



**Good Question Good Answer**

**Shravasti Dhammika**



**GOOD QUESTION  
GOOD ANSWER**

Judul asal

**Good Question Good Answer**

Penulis

**Shravasti Dhammika**

Penerjemah

**Handaka Vijjananda**

Penyunting

**Handaka Vijjananda**

Perancang Sampul & Penata Letak

**Vidi Yulius Sunandar**

Penerbit

**Ehipassiko Foundation**

Copyright © Shravasti Dhammika

Hak Cipta Terjemahan Indonesia © Ehipassiko Foundation

Dengan mendanai buku ini, berarti Anda ikut membantu kelangsungan perjuangan penerbit dalam menyediakan buku Dhamma di Indonesia.

**Pusat Pelayanan**

Ehipassiko Foundation

085888503388

ehipassikofoundation@gmail.com

www.ehipassiko.net

# DAFTAR ISI



Profil Penulis: Shravasti Dhammika  
Pengantar Edisi Keempat  
Pengantar Penyunting

1. Apakah Ajaran Buddha itu?.....	1
2. Konsep Dasar Ajaran Buddha.....	23
3. Ajaran Buddha dan Konsep Tuhan.....	31
4. Lima Sila .....	39
5. Tumibal Lahir.....	53
6. Meditasi .....	69
7. Belas Kasih dan Kebijaksanaan.....	81
8. Vegetarian .....	87
9. Berkah dan Nasib .....	93
10. Bhikkhu dan Bhikkhuni .....	99
11. Kitab Suci Tipitaka.....	107
12. Sejarah dan Perkembangan .....	115
13. Menjadi Umat Buddha .....	125
14. Beberapa Sabda Buddha .....	133

# PROFIL PENULIS

## Shravasti Dhammika



Shravasti Dhammika adalah bhikkhu pengajar yang piawai. Beliau lahir di Melbourne, Australia, pada tahun 1951. Beliau mulai tertarik dengan ajaran Buddha pada usia belasan tahun setelah membaca buku: “The Mind Unshaken” karya John Walters. Ketika membacanya, pemuda tersebut menyadari bahwa ia seolah tidak sedang mempelajari sesuatu yang baru, melainkan ia seakan mengingat sesuatu yang pernah diketahuinya, namun lama terlupakan.

Pada tahun 1976, beliau pergi ke India, mengunjungi tempat-tempat ziarah Buddhis. Di Shravasti, beliau ditahbiskan sebagai samanera. Kemudian beliau pindah ke Sri Lanka dan tinggal di wilayah Kandy

untuk belajar dan berlatih ajaran Buddha. Ia juga mengajar meditasi selama beberapa tahun di Kandy. Pada tahun 1985, beliau datang di Singapura dan ditahbiskan sebagai bhikkhu penuh. Selanjutnya beliau mengajar di Institut Pengembangan Kurikulum Departemen Pendidikan di mana beliau membuat sejumlah film televisi untuk lembaga tersebut. Beliau juga berperan sebagai penasihat spiritual Buddha Dhamma Mandala Society, Singapura, dan organisasi Buddhis lainnya.

Bhikkhu Dhammika juga banyak memberikan ceramah mengenai ajaran Buddha dan agama-agama Asia di universitas serta melalui televisi dan radio di Australia dan Asia.

Dalam bukunya yang telah menjadi karya klasik ini, Bhikkhu Dhammika menjawab pertanyaan-pertanyaan yang sering ditanyakan mengenai ajaran Buddha.

# PENGANTAR EDISI KEEMPAT



Sekitar 18 tahun yang lalu, sekelompok mahasiswa Buddhis dari Singapore University datang menemui saya dan mengeluhkan bahwa mereka seringkali menemui kesulitan dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan mengenai ajaran Buddha yang kadang ditanyakan orang kepada mereka. Saya meminta mereka untuk memberikan contoh beberapa pertanyaan yang dimaksud dan ketika mereka memberikan contohnya, saya terkejut bahwa bagaimana mungkin umat Buddha muda yang pintar dan berpendidikan tinggi seperti mereka mengetahui sangat sedikit tentang agama mereka dan jadi ragu-ragu untuk menjelaskannya kepada orang lain. Saya mencatat pertanyaan-pertanyaan tersebut, menambahkan beberapa pertanyaan yang sering ditanyakan kepada saya, dan jadilah buku Good Question Good Answer ini.

Sebagai buku yang mula-mula ditujukan untuk pembaca Singapura, di luar dugaan dan sangat

memuaskan saya, buku ini terus merambah pembaca di kalangan internasional. Lebih dari 150.000 tiras edisi bahasa Inggris telah dicetak dan dicetak ulang berkali-kali di Amerika, Malaysia, India, dan Sri Lanka. Buku ini juga telah diterjemahkan ke dalam 14 bahasa, yang terakhir adalah bahasa Indonesia dan bahasa Spanyol. Dalam edisi keempat yang diperbaharui dan diperluas ini, saya telah menambahkan beberapa pertanyaan dan, semoga saja, telah menyediakan jawaban yang baik. Semoga buku mungil ini terus memicu daya tarik terhadap Dhamma, ajaran Buddha.

Singapura, 2005

Shravasti Dhammika

# PENGANTAR PENYUNTING



Perkembangan ajaran Buddha di dunia dewasa ini sungguh pesat. Ajaran Buddha, yang menjunjung tinggi kebebasan berpikir dan terbukti mampu memenuhi tuntutan peradaban dan teknologi modern, mendapat sambutan hangat di pelbagai belahan dunia. Perkembangan pesat ini juga tak lepas dari sifat universal ajaran Buddha, sesuai dengan cara berpikir ilmiah, dan tidak lekang oleh waktu.

Untuk menghadapi tuntutan dunia yang semakin majemuk dan kritis, sudah selayaknya suatu ajaran menampilkan dirinya secara konsisten dan tidak membuta. Jika tidak demikian, niscaya eksistensi ajaran tersebut bakal tergoyahkan. Di samping itu, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi modern, yang merupakan buah akal budi manusia, tentunya sama sekali tidak bisa dipandang sebelah mata. Titik permasalahannya adalah keselarasan suatu ajaran agama dengan pencapaian akal



budi manusia. Ini adalah suatu tantangan sekaligus tuntutan akan prinsip-prinsip kebenaran.

Dalam memulai perkenalan dengan ajaran Buddha, kebanyakan orang merasa enggan dan kesulitan untuk membaca buku acuan yang tebal-tebal. Buku ini ditampilkan dalam bentuk tanya-jawab sederhana untuk memudahkan pemahaman. Namun demikian, sangatlah dianjurkan bagi pembaca untuk mempelajari pustaka-pustaka lain untuk memperdalam wawasan tentang ajaran Buddha serta menghindari timbulnya kesalahpahaman.

Buku ini merupakan alat bantu yang ringkas dan efektif bagi Anda yang ingin mengenal atau memperkenalkan ajaran Buddha dengan benar.

Good Question Good Answer ini adalah revisi dari edisi-edisi sebelumnya yang berjudul Jawaban Baik Bagi Pertanyaan Baik (Yayasan Dhammadipa Arama, 1996) dan Anda Bertanya Kami Menjawab (Yayasan Penerbit Karaniya, 2002). Edisi terbaru ini memuat tambahan bab dan pertanyaan serta disajikan dengan perbaikan penyuntingan dan tata letak.

Bangkok, 2005

Handaka Vijjananda



# 1

## Apakah Ajaran Buddha Itu?



### **T** Apakah ajaran Buddha itu?

**& J** Nama Buddha berasal dari kata “budhi” yang berarti “sadar”, jadi ajaran Buddha adalah filsafat atau ajaran tentang “kesadaran”. Filsafat ini bersumber dari pengalaman seorang manusia bernama Siddhattha Gotama, yang dikenal sebagai Buddha, yang mencapai kesadaran dengan upaya sendiri pada usia 35 tahun. Saat ini, ajaran Buddha telah berusia lebih dari 2.500 tahun dan dianut lebih dari 300 juta umat di seluruh dunia. Sampai seratus tahun yang lalu, ajaran Buddha hanya berkembang di Asia, namun saat ini jumlah penganutnya di Eropa dan Amerika terus bertambah.

### **T** Jadi ajaran Buddha itu hanyalah filsafat?

**& J** Istilah “filsafat” berasal dari dua kata: “*philo*” yang berarti “cinta” dan “*sophia*” yang berarti “kebijaksanaan”. Jadi filsafat berarti cinta akan

kebijaksanaan atau cinta dan kebijaksanaan. Kedua arti tersebut menggambarkan ajaran Buddha secara sempurna. Ajaran Buddha mengajarkan bahwa kita harus berusaha mengembangkan kemampuan intelektual dan spiritual kita semaksimal mungkin sehingga kita mampu memahami segala sesuatu dengan jelas. Ajaran Buddha juga mengajarkan kita untuk mengembangkan cinta kasih dan kebajikan agar kita dapat menjadi sahabat sejati bagi semua makhluk. Jadi ajaran Buddha bukan sekadar filsafat biasa, ajaran Buddha adalah filsafat yang tertinggi.

### **T & J** Siapakah Buddha itu?

Pada tahun 563 SM, seorang bayi lahir dalam sebuah keluarga kerajaan di India bagian utara. Ia tumbuh dalam gelimang kekayaan dan kemewahan, namun akhirnya ia menyadari bahwa kenikmatan duniawi dan rasa aman tidak sepenuhnya menjamin kebahagiaan. Ia begitu tersentuh oleh penderitaan yang disaksikan-Nya dan bertekad untuk menemukan kunci kebahagiaan manusia. Ketika berusia 29 tahun, ia meninggalkan istri dan anak-Nya, dan mulai belajar dari guru-guru besar agama pada saat itu. Mereka mengajarkan banyak hal, tetapi tak satu pun yang benar-benar memahami penyebab penderitaan dan cara mengatasinya. Akhirnya, setelah enam tahun belajar dan bermeditasi, ia memperoleh suatu pengalaman di mana seluruh ketidaktahuan-Nya teratasi

dan mampu memahami segala sesuatu sebagaimana adanya. Sejak saat itu Ia disebut sebagai Buddha, Yang Sadar. Selama 45 tahun Ia mengajarkan pengetahuannya ke seluruh penjuru negeri. Sifat belas kasih dan kesabaran Buddha menjadi legenda dan Ia mempunyai ribuan pengikut. Ia wafat pada usia 80 tahun, dalam keadaan tua dan sakit, namun dalam kebahagiaan dan kedamaian sejati.

---

*Ia begitu tersentuh oleh penderitaan yang disaksikannya dan bertekad untuk menemukan kunci kebahagiaan manusia.*

---

**T & J** Apakah tindakan Buddha meninggalkan istri dan anak-Nya bisa dikatakan kurang bertanggung jawab?

Bukan hal yang mudah bagi Pangeran Siddhattha (yang kemudian menjadi Buddha) untuk meninggalkan keluarga-Nya. Sepanjang waktu Ia merasa khawatir dan ragu-ragu, sebelum akhirnya memutuskan untuk pergi, guna mencari “obat” bagi penderitaan yang juga bakal menimpa sanak keluarga-Nya. Namun, dengan berkembangnya belas kasih yang agung, Ia memberikan diri-Nya kepada segenap makhluk. Seluruh dunia memperoleh manfaat dari pengorbanan-Nya. Kiranya itu bukan tindakan yang tidak bertanggung jawab. Bisa jadi

hal ini merupakan pengorbanan paling bermakna yang pernah dilakukan.

**T&J** Saat ini Buddha telah wafat, jadi bagaimana Ia dapat menolong kita?

Faraday, sang penemu listrik, telah meninggal, tetapi hasil penemuannya masih bisa bermanfaat bagi kita. Louis Pasteur yang menemukan berbagai obat juga telah wafat, namun penemuan medisnya masih bisa menyelamatkan hidup kita. Leonardo da Vinci, pencipta karya-karya besar dunia seni, juga sudah meninggal, namun karya ciptanya tetap dapat kita nikmati. Tokoh-tokoh besar dan para pahlawan mungkin juga telah wafat berabad-abad silam, tapi ketika kita membaca perjuangan dan jasa mereka, kita masih bisa meneladani perbuatan mereka. Ya, Buddha memang telah wafat, namun sampai saat ini ajaran-Nya masih bisa menolong manusia, teladan hidup-Nya tetap bisa membangkitkan semangat, sabda-Nya masih bisa mengubah hidup manusia. Hanya seorang Buddha yang memiliki kekuatan sedemikian besar sampai berabad-abad setelah kemangkatan-Nya.

**T&J** Apakah Buddha adalah Tuhan?

Bukan. Ia sama sekali tidak pernah mengatakan bahwa Ia adalah Tuhan, anak Tuhan, atau utusan Tuhan. Ia adalah seorang manusia yang telah menyempurnakan

diri-Nya sendiri dan mengajarkan bahwa jika kita mengikuti teladan-Nya, kita juga dapat menyempurnakan diri kita sendiri.

## **T & J** Kalau bukan Tuhan, mengapa orang memuja-Nya?

Ada berbagai jenis pemujaan. Kalau orang memuja Tuhan, mereka berdoa dan menyembah Tuhan, memberi persembahan dan memohon kemurahan Tuhan, percaya bahwa Tuhan akan mendengar doa mereka, menerima persembahan mereka, dan menjawab doa mereka. Umat Buddha tidak melakukan pemujaan dengan cara seperti ini.

Jenis pemujaan yang lain yaitu apabila kita menunjukkan rasa hormat kepada seseorang atau sesuatu yang kita kagumi. Ketika guru memasuki ruang kelas, kita berdiri, ketika kita bersua dengan orang terhormat, kita berjabat tangan, ketika lagu kebangsaan dinyanyikan, kita memberi hormat. Semuanya ini adalah sikap hormat dan pemujaan yang menunjukkan rasa salut kita terhadap suatu pribadi atau lambang. Inilah jenis pemujaan yang dipraktikkan oleh umat Buddha. Sebuah arca Buddha dengan kedua tangan lembut di pangkuan, dengan senyum yang penuh belas kasih, mengingatkan kita untuk senantiasa berupaya mengembangkan kedamaian dan cinta kasih dalam diri kita. Harumnya dupa mengingatkan kita akan harumnya buah kebajikan, nyala

lilin melambangkan cahaya pengetahuan, dan bunga yang bakal layu dan mengering mengingatkan kita akan segala sesuatu yang selalu berubah. Dengan bersujud, kita mengungkapkan rasa syukur kepada Buddha atas ajaran-Nya yang telah dibabarkan kepada kita. Inilah sifat-sifat pemujaan Buddhis.

### **T & J** Tetapi saya dengar bahwa umat Buddha menyembah berhala?

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya suatu kesalahpahaman. Definisi “berhala” adalah citra atau arca yang dipuja sebagai Tuhan (dengan cara pemujaan pertama). Seperti kita ketahui, umat Buddha tidak menganggap Buddha sebagai Tuhan, bagaimana mungkin kita percaya bahwa sepotong kayu atau logam adalah Tuhan? Semua agama menggunakan simbol-simbol untuk melambangkan gagasan tertentu. Dalam ajaran Tao, simbol yin-yang dipakai untuk melambangkan keharmonisan antara hal-hal yang berlawanan sifat. Dalam ajaran Sikh, pedang melambangkan perjuangan batiniah. Dalam agama Kristen, salib merupakan lambang pengorbanan Kristus. Sedangkan dalam ajaran Buddha, arca Buddha dipakai untuk melambangkan kesempurnaan manusia. Arca Buddha juga mengingatkan kita pada dimensi manusia dalam ajaran Buddha, bahwasanya ajaran Buddha bersifat humanosentris (berpusat pada manusia), bukannya teosentris (berpusat pada Tuhan);



kita hendaknya “melihat ke dalam” untuk mencapai kebijaksanaan dan kesempurnaan. Jadi mengatakan bahwa umat Buddha menyembah berhala adalah tidak benar.

