Berlatihlah untuk selalu berdialog. Bangunlah situasi saling mempercayai antara kita dan anak kita. Kurangilah jumlah larangan yang berlebihan. Gunakan kesepakatan-kesepakatan untuk memberikan batas yang lebih baik.

Kebiasaan 22 : Terlalu cepat menyimpulkan

Pada saat anak pulang terlambat dan hendak menceritakan penyebabnya, kita memotong pembicaraan dengan mengatakan, “sudah-sudah tidak perlu banyak alasan”. Atau “ Ah, Papa/mama tahu, kamu pasti main ke tempat itu lagi kan?!”.

Apa akibatnya? Kita cenderung memotong pembicaraan pada saat anak kita sedang memberikan penjelasan dan segera menentukan kesimpulan akhir yang biasanya cenderung memojokkan anak kita. Padahal kesimpulan kita belum tentu benar dan seandainya benar cara ini akan menyakitkan hati si anak, sehingga anak akan menyimpulkan bahwa kita adalah orang tua yang sok tahu, tidak mau memahami keadaan dan menyebalkan. Dan akibatnya anak malah akan benar-benar melakukan





hal-hal yang kita tuduhkan kepadanya. Ia tidak pernah mau mendengarkan nasihat kita dan ia akan pergi pada saat kita sedang berbicara padanya.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Jangan pernah memotong pembicaraan dan mengambil kesimpulan terlalu dini. Dengarkan, dengarkan dan dengarkan sambil memberi tanggapan positif dan antusias. Ada saatnya bahwa kita akan diminta bicara, tentunya setelah anak kita sudah selesai dengan penjelasannya.

Kebiasaan 23 : Mengungkit kesalahan masa lalu

Seringkali kita mengungkit-ungkit catatan kesalahan yang pernah dibuat anak kita, contohnya, “Tuh kan Papa/mama bilang apa? Kamu tidak pernah mau dengerin sih, sekarang kejadian kan. Makanya dengerin kalo orang tua ngomong. Dasar kamu memang anak bebal sih”.

Apa akibatnya? Kita berharap, dengan mengungkit kejadian masa lalu mengenai catatan kesalahannya, anak akan belajar dari masalah. Tapi yang terjadi malah sebaliknya. Ia akan sakit hati dan berusaha mengulangi kesalahan-kesalahannya sebagai tindakan pembalasan dari sakit hatinya.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Jika kita tidak ingin anak kita berperilaku buruk lagi, jangan pernah mengungkit-ungkit lagi masa lalunya. Cukup dengan tatapan mata, jika perlu rangkul anak kita. Ikutlah berempati sampai dia mengakui kesalahannya. Ungkapkan pernyataan seperti, “Y, sayang kita semua manusia biasa, setiap orang pasti pernah keliru dan salah. Papa/mama yakin ini adalah pelajaran berharga buat kita semua dan mulai besok kamu yang memutuskan yang terbaik”. Dan bila ternyata anak kita yang mengungkit kekeliruannya di masa lalu, kita cukup memberikan anggukan kepala serta pujian bahwa dia mau belajar dari pengalaman. Berilah pujian dengan ungkapan, “Kamu memang anak papa yang luar biasa. Papa bangga kamu bisa mengambil hikmah positif dari kejadian yang kamu alami”.

Kebiasaan 24 : Suka membandingkan

Kebanyakan orang tua, entah sadar atau tidak justru sering membanding-bandingkan anaknya dengan orang lain/ satu sama lain. Contohnya, “Coba kalo kamu mau rajin belajar seperti kakak, pasti nilai rapor kamu tidak seperti ini!”.

Apa akibatnya? Jika kita sering melakukan kebiasaan membandingkan satu dengan yang lain, maka akan mengakibatkan anak makin tidak menyukai kita dan merasa iri dan benci pada si pembanding. Sementara itu, anak si pembanding akan merasa arogan dan tinggi hati. Anak yang sering dibandingkan akan menjadi anak pemangkang dan berperilaku makin buruk serta berupaya menjatuhkan si pembanding dengan berbagai cara. Kita secara tidak sadar telah memicu pertengkaran diantara anak-anak kita sendiri.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Jangan pernah sekali-kali membanding-bandingkan satu dengan lainnya, karena setiap anak terlahir dengan membawa perbedaan. Catat perubahan perilaku masing-masing anak. Jika ingin membandingkan, bandingkanlah perilaku anak yang sama dimasa lalu dengan perilaku anak yang sama di masa kini. Motivasilah terus untuk maju. Pujilah segala usaha kerasnya. Berikan ungkapan, “Sayang, Papa/mama perhatikan dulu kamu itu hebat lho seringkali menolong adikmu. Tapi kok sekarang Papa/mama tidak pernah lagi melihat kamu melakukannya ya? Kenapa sayang?” atau “Eh, biasanya anak Papa/mama suka merapikan tempat tidur ya, kenapa hari ini nggak?”.