---

*Umat Buddha tidak menganggap Buddha sebagai Tuhan, bagaimana mungkin kita percaya bahwa sepotong kayu atau logam adalah Tuhan?*

---

**T & J** Mengapa orang membakar uang-uangan dari kertas dan melakukan hal-hal aneh lainnya di wihara?

Segala sesuatu tampak aneh jika kita tidak mengerti. Daripada bertanya-tanya, kita seyogianya berusaha mencari tahu apa maksud perbuatan itu. Memang benar kadang-kadang praktik tertentu yang dijalankan umat Buddha berasal dari ketakhayulan, hal ini timbul karena kesalahpahaman terhadap ajaran Buddha yang murni. Penyimpangan semacam itu tidak hanya ditemukan dalam agama Buddha, namun juga terjadi dalam semua agama dari waktu ke waktu. Buddha sendiri telah mengajar dengan jelas dan terperinci, dan apabila ada orang yang tidak bisa memahaminya, Buddha tidak bisa dipersalahkan. Ada pepatah:

*Jikalau seseorang yang menderita karena suatu penyakit tidak mau mencari pengobatan, padahal ketika*

*itu ada tabib di dekatnya, hal ini bukanlah kesalahan sang tabib.*

*Demikian pula halnya, jikalau seseorang yang tertindas dan tersiksa karena penyakit kekotoran batin, namun tidak mau mencari pertolongan kepada Buddha, hal ini bukanlah kesalahan Buddha.*

~ JN 28-9

Tidak selayaknya suatu agama dihakimi berdasarkan perilaku umatnya yang tidak menjalankan ajarannya secara tepat. Jika Anda ingin mengetahui ajaran Buddha yang sebenarnya, belajarlah dari sumber yang bisa dipercaya, atau bertanyalah kepada orang yang benar-benar memahaminya.

**T & J** **Apakah dalam ajaran Buddha terdapat perayaan yang dapat disamakan dengan Hari Natal?**

Menurut tradisi, Pangeran Siddhattha terlahir, menjadi Buddha, dan mangkat pada hari bulan purnama di bulan Waisak, bulan kedua dalam penanggalan India yang biasanya jatuh pada bulan April-Mei. Pada hari itu, umat Buddha di semua negara mengunjungi wihara, ikut serta dalam berbagai upacara atau seharian bermeditasi.

## **T&J** Kalau ajaran Buddha itu hebat, mengapa banyak negara Buddhis yang miskin?

Jika yang Anda maksud dengan “miskin” adalah “kemiskinan secara ekonomi”, memang benar beberapa negara Buddhis miskin. Namun jika yang Anda maksud adalah “kemiskinan kualitas hidup”, bisa dikatakan beberapa negara Buddhis cukup “kaya”. Amerika, misalnya, negara adikuasa dan kaya secara ekonomi, namun menjadi salah satu negara dengan tingkat kriminalitas tertinggi di dunia. Jutaan orang tua ditelantarkan oleh anak-anaknya dan mati kesepian di berbagai panti kompo; kekerasan merebak dan korbannya sebagian besar adalah anak-anak; satu dari tiga pernikahan berakhir dengan perceraian; pornografi begitu mudah dijumpai. Kaya dalam hal materi, namun bisa jadi miskin dalam kualitas hidup. Sekarang, coba lihat Myanmar, negara yang tertinggal secara ekonomi. Orang tua begitu dihargai oleh anak-anaknya; angka kejahatan sangat rendah; kasus perceraian dan bunuh diri nyaris tidak pernah terdengar; kekerasan, penyalahgunaan anak-anak, dan pornografi, sulit ditemukan. Tertinggal secara ekonomi, namun kualitas kehidupannya lebih tinggi dibanding negara seperti Amerika. Tetapi kalau Anda masih menghakimi negara Buddhis semata-mata dari segi ekonomi, perlu Anda ketahui bahwa salah satu negara paling dinamis dalam bidang ekonomi adalah

Jepang, di mana 93% penduduknya mengaku beragama Buddha.

## **T & J** Mengapa jarang terdengar aksi-aksi sosial yang dilakukan oleh umat Buddha?

Mungkin karena umat Buddha tidak merasa perlu untuk membesar-besarkan perbuatan baik yang mereka lakukan. Beberapa tahun yang lalu pemimpin umat Buddha di Jepang, Nikkho Nirwano, menerima *Templeton Prize* atas usahanya dalam memprakarsai keharmonisan antar-agama. Baru-baru ini seorang biarawan di Thailand menerima penghargaan *Magsaysay Prize* untuk perjuangannya dalam menolong para pecandu obat bius. Pada tahun 1987, biarawan Thai lainnya, Bhikkhu Kantayapiwat dianugerahi *Norwegian Children's Peace Prize* atas jasanya selama bertahun-tahun dalam mengentaskan anak telantar di pedalaman. *Western Buddhist Order* menggerakkan aksi sosial besar-besaran bagi kaum miskin di India. Mereka mendirikan sekolah, yayasan anak yatim piatu, penyaluran dana, dan industri skala kecil untuk swasembada. Seperti halnya pemeluk agama lain, umat Buddha menganggap "menolong orang lain" sebagai suatu wujud praktik keagamaan, namun mereka yakin bahwa perbuatan tersebut sebaiknya dilakukan dengan sunyi dan tanpa promosi diri. Makanya, Anda tidak banyak mendengar kegiatan sosial mereka.

## Mengapa ada banyak aliran dalam agama Buddha?

T  
&  
J

Ada banyak jenis gula: gula aren, gula tepung, gula pasir, gula batu, sirup gula, dan sebagainya, tetapi semuanya adalah gula – semuanya manis. Hanya masing-masing dibuat dalam bentuk yang berbeda, supaya dapat diolah dalam cara yang berbeda. Pada dasarnya berbagai aliran atau tradisi dalam ajaran Buddha adalah sama. Ada tradisi Theravada, Zen, Tanah Suci, Yogacara, dan Vajrayana, namun semuanya adalah ajaran Buddha, semuanya memiliki rasa yang sama, yaitu menjunjung tinggi kebebasan. Ajaran Buddha telah berkembang menjadi berbagai bentuk, selaras dengan budaya di setiap daerah pertumbuhannya. Ajaran Buddha telah mengalami pengkajian ulang selama berabad-abad sehingga tetap sesuai dengan perkembangan zaman. Seolah-olah, berbagai tradisi dalam ajaran Buddha tampak berbeda-beda, namun pada intinya tetap mengajarkan Empat Kebenaran Mulia dan Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Semua agama besar di dunia, termasuk ajaran Buddha, telah terpecah menjadi berbagai aliran, tetapi antar-aliran dalam ajaran Buddha tidak pernah saling berperang, mereka tidak menunjukkan sikap saling bermusuhan, bahkan saling mengunjungi dan beribadah bersama. Sikap toleransi dan pengertian semacam inilah yang langka.

---

*Ajaran Buddha telah berkembang menjadi berbagai bentuk, selaras dengan budaya di setiap daerah pertumbuhannya. Ajaran Buddha telah mengalami pengkajian ulang selama berabad-abad sehingga tetap sesuai dengan perkembangan zaman.*

---

**T & J** Anda benar-benar bersemangat membicarakan ajaran Buddha. Saya rasa Anda merasa bahwa agama Anda benar dan agama lain adalah salah.

Seorang umat Buddha yang memahami ajaran Buddha tidak pernah menilai agama lain adalah salah. Seseorang yang bertujuan murni mempelajari agama lain dengan wawasan yang luas pasti akan sependapat. Hal pertama yang hendaknya diperhatikan dalam mempelajari agama lain adalah sampai sejauh mana agama tersebut memiliki persamaan. Semua agama mengakui bahwa keadaan manusia saat ini tidaklah memuaskan. Semua sependapat bahwa dibutuhkan suatu perubahan sikap dan perilaku untuk memperbaiki keadaan ini. Semua agama mengajarkan nilai-nilai cinta kasih, kebajikan, kesabaran, kemurahan hati, tanggung jawab sosial, dan semua menerima adanya sesuatu yang bersifat mutlak.

Mereka memakai bahasa yang berbeda-beda, istilah yang berbeda, dan lambang yang berbeda untuk menggambarkan dan menjelaskan nilai-nilai tersebut.

Sikap intoleransi beragama, keangkuhan, dan membenaran diri sendiri akan muncul ketika orang melekat secara sempit kepada satu-satunya cara pandang mereka.

Sebagai ilustrasi, ada orang Inggris, Perancis, Tionghoa, dan Indonesia. Mereka sedang membicarakan sebuah cangkir. Si orang Inggris berkata, "Benda ini adalah '*cup*'." Si Perancis menimpali, "Bukan, ini adalah '*tasse*'." Si Tionghoa tak mau kalah, "Kalian salah, ini adalah '*pei*'." Si orang Indonesia menertawakan ketiganya, "Sungguh tolol kalian, ini adalah '*cawan*'!" Si Inggris mengambil kamus dan menunjukkannya kepada yang lain, "Aku dapat membuktikan bahwa benda ini adalah '*cup*'. Kamusku mengatakannya demikian." "Oh, kamusmu pasti salah," jawab Si Perancis, "kamusku jelas-jelas mengatakan, ini adalah '*tasse*'." Si Tionghoa mencibir, "Kamusku ribuan tahun lebih tua daripada milik kalian, jadi kamusku pasti lebih tepat. Lagi pula lebih banyak orang yang berbahasa Tionghoa dibanding bahasa lain. Jadi benda ini lebih tepat disebut '*pei*'." Sementara mereka saling berselisih dan berdebat, seorang umat Buddha datang, menuang air ke dalam cawan tersebut, dan minum darinya. Kemudian dia berkata, "Apapun yang kalian namakan, '*cup*', '*tasse*', '*pei*', atau '*cawan*', benda ini dibuat untuk digunakan. Berhentilah berdebat, pakailah benda ini, jangan berselisih terus, hilangkan dahagamu menggunakan benda ini!" Inilah sikap umat Buddha terhadap pandangan agama lain.

---

*Sikap intoleransi beragama, keangkuhan, dan membenaran diri sendiri akan muncul ketika orang melekat secara sempit kepada satu-satunya cara pandang mereka.*

---

**T & J** Jadi apakah Anda percaya bahwa semua agama sebenarnya sama?

Agama adalah fenomena yang begitu kompleks dan beragam, sehingga tidak dapat dirangkum hanya dalam satu pernyataan ringkas seperti itu. Seorang umat Buddha bisa saja mengatakan bahwa pernyataan ini ada benarnya dan ada salahnya. Ajaran Buddha mengajarkan bahwa tidak ada Tuhan, sementara ajaran Kristiani, misalnya, mengajarkan adanya Tuhan. Saya pikir ini adalah perbedaan yang cukup penting. Namun demikian, salah satu ayat yang sangat indah di Alkitab mengatakan:

*1 Meskipun saya dapat berbicara dengan berbagai bahasa manusia, bahkan dengan bahasa malaikat sekalipun, tetapi saya tidak mengasihi orang lain, maka ucapan-ucapan saya itu hanya bunyi yang nyaring tanpa arti.*

*2 Meskipun saya pandai menyampaikan berita dari Allah, dan mengerti semua hal yang dalam-dalam, dan tahu segala sesuatu serta sangat percaya kepada Allah sehingga dapat membuat gunung berpindah, tetapi saya tidak mengasihi orang-orang lain, maka saya tidak berarti apa-apa!*



3 Meskipun semua yang saya miliki, saya sedekahkan kepada orang miskin, dan saya menyerahkan diri saya untuk dibakar, tetapi saya tidak mengasihi orang-orang lain, maka semuanya itu tidak ada gunanya sama sekali.

4 Orang yang mengasihi orang-orang lain, sabar dan baik hati. Ia tidak meluap dengan kecemburuan, tidak membual, tidak sombong.

5 Ia tidak angkuh, tidak kasar, ia tidak memaksa orang lain untuk mengikuti kemauannya sendiri, tidak juga cepat tersinggung, dan tidak dendam.

6 Orang yang mengasihi orang-orang lain, tidak senang dengan kejahatan, ia hanya senang dengan kebaikan.

7 Ia tahan menghadapi segala sesuatu dan mau percaya akan yang terbaik pada setiap orang; dalam keadaan yang bagaimanapun juga orang yang mengasihi itu tidak pernah hilang harapannya dan sabar menunggu segala sesuatu.

~ Korintus I 13: 1-7

Persis seperti inilah yang diajarkan oleh ajaran Buddha, bahwa kualitas hati kita lebih penting daripada kemampuan adikodrati yang bisa saja kita miliki, kemampuan kita untuk meramalkan masa depan, kekuatan iman kita, ataupun perilaku kita yang luar biasa. Jadi dalam hal gagasan, konsep, dan teori, ajaran Buddha dan Kristiani tentu saja berbeda, tetapi jika menyangkut kualitas hati, etika, dan perilaku, keduanya sangatlah mirip.

## **T&J** Apakah ajaran Buddha bersifat ilmiah?

Sebelum menjawab pertanyaan ini, mari kita lihat definisi “ilmu”. Ilmu adalah “pengetahuan yang diambil dari suatu sistem, yang timbul dari proses melihat dan menguji fakta-fakta, menyatakan hukum alam pada umumnya, selaras dengan bukti-bukti pengetahuan yang lain, dan segala sesuatu yang dapat dipelajari dengan tepat”.

Ada beberapa aspek dalam ajaran Buddha yang tidak sesuai dengan definisi tersebut, namun inti ajaran Buddha, yaitu Empat Kebenaran Mulia, sangatlah selaras dengan ilmu pengetahuan. Penderitaan—Kebenaran Mulia Pertama—adalah suatu pengalaman yang dapat dipelajari, dialami, dan dinilai. Kebenaran Mulia Kedua menyatakan bahwa penderitaan mempunyai penyebab—nafsu keinginan, yang juga dapat dipelajari, dialami, dan dinilai. Penderitaan tidak perlu lagi dijelaskan dengan istilah-istilah metafisik. Berakhirnya penderitaan, sesuai dengan Kebenaran Mulia Ketiga, tidak dengan menggantungkan diri kepada suatu makhluk adikodrati, tidak dengan iman atau doa-doa, tetapi sederhana saja: dengan menghilangkan penyebabnya! Hal ini sudah jelas kebenarannya. Kebenaran Mulia Keempat—jalan untuk mengakhiri penderitaan, sekali lagi, tidak berhubungan dengan hal-hal mistik, tetapi tergantung dari perilaku

sesuai jalan tertentu. Jalan ini bersifat terbuka untuk diuji dan dibuktikan. Seperti halnya ilmu pengetahuan, ajaran Buddha tidak menggunakan gagasan makhluk adikodrati dan menjelaskan asal-usul serta mekanisme kerja alam semesta dengan pendekatan hukum-hukum alam. Semuanya ini bersemangat ilmiah. Buddha selalu menasihatkan, hendaknya kita tidak mempercayai sesuatu secara membuta, namun harus menanyakannya, mengujinya, menyelidikinya, dan mengandalkan pengalaman kita sendiri, sesuai dengan lingkup berpikir ilmiah. Beliau mengatakan:

*“Jangan percaya begitu saja pada wahyu atau tradisi, jangan percaya begitu saja pada desas-desus atau naskah-naskah suci, jangan percaya begitu saja pada kabar angin atau logika belaka, jangan percaya begitu saja pada prasangka atau kemampuan seseorang, dan jangan menerima begitu saja karena ‘Dia guru kami’. Tetapi, jika kamu sendiri mengetahui bahwa suatu hal adalah baik, tidak tercela, dipuji oleh para bijaksanawan, apabila dipraktikkan dan dijalani membawa pada kebahagiaan, maka ikutilah hal itu.”*

~ A. I, 188

Jadi, dapat dikatakan bahwa walaupun tidak sepenuhnya bersifat ilmiah, ajaran Buddha jelas memiliki dasar ilmiah yang kuat, dan jauh lebih ilmiah dibandingkan agama lain. Tidak berlebihan jika Albert Einstein, ilmuwan terbesar abad kedua puluh, mengatakan:

*“Agama masa depan merupakan agama alam semesta. Agama yang melampaui tuhan sebagai pribadi serta menghindarkan dogma dan teologi. Mencakup hal-hal alamiah dan spiritual, berdasarkan pemahaman yang muncul dari pengalaman akan segala sesuatu, baik alamiah maupun spiritual, menjadi kesatuan yang penuh makna. Ajaran Buddha menjawab gambaran ini. Seandainya ada agama yang mampu memenuhi kebutuhan ilmu pengetahuan modern, itu adalah agama Buddha.”*

---

*Buddha selalu menasihatkan, hendaknya kita tidak mempercayai sesuatu secara membuta, namun harus menanyakannya, mengujinya, menyelidikinya, dan mengandalkan pengalaman kita sendiri.*

---

**T&J** Kadang saya dengar bahwa ajaran Buddha dikatakan sebagai Jalan Tengah. Apa yang dimaksud dengan Jalan Tengah?

Buddha memberikan nama lain kepada Jalan Mulia Berfaktor Delapan, yaitu *Majjhima Patipada*, yang berarti Jalan Tengah. Ini adalah nama yang sangat penting karena hal ini menunjukkan bahwa kita tidaklah cukup hanya mengikuti Jalan tersebut, tetapi kita harus mengikutinya dengan cara tertentu. Orang dapat menjadi sangat kaku dalam aturan dan praktik keagamaan dan ujung-ujungnya menjadi fanatik tulen. Dalam

ajaran Buddha, aturan perlu diikuti dan praktik perlu dijalankan dengan cara yang seimbang dan nalar yang mana menghindari ekstrem dan berlebih-lebihan. Orang Romawi Kuno berkata “cukupan dalam segala hal”, dan umat Buddha setuju penuh dengan hal ini.

**T&J** **Saya membaca bahwa ajaran Buddha hanyalah salah satu bagian dari Hinduisme. Benarkah itu?**

Tidaklah demikian. Ajaran Buddha dan Hinduisme banyak memiliki kesamaan gagasan etika, keduanya juga menggunakan istilah umum seperti karma, samadhi, dan nirvana, dan keduanya juga berasal dari India. Hal inilah yang menyebabkan orang berpikir bahwa keduanya sama atau sangat mirip. Tetapi, ketika kita meninjau lebih dari sekadar kemiripan luarnya, kita akan melihat bahwa kedua agama tersebut sangatlah berbeda. Sebagai contoh, Hinduisme percaya kepada Tuhan yang mahakuasa, sementara ajaran Buddha tidak. Salah satu ajaran utama filsafat sosial Hindu adalah gagasan tentang kasta, yang ditolak mentah-mentah oleh ajaran Buddha. Dalam naskah-naskah Buddhis, Buddha sering diceritakan mengkritik apa yang diajarkan oleh para brahmana, pendeta Hindu, dan sebaliknya para brahmana pun mengkritik ajaran Buddha. Hal ini tidak akan terjadi jika ajaran Buddha dan Hinduisme adalah sama.

## **T&J** Tetapi Buddha mencontek gagasan karma dari Hinduisme bukan?

Hinduisme memang mengajarkan doktrin karma dan juga reinkarnasi. Namun demikian, versi mereka tentang ajaran ini sangatlah berbeda dari versi Buddhis. Sebagai contoh, Hinduisme berkata bahwa nasib kita ditentukan oleh karma kita, sementara ajaran Buddha mengatakan bahwa karma hanyalah mengkondisikan kita. Menurut Hinduisme, terdapat jiwa yang kekal atau atman yang berpindah dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya, sementara ajaran Buddha menolak adanya jiwa semacam itu dan mengatakan bahwa yang terlahir kembali hanyalah arus energi mental yang terus berubah. Ini hanyalah sebagian dari sekian banyak perbedaan di antara keduanya mengenai karma dan kelahiran kembali. Namun, bahkan jika ajaran Buddha dan Hinduisme sama sekalipun, tidaklah berarti bahwa Buddha mencontek gagasan Hinduisme begitu saja.

Kadang terjadi bahwa dua orang, yang terpisah satu sama lain, menemukan sesuatu yang persis sama. Contoh yang bagus adalah penemuan teori evolusi. Pada tahun 1858, tepat sebelum Charles Darwin menerbitkan bukunya yang terkenal: *The Origin of Species*, ia baru mengetahui bahwa ada orang lain yang bernama Alfred Russel Wallace yang telah merumuskan gagasan evolusi persis seperti yang ia lakukan. Darwin dan Wallace

satu sama lain tidak saling menyalin gagasan mereka, tetapi dari mempelajari fenomena yang sama, mereka sampai pada kesimpulan yang sama. Jadi bahkan seandainya gagasan Hindu dan Buddha tentang karma dan kelahiran kembali adalah sama (padahal tidak sama), ini bukan merupakan bukti terjadinya pencontekan. Yang sebenarnya terjadi adalah: melalui meditasi yang dilakukan oleh para petapa Hindu, mereka mendapatkan gagasan karma dan kelahiran kembali yang masih samar-samar, yang kemudian oleh Buddha dijelaskan secara lebih lengkap dan akurat.





## 2

# KONSEP DASAR AJARAN BUDDHA



**T** **&** **J** Apakah inti ajaran Buddha?

Seluruh ajaran Buddha berpusat pada Empat Kebenaran Mulia, ibarat lingkaran dan jari-jari roda yang berpusat pada porosnya. Disebut “Empat” karena terdiri dari empat pernyataan. Disebut “Kebenaran” karena menyatakan kebenaran mutlak. Dan disebut “Mulia” karena barang siapa yang merealisasikannya niscaya menjadi mulia (*ariya*).

**T** **&** **J** Apakah Kebenaran Mulia Pertama?

Kebenaran Mulia Pertama menyatakan bahwa hidup adalah “*dukkha*” (tidak memuaskan). Dalam kehidupan, pasti dijumpai *dukkha*. Tidaklah mungkin untuk hidup tanpa pernah mengalami suatu bentuk *dukkha*. Mau tidak mau kita semua pasti mengalami penderitaan jasmani seperti kesakitan, luka, kelelahan, penuaan, dan akhirnya kematian. Kita juga harus memikul penderitaan

batin seperti kesepian, keputusan, ketakutan, rasa malu, kekecewaan, kejengkelan, dan sebagainya.

### **T&J** Apakah hal ini tidak berarti pesimistis?

Istilah “pesimistis” berarti suatu kecenderungan berpikir bahwa apa pun yang terjadi akan berakibat buruk, atau suatu paham bahwa kejahatan lebih kuat daripada kebajikan. Ajaran Buddha tidak mengajarkan demikian dan sama sekali tidak pernah mengingkari bahwa kebahagiaan itu juga ada. Kebenaran Mulia Pertama menyatakan bahwa dalam kehidupan pasti dijumpai penderitaan, baik jasmaniah maupun batiniah. Kebenaran ini tak mungkin disangkal lagi. Gagasan utama kebanyakan agama adalah dongeng, legenda, atau keimanan yang sulit atau tidak mungkin dibuktikan. Ajaran Buddha berpangkal pada pengalaman, fakta yang tak dapat disangkal lagi, segala sesuatu yang bisa diketahui dan dialami semua orang, dan semua orang berjuang untuk mengatasinya. Jadi ajaran Buddha merupakan agama yang bersifat universal sejati karena menuju kepada pusat perhatian semua makhluk: penderitaan dan cara mengatasinya.

### **T&J** Apakah Kebenaran Mulia Kedua?

Kebenaran Mulia Kedua menyatakan bahwa penderitaan disebabkan oleh nafsu keinginan. Hal ini tidak sulit untuk dibuktikan. Mari kita tinjau penderitaan

yang bersifat batiniah. Apabila kita menginginkan sesuatu, namun tidak mampu memperolehnya, kita merasa putus asa. Apabila kita menghendaki seseorang berbuat sesuai dengan pengharapan kita, namun ternyata tidak terpenuhi, kita merasa kecewa. Ketika kita menginginkan seseorang untuk menyukai kita, tapi ternyata tidak, kita akan sakit hati. Bahkan jika kita menginginkan sesuatu dan bisa memperolehnya, ini juga tidak selamanya membawa kebahagiaan, sampai suatu saat kita merasa bosan, kehilangan daya tarik, dan mulai menginginkan hal-hal yang lain. Sederhana saja, Kebenaran Mulia Kedua mengatakan bahwa mendapatkan apa yang kita inginkan tidak menjamin tercapainya kebahagiaan. Daripada terus memaksakan keinginan kita, cobalah membatasi keinginan kita. Nafsu keinginan hanya akan menjauhkan kita dari kepuasan dan kebahagiaan.

## **T & J** Tapi, bagaimana mungkin nafsu keinginan juga bisa menyebabkan penderitaan jasmani?

Keinginan dan nafsu nan tak kunjung padam akan ini dan itu, terutama nafsu untuk terus lahir/ menjadi mampu menciptakan energi dahsyat yang menyebabkan seseorang terlahir kembali setelah kita mati. Ketika kita terlahir lagi, kita memiliki tubuh lagi, dan seperti telah dikatakan, tubuh ini bersifat mudah terluka, terjangkau penyakit, kelelahan, kerentaan, dan tak luput dari kematian. Jadi, nafsu juga bisa mengakibatkan

penderitaan jasmaniah karena nafsu membuat kita terlahir, dan terus terlahir.

**T&J** Luar biasa. Tapi, jika kita menghentikan seluruh keinginan kita, kita tidak akan pernah mendapat atau mencapai apa pun.

Benar. Buddha mengajarkan, nafsu keinginan kita, ketidakpuasan kita, dan kehausan terus-menerus untuk mencapai lebih dan lebih, memang membuat kita menderita, jadi hendaknya kita menghentikannya. Beliau meminta kita untuk bisa membedakan antara apa yang kita butuhkan dengan apa yang kita inginkan, dan hendaknya memperjuangkan kebutuhan kita serta membatasi keinginan kita. Beliau mengatakan bahwa kebutuhan kita dapatlah terpenuhi, namun keinginan kita tidaklah terbatas, ibarat sumur tanpa dasar. Ada kebutuhan yang bersifat pokok dan mendasar, itu dapat terpenuhi, kita harus mengusahakannya. Keinginan selebihnya sebaiknya berangsur-angsur dikurangi. Pada akhirnya, apakah sebenarnya tujuan hidup? Untuk merasa puas dan bahagia.

---

*Buddha meminta kita untuk bisa membedakan antara apa yang kita butuhkan dengan apa yang kita inginkan, dan hendaknya memperjuangkan kebutuhan kita serta membatasi keinginan kita.*

---

## **T&J** Apakah Kebenaran Mulia Ketiga?

Kebenaran Mulia Ketiga menyatakan bahwa penderitaan dapat diatasi dan kebahagiaan dapat tercapai. Hal ini barangkali merupakan yang terpenting dari Empat Kebenaran Mulia, karena di sini Buddha meyakinkan kita bahwa kebahagiaan sejati dapat dicapai. Jika kita menghentikan nafsu yang sia-sia dan belajar memahami makna hidup, menikmati hidup tanpa nafsu yang tak berkesudahan, sabar dalam menahan permasalahan hidup, bebas dari rasa takut, benci, dan angkara murka, kita akan menjadi bahagia dan terbebas. Hanya dengan demikianlah kita akan hidup sepenuhnya. Kita tak akan tergiur lagi untuk memuaskan kepentingan diri sendiri, kita merasa memiliki banyak kesempatan untuk menolong orang lain, memenuhi kebutuhan mereka. Keadaan ini disebut *Nibbana*. Kita juga terbebas dari segala penderitaan. Inilah kebahagiaan mutlak.

## **T&J** Apa atau di manakah Nibbana itu?

*Nibbana* adalah suatu keadaan yang melampaui waktu dan ruang, sehingga memang sulit jadinya untuk mengungkapkannya dengan kata-kata atau bahkan memikirkannya. Kata-kata dan pemikiran hanya sesuai untuk menggambarkan dimensi waktu dan ruang. Karena *Nibbana* itu mengatasi waktu; tiada pergerakan; tiada penuaan; tiada kematian; *Nibbana* adalah kekal. Karena *Nibbana* itu mengatasi ruang; tiada penyebab; tiada

batas; tiada gagasan tentang diri maupun bukan diri; *Nibbana* adalah mutlak. Buddha meyakinkan kita bahwa *Nibbana* merupakan suatu pengalaman akan kebahagiaan tertinggi. Beliau bersabda:

*Nibbana adalah kebahagiaan tertinggi.*

~ Dp. 204

**T & J** Tapi, apakah ada bukti bahwa dimensi seperti itu benar-benar ada?

Tidak ada. Namun, keberadaan dimensi tersebut bisa dibayangkan. Jika ada dimensi yang mana waktu dan ruang “ada”, kita dapat memikirkan adanya suatu dimensi yang mana waktu dan ruang “tidak ada”, itulah *Nibbana*. Buddha sendiri bersabda:

*Ada sesuatu Yang Tidak Terlahir, Yang Tidak Terjelma, Yang Tidak Tercipta, Yang Tidak Tersusun. Apabila tidak ada Yang Tidak Terlahir, Yang Tidak Terjelma, Yang Tidak Tercipta, Yang Tidak Tersusun, maka tidak akan mungkin terbebas dari kelahiran, penjelmaan, penciptaan, dan penyusunan. Tetapi karena ada Yang Tidak Terlahir, Yang Tidak Terjelma, Yang Tidak Tercipta, Yang Tidak Tersusun, maka ada kemungkinan untuk terbebas dari kelahiran, penjelmaan, penciptaan, dan penyusunan.”*

~ Ud. 80

Kita akan mengetahuinya sendiri ketika kita mencapainya. Sepanjang kita belum mampu mencapainya, hendaknya kita terus berlatih.

### **T & J** Apakah Kebenaran Mulia Keempat?

Kebenaran Mulia Keempat adalah jalan menuju pengakhiran penderitaan. Jalan ini disebut Jalan Mulia Berfaktor Delapan, terdiri dari Pandangan Benar, Pemikiran Benar, Perkataan Benar, Perbuatan Benar, Penghidupan Benar, Pengupayaan Benar, Penyadaran Benar, dan Pemusatan Benar. Umat Buddha berusaha menjalani kedelapan hal ini. Anda bisa perhatikan bahwa langkah-langkah dalam Jalan Mulia Berfaktor Delapan mencakup setiap aspek kehidupan: intelektual, etika, ekonomi, dan psikologi, sehingga mengandung semua hal yang dibutuhkan seseorang untuk menjalani kehidupan yang baik dan mengembangkan spiritualitas.