Kebiasaan 25 : Paling benar dan paling tahu segalanya

Pernah tidak kita sebagai orang tua melontarkan pernyataan seperti, “Ah...kamu ini masih bau kencur tahu apa soal hidup”. Atau “Kamu tau ngga, Papa dan Mama sudah banyak makan asam garamnya kehidupan, jadi kamu ngga perlu nasihatin Papa-Mama”.

Apa akibatnya? Jika kita memiliki kebiasaan ini, maka kita telah membuat proses komunikasi dengan anak-anak mengalami jalan buntu. Meskipun kita bermaksud menunjukkan superioritas kita di depan anak, tapi yang ditangkap anak malah semacam kesombongan yang luar biasa. Tentu saja tak seorang pun mau mendengarkan nasihat orang yang sombong.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Seringkali usia orang tua dijadikan acuan tentang banyaknya pengetahuan dan pengalaman. Namun untuk saat ini, kondisi itu sudah tidak





tepat lagi. Siapa yang lebih banyak mendapatkan informasi dan banyak mengikuti kegiatan baik yang bersifat bisnis atau sosial, lokal/internasional, dialah yang lebih banyak tahu dan berpengalaman. Seperti seorang pilot, kepiawaiannya dinilai dari jumlah jam terbang, bukan dinilai berdasarkan usia. Jadi janganlah pernah merasa menjadi orang yang paling tahu, paling hebat dan paling banyak makan asam garam. Kita harus selalu ingat sifat padi yang semakin berisi akan semakin merunduk. Dengarkanlah setiap masukan yang datang dari anak kita, tanpa merasa lebih rendah. Bila kita kurang setuju dengan pandangan anak kita, dukunglah idenya terlebih dahulu, kemudian ceritakan pengalaman kita yang berkaitan dengan ide tadi.

Kebiasaan 26 : Saling melempar tanggung jawab

Kita sering mendengar (atau mungkin mengalami) beberapa suami terhadap istri atau sebaliknya mengungkapkan pernyataan seperti, “Kamu sih memang tidak becus mendidik anak,” kata sang suami, kemudian sang istri tak kalah sengit menjawab, “Enak saja, selama ini kamu kemana saja?” tukas sang istri. Kemudian ditanggapi lagi oleh sang suami, “Lho itukan tugas kamu mendidik anak, aku tugasnya mencari nafkah. Jadi kalo ada apa-apa sama anak, ya kamulah yang paling bertanggung jawab!”. Begitulah pertempuran mulut yang tiada berujung dan tiada berakhir.

Apa akibatnya? Mendidik anak merupakan tanggung jawab orang tua, yaitu bapak dan ibu. Bila tidak maka proses pendidikan anak akan terasa timpang dan jauh dari berhasil, sehingga yang sering terjadi adalah saling menyalahkan satu sama lain. Anak kita akan merasa tindakan buruknya bukan karena kesalahannya, melainkan disebabkan oleh ketidak becusan salah satu dari orang tuanya. Jelas anak kita akan merasa terbelah dan semakin berperilaku buruk.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Hentikan saling menyalahkan sekarang juga! Ambil tanggung jawab kita selaku orang tua secara berimbang. Keberhasilan pendidikan ada di tangan kita berdua dan merupakan kerja sama tim. Belajarlah bagaimana cara mendidik yang benar dari sumber-sumber yang tepat dan jangan pernah ada alasan tidak ada waktu. Jadi aturlah waktu kita dengan berbagai cara dan kompaklah selalu dengan pasangan. Ingat selalu pertanyaan bijak yang sebaiknya kita ajukan sebelum menyalahkan pasangan kita, dan renungkanlah, “Apa peran yang sudah saya berikan dalam proses pendidikan anak-anak saya selama ini?”

Kebiasaan 27 : Kakak harus selalu mengalah

Ada seorang kakak beradik, yang diasuh oleh neneknya. Suatu hari adiknya menangis dan tanpa mengetahui duduk persoalan serta siapa yang salah dan benar, si nenek selalu memarahi si kakak. Si nenek selalu membela si adik dan melimpahkan kesalahan pada kakaknya. “Kamu ini gimana sih? Sudah besar kok tidak mau mengalah dengan adiknya.” Begitu ucapan yang selalu keluar dari mulut si nenek. Terkadang dibumbui dengan cubitan pada kakaknya.

Apa akibatnya? Ada suatu budaya di negeri ini bahwa anak yang lebih tua harus selalu mengalah dengan saudaranya yang lebih muda, sehingga tanpa melihat siapa yang salah dan siapa yang benar, setiap kali adiknya menangis, selalu kakaknya yang disalahkan, yang mengakibatkan anak yang paling tua tidak memiliki rasa percaya diri dan membenci adiknya. Lama kelamaan si kakak mulai banyak melawan atas ketidakadilan ini dan kedua anak bersaudara ini makin sering bertengkar. Sementara si adik, yang selalu dibela, menjadi semakin egois dan makin berani menyakiti kakaknya, selalu merasa benar dan memberontak.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Anak harus diajari untuk memahami nilai benar dan salah atas perbuatannya terlepas dari apakah ia lebih muda atau lebih tua usianya. Maka berlakulah adil. Ketahuilah informasi secara lengkap dari anak kita secara berimbang pada saat mereka bertengkar. Tunjukkan hal-hal yang benar dan salah pada masing-masing. Damaikanlah mereka segera, serta jelaskan nilai-nilai benar yang berlaku dan perlu mereka taati bersama.

Kebiasaan 28 : Menghukum secara fisik

Dalam kondisi emosi, kita cenderung menjadi sensitif hingga pada akhirnya suara kita yang keras berubah menjadi tindakan fisik yang menyakiti anak.

Apa akibatnya? Jika kita terbiasa dengan keadaan ini, maka kita telah mendidikinya menjadi anak yang kejam dan beringas, suka menyakiti orang lain dan membangkang. Pada saat ia





bersosialisasi, percaya atau tidak anak akan meniru tindakan kita yang suka memukul. Anak yang sejak kecil terbiasa dipukul oleh orang tuanya akan menyimpan dendam dalam batinnya. Rasa dendam terkadang ia lampiaskan kembali pada orangtuanya sendiri, orang lain atau teman-teman sebayanya.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Jangan pernah sekalipun menggunakan hukuman fisik kepada anak, mencubit, memukul atau manampar bahkan menggunakan alat seperti ikat pinggang atau rotan. Anak kita adalah anak manusia yang telah dirancang oleh Penciptanya untuk bisa diatur dengan kata-kata. Bila kata-kata kita sudah tidak lagi didengar oleh anak, koreksilah segera diri kita, pasti ada yang salah dengan kebiasaan kita hingga anak tidak menurut. Seandainya dulu kita pernah diperlakukan demikian oleh orang tua kita, maafkanlah orang tua kita dan jangan lanjutkan kebiasaan yang sangat buruk ini pada anak kita. Hukuman pukulan lebih cocok kepada binatang daripada manusia. Gunakanlah media dialog, pujian dan kelembutan.

Kebiasaan 29 : Menunda atau membatalkan hukuman

Pernahkah kita pada saat anak minta dibelikan permen atau mainan, dan anak merengek, kita lalu menjanjikan konsekuensi hukuman atau sangsi, tetapi kita menunda atau bahkan membatalkannya karena alasan lupa atau kasihan? Atau ketika anak berhenti merengek, kita menganggap masalah sudah selesai dan akhirnya kita menunda atau membatalkan hukuman.

Apa akibatnya? Bila kita tidak melaksanakan kesepakatan, anak akan menilai kita sebagai orang tua yang selalu lupa atau hanya mengancam. Maka sering terjadi anak mempunyai pola pikir untuk selalu melanggar kesepakatan karena sangsi atau hukuman tidak pernah terjadi.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Jika kita sudah punya kesepakatan dan anak melanggarnya, sangsi atau hukuman tetap berlaku. Segera laksanakan sangsi itu dan jangan menunda-nunda. Bila kita kasihan mungkin kita bisa kurangi sangsi atau hukumannya. Perlu diingat bahwa sangsi atau hukuman yang dimaksud bukanlah sangsi atau hukuman secara fisik, tetapi lebih pada pengurangan bobot kesukaannya seperti mengurangi jam menonton televisi, mengurangi jam bermain, dan lainnya.

Kebiasaan 30 : Terpancing emosi

Anak-anak dalam memaksakan kehendak, biasanya sering menguji emosi kita dengan perilakunya yang mengesalkan seperti menangis, merengek, berguling atau memukul. Sehingga akhirnya kita sering terpancing, menjadi marah dan lepas kontrol atau malah cenderung mengalah. Pernahkah kita mengalaminya?

Apa akibatnya? Bila kita terpancing, anak kitalah yang merasa menang, sehingga anak kita merasa bisa mengendalikan orang tuanya. Jika ini terjadi maka ia akan terus berusaha untuk mengulangnya pada kesempatan lain dengan pancingan emosi yang lebih besar lagi.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Yang terbaik adalah diam, tidak bicara dan tidak menanggapi. Jangan pedulikan ulahnya. Bila anak menangis katakan padanya bahwa tangisannya tidak mengubah keputusan kita. Bila anak tidak menangis tapi tetap berulah, kita katakan saja bahwa kita akan mempertimbangkan keputusan kita dengan catatan si anak tidak berulah lagi. Setelah itu lakukan aksi diam. Cukup tatap dengan mata pada anak yang berulah, hingga ia berhenti berulah. Dalam proses ini kita jangan malu pada orang yang memperhatikan kita, dan jangan ada pula orang lain yang berusaha menolong anak kita yang sedang berulah tadi. Sekali kita berhasil membuat anak kita mengalah, maka selanjutnya dia tidak akan mengulangi untuk yang kedua kalinya.

Kebiasaan 30 : Menghukum anak saat kita marah

Seringkali bila anak kita berbuat salah, kita menjadi marah dan selalu memberikan sanksi atau hukuman, apalagi ketika emosi kita sedang memuncak. Sanksi atau hukuman yang kita berikan kebanyakan berupa hukuman secara fisik.