### 3

## AJARAN BUDDHA DAN KONSEP TUHAN



**T&J** Apakah umat Buddha percaya akan Tuhan? Jika pengertian “Tuhan” yang dimaksud di sini adalah Tuhan sebagai pribadi (*personal God*), kami tidak menganut konsep Tuhan sebagai pribadi. Ada berbagai alasan untuk ini. Buddha, seperti halnya ahli sosial dan psikologi modern, yakin bahwa gagasan keagamaan, terutama gagasan tentang Tuhan, bermula dari rasa takut. Beliau mengatakan:

*Tercekam oleh rasa takut, orang-orang mencari perlindungan ke gunung-gunung, ke hutan-hutan, ke pohon-pohon, dan ke tempat-tempat pemujaan yang dianggap keramat.*

~ Dp. 188

Manusia primitif merasa hidup dalam dunia yang penuh marabahaya dan tak bersahabat, ketakutan pada binatang buas, ketakutan bakal tidak mampu

mendapat cukup makanan, ketakutan terluka dan sakit, serta ketakutan pada gejala-gejala alam seperti gempa, halilintar, dan letusan gunung api. Merasa tidak aman, mereka menciptakan gagasan mengenai makhluk adikodrati untuk memberi rasa nyaman pada saat yang tepat, menumbuhkan keberanian pada saat bahaya, dan penghiburan di kala kesedihan. Sampai hari ini, Anda bisa melihat begitu banyak orang menjadi religius pada masa-masa krisis; mereka mengatakan bahwa kepercayaan akan Tuhan merupakan sumber kekuatan yang dibutuhkan untuk menghadapi kehidupan. Dengan iman, jika mereka berdoa, doanya akan terjawab. Hal ini justru mendukung ajaran Buddha bahwa gagasan tentang makhluk adikodrati muncul dari rasa takut dan putus asa. Buddha mengajarkan kita untuk belajar memahami rasa takut, untuk mengendalikan nafsu, serta dengan tenang dan tabah menerima segala sesuatu yang tidak dapat kita ubah. Hendaknya tidak mengatasi rasa takut dengan kepercayaan yang tak masuk akal, namun dengan pemahaman yang nalar.

Alasan kedua umat Buddha tidak menerima gagasan tentang Tuhan yaitu tidak adanya bukti yang memadai untuk mendukung gagasan tersebut. Ada begitu banyak agama, masing-masing menyatakan bahwa mereka sendirilah yang memiliki sabda Tuhan, yang diabadikan dalam buku suci mereka, agama mereka sendirilah yang memahami sifat Tuhan, Tuhan mereka

sendirilah yang benar-benar ada, sedangkan Tuhan agama lain itu palsu. Masing-masing merasa puas akan bukti-bukti keberadaan Tuhan versi agama mereka sendiri, tetapi mereka mencemooh bukti-bukti yang diajukan agama lain untuk mendukung keberadaan Tuhan agama lain tersebut. Tidakkah mengherankan bahwa berbagai agama selama berabad-abad mencoba membuktikan kebenaran Tuhannya masing-masing, namun tetap tidak ditemukan bukti-bukti yang nyata, terperinci, dan tak terbantahkan?

---

*Buddha mengajarkan kita untuk belajar memahami rasa takut, untuk mengendalikan nafsu, serta dengan tenang dan tabah menerima segala sesuatu yang tidak dapat kita ubah.*

---

Alasan ketiga, kepercayaan tersebut sebenarnya tidak diperlukan. Ada yang berkata bahwa kepercayaan adanya Tuhan diperlukan untuk menjelaskan asal muasal alam semesta. Hal ini tidak benar! Ilmu pengetahuan secara meyakinkan telah menjelaskan terjadinya alam semesta, tanpa menggunakan gagasan mengenai Tuhan. Ada juga yang menyatakan bahwa kepercayaan akan Tuhan dibutuhkan untuk mendapatkan kehidupan yang bahagia dan bermakna. Lagi-lagi kita dapat menyangkalnya. Ada jutaan pemikir bebas, juga umat Buddha, yang bisa hidup bahagia dan bermakna tanpa harus percaya akan konsep Tuhan. Lain orang berpendapat, percaya akan

kuasa Tuhan diperlukan karena manusia adalah makhluk yang lemah, tidak memiliki kekuatan untuk menolong dirinya sendiri. Sekali lagi, banyak bukti menunjukkan sebaliknya. Kita sering mendengar orang-orang yang mampu mengatasi keterbatasan fisik, berbagai kesulitan, rintangan dahsyat, dengan kekuatan dari dalam diri mereka sendiri, dengan upaya sendiri. Ada yang berkata, Tuhan dibutuhkan untuk menyelamatkan manusia, dengan syarat kita menerima gagasan penyelamatan itu. Umat Buddha tidak menerima gagasan tersebut. Berdasarkan pengalaman-Nya sendiri, Buddha melihat bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk menyucikan pikiran, mengembangkan cinta kasih dan belas kasih tanpa batas, dan menyempurnakan pemahamannya. Beliau mengalihkan perhatian dari surga ke hati, dan menganjurkan kita untuk menemukan pemecahan masalah melalui pemahaman diri.

**T & J** Tapi jika tidak ada Tuhan, dari mana alam semesta berasal?

Semua agama mempunyai dongeng dan sejarah yang berupaya menjawab pertanyaan ini. Pada zaman dahulu, ketika pikiran manusia masih sederhana, dongeng-dongeng sudah mencukupi. Namun pada abad kedua puluh ini, era fisika, astronomi, dan geologi modern, berangsur-angsur telah menggantikan dongeng-dongeng tersebut dengan fakta-fakta ilmiah. Ilmu

pengetahuan telah menjelaskan asal mula alam semesta tanpa menyinggung gagasan mengenai Tuhan.

## **T & J** Apa yang dikatakan Buddha mengenai asal alam semesta?

Sungguh menarik bahwa penjelasan Buddha mengenai asal mula alam semesta ternyata sangat sesuai dengan pandangan ilmu pengetahuan. Dalam *Aganna Sutta*, Buddha menggambarkan alam semesta berulang kali mengalami kehancuran dan tersusun kembali seperti saat ini selama masa yang tak terhitung lamanya. Bumi ini bukanlah satu-satunya planet, masih ada gugus-gugus yang lebih besar, tata surya, galaksi, mahagalaksi, dan seterusnya, tanpa batas. Kehidupan pertama terbentuk di atas permukaan air, dan berangsur-angsur berevolusi dari organisme yang sederhana menjadi makin kompleks. Segala proses ini tidak berawal, tidak berakhir, dan berlangsung secara alamiah.

## **T & J** Anda mengatakan tidak ada bukti keberadaan Tuhan. Tapi, bagaimana dengan mukjizat?

Banyak yang percaya bahwa mukjizat merupakan bukti adanya Tuhan. Sering terdengar mukjizat penyembuhan, namun tidak pernah ada kesaksian bebas (tanpa dipengaruhi faktor luar) dari paramedis. Ada kabar burung bahwa doa menguatkan tubuh yang sakit

atau menyembuhkan yang lumpuh, tetapi tidak pernah ada komentar dari para dokter. Kesaksian liar, berita dari mulut ke mulut, kabar angin, tidaklah mencukupi sebagai bukti nyata. Memang kadang-kadang ada kejadian yang tidak bisa dijelaskan, hal yang di luar perkiraan, namun ketidakmampuan kita untuk menjelaskan hal-hal semacam itu sama sekali tidak membuktikan keberadaan Tuhan! Itu hanya membuktikan bahwa pengetahuan kita belum sempurna. Sebelum perkembangan dunia kedokteran modern, manusia tidak mengetahui penyebab penyakit, dan percaya bahwa penyakit merupakan hukuman atau kutukan dari Tuhan atau dewa-dewa. Saat ini kita telah tahu apa yang menyebabkan sakit, dan apabila sakit, kita minum obat. Suatu saat, apabila pengetahuan manusia telah lengkap, kita akan dapat mengerti penyebab gejala-gejala “ajaib” yang belum bisa dijelaskan saat ini. Seperti halnya saat ini kita sudah mengetahui apa yang menyebabkan kita jatuh sakit.

**T & J** Ada yang mengatakan bahwa kita bisa menjadi baik hanya dengan mengandalkan kekuasaan Tuhan.

Ini jelas tidak benar. Ada jutaan pemikir bebas dan umat Buddha yang berperilaku mulia dan baik, tidak cuma kadang kala, tapi secara konsisten. Jika Anda secara sungguh-sungguh berupaya, Anda sanggup memurnikan perilaku Anda. Dan seandainya Anda tidak bisa betul-

betul menjadi suci, setidaknya Anda bisa terus berjuang untuk menjadi lebih baik.

**T & J** Tetapi begitu banyak orang percaya akan Tuhan, jadi tentunya hal itu benar?

Tidak demikian. Dahulu semua orang percaya bahwa bumi ini datar, tetapi ternyata mereka semua salah. Banyaknya orang yang percaya pada suatu gagasan tidak menjadi ukuran benar atau salahnya gagasan tersebut. Satu-satunya cara untuk menyatakan kebenaran suatu gagasan, hanya dengan pengujian fakta dan bukti yang ada.

**T & J** Jika umat Buddha tidak percaya akan konsep Tuhan, apa yang Anda percayai?

Kami percaya pada manusia. Kami yakin bahwa setiap orang adalah berharga dan penting, setiap orang memiliki potensi untuk mencapai ke-Buddha-an, tahap kesempurnaan suatu makhluk. Kami percaya bahwa setiap orang mampu mengatasi kebodohan dan ketidaktahuannya, serta melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Kami yakin bahwa kebencian, angkara murka, kedengkian, dan kejahatan dapat digantikan oleh cinta kasih, kesabaran, kemurahan hati, dan kebajikan. Kami yakin semua ini ada dalam jangkauan setiap orang jika mereka mau berusaha, mengendalikan

diri, bersemangat, dan meneladani jejak Buddha. Seperti yang dikatakan-Nya:

*Oleh diri sendiri kejahatan dilakukan,  
oleh diri sendiri pula seseorang ternoda.  
Oleh diri sendiri kejahatan tak dilakukan,  
oleh diri sendiri pula seseorang menjadi suci.*

*Suci atau tidak suci tergantung diri sendiri,  
tak seorang pun yang dapat menyucikan orang lain.  
Kita sendirilah yang harus menjalaninya,  
para Buddha hanyalah penunjuk jalan.*

~ Dp. 165



## 4 LIMA SILA



**T & J** Agama lain menurunkan gagasan tentang hal yang benar dan yang salah dari perintah Tuhan. Bagaimana umat Buddha tahu mana yang benar dan yang salah?

Semua pikiran, perkataan, atau perbuatan yang berakar pada keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin, yang menjauhkan dari pencapaian kesucian—*Nibbana*, adalah hal yang salah. Sedangkan pikiran, perkataan, atau perbuatan yang berakar pada kemurahan hati, cinta kasih, dan kebijaksanaan, yang memperlancar jalan ke *Nibbana*, adalah hal yang baik.

Dalam agama teosentris, benar–salahnya suatu perbuatan biasanya dinilai dari kepatuhan terhadap perintah. Namun, dalam agama humanosentris seperti agama Buddha, untuk mengetahui yang baik dan yang buruk, Anda harus mengembangkan pengertian dan kesadaran diri secara mendalam. Etika yang didasarkan

pada pengertian dan kebijaksanaan senantiasa lebih unggul dibanding berdasarkan ketaatan pada perintah semata.

Jadi untuk mengetahui hal yang baik dan yang buruk, umat Buddha berpedoman pada tiga hal: (1) niat, (2) akibat bagi diri sendiri, dan (3) akibat bagi orang lain. Jika suatu tindakan berniat baik (berakar pada kemurahan hati, cinta kasih, dan kebijaksanaan); jika membantu diri sendiri dan orang lain (untuk menjadi lebih murah hati, penuh cinta kasih, dan bijaksana), tindakan tersebut adalah bermanfaat, baik, dan patut diteladani. Tentu saja ada berbagai variasi. Kadang kita bermaksud melakukan suatu niat mulia, tetapi bisa jadi tindakan tersebut tidak bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Kadang niat kita jauh dari kebaikan, namun tindakan kita justru menguntungkan orang lain. Pada kesempatan lain, tindakan kita sama sekali tak berniat baik, hanya menguntungkan diri sendiri, namun menyebabkan penderitaan pihak lain. Dalam hal ini, tindakan kita merupakan campuran antara hal yang baik dan yang kurang baik. Apabila kita berniat buruk, tak berguna bagi diri sendiri, tak bermanfaat bagi orang lain, hal seperti ini adalah buruk. Sedangkan bila niat kita baik, dan tindakan kita bermanfaat baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain, hal ini sungguh baik.

---

*Jadi untuk mengetahui hal yang baik dan yang buruk, umat Buddha berpedoman pada tiga hal: (1) niat, (2) akibat bagi diri sendiri, dan (3) akibat bagi orang lain.*

---

**T&J** Apakah ajaran Buddha memiliki aturan moralitas?

Ya. Lima Sila adalah dasar moralitas umat Buddha. Sila Pertama adalah menghindari membunuh atau menyakiti segala bentuk kehidupan; Sila Kedua adalah menghindari mencuri atau mengambil yang tidak diberikan; Sila Ketiga adalah menghindari berperilaku seksual yang tidak wajar; Sila Keempat adalah menghindari berkata yang tidak benar; dan Sila Kelima adalah menghindari mabuk atau berkurangnya kesadaran.

**T&J** Tapi, ada kalanya kita perlu membunuh. Memberantas serangga pembawa wabah penyakit, misalnya, atau demi mempertahankan diri.

Mungkin hal itu baik bagi Anda. Tetapi bagaimana dengan makhluk yang Anda bunuh? Seperti halnya Anda, mereka juga berharap untuk tetap hidup. Ketika Anda memutuskan untuk membunuh, niat Anda mungkin campuran antara manfaat diri sendiri (baik) dan pembasmian (buruk). Tindakan membunuh mungkin

bermanfaat bagi diri sendiri (baik), namun tak pelak lagi merugikan makhluk tersebut (buruk). Jadi, suatu ketika mungkin perlu membunuh, namun hal ini tidaklah sepenuhnya baik. Umat Buddha menghargai semua bentuk kehidupan dan berusaha melatih diri sebisa-bisanya untuk tidak menyakiti makhluk apa pun.

**T & J** **Kalian, umat Buddha, terlalu memedulikan semut dan kutu.**

Umat Buddha berusaha mengembangkan sikap belas kasih yang tidak membedakan, mencakup seluruh bentuk kehidupan. Kami melihat dunia sebagai suatu kesatuan di mana setiap makhluk dan segala sesuatu menempati fungsinya masing-masing. Kami sangat berhati-hati untuk tidak merusak atau mengganggu keseimbangan alam. Lihatlah budaya mengeksploitasi alam yang disertai perusakan, manusia mengambil semuanya, tak bersisa; manusia berusaha menguasai dan menundukkan alam. Keseimbangan alam terganggu. Udara segar, tanah, sungai, dan laut tercemari; banyak jenis hewan dan tumbuhan punah. Bahkan iklim pun berubah. Seandainya saja manusia tidak terlalu serakah, situasi yang mencemaskan ini mungkin tidak akan muncul. Kita semua seharusnya berusaha lebih menghargai kehidupan. Inilah yang dikatakan oleh Sila Pertama.

**T&J** Apakah pendapat ajaran Buddha tentang aborsi?

Menurut Buddha, kehidupan dimulai pada saat terjadinya pembuahan atau segera sesudahnya, sehingga menggugurkan janin berarti melakukan pembunuhan.

**T&J** Namun jika seorang wanita diperkosa atau jika diketahui bahwa bayi yang akan dilahirkan akan menjadi cacat, bukankah akan lebih baik jika menghentikan kehamilan tersebut?

Seorang anak yang dilahirkan sebagai akibat perkosaan pun berhak untuk hidup dan dicintai sebagaimana anak-anak lainnya. Dia tidak seharusnya dibunuh semata-mata karena ayahnya melakukan perbuatan kriminal. Melahirkan anak yang cacat fisik atau mental merupakan guncangan berat bagi para orang tua, namun jika janin tersebut boleh dibunuh, lalu kenapa kita tidak bunuh saja anak-anak atau orang dewasa yang mengalami cacat fisik dan mental? Mungkin saja dalam situasi tertentu aborsi merupakan pilihan yang paling manusiawi, misalnya untuk menyelamatkan nyawa sang ibu. Tetapi jujur saja, kebanyakan aborsi dilakukan hanya karena kehamilan tersebut tidak diinginkan, memalukan, atau karena orang tua masih belum ingin punya anak sekarang. Bagi umat Buddha, ini adalah alasan-alasan yang memprihatinkan untuk melakukan pembunuhan.