Apa akibatnya? Pada saat emosi kita sedang tinggi, apa pun yang keluar dari mulut kita, baik dalam bentuk kata-kata maupun hukuman akan cenderung untuk menyakiti dan tidak menjadikan anak kita





lebih baik, sehingga akan berakibat fatal, yaitu kita telah melukai hati anak kita dan anak seringkali tidak bisa melupakannya. Selain itu anak juga bisa mendendam pada orang tuanya.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Bila dalam keadaan marah, segeralah menjauh dari anak, seperti masuk kamar atau mandi dengan air yang sejuk. Jika kita bertekad akan memberikan sangsi/hukuman, tundalah sampai emosi kita mereda. Setelah itu pilih dan susunlah bentuk sangsi/hukuman yang mendidik dan tepat dengan konteks kesalahan yang diperbuatnya. Pilihlah bentuk sangsi/hukuman yang mengurangi aktivitas yang disukainya, seperti mengurangi waktu main game, dsb. Harap diingat, prinsip hukuman adalah untuk mendidik bukan untuk menyakiti.

Kebiasaan 31 : Mengejek

Ada orang tua yang suka memelototi celana anaknya untuk jadi bahan tertawaan atau seorang anak yang sedang menyanyi dan kita mengejeknya, "Cie...cie...mirip Ariel nich ye".

Apa akibatnya? Orang tua yang biasa menggoda anaknya sering kali secara tidak sadar telah membuat anaknya kesal. Dan ketika anak memohon kepada kita untuk tidak menggodanya, kita malah semakin senang telah berhasil membuatnya kesal atau malu, sehingga hal ini akan membangun ketidak sukaan anak kepada kita akhirnya anak tidak menghargai kita lagi, karena ia menganggap kita juga seperti teman-temannya yang suka menggodanya.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Jika kita ingin bercanda dengan anak, pilihlah materi bercanda yang tidak membuatnya malu atau merendahkan dirinya. Jagalah batas-batas dan hindari bercanda yang membuat anak kita kesal atau malu. Bila sedang bercanda, ekspresi anak kita kesal dan meminta kita segera menghentikannya, segera hentikan dan jika perlu meminta maaf atas kejadian yang baru terjadi. Katakanlah kita tidak bermaksud merendharkannya dan berjanji tidak akan mengulanginya lagi.

Kebiasaan 32 : Menyindir

Beberapa orang tua terkadang tidak dapat menyampaikan hal-hal yang diinginkannya dengan baik dan jelas ke pada anak, karena tidak tahu caranya. Karena sudah mencapai batas kesabarannya, terkadang orang tua mengungkapkan kemarahannya dengan kata-kata singkat yang pedas dengan maksud menyindir seperti, "Tumben hari gini sudah pulang" atau "sering-sering aja pulang malem!".

Apa akibatnya? Kebiasaan ini akan membuat anak semakin menjadi-jadi dan menjaga jarak dengan kita. Kita telah menyakiti hatinya dan membuatnya tidak ingin berkomunikasi dengan kita.

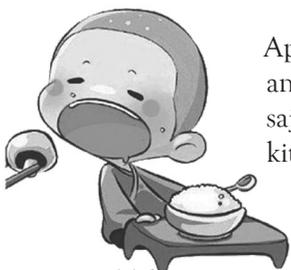
Apa yang sebaiknya kita lakukan? Tak ada seorang pun yang berubah menjadi baik karena sindiran. Katakanlah secara langsung apa yang kita inginkan dengan kalimat yang tidak menyakiti hatinya. Katakan saja, "Sayang, Papa/mama khawatir akan keselamatan kamu kalo kamu pulang terlalu malam."

Kebiasaan 33 : Memberikan julukan yang buruk

Kita dengan begitu mudahnya sering memberikan julukan yang buruk, seperti si gendut, si lemot, si cengeng, biang kerok, dan sebagainya..

Apa akibatnya? Kebiasaan memberikan julukan yang buruk pada anak akan mengakibatkan rasa rendah diri, tidak percaya diri/minder, kebencian dan perlawanan. Adakalanya anak ingin membuktikan kehebatan julukan tersebut pada orang tuanya. Misal, anak yang diberi julukan biang kerok, ia akan berpikir bahwa apa yang diperbuatnya tidaklah keliru, karena memang dia adalah biang kerok.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Gantilah segera julukan yang buruk dengan yang baik, seperti anak baik, anak hebat, anak bijaksana atau panggil dia dengan nama panggilan yang disukainya saja. Cobalah tanya pada anak kita, panggilan apa yang disukainya. Anak pasti akan lebih menyukai kita.





Kebiasaan 35 : Mengumpan anak yang rewel

Kita sering mengalihkan perhatian anak kepada hal/barang lain pada saat anak kita marah, merengek, menangis atau meminta sesuatu dengan memaksa. Contohnya, “Tuh lihat tuh ada kakak pake baju warna apa tuh...?” atau “Lihat ini lihat, gambar apa ya lucu banget?”.

Apa akibatnya? Pada saat anak kita sedang fokus pada apa yang diinginkan, ia akan memancing emosi kita dan emosinya sendiri akan menjadi sensitif. Ia tidak ingin dialihkan ke hal lain jika masalah ini belum ada kata sepakat penyelesaiannya. Semakin kita berusaha mengalihkannya, semakin marah anak kita.

Apa yang sebaiknya dilakukan? Selesaikan apa yang diinginkan anak kita dengan membicarakannya dan membuat kesepakatan di tempat, jika kita belum membuat kesepakatan di rumah. Katakan secara langsung apa yang kita inginkan, seperti, “Papa/mama belum bisa membelikan mainan itu sekarang. Jika kamu mau harus menabung dulu. Nanti papa/mama ajari kamu cara menabung. Bila kamu terus merengek, kita tidak jadi jalan-jalan dan langsung pulang”. Jika anak tetap merengek, segeralah kita pulang meski urusan belanja belum selesai. Untuk urusan belanja, kita masih bisa menundanya, tapi jangan sekali-kali menunda dalam mendidik anak.

Kebiasaan 36 : Televisi sebagai agen pendidik anak

Menurut penelitian, sebagian besar perilaku buruk ditiru anak dari media visual dan sebagian lagi dari media cetak dan lingkungan. Jika kita membiarkan anak kita berlama-lama menonton TV, maka kita telah menyerahkan anak kita untuk dididik oleh ibu kedua.

Apa akibatnya? Perilaku anak terbentuk karena 4 hal, yaitu:

Terbentuk berdasarkan Siapa yang lebih dulu mengajarkan kepadanya : kita atau TV? Terbentuk oleh siapa yang lebih dia percaya, apakah pada kata-kata kita atau ketepatan waktu program-program TV?

Terbentuk oleh siapa yang menyampaikan lebih menyenangkan, Apakah kita atau program-program TV?

Terbentuk oleh siapa yang lebih sering menemaninya, kita atau program-program TV yang sangat setia menemani anak kita.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Bangun komunikasi dan kedekatan dengan mengevaluasi 4 hal tsb di atas. Ganti kegiatan menonton TV anak dengan kegiatan di rumah atau di luar rumah yang padat bagi anak-anak.

Gantilah program TV di rumah dengan film-film pengetahuan yang lebih mendidik dan menantang mulai dari film kartun hingga CD dalam bentuk permainan edukatif.

Kebiasaan 37 : Mengajari anak untuk membalas

Bila anak kita dipukul oleh anak lain, sering kita menjadi tidak sabar dan memprovokasi anak untuk membalas dengan tindakan yang sama seperti anak lain itu. Alasan yang sering kita utarakan adalah supaya ada keadilan, masing-masing merasakan sakit.

Apa akibatnya? Kita telah mendidik anak kita sendiri untuk mendendam dengan selalu membalas segala bentuk pukulan atau tindakan menyakiti lain yang diterimanya. Anak akan teringat terus hal-hal yang diajarkan oleh kita tentang konsep membalas itu. Jangan kaget bila anak kita sering membalas atau membalikkan apa yang kita sampaikan kepadanya.

Apa yang sebaiknya kita lakukan? Lebih baik kita mengajarkan anak untuk menghindari teman-temannya yang suka menyakiti. Lalu sampaikan pada orang tua yang bersangkutan bahwa anak kita sering mendapat perlakuan buruk dari anaknya dan ajak orang tua anak yang suka memukul untuk mengikuti program parenting baik di radio maupun media lainnya.

(Sumber : Buku : “37 kebiasaan orang tua yang menghasilkan perilaku buruk pada anak”; Mengapa Anak saya suka melawan dan susah diatur?; oleh Ayah Edy)

*Dicopy dari <http://hadi.staff.uns.ac.id/2011/12/28/kebiasaan-orang-tua-yang-menghasilkan-perilaku-buruk-pada-anak/>
<http://agusza.if.its.ac.id>*





8 Waktu Detoksifikasi Tubuh

Dalam tubuh manusia setiap jam setiap hari tiada henti memproduksi racun, lantaran selalu terkontaminasi. Polusi udara, air, pestisida dan sisa metabolisme yang diproduksi oleh tubuh sendiri, jika tidak dilakukan detoksifikasi dengan baik, maka racun akan menumpuk di dalam tubuh, sehingga serangkaian penyakit akan muncul.

Menurut PTT (Pengobatan Tradisional Tiongkok), ritme olah kehidupan dalam satu hari terbagi atas 12 Shichén (dibaca: She Jen, 1 satuan Shichen = 2 jam), dan dalam sehari ada 8 jam spesifik untuk detoks, tepatilah waktu detoks dengan baik, maka 50% kesehatan sudah berada dalam kantong Anda.