**T & J** Jika seseorang melakukan bunuh diri, apakah dia juga dianggap melanggar Sila Pertama?

Ketika seseorang membunuh orang lain, perbuatan mereka mungkin dilandasi oleh ketakutan, kemarahan, kekusaran, keserakahan, atau emosi negatif lainnya. Ketika seseorang membunuh dirinya sendiri, perbuatan mereka juga mungkin dilandasi oleh alasan yang serupa atau karena emosi negatif lainnya seperti rasa putus asa atau frustrasi. Jadi jika pembunuhan merupakan dampak emosi negatif yang diarahkan kepada orang lain, bunuh diri adalah emosi negatif yang diarahkan kepada diri sendiri, dan oleh karena itu bisa dianggap melanggar Sila Pertama. Namun demikian, seseorang yang berencana atau telah mencoba untuk bunuh diri, tidak perlu diceramahi bahwa betapa salahnya perbuatan mereka. Mereka membutuhkan dukungan dan pengertian kita. Kita harus membantu mereka untuk memahami bahwa bunuh diri bukanlah penyelesaian dari masalah mereka.

**T & J** Tolong ceritakan tentang Sila Kedua.

Jika kita menerima sila ini, kita berusaha untuk tidak mengambil apa pun yang bukan milik kita. Sila Kedua adalah tentang pengendalian terhadap keserakahan kita dan menghormati kepemilikan orang lain.

**T & J** Sila Ketiga mengatakan kita sebaiknya menghindari berperilaku seksual yang tidak wajar. Seperti apakah itu?

Jika kita memakai tipu muslihat, pemerasan, atau paksaan kepada seseorang untuk melakukan hubungan intim dengan kita, ini namanya perilaku seksual yang tidak wajar. Perzinahan juga suatu bentuk perilaku seksual yang tidak wajar karena saat kita menikah kita berjanji setia kepada pasangan kita. Ketika kita berzinah, kita melanggar janji itu dan mengkhianati kepercayaan mereka. Seks seharusnya menjadi ungkapan cinta dan keintiman di antara dua orang secara wajar sehingga meningkatkan kesejahteraan mental pelakunya.

**T & J** Apakah berhubungan intim sebelum menikah termasuk dalam perbuatan asusila?

Tidak termasuk perbuatan asusila jika perbuatan mereka didasari oleh cinta dan persetujuan bersama antara kedua orang yang berkepentingan. Namun demikian, perlu diingat bahwa fungsi biologis dari hubungan seksual adalah untuk reproduksi, dan jika seorang wanita yang belum menikah menjadi hamil, ini akan menyebabkan masalah yang besar. Banyak orang yang dewasa dan bijaksana berpikir bahwa akan jauh lebih baik untuk menunda hubungan intim sampai pernikahan.

## **T & J** Homoseksualitas pastilah bertentangan dengan Sila Ketiga, bukan?

Tidak juga. Seperti yang kita katakan sebelumnya, hal utama yang membuat sebuah perbuatan adalah baik atau buruk adalah niatnya. Jika dua orang melakukan hubungan intim dan niat mereka didasari oleh cinta, kasih sayang, saling menghormati, dan hasrat untuk berbagi, tindakan itu adalah baik adanya, terlepas dari apakah mereka berjenis kelamin berbeda ataupun sama.

## **T & J** Tetapi homoseksualitas itu tidak alamiah. Itu pasti salah.

Banyak hal yang dianggap sangat lumrah oleh manusia tidaklah terjadi di alam, dan karena itu, tidaklah alamiah. Mengenakan pakaian tidaklah alamiah, memasak makanan tidaklah alamiah, melakukan kontrasepsi tidaklah alamiah. Menjalankan hidup selibat tidak terlalu alamiah, namun beberapa agama, termasuk ajaran Buddha, menganggap hal itu sebagai sangat membantu perkembangan spiritual. Ajaran Buddha tidak mendasari etikanya berdasarkan apakah suatu perbuatan adalah alamiah atau tidak, tetapi berdasarkan pada niat di balik perbuatan tersebut. Lebih jauh, seseorang bisa saja murah hati, baik, jujur, dan penuh kesadaran, terlepas dari apakah dia tertarik kepada lawan jenis ataupun sesama jenis.



## **T & J** Bagaimanakah pendapat ajaran Buddha tentang kontrasepsi?

Beberapa agama mengajarkan bahwa melakukan hubungan intim di luar alasan untuk menghasilkan keturunan adalah tindakan amoral, dan karena itu segala bentuk kontrasepsi adalah salah. Ajaran Buddha mengakui bahwa hubungan intim mempunyai beberapa fungsi: menghasilkan keturunan, hiburan, pengungkapan rasa cinta dan kasih sayang antara dua orang, dan sebagainya. Menurut alasan ini, maka ajaran Buddha menganggap semua bentuk kontrasepsi adalah tidak apa-apa, sepanjang tidak melakukan aborsi. Pada kenyataannya, ajaran Buddha akan mengatakan bahwa dalam dunia yang mengalami masalah ledakan penduduk, kontrasepsi atau keluarga berencana adalah suatu anugerah.

## **T & J** Bagaimana dengan Sila Keempat? Mungkinkah hidup tanpa berdusta?

Jika benar-benar tidak mungkin hidup dalam masyarakat atau berbisnis tanpa berdusta, keadaan yang meresahkan dan korup semacam itu hendaknya diubah. Umat Buddha adalah orang yang bertekad untuk bertindak praktis dan melatih diri untuk menjadi lebih jujur dan berterus terang.

**T&J** Ketika Anda sedang duduk di taman, seseorang yang ketakutan berlari melewati Anda, dan beberapa menit kemudian seseorang yang lain dengan membawa belati berlari ke arah Anda lalu bertanya ke arah mana orang pertama tadi pergi, apakah Anda akan mengatakan yang sebenarnya atau Anda akan berbohong kepadanya?

Jika saya mempunyai alasan yang kuat untuk mencurigai bahwa orang kedua akan membahayakan orang pertama, sebagai seorang umat Buddha yang cerdas dan peduli, saya tidak akan ragu-ragu untuk berbohong. Telah disebutkan sebelumnya bahwa salah satu faktor yang menentukan suatu perbuatan baik atau buruk adalah niatnya. Dalam situasi seperti ini, niat untuk menyelamatkan hidup berkali-kali lipat lebih positif daripada kebohongan. Jika dengan berbohong, minum minuman keras, atau bahkan dengan mencuri berarti saya menyelamatkan suatu kehidupan, saya akan melakukannya. Saya selalu dapat membayar akibat melanggar sila-sila ini, tetapi saya tidak akan dapat mengembalikan nyawa yang telah dicabut. Namun demikian, sebagaimana dikatakan sebelumnya, janganlah menganggap hal ini sebagai dalih untuk melanggar sila jika ada kesempatan. Sila harus dijaga dengan kesungguhan hati dan hanya dilanggar dalam kasus yang ekstrem.

**T&J** Sila Kelima mengatakan bahwa kita tidak semestinya minum alkohol atau mengonsumsi obat-obat terlarang. Kenapa?

Orang tidak minum demi rasa. Ketika orang minum alkohol seorang diri, tujuannya adalah untuk pelarian dari tekanan; ketika orang minum dalam kelompok, biasanya itu untuk pergaulan. Sedikit saja alkohol bisa mempengaruhi dan mengganggu kesadaran diri, apalagi dalam jumlah besar, alkohol sangat merusak tubuh dan pikiran. Ajaran Buddha mengatakan bahwa ketika Anda melanggar Sila Kelima, bisa-bisa Anda melanggar semua sila lainnya.

**T&J** Apakah minum alkohol sedikit saja bisa dikatakan melanggar sila? Itu kan hal yang sepele?

Memang sepele. Namun jika untuk hal-hal yang sepele saja Anda tidak mampu, berarti komitmen dan tekad Anda tidaklah cukup kuat.

**T&J** Apakah merokok dianggap melanggar Sila Kelima?

Merokok jelas-jelas menimbulkan efek negatif terhadap tubuh, tetapi efeknya terhadap pikiran sangatlah kecil. Seseorang dapat saja merokok dan tetap terjaga, waspada, dan mengendalikan diri. Jadi, walaupun

merokok tidaklah disarankan, tetapi ini tidaklah melanggar Sila Kelima.

**T & J** Lima Sila bersifat negatif. Lima Sila mengatakan hal-hal yang hendaknya tidak dilakukan, tetapi tidak mengatakan hal-hal yang hendaknya dilakukan.

Lima Sila hanyalah tuntunan dasar moralitas umat Buddha, jadi belum mencakup semuanya. Kita mulai belajar mengenali kebiasaan buruk kita dan berusaha untuk menghentikannya. Itulah fungsi Lima Sila sebagai dasar. Setelah kita berhenti berbuat buruk, kemudian kita mencoba berbuat baik. Sebagai contoh, dalam hal berbicara. Buddha menganjurkan agar mulai dengan menahan diri untuk tidak berbicara tidak benar. Selanjutnya, kita berbicara dengan benar, halus, sopan, dan pada saat yang tepat. Beliau berkata:

*“Meninggalkan pembicaraan yang tidak benar, dia menjadi pembicara kebenaran, dapat diandalkan, dapat dipercaya, dia tidak memperdaya dunia. Meninggalkan pembicaraan yang jahat, dia tidak mengulang di sana apa yang dia dengar di sini, tidak mengulang di sini apa yang dia dengar di sana, dalam upaya memecah-belah masyarakat. Dia mendamaikan perseteruan dan mengakrabkan persahabatan. Keharmonisan adalah kegembiraannya, keharmonisan adalah kebahagiaannya, keharmonisan adalah kasih sayangnya; inilah motif pembicaraan*

*dia. Meninggalkan pembicaraan yang kasar, dia berbicara tanpa cela, nyaman didengar, ramah tamah, menggembirakan hati, halus tutur katanya, disukai banyak orang. Meninggalkan obrolan kosong, dia berbicara pada saat yang tepat, apa yang sebenarnya, tidak bertele-tele, mengenai Dhamma dan kedisiplinan. Dia membicarakan hal yang bermanfaat dan berharga, pada saat yang tepat, masuk akal, dirumuskan dengan baik, dan tepat pada tujuannya.”*

~ M. I, 179



## 5 TUMIMBAL LAHIR



**T & J** Dari manakah manusia berasal dan ke manakah manusia pergi setelah kematian?

Ada tiga kemungkinan jawaban. Yang percaya akan Tuhan, menyatakan bahwa sebelum seseorang diciptakan, dia tidak ada, kemudian dia ada karena kehendak Tuhan. Dia menjalani kehidupannya, kemudian, sesuai dengan kepercayaan dan perbuatannya semasa hidup, dia kembali ke surga abadi atau neraka abadi. Pendapat lain mengatakan, seseorang terlahir secara alamiah, hidup, dan setelah kematian, keberadaannya tidak berlanjut lagi.

Ajaran Buddha tidak menerima kedua pandangan di atas. Pandangan pertama memunculkan banyak pertanyaan. Jika benar-benar ada makhluk adikodrati yang menciptakan kita, sulit dijelaskan mengapa begitu banyak bayi terlahir dalam keadaan cacat atau gugur dalam kandungan (batal diciptakan?). Lantas, tampaknya

sangat tidak adil jika seseorang harus disiksa sepanjang masa akibat perbuatannya selama 60 atau 70 tahun di dunia. Masa sesingkat itu dengan kehidupan jahat dan tak beriman tidak selayaknya diganjar siksaan abadi di neraka. Sebaliknya 60 atau 70 tahun hidup baik di dunia tampaknya terlalu murah untuk dianugerahi kebahagiaan abadi di surga.

Pandangan kedua lebih baik dibanding pandangan pertama, dan lebih didukung oleh bukti ilmiah. Namun tetap saja meninggalkan banyak pertanyaan yang tak terjawab. Bagaimana mungkin suatu fenomena yang maharumit seperti kesadaran bisa tumbuh hanya dari pertemuan dua sel sederhana – sel sperma dan sel telur? Walaupun saat ini ilmu parapsikologi diakui sebagai cabang ilmu pengetahuan, fenomena seperti telepati tetaplah sulit dimengerti secara material.

Ajaran Buddha menawarkan penjelasan yang paling memuaskan mengenai pertanyaan di atas. Ketika kita mati, kesadaran, dengan seluruh kecenderungan, kemampuan, dan karakteristiknya yang telah berkembang dan terkondisi dalam kehidupan ini, bertumimbal lahir dengan sendirinya dalam sel telur yang terbuahi. Suatu individu terlahir kembali, tumbuh, dan berkembang sebagai suatu pribadi yang terkondisi oleh karakter mental bawaan dan oleh lingkungan fisik yang baru. Pribadi “baru” tersebut akan diubah oleh upaya penyadaran dan berbagai faktor kondisional seperti pendidikan,



pengaruh keluarga dan masyarakat, dan untuk ke sekian kalinya akan mati dan bergabung dengan telur terbuahi yang baru. Demikian seterusnya. Proses lahir, mati, dan lahir kembali ini akan terus berkesinambungan sampai kondisi-kondisi penyebabnya – nafsu dan kegelapan batin – padam. Bilamana hal ini terjadi, kesadaran mencapai suatu keadaan yang disebut *Nibbana* (secara harfiah berarti ‘padam’). Inilah tujuan hidup dan sasaran akhir umat Buddha.

## **T & J** Bagaimana proses berpindahnya pikiran dari satu tubuh ke tubuh lainnya?

Ibarat gelombang radio. Gelombang radio, yang tidak terdiri dari kata-kata dan musik, merupakan energi dengan frekuensi yang berbeda-beda, yang dipancarkan, menjalar melalui ruang, tertarik, dan tertangkap oleh mesin radio (penerima), yang selanjutnya diwujudkan kembali dalam bentuk siaran kata-kata dan musik. Demikian pula halnya dengan pikiran, setelah kematian fisik, energi mental menjalar melalui ruang, tertarik, dan tertangkap oleh sel telur yang terbuahi. Bersama tumbuhnya embrio, pikiran terpusat di otak, dan akhirnya “menyiarkan” dirinya sebagai suatu pribadi baru.

## **T&J** Apakah seseorang akan selalu bertumimbal lahir sebagai manusia?

Belum tentu. Ada beberapa alam kelahiran. Ada yang terlahir di “alam surga”, di “alam neraka”, di “alam kelaparan”, dan lain-lain. Surga bukanlah suatu tempat, melainkan suatu suasana batin yang cenderung mengalami banyak sukacita. Kebanyakan umat beragama berjuang keras untuk bisa terlahir lagi di alam surga, yang secara keliru dipercayai sebagai kekal abadi, padahal tidak demikian. Seperti segala hal yang berkondisi, surga tidaklah abadi. Bilamana masa hidup di surga habis, suatu kesadaran bisa saja terlahir kembali sebagai manusia. Demikian pula, neraka bukanlah suatu tempat, namun suatu suasana batin yang cenderung merasakan banyak kegelisahan dan kesusahan. Sedangkan di dalam alam kelaparan, batin terus-menerus tersiksa oleh keserakahan dan ketidakpuasan. Tapi sekali lagi, suasana-suasana ini tidak bersifat abadi.