1. Jam 05 : 00 – 07 : 00 : waktu detoksifikasi usus

Apabila racun di usus besar berakumulasi sampai batas tertentu, akan menimbulkan bercak/bintik di kulit, pertanda risiko terkena kanker kolorektal meningkat. Itu sebabnya, cobalah untuk buang air besar dalam rentang waktu tersebut (05 : 00 – 07 : 00), barulah organ usus besar dapat memperoleh detoksifikasi dan perbaikan yang maksimal.

2. Jam 07.00 – 09.00 : waktu detoksifikasi lambung

Lambung adalah organ pencernaan manusia yang terbesar, ada fungsi-fungsi penyimpanan, transit dan pencernaan makanan. Pada rentang waktu ini (07 : 00 – 09 : 00), metode detoksifikasi terbaik adalah penggunaan posisi berlutut untuk berlatih pernapasan perut, itu dapat meningkatkan sirkulasi darah di bagian lambung, meningkatkan metabolisme dan memperkuat daya pencernaan lambung.

3. Jam 11 : 00 – 01 : 00 : waktu detoksifikasi jantung



Makan siang dengan lauk yang bernutrisi untuk jantung, selain bermanfaat untuk jantung juga untuk Limpa. Di rentang waktu inilah masa puncak dari kecepatan detak jantung, gunakan tidur siang sebentar, akan lebih bermanfaat untuk detoksifikasi jantung.

4. Jam 13 : 00 – 17 : 00 : waktu detoksifikasi usus kecil dan kandung kemih

Pada rentang waktu ini dapat melakukan beberapa olahraga sederhana, untuk merangsang meridian usus kecil, agar usus kecil dapat bergeliat-geliut dengan lebih baik, dan minum air secukupnya, untuk mempercepat detoks pada kandung kemih. Ketika asupan air dalam tubuh tidak mencukupi, daya motilitas (pergerakan geliat-geliut) usus kecil jadi berkurang, maka tidak dapat melakukan penyaluran zat cair ke kandung kemih dengan lancar, tidak dapat memindahkan sampah ke usus besar, dan pasokan nutrisi untuk limpa.

5. Jam 17 : 00 – 19 : 00 : waktu detoksifikasi ginjal

Apabila di dalam ginjal terdapat zat racun, maka tubuh akan mudah lelah dan edema. Di rentang waktu itulah kebetulan jam pulang kerja, berlari dan berjalan cepat atau gerak-gerakkan pinggang sejenak, dapat membantu mempercepat detoksifikasi ginjal. Makan malam dengan lauk jamur hitam dan rumput laut, selain detoks juga dapat member nutrisi pada ginjal.

6. Jam 19 : 00 – 21 : 00 : waktu detoksifikasi pericardium

Jika unsur api di hati terlalu besar dapat menyebabkan susah tidur, dan muncul gejala dada sesak dan sakit bagai ditusuk. Di rentang waktu tersebut adalah waktu sirkulasi darah yang paling produktif, dengan cara menepuk-nepuk keras meridian pericardium (selaput jantung) atau bagian lekukan siku untuk melakukan detoks. Secara efektif dapat memperkuat pasokan darah pada jantung dan meningkatkan sirkulasi darah yang akan memasuki otak besar. Selain itu, Anda juga dapat memijat bagian jari tengah yang berpadanan dengan titik meridian pericardium.

7. Jam 21 : 00 – 23 : 00 : waktu detoksifikasi sistem limfatik dan sistem endokrin

Ketika detoks sistem limfatik dan sistem endokrin berlangsung, pastikan untuk bersantai, pikiran dan fisik, pertahankan suasana hati yang riang. Bersama-sama dengan pijat bagian leher, atau memijat titik akupunktur Ji Quan di lubang ketiak, akan sangat membantu detoksifikasi limfatik.

8. Jam 23 : 00 – 05 : 00 : waktu detoksifikasi untuk kandung empedu, liver dan paru-paru

Detoksifikasi kantung empedu, liver dan paru-paru harus dilakukan pada kondisi tidur yang baik, oleh sebab itu sebelum jam 23 : 00 seharusnya mulai tidur, pada pukul 23 : 00 – 02 : 00 adalah primetime detoksifikasi dari tubuh.

<http://kebajikandalamkehidupan.blogspot.com.au/2015/10/8-waktu-detoksifikasi-tubuh.html>

DETOKSIFIKASI

APA ITU DETOKSIFIKASI

- Proses pembuangan racun dari dalam tubuh. Proses ini sangat **POSITIF** karena membantu tubuh melakukan proses pembersihan diri secara alami.

APAKAH DIALAMI SETIAP ORANG?

Tidak semua orang

FAKTOR APA YANG MENENTUKAN

- Karena setiap orang mempunyai metabolisme yang berbeda, maka tanda yang muncul dalam proses detoksifikasi setiap orang juga beda.
- Perbedaan ini sangat tergantung pada **BANYAKNYA RACUN** dalam tubuh dan **KEPELIKAAN** (derajat sensitifitas) tubuh pada perubahan.