Jadi makhluk surgawi lebih banyak menikmati kebahagiaan, makhluk neraka dan alam kelaparan lebih banyak merasakan penderitaan. Sedangkan alam manusia merupakan campuran antara kedua suasana tersebut. Perbedaan utama antara alam manusia dengan alam-alam lainnya terletak pada adanya tubuh jasmani dan suasana batin. Sebenarnya surga atau neraka ada di hati Anda sendiri.

## **T&J** Faktor apakah yang menentukan di mana kita akan bertumimbal lahir?

Faktor paling menentukan, tapi bukan satu-satunya, yang mempengaruhi di mana kita bakal bertumimbal lahir dan berapa lama masa hidup kita, adalah karma. Kata “karma” berarti “perbuatan”, merujuk pada perbuatan yang dilandasi dengan kehendak. Dengan kata lain, keadaan kita saat ini sangat ditentukan oleh pikiran dan perbuatan kita pada masa lampau. Demikian pula, pikiran dan perbuatan kita saat ini akan menentukan masa depan kita.

Orang yang lemah lembut dan penuh kasih sayang akan cenderung terlahir di alam surga atau lahir sebagai manusia yang dipenuhi berbagai kebahagiaan hidup. Orang yang diliputi kecemasan, ketakutan, atau kekejaman cenderung terlahir di alam neraka atau lahir sebagai manusia yang banyak menderita. Orang yang dilingkupi nafsu rendah, kerinduan menggebu, atau kobaran ambisi nan tak pernah terpuaskan cenderung terlahir di alam kelaparan atau sebagai manusia yang frustrasi akibat nafsu dan ambisi. Kecenderungan mental apa pun yang berkembang kuat dalam kehidupan saat ini akan terus berlanjut dalam kehidupan mendatang.

**T & J** Jadi kita sendirilah yang menentukan karma kita. Kita bisa mengubahnya.

Tentu saja bisa! Salah satu jalan dalam Jalan Mulia Berfaktor Delapan adalah Pengupayaan Benar. Tergantung dari kesungguhan kita, usaha kita, dan kekuatan kebiasaan kita. Namun demikian, banyak orang yang hidup dalam pengaruh kebiasaan lampau mereka, tanpa berupaya untuk mengubah kebiasaan tersebut, dan menjadi korban akibat perbuatan buruknya pada masa lampau. Orang semacam ini akan terus menderita selama tidak menyadari dan mengubah kebiasaan buruknya. Semakin lama suatu kebiasaan buruk berlanjut, semakin sulitlah untuk diperbaiki. Umat Buddha memahami hal ini dan memanfaatkan setiap kesempatan untuk mematahkan kebiasaan-kebiasaan buruk dan mengembangkan kebiasaan baik yang mendatangkan kebahagiaan.

Bermeditasi merupakan salah satu teknik untuk mengubah pola kebiasaan pikiran, seperti berbicara atau menahan diri untuk berbicara, berbuat sesuatu atau menahan diri berbuat sesuatu. Secara luas, kehidupan umat Buddha adalah suatu latihan untuk memurnikan dan membebaskan pikiran. Sebagai contoh, apabila kesabaran dan kebajikan merupakan karakter yang menonjol dalam kehidupan Anda sebelum ini, kecenderungan tersebut akan muncul kembali dalam kehidupan Anda saat ini. Bila sifat-sifat itu semakin berkembang dalam kehidupan

sekarang, kecenderungan tersebut akan muncul lebih kuat dan jelas pada kehidupan mendatang. Hal ini didasarkan pada kenyataan yang sederhana dan jelas bahwa kebiasaan yang sudah “mendarah daging” cenderung sulit untuk diubah. Jadi kalau Anda bersifat penyabar dan bajik, Anda tidak akan mudah tersinggung atau mendendam, orang seperti Anda akan cenderung lebih bahagia.

Kita tinjau contoh lainnya. Misalkan Anda memiliki kecenderungan bawaan sabar dan bajik, sesuai kebiasaan mental pada kehidupan lampau, namun dalam kehidupan saat ini Anda tidak mau memperkuat dan mengembangkan kecenderungan tersebut. Sifat-sifat itu berangsur-angsur akan melemah dan lenyap, dan bisa jadi tidak muncul lagi dalam kehidupan mendatang. Dalam kasus ini, kesabaran dan kebajikan Anda melemah, bukan tidak mungkin dalam kehidupan saat ini akan tumbuh sifat mudah tersinggung, pemarah, atau kejam, beserta seluruh kesan tak menyenangkan akibat timbulnya sifat di atas. Sebaliknya, apabila pada masa lampau Anda memiliki kecenderungan mudah tersinggung dan pemarah, namun Anda sadar bahwa sifat semacam itu hanya menyebabkan ketidaknyamanan, serta Anda berusaha mengubahnya. Anda berupaya menggantikannya dengan sifat-sifat yang positif. Jika Anda berhasil, Anda akan terbebas dari rasa ketidaknyamanan. Minimal dalam kehidupan mendatang Anda akan lebih mudah untuk mengendalikan munculnya sifat-sifat negatif.

---

*Banyak orang yang hidup dalam pengaruh kebiasaan lampau mereka, tanpa berupaya untuk mengubah kebiasaan tersebut, dan menjadi korban akibat perbuatan buruknya pada masa lampau.*

---

**T & J** Anda menyebut-nyebut tentang tumimbal lahir, tapi adakah bukti pendukung gagasan tersebut?

Bukan sekadar ada, bahkan doktrin tumimbal lahir adalah satu-satunya teori “sesudah kematian” yang didukung oleh pembuktian ilmiah.

Tidak ada sedikit pun bukti keberadaan surga, di lain pihak tidak ada pula bukti bahwa setelah kematian terjadi kemusnahan (tak ada kelanjutan hidup sesudah mati). Akan tetapi, selama 30 tahun terakhir, para pakar ilmu kejiwaan telah mempelajari laporan-laporan adanya orang yang memiliki ingatan gamblang tentang kehidupan sebelumnya.

Contoh kasus, di Inggris ada seorang gadis berusia 5 tahun yang mampu mengingat siapa “ayah dan ibunya” sebelum ini, dan dia bercerita dengan jelas tentang peristiwa-peristiwa dalam kehidupan “seseorang”. Para pakar kejiwaan merasa tertarik, dan mereka mewawancarainya. Gadis tersebut bercerita bahwa dia pernah hidup di suatu desa terpencil yang tampaknya ada di Spanyol, dia menyebutkan nama

desa, nama jalan, nama tetangganya, dan kehidupan sehari-harinya di sana secara terperinci. Dengan sedih dia bercerita bahwa dirinya telah ditabrak mobil, dan tewas setelah melalui masa kritis selama dua hari. Ketika data-data ini diperiksa, ternyata omongannya terbukti secara akurat. Ada suatu desa di Spanyol, sesuai nama yang telah disebutkan oleh gadis itu. Di suatu jalan (telah disebutkan namanya), ada sebuah rumah dengan ciri-ciri seperti yang digambarkannya. Lebih lanjut, memang benar wanita penghuni rumah itu, 23 tahun, telah tewas dalam kecelakaan tertabrak mobil lima tahun yang lalu. Bagaimana mungkin seorang bocah berusia lima tahun yang hidup di Inggris, dan belum pernah menginjakkan kaki di Spanyol, mampu mengetahui seluruh perincian itu?

Kasus semacam ini bukan satu-satunya. Profesor Ian Stevenson, dari Fakultas Psikologi Universitas Virginia, dalam penelitiannya tentang reinkarnasi membabarkan puluhan kasus semacam itu dalam bukunya *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation and Cases of Reincarnation Type* (University Press of Virginia, Charlottesville, 1975). Beliau adalah seorang pakar ilmu kejiwaan yang selama 25 tahun mempelajari kasus-kasus orang yang mampu mengingat kehidupan sebelumnya. Hasil penelitiannya merupakan dukungan kuat bagi ajaran Buddha mengenai tumibal lahir.

---

*Doktrin tumibal lahir adalah satu-satunya teori “sesudah kematian” yang didukung oleh pembuktian ilmiah.*

---

**T&J** Tapi ada yang mengatakan bahwa kemampuan untuk mengingat kehidupan lampau merupakan pekerjaan iblis.

Anda tidak bisa begitu saja menolak segala sesuatu yang tidak bersesuaian dengan kepercayaan Anda dengan mengatakan itu pekerjaan iblis. Suatu gagasan hendaknya didukung oleh bukti dan fakta. Jika Anda akan menanggapi suatu pernyataan, Anda harus menggunakan argumen yang masuk akal dan logis, bukannya dengan pembicaraan yang tak masuk akal dan takhayul tentang iblis.

**T&J** Apakah pembicaraan tentang tumibal lahir juga berbau takhayul?

Menurut kamus, takhayul didefinisikan sebagai “sebuah kepercayaan yang tidak berdasarkan akal sehat atau fakta, tetapi berdasarkan kumpulan gagasan-gagasan, seperti sihir”. Jika Anda dapat menunjukkan kepada saya suatu penelitian yang serius tentang adanya iblis yang ditulis oleh ilmuwan, saya akan mengakui bahwa kepercayaan akan adanya iblis bukanlah takhayul. Tetapi saya belum pernah mendengar adanya penelitian



tentang iblis; para ilmuwan tidak akan mau repot-repot mempelajari hal-hal seperti ini, jadi saya akan mengatakan bahwa tidak ada bukti tentang adanya iblis. Tetapi sebagaimana telah kita lihat, terdapat bukti-bukti yang menyatakan tentang adanya tumibal lahir. Karena kepercayaan tentang tumibal lahir setidaknya berdasarkan beberapa fakta, hal ini tidak dapat disebut takhayul.

## **T & J** Apakah ada ilmuwan yang menganut teori tumibal lahir?

Ya! Thomas Huxley, pelopor perkembangan ilmu pengetahuan modern dalam sistem pendidikan Inggris abad ke-19, yang juga ilmuwan pertama yang mempertahankan teori Darwin, percaya bahwa tumibal lahir adalah gagasan yang sangat masuk akal. Dalam bukunya yang terkenal *Evolution and Ethics and Other Essays*, beliau mengatakan:

*“Doktrin transmigrasi, baik menurut Brahmanisme maupun Buddhisme, menawarkan cara untuk menyusun pembuktian yang masuk akal mengenai hubungan alam semesta dengan manusia. Tak seorang pun kecuali pemikir yang gegabah akan menolak gagasan tersebut karena begitu melekatnya pada kemustahilan. Seperti halnya doktrin evolusi, doktrin transmigrasi juga berakar pada dunia nyata dan didukung argumen yang kuat yang mampu memenuhi tuntutan tersebut.”*

Profesor Gustaf Stromberg, astronom dan ahli fisika Swedia, kawan Einstein, juga sangat terkesima akan gagasan tumibal lahir.

*“Ada perbedaan pendapat apakah jiwa manusia dapat terlahir kembali di bumi atau tidak. Pada tahun 1936, suatu kasus yang amat menarik diselidiki secara seksama dan dilaporkan oleh para ahli di India. Seorang gadis (Shanti Devi dari Delhi) secara akurat sanggup menggambarkan kehidupan sebelumnya (di Muttra, 500 mil dari Delhi) yang berakhir sekitar setahun sebelum “kelahiran keduanya”. Dia menyebutkan nama suami dan anaknya, serta merincikan rumah dan riwayat hidupnya. Ketika panitia penyelidik membawa Devi kepada sanak saudara lampaunya, ternyata semua yang dikatakannya terbukti benar. Bagi masyarakat India, reinkarnasi dipandang sebagai hal yang lumrah. Hal yang menakjubkan mereka dalam kasus ini adalah begitu banyaknya fakta yang dapat diingat oleh gadis tersebut. Kasus-kasus semacam ini dapat dianggap sebagai tambahan bukti bagi teori ketidakmusnahan daya ingat.”*

Profesor Julian Huxley, ilmuwan terkemuka Inggris, yang menjabat Direktur Jenderal UNESCO, yakin bahwa tumibal lahir cukup selaras dengan pemikiran ilmiah.

*“Tak seorang pun menyangkal bahwa ada suatu kekuatan, yang tetap hidup, yang terpancar pada saat kematian, ibarat gelombang berisi pesan yang disiarkan*

*oleh alat pemancar yang bekerja dengan cara tertentu. Namun, harus diingat bahwa gelombang tersebut hanya akan berubah menjadi pesan lagi bilamana ada kontak dengan susunan materi baru, yaitu alat penerima/mesin radio. Demikian pula halnya dengan kemungkinan asal-usul unsur batiniah dalam diri kita. Unsur tersebut tidak akan bisa mewujudkan pikiran dan perasaannya, kecuali jika 'terwujud lagi' dengan cara tertentu. Dalam kasus ini, 'kematian', sejauh yang bisa dilihat orang, bukanlah apa-apa, namun sekadar pola-pola yang berbeda yang mengembara dalam ruang, sampai... mereka kembali, dengan cara berkontak dengan sesuatu yang bekerja sebagai alat penerima bagi pikiran."*

Bahkan orang yang praktis dan membumi seperti industriawan Amerika, Henry Ford, bisa menerima gagasan tumibal lahir. Ford tertarik pada gagasan ini karena tumibal lahir terus memberikan kesempatan untuk mengembangkan diri. Henry Ford menyatakan:

*"Saya menganut teori reinkarnasi pada usia 26 tahun.... Agama tidak menawarkan kejelasan.... Bahkan, bekerja tidak dapat memuaskan saya sepenuhnya. Bekerja adalah sia-sia jika kita tidak dapat memanfaatkan hasil yang kita kumpulkan dalam satu kehidupan pada kehidupan mendatang. Ketika saya menjumpai teori reinkarnasi, seolah-olah saya menemukan suatu proyek universal. Saya sadar bahwa selalu masih ada kesempatan untuk menyusun gagasan-gagasan saya. Waktu saya menjadi tidak terbatas lagi. Saya tidak lagi menjadi budak jarum-jarum jam.... Genius adalah*

*suatu pengalaman. Mungkin orang berpendapat bahwa genius adalah suatu pemberian atau bakat, namun genius adalah buah dari pengalaman panjang dalam beberapa kehidupan. Ada yang berumur lebih panjang dari orang lain, dan tahu lebih banyak.... Penemuan teori reinkarnasi benar-benar menenteramkan pikiran saya.... Jika Anda merekam pembicaraan ini, tulislah... reinkarnasi menenteramkan pikiran umat manusia! Saya ingin memberi tahu yang lain tentang ketenteraman yang dikarenakan oleh wawasan yang jauh mengenai kehidupan."*

Jadi ajaran Buddha tentang tumimbal lahir memiliki bukti-bukti ilmiah pendukung. Ajaran ini secara konsisten selalu masuk akal, dan mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang gagal dijawab dengan ajaran teistik dan materialistik. Ajaran ini juga sangat melegakan. Apakah ada ajaran hidup yang lebih buruk daripada ajaran yang tidak memberikan kesempatan kedua, tidak ada kesempatan untuk memperbaiki kesalahan yang telah Anda buat dalam hidup ini, dan tiada lagi waktu untuk mengembangkan kepiawaian dan kemampuan yang telah Anda asah dalam kehidupan ini? Sebaliknya, menurut Buddha, jika Anda belum berhasil mencapai *Nibbana* dalam satu kehidupan, Anda masih berkesempatan untuk memperjuangkannya lagi dalam kehidupan berikutnya. Jika Anda telah membuat kesalahan dalam hidup ini, Anda masih bisa memperbaiki diri pada masa yang akan datang. Anda benar-benar dapat belajar dari kesalahan

Anda. Segala sesuatu yang belum memungkinkan tercapai dalam hidup saat ini, bisa menjadi mungkin dalam kehidupan yang akan datang. Sungguh suatu ajaran yang mengagumkan!

**T & J** Semua ini sangatlah memuaskan secara intelektual, tetapi harus saya akui bahwa saya masih sedikit skeptis.

Tidak apa-apa. Ajaran Buddha bukanlah jenis agama yang mewajibkan Anda untuk mendaftarkan diri dan berikrar untuk mempercayai apa pun yang diajarkannya. Buat apa memaksakan diri untuk mempercayai sesuatu yang tidak dapat Anda percayai? Anda tetap dapat mempraktikkan bagian-bagian ajaran Buddha yang Anda anggap berguna, menerima agasangagasan yang dapat Anda mengerti, dan mendapatkan manfaat darinya tanpa menerima ajaran tumibal lahir. Siapa tahu, pada waktunya nanti, Anda akan melihat kebenaran dari tumibal lahir.



## 6 MEDITASI



**T** Apakah meditasi itu?

**& J** Meditasi adalah upaya sadar untuk mengubah cara kerja pikiran. Kata Pali untuk meditasi adalah “*bhavana*” yang berarti “bertumbuh” atau “berkembang”.

**T** Apakah meditasi itu penting?

**& J** Ya. Betapa pun kita berharap untuk menjadi baik, jika kita tidak mampu mengubah nafsu keinginan yang membuat kita bertindak menurutnya, perubahan akan sulit. Sebagai contoh, seseorang mungkin menyadari bahwa dia tidak penyabar terhadap istrinya dan dia mencoba berjanji: “Mulai sekarang aku akan jadi penyabar.” Namun, satu jam kemudian bisa saja dia membentak istrinya, semata-mata hanya karena dia tidak sadar akan dirinya, ketidaksabaran telah muncul tanpa sepengetahuannya. Meditasi membantu untuk mengembangkan kesadaran dan energi yang diperlukan

untuk mengubah pola kebiasaan mental yang telah berakar kuat.

**T** **&** **J** **Saya dengar bahwa meditasi bisa berbahaya. Apakah benar begitu?**

Untuk hidup, kita perlu garam. Tapi jika Anda makan satu kilogram garam, garam bisa membunuh Anda. Untuk hidup di dunia modern, Anda perlu mobil, tetapi jika Anda tidak mematuhi peraturan lalu-lintas atau jika Anda mengendarai sambil mabuk, mobil bisa jadi mesin yang berbahaya. Sama halnya dengan meditasi, penting untuk kesehatan dan kesejahteraan batin, tetapi jika Anda mempraktikkan dengan cara yang keliru, meditasi bisa membawa masalah. Beberapa orang menderita depresi, fobia, atau kegeliaan; mereka pikir meditasi bisa jadi obat ampuh untuk masalah mereka, mereka mulai bermeditasi, namun kadang masalah mereka justru memburuk. Jika Anda menjumpai masalah semacam ini, Anda harus mencari bantuan seorang profesional, dan setelah membaik, cobalah bermeditasi.

Sebagian orang terlalu memaksakan diri. Mereka menjalankan meditasi, namun tidak selangkah demi selangkah; mereka mengerahkan energi yang berlebihan, terlalu lama, dan menjadi kelelahan. Namun, barangkali kebanyakan masalah dalam meditasi disebabkan oleh “meditasi kangguru”. Sebagian



orang belajar dari seorang guru dan menjalankan teknik meditasinya selama beberapa saat, kemudian mereka membaca suatu buku dan memutuskan untuk mencoba teknik baru itu. Seminggu kemudian seorang guru meditasi terkenal datang ke kota dan mereka memutuskan untuk mengikuti beberapa tekniknya untuk dipraktikkan. Tak berapa lama kemudian mereka bingung sendiri. Melompat-lompat seperti kangguru, dari satu guru ke guru lain atau dari satu teknik ke teknik lainnya, adalah suatu kekeliruan. Akan tetapi, jika Anda tidak punya masalah batin berat apa pun dan Anda menjalankan meditasi dengan bijaksana, ini adalah salah satu hal terbaik yang Anda bisa lakukan bagi diri Anda.

### **T & J** Ada berapa jenis meditasi?

Buddha mengajarkan beberapa jenis meditasi, masing-masing dirancang untuk mengatasi masalah tertentu atau untuk mengembangkan keadaan psikologis tertentu. Dua jenis meditasi yang paling umum dan bermanfaat adalah Penyadaran Napas (*Anapana Sati*) dan Meditasi Cinta Kasih (*Metta Bhavana*).

### **T & J** Jika saya ingin mempraktikkan Penyadaran Napas, bagaimana caranya?

Ikutilah langkah mudah ini: 4P, yaitu *place* (tempat), *posture* (posisi tubuh), *practice* (pelaksanaan),

dan *problem* (permasalahan). Pertama-tama, carilah tempat yang sesuai, tidak terlalu bising dan bebas gangguan. Kedua, duduklah dengan posisi yang nyaman. Posisi yang baik adalah duduk dengan kedua kaki dilipat, bisa duduk pakai bantal, punggung tegak, tangan di pangkuan, dan mata tertutup. Sebagai alternatif, Anda bisa duduk di kursi asalkan punggung Anda tetap tegak. Selanjutnya adalah pelaksanaan nyata. Anda duduk tenang dengan mata tertutup, pusatkan perhatian pada keluar-masuknya pernapasan. Hal ini bisa dilakukan dengan menghitung napas atau mengamati naik-turunnya perut. Ketika melakukan hal ini, masalah dan kesulitan tertentu akan muncul. Anda mungkin akan mengalami rasa gatal di beberapa bagian tubuh atau sakit di bagian lutut. Jika hal ini terjadi, cobalah menjaga tubuh tetap santai tanpa bergerak dan tetap perhatian pada napas. Anda mungkin akan menjumpai banyak pikiran yang datang mengganggu perhatian Anda dari napas. Satu-satunya jalan untuk mengatasi masalah ini adalah dengan tetap mengembalikan perhatian Anda pada napas. Jika Anda terus melakukannya, akhirnya pikiran akan ditundukkan, konsentrasi Anda akan bertambah kuat dan Anda akan mengalami ketenangan batin yang mendalam dan kedamaian sejati.

## **T&J** Berapa lama saya perlu bermeditasi?

Lima belas menit setiap hari selama satu minggu pertama dan kemudian perpanjang waktu selama lima menit setiap minggunya sampai Anda mampu bermeditasi selama 45 menit. Setelah beberapa minggu bermeditasi secara teratur, Anda akan mulai memperhatikan bahwa daya konsentrasi Anda meningkat, gangguan pikiran berkurang, dan Anda mengalami kedamaian dan ketenangan sejati.

## **T&J** Bagaimana dengan Meditasi Cinta Kasih?

Jika Anda sudah terbiasa dengan Penyadaran Napas dan mempraktikkannya secara teratur, Anda bisa mulai Meditasi Cinta Kasih. Meditasi ini bisa dilakukan dua sampai tiga kali dalam seminggu setelah Anda melakukan Penyadaran Napas. Pertama, Anda arahkan perhatian kepada diri Anda sendiri dan bayangkan pada diri sendiri kata-kata semacam ini: "Semoga saya bahagia. Semoga saya tenang dan damai. Semoga saya terhindar dari bahaya. Semoga pikiran saya bebas dari kebencian. Semoga hati saya dipenuhi dengan cinta kasih. Semoga saya bahagia." Kemudian satu per satu Anda pikirkan orang yang Anda cintai, orang yang netral, dan akhirnya orang yang Anda tak sukai, bayangkan hal yang sama terhadap masing-masing kelompok orang tersebut.

## **T & J** Apa manfaat melakukan meditasi semacam ini?

Jika Anda melakukan Meditasi Cinta Kasih secara teratur dan dengan niat yang benar, Anda akan merasakan perubahan yang sangat positif dalam diri Anda. Anda akan rasakan bahwa Anda lebih mampu menerima dan memaafkan. Anda akan rasakan bahwa perasaan terhadap orang-orang yang Anda kasih akan meningkat. Anda akan merasa bersahabat dengan orang-orang yang dahulunya tidak Anda gubris, dan Anda akan rasakan niat buruk atau kebencian terhadap beberapa orang akan berkurang dan akhirnya lenyap. Kadang jika Anda tahu ada orang yang sakit, tidak bahagia, atau menghadapi kesulitan, Anda bisa memasukkan mereka ke dalam meditasi dan Anda akan sering temukan adanya perbaikan situasi pada mereka.

## **T & J** Bagaimana mungkin?

Pikiran, jika dikembangkan dengan tepat, adalah piranti yang sangat kuat. Jika kita mampu belajar memusatkan energi mental dan memproyeksikannya kepada orang lain, pikiran bisa mendatangkan efek pada mereka. Anda mungkin pernah mengalami hal seperti ini. Anda berada dalam ruangan yang penuh sesak dan Anda merasakan bahwa seseorang sedang memandangi Anda. Anda memutar tubuh, dan benar, seseorang sedang memandang Anda dengan senyumnya. Apa yang terjadi

adalah: Anda sudah mendeteksi energi mental orang tersebut. Meditasi Cinta Kasih adalah seperti ini. Kita memproyeksikan energi mental positif kepada orang lain dan energi itu berangsur mempengaruhi mereka.

---

*Pikiran, jika dikembangkan dengan tepat, adalah piranti yang sangat kuat. Jika kita mampu belajar memusatkan energi mental dan memproyeksikannya kepada orang lain, pikiran bisa mendatangkan efek pada mereka.*

---

**T**  
**&J** Apakah ada jenis meditasi yang lain?

Ya. Jenis meditasi terakhir dan yang paling penting adalah Vipassana. Arti kata ini adalah melihat ke dalam atau melihat secara mendalam dan biasanya diterjemahkan sebagai meditasi Pandangan Cerah.

**T**  
**&J** Tolong jelaskan mengenai meditasi Pandangan Cerah.

Selama melakukan meditasi Pandangan Cerah, seseorang mencoba untuk sadar akan segala sesuatu yang terjadi pada diri mereka tanpa memikirkannya atau bereaksi terhadapnya.

**T**  
**&J** Apa tujuannya?

Biasanya kita bereaksi terhadap apa yang kita alami dengan menyukai atau tidak menyukainya, atau dengan membiarkannya memicu pemikiran-pemikiran,

lamunan-lamunan, atau kenangan-kenangan. Semua reaksi ini menyimpangkan atau mengaburkan pengalaman kita, sehingga kita gagal untuk memahaminya secara benar. Dengan melatih kesadaran yang tidak reaktif, kita akan mulai melihat mengapa kita berpikir, berbicara, dan bertindak sebagaimana yang kita lakukan. Dan tentu saja, meningkatnya pengetahuannya akan diri sendiri dapat membawa dampak yang sangat positif bagi hidup kita. Manfaat lain dari melakukan meditasi Pandangan Cerah ini yaitu setelah beberapa lama melakukannya, akan tercipta jarak antara pengalaman kita dan diri kita. Kemudian alih-alih bereaksi secara otomatis dan tidak sadar terhadap setiap rangsangan atau pancingan, kita akan mampu mundur sejenak, yang memungkinkan kita untuk memutuskan apakah kita akan bereaksi atau tidak, dan jika iya, bereaksi dengan cara bagaimana. Dengan demikian, kita akan mulai memegang kendali hidup kita, bukan karena kita mengembangkan niat baja, namun hanya karena kita melihat dengan lebih jernih.

**T & J** Jadi, apakah benar jika saya katakan bahwa meditasi Pandangan Cerah membantu kita untuk menjadi orang-orang yang lebih baik dan lebih bahagia?

Ya, itu hanyalah awalnya, awal yang sangat penting. Tetapi, meditasi Pandangan Cerah mempunyai tujuan yang jauh lebih mulia. Dengan matangnya praktik

kita dan dengan mendalamnya kesadaran kita, kita akan mulai melihat bahwa pengalaman kita agaknya bersifat impersonal, bahwa semua itu terjadi tanpa adanya 'saya' yang berbuat dan bahkan tidak ada 'saya' yang mengalaminya. Pada awalnya, seorang meditator hanya akan menyadarinya secara sekilas-sekilas, tetapi pada waktunya nanti akan menjadi lebih nyata.

### **T & J** Kedengarannya agak menakutkan.

Ya, memang. Dan bahkan bagi beberapa orang yang baru pertama kali mengalami pengalaman tersebut mungkin sedikit merasa takut. Tapi tak lama kemudian, rasa takut itu digantikan oleh realisasi yang nyata—realisasi bahwa mereka bukanlah apa yang selama ini mereka anggap. Berangsur-angsur ego menjadi melemah dan pada waktunya akan lenyap sepenuhnya, seperti juga pandangan tentang 'saya', 'aku', dan 'milikku'. Pada titik inilah, kehidupan dan wawasan seorang umat Buddha akan benar-benar berubah. Cobalah renungkan, berapa banyak pertikaian pribadi, sosial, dan bahkan internasional yang berawal dari keangkuhan ego, ras, atau kebangsaan, dalam hal ego telah dilecehkan, dipermalukan, atau diancam, dan kemudian meratap: "Ini milikku!", "Itu adalah hak kita!" Menurut ajaran Buddha, kebahagiaan dan kedamaian sejati hanya akan dapat dicapai ketika kita menemukan identitas kita yang sebenarnya. Inilah yang dinamakan pencerahan.

**T&J** Itu adalah gagasan yang sangat menarik, tetapi sekaligus cukup mengkhawatirkan juga. Bagaimana mungkin seorang yang tercerahkan dapat hidup tanpa pandangan tentang diri atau tanpa rasa memiliki?

Hmm, seorang yang telah tercerahkan mungkin akan bertanya balik kepada kita, “Bagaimana Anda dapat hidup dengan pandangan tentang diri? Bagaimana Anda dapat memikul beban segala derita karena rasa takut, iri hati, kesedihan, dan kesombongan, milik Anda sendiri dan milik orang lain? Apakah Anda tidak pernah merasa muak terhadap keruwetan menumpuk harta yang tidak ada habis-habisnya, keinginan untuk selalu lebih baik atau berada di atas orang lain, dan terhadap perasaan mengusik bahwa Anda bisa kehilangan semua itu?” Kelihatannya, orang-orang yang telah tercerahkan mampu hidup dengan baik-baik saja. Justru orang-orang yang belum tercerahkanlah, Anda dan saya, yang mempunyai segala jenis masalah.

**T&J** Saya paham maksud Anda. Tetapi, berapa lama Anda perlu bermeditasi sebelum mencapai pencerahan?

Tidak bisa ditentukan, dan bahkan ini tidaklah penting. Kenapa tidak mulai saja bermeditasi dan lihat apa yang akan Anda capai? Jika Anda berlatih dengan kesungguhan dan kebijaksanaan, Anda akan menemukan



bahwa meditasi akan benar-benar meningkatkan kualitas hidup Anda. Pada waktunya, Anda akan ingin menjelajahi meditasi dan Dhamma secara lebih mendalam. Kemudian, ini dapat menjadi hal yang paling penting dalam hidup Anda. Janganlah berspekulasi atau terus mengkhawatirkan tahapan yang lebih tinggi ketika Anda bahkan belum mulai sama sekali. Lakukanlah, selangkah demi selangkah.

### **T & J** Apakah kita perlu guru untuk mengajarkan meditasi?

Seorang guru tidaklah mutlak diperlukan, tetapi bimbingan pribadi dari seseorang yang terbiasa dengan meditasi tentu saja akan sangat membantu. Sayangnya, beberapa biarawan dan umat awam menganggap diri mereka sebagai guru meditasi namun mereka tidak menguasai apa yang mereka lakukan. Cobalah belajar dari guru yang punya reputasi baik, berkepribadian seimbang, dan berpegang teguh pada ajaran Buddha.

### **T & J** Saya dengar bahwa meditasi saat ini digunakan secara luas oleh para psikiatri dan psikolog. Apakah ini benar?