ORGAN YANG PERLU DIDETOX

DARAH dan PEMULUT DARAH	USUS	HATI	GINJAL	PARU-PARU	OTOT & KULIT
Sistem Peredaran Darah	Sistem Pencernaan	Sistem Pembersihan Hati	Sistem Pengeluaran (Urinari)	Sistem Pernafasan	Sistem Otot & Kulit



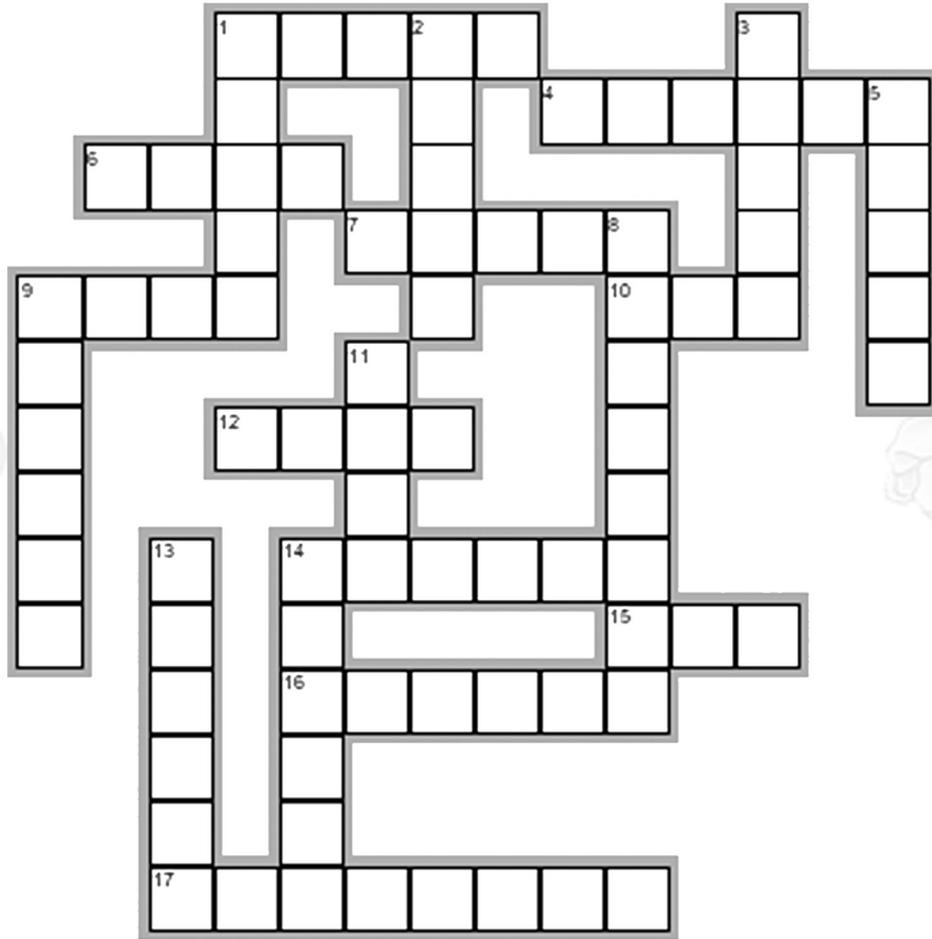
TTS Buddhis Harmoni edisi 37/18

Mendatar

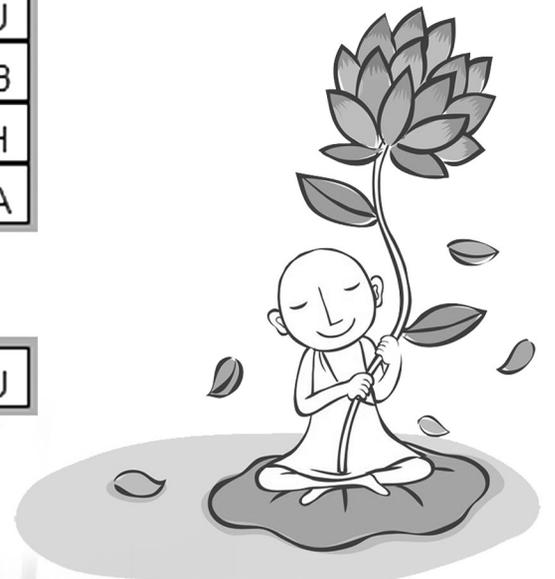
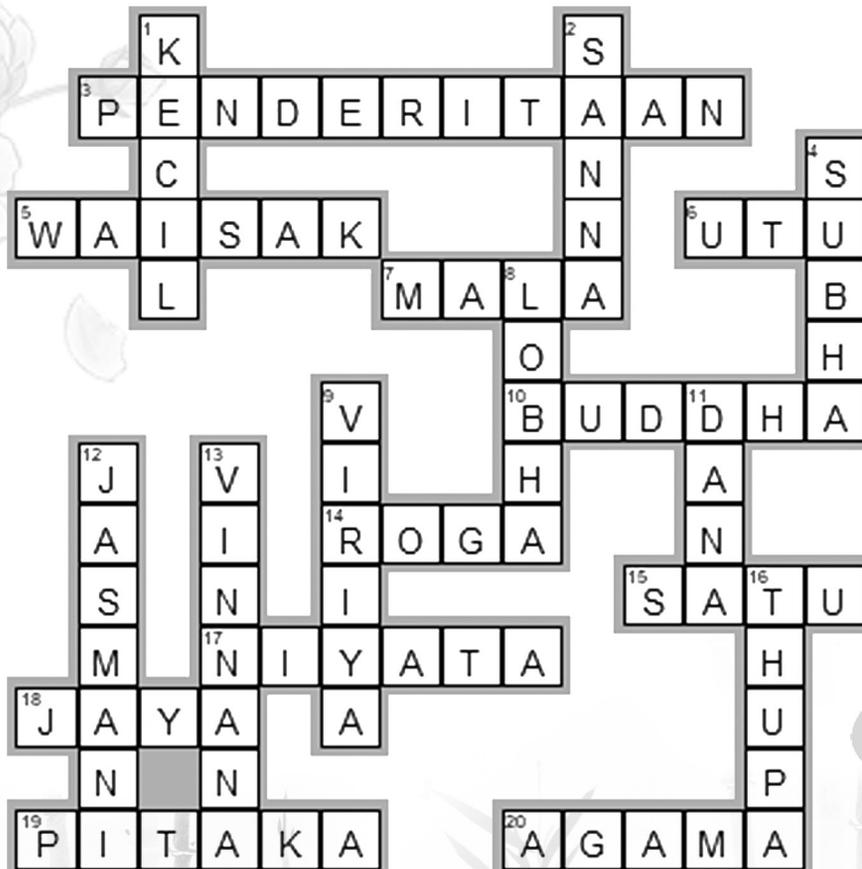
1. Kepiawaian
4. Sumber
6. Usia Tua
7. Carita
9. Penuh Berkah
10. Napsu
12. Kusala
14. Sesat
15. Pertama
16. Ceto
17. Manfaat

Menurun

1. Sagga
2. Dipa
3. Hukuman
5. Api
8. Bhoga
9. Hasita
11. Laksana
13. Memberikan
14. Rupa



Jawaban TTS Buddhis Harmoni edisi 36/18





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	Sunarto Gunawan
Dheawanda Wijaya	Lily Tanama	Sutifa Maulana
Dharma Putra Nanda	Lim Song Lung	Susan Indrawati
Djieky Tanton	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 Inggokusumo	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

Nama Harum Donatur

Abelio Tze	Kel. Hiangni Awi	Tjinla Awi
Albert Gozali	Kel. Indra Lenggana	Tjoe Cin Mei
Alvin Aditia Gautama	Kel. Karim Karel	Tjoe Cin Ni
Amri Ngadiman	Kel. Kok Jin	Tjoe Cin San
Ani Anita	Kel. Kok Siang	Tjoe Kim Tjoe
Andy Kwandinata	Kel. Kok Wie	Toko Locomotive
Ardytia	Kel. Leo Chandra	Toty, Jacinda, Calista
Asinah	Kel. Takwin Jono	Tuti Tranggono
Audrey Faustine Wu	Kel. Watla Awi	Vanessa Gozali
Aurelia Gozali	Kiman Karel	Vincent Austine Wu
Aurelia Faustine Wu	Kisman	Wang Ce Khun
Celine Wong	Liem Akie	William Simbara
Claudio Gozali	Lie Yong Pin	Yusna
Cynthia	Lintjah Sam Djaja	Alm. Karel
Eddy Sumarto	Lindawaty	Almh. Limah
Felix Leo Tannizar	Ling-Ling Salon	Almh. Melina
Goh Kim Sun	Lydia Simbara	Alm. Sugiatto
Goh Kim Yie	Michelle Xiafu	Alm. Sukandar
Goh Soe Giok	Misari Tani	Alm. Suleman
Goh Soe Ngo	Naomi Tannizar	Alm. Tan Liak
Goh Suk Lie	Ngo Guan Wie	Khiang
Hasyim Ujang	Roby, Dewi. M & Wanda. A	
Hendarsin Tjandra	Sammina	
Ho Chiau Ken	Smoothy	
Hock Liming	Steven Fuser	
Huang Cien Nan	Subhawa	
Iskandar	Suhardi	
Jafar Ng & Emah	Sunarto Superman	
Jenny Awi & Sumali	Susanto Ujang	
Jennifer Ng	Tan Ce Hai	
Jordy	Tan Kok Zen	
Juliana Simbara	Teddy Budiman Wong	
Karen Tan	Teddy Halim & Winnie Ng	
Kel. Amin Potuan	Teng Se Na	
Kel. Edy Purba	Tjhie Yan Siong & Thjie	
Kel. Gunawan	Tjing Hoa	
Kel. Hartanto	Tjhie Mei Tjien	
Kel. Herman Tanton	Tio Lina Farinah	
Kel. Hendarsin Tjandra	Tio Lita	

Majalah Harmoni dicetak sebanyak 5.000 eksemplar dan didistribusikan secara gratis ke segenap penjurur, 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 menyetujui 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