Benar. Meditasi saat ini sudah diakui memiliki efek terapi yang tinggi terhadap pikiran dan digunakan oleh banyak pekerja kesehatan mental profesional untuk membantu meningkatkan relaksasi, mengatasi fobia,

dan membangkitkan kesadaran diri. Saat ini, pandangan Buddha terhadap pikiran manusia lebih dibutuhkan daripada di masa silam.

# 7

## BELAS KASIH DAN KEBIJAKSANAAN



**T & J** Saya sering mendengar umat Buddha berbicara tentang belas kasih dan kebijaksanaan. Apakah arti kedua istilah tersebut?

Beberapa agama meyakini belas kasih atau cinta kasih (makna keduanya hampir serupa) sebagai kualitas batin yang paling penting, akan tetapi mereka kurang mengembangkan kebijaksanaan. Akibatnya Anda akan menjadi orang tolol yang baik hati: sangat baik, namun kurang bijaksana. Sistem berpikir yang lain – seperti ilmu pengetahuan – percaya bahwa kebijaksanaan dapat berkembang dengan baik apabila perasaan – seperti belas kasih – disisihkan. Akibatnya, ilmu pengetahuan cenderung terlena pada pencapaian dan melupakan bahwa akal budi seharusnya untuk melayani manusia, bukannya untuk mengendalikan dan menguasai manusia. Bahkan, para ilmuwan telah menggunakan keahliannya untuk menciptakan senjata yang mematikan, bom

kimia, perang kuman, dan sebagainya. Agama sering memandang akal budi dan kebijaksanaan laksana musuh dari perasaan kasih atau iman. Sebaliknya ilmu pengetahuan sering memandang perasaan kasih dan iman laksana musuh dari akal budi dan objektivitas. Dan, tentu saja, dengan kemajuan ilmu pengetahuan, agama mengalami kemerosotan.

Di lain pihak, ajaran Buddha mengajarkan bahwa untuk menjadi pribadi yang betul-betul seimbang dan lengkap, Anda harus mengembangkan kebijaksanaan dan belas kasih. Karena tidak melulu dogmatis, namun didasarkan pengalaman, ajaran Buddha tidak pernah gentar menghadapi perkembangan ilmu pengetahuan.

---

*Ajaran Buddha mengajarkan bahwa untuk menjadi pribadi yang betul-betul seimbang dan lengkap, Anda harus mengembangkan kebijaksanaan dan belas kasih.*

---

**T & J** Jadi, menurut ajaran Buddha, apakah arti kebijaksanaan?

Kebijaksanaan tertinggi adalah melihat kenyataan seluruh fenomena yang bersifat tidak sempurna, selalu berubah, dan tanpa inti diri. Pengertian ini merupakan kebebasan total yang membuka jalan ke pernaungan dan kebahagiaan mutlak yang disebut *Nibbana*. Namun demikian, Buddha tidak berbicara terlalu banyak tentang

tataran kebijaksanaan ini. Tidaklah bijaksana kalau kita percaya begitu saja terhadap apa yang dikatakan kepada kita. Kebijaksanaan sejati dicapai dengan melihat langsung dan memahaminya sendiri. Sebelum mencapai tataran tersebut, adalah bijaksana untuk membuka pikiran, mau memandang dari sudut pandang yang lain, daripada berpikiran sempit; dengan hati-hati menguji fakta-fakta yang bertentangan dengan kepercayaan kita, alih-alih menyembunyikan kepala di dalam pasir; bersikap objektif, alih-alih berprasangka atau ikut-ikutan; tidak gegabah dalam membentuk pendapat dan keyakinan, alih-alih menerima begitu saja segala sesuatu yang disodorkan kepada kita; dan senantiasa siap mengubah keyakinan kita jika kita menjumpai fakta-fakta yang berlawanan dengan keyakinan sebelumnya. Seseorang yang bersikap demikian akan senantiasa bijaksana dan akhirnya akan meraih pemahaman sejati. Mempercayai begitu saja apa yang dikatakan kepada Anda adalah hal yang mudah, namun jalan Buddhis membutuhkan keberanian, kesabaran, keluwesan, dan kecerdasan.

**T & J** Saya rasa tidak banyak orang yang mampu melakukannya. Jadi, apa tujuan ajaran Buddha jika hanya sedikit orang saja yang dapat menjalaninya?

Benar, tidak setiap orang siap menerima ajaran Buddha. Tetapi sungguh konyol seandainya kita

mengajarkan agama yang asal gampang dimengerti, asal gampang dijalankan setiap orang, padahal agama itu tidak mengajarkan hakikat kebenaran sejati sebagaimana adanya. Ajaran Buddha membimbing kita menuju kebenaran sejati, dan jika tidak setiap orang mampu memahaminya saat ini, masih ada kesempatan pada kehidupan mendatang. Kendati demikian, masih ada sebagian orang yang mampu meningkatkan pemahamannya. Karena alasan inilah umat Buddha dengan hati-hati berjuang untuk memabarkan wawasan ajaran Buddha kepada orang lain. Karena belas kasih-Nya, Buddha memabarkan pengetahuan-Nya kepada kita, dan dengan belas kasih jualah, kita memabarkan ajaran-Nya kepada orang lain.

### **T & J** Menurut ajaran Buddha, apakah makna belas kasih?

Kalau kebijaksanaan meliputi sisi intelektual atau pemahaman sifat-sifat diri, belas kasih meliputi sisi emosional atau perasaan. Seperti halnya kebijaksanaan, belas kasih merupakan sifat manusia yang unik. Belas kasih berarti “ikut merasakan penderitaan orang lain”. Ketika kita melihat seseorang dalam penderitaan, kita merasakan derita mereka seakan kita sendirilah yang mengalaminya, dan ikut berjuang untuk mengurangi atau menghilangkan perasaan menderita tersebut, inilah yang dimaksud dengan belas kasih. Sifat manusia

yang termulia, sifat ke-Buddha-an, seperti berbagi rasa, ketulusan dalam menolong, bersimpati, keprihatinan, dan kepedulian, semuanya merupakan perwujudan dari rasa belas kasih.

Kalau kita perhatikan, dalam hati seseorang yang memiliki rasa belas kasih, perhatian dan cinta kasih terhadap orang lain sebenarnya berasal dari rasa perhatian dan cinta kasih terhadap diri sendiri. Kita dapat memahami orang lain apabila kita benar-benar telah memahami diri sendiri. Kita akan tahu apakah yang terbaik bagi orang lain jika kita tahu apa yang terbaik bagi diri sendiri. Kita dapat mengerti perasaan orang lain apabila kita telah mengerti perasaan diri sendiri. Jadi, dalam ajaran Buddha, perkembangan batin diri sendiri akan terpancar secara alamiah dalam wujud perhatian terhadap kesejahteraan orang lain. Kehidupan Buddha melukiskan hal ini dengan sangat jelas. Beliau melewati masa selama enam tahun untuk memperjuangkan kesejahteraan diri-Nya, barulah kemudian Beliau dapat benar-benar membawa manfaat bagi semua makhluk.

**T & J** Menurut Anda, kita baru benar-benar mampu menolong orang lain setelah kita mampu menolong diri sendiri. Apakah itu tidak berarti mementingkan diri sendiri?

Biasanya kita memandang sifat altruisme (mementingkan orang lain daripada diri sendiri) sebagai

kebalikan dari sifat egoisme (mementingkan diri sendiri daripada orang lain). Ajaran Buddha tidak memandang diri sendiri dan orang lain sebagai dua pihak yang masing-masing berdiri sendiri, melainkan sebagai suatu kesatuan. Perhatian sejati terhadap diri sendiri secara berangsur-angsur akan tumbuh menjadi perhatian terhadap orang lain, seperti halnya seseorang melihat bahwa orang lain sesungguhnya adalah sama dengan dirinya. Inilah belas kasih sejati, permata terindah dalam mahkota ajaran Buddha.

---

*Ketika kita melihat seseorang dalam penderitaan, kita merasakan derita mereka seakan kita sendirilah yang mengalaminya, dan ikut berjuang untuk mengurangi atau menghilangkan perasaan menderita tersebut, inilah yang dimaksud dengan belas kasih.*

---



## 8 VEGETARIAN



**T**  
**& J** **Umat Buddha seharusnya vegetarian bukan?**  
Tidak wajib. Buddha sendiri bukan seorang vegetarian. Beliau tidak pernah mengajarkan siswanya untuk menjadi vegetarian, dan hingga kini banyak umat Buddha yang baik hati tanpa menjadi vegetarian. Dalam kitab suci Buddhis dikatakan bahwa:

*Berperilaku kasar, kejam, mengkhianati, menyakiti orang lain, tidak berbelas kasih, tinggi hati, dan serakah – inilah yang membuat seseorang terkotori, bukan karena makan daging.*

*Berperilaku tidak bermoral, tidak membayar hutang, menipu dalam bisnis, memecah belah orang-orang – inilah yang membuat seseorang terkotori, bukan karena makan daging.*

~ Sn. 246-247

**T&J** Tetapi, jika Anda menyantap daging, secara tidak langsung Anda bertanggung jawab atas kematian suatu makhluk. Tidakkah ini merupakan pelanggaran Sila Pertama?

Memang benar jikalau Anda menyantap daging, secara tak langsung Anda kebagian tanggung jawab atas terbunuhnya suatu makhluk, namun tanggung jawab yang sama juga timbul ketika Anda menyantap sayuran. Petani harus menyemprotkan insektisida dan racun pembasmi hama untuk mendapatkan hasil panen yang baik, dan akhirnya menjadi hidangan Anda. Dan lagi-lagi, hewan harus terbunuh untuk menyediakan kulit sebagai bahan sepatu, sabuk, atau tas yang Anda pakai, diambil minyaknya untuk keperluan manusia, bahkan obat-obatan pun melibatkan pembunuhan hewan percobaan. Tidakkah mungkin untuk hidup tanpa harus bertanggung jawab secara tak langsung terhadap kematian makhluk lain. Inilah salah satu contoh yang dimaksud dalam Kebenaran Mulia Pertama, kondisi hidup pada umumnya adalah penderitaan dan tidak memuaskan. Yang dimaksud dengan Sila Pertama, kita “melatih diri” untuk tidak bertanggung jawab secara langsung terhadap pembunuhan makhluk hidup.

**T & J** Namun umat Buddha aliran Mahayana tidak menyantap daging.

Itu tidak benar. Tradisi Buddha Mahayana di Cina memang menekankan untuk menjadi vegetarian, namun dalam tradisi Mahayana di Jepang dan Tibet, baik biarawan maupun umat awamnya juga menyantap daging.

**T & J** Tapi saya rasa seorang umat Buddha seharusnya menjadi vegetarian.

Misalkan ada seseorang yang menjalankan vegetarian dengan sangat ketat, namun bersifat egois, tidak jujur, dan licik; di lain pihak ada seseorang yang bukan vegetarian tetapi bersifat tenggang rasa, jujur, baik, dan bijaksana. Di antara kedua macam orang itu, manakah yang lebih layak disebut umat Buddha yang baik?

**T & J** Orang yang kedua.  
Mengapa?

**Karena orang semacam itu jelas berbudi luhur.**

Tepat. Orang yang menyantap daging bisa saja memiliki hati yang suci, sebaliknya orang yang berpantang makan daging bisa saja berhati busuk. Dalam ajaran Buddha, hal yang terpenting adalah kualitas hati Anda, bukannya menu makanan Anda! Banyak umat

Buddha yang berpantang keras makan daging, namun mereka kadang kurang menyadari bahwa mereka tetap memiliki sifat egois, tidak jujur, kejam, atau dengki. Mengubah menu makanan bukanlah hal yang sulit, sebaliknya mengubah hati dan pikiran tidaklah mudah. Jadi, baik Anda seorang vegetarian atau bukan, ingatlah bahwa penyucian pikiran adalah hal yang paling penting dalam ajaran Buddha.

---

*Penyucian pikiran adalah hal yang paling penting dalam ajaran Buddha.*

---

**T & J** Tetapi dari sudut pandang Buddhis, apakah seorang vegetarian yang baik hati akan lebih baik daripada seorang pemakan daging yang baik hati?

Jika orang vegetarian yang baik hati tersebut menghindari daging dengan motif kepedulian terhadap hewan dan tidak ingin terlibat dalam kekejaman industri peternakan modern, maka orang ini jelas telah mengembangkan belas kasih dan kepedulian mereka terhadap makhluk lain ke tingkat yang lebih tinggi dibandingkan dengan pemakan daging tersebut. Banyak orang menemukan bahwa seiring dengan perkembangan mereka dalam Dhamma, mereka

mempunyai kecenderungan alamiah untuk menjadi vegetarian.

**T & J** Ada yang mengatakan kepada saya bahwa Buddha meninggal karena memakan daging babi yang sudah basi. Apakah ini benar?

Tidak benar. *Tipitaka* menyebutkan bahwa makanan terakhir Buddha adalah sesuatu yang disebut *sukara maddava*. Arti istilah ini tidak dipahami lagi, tetapi kata *sukara* berarti babi, jadi bisa saja mengacu kepada makanan yang mengandung babi, tetapi mungkin juga ini berarti sejenis sayuran, kue, atau yang lainnya. Apa pun itu, penyebutan makanan ini menyebabkan orang berpikir bahwa menyantap makanan ini menyebabkan meninggalnya Buddha. Buddha berusia 80 tahun ketika Beliau meninggal dunia dan telah menderita sakit selama beberapa waktu. Sesungguhnya, Beliau meninggal karena usia tua.



## 9 BERKAH DAN NASIB



**T & J** Bagaimana pendapat ajaran Buddha mengenai jimat dan ramalan nasib?

Buddha menganggap praktik seperti peramalan nasib, pemakaian jimat pelindung, pernujuman, penentuan hari baik, penentuan lokasi bangunan secara magis, dan sebangsanya, sebagai ketakhayulan yang tak bermanfaat. Beliau tidak pernah menganjurkan para siswa-Nya untuk melakukan praktik semacam itu. Beliau menamakan hal-hal di atas sebagai “budaya rendah”.

*Banyak orang beragama yang mengandalkan penghidupannya dari budaya-budaya rendah, dengan mata pencaharian yang salah, seperti meramalkan nasib orang, meramalkan pertanda-pertanda, menafsirkan mimpi... membawa nasib baik atau nasib buruk..., memohon-mohon pada dewi keberuntungan..., menentukan tempat keberuntungan untuk mendirikan bangunan. Petapa Gotama*

*menolak budaya rendah semacam ini sebagai cara penghidupan yang salah.*

~ D. I, 9-12

**T&J** Mengapa orang kadang-kadang mempraktikkan, bahkan mempercayai hal-hal tersebut?

Karena ketamakan, ketakutan, dan kebodohan batin. Begitu seseorang memahami ajaran Buddha, dia akan sadar bahwa kesucian pikiran dapat menjadi pelindung yang lebih baik dibandingkan searik kertas, sebutir batu, serangkaian coretan, dan dia tidak lagi menggantungkan nasibnya pada hal-hal semacam itu. Dalam ajaran Buddha, adalah ketulusan, kebajikan, pengertian, kesabaran, kemurahan hati, kesetiaan, dan kebijaksanaanlah, yang benar-benar dapat melindungi kita dan memberikan kesejahteraan sejati.

**T&J** Tapi ada jimat keberuntungan yang terbukti khasiatnya.

Saya tahu ada orang yang penghidupannya menjual jimat keberuntungan. Dia bilang bahwa jimatnya dapat membawa berkah dan kemakmuran. Tapi kalau yang dikatakannya benar, mengapa dia tidak menjadikan dirinya sendiri seorang multijutawan? Kalau jimatnya benar berkhasiat, mengapa dia tidak menang undian setiap minggu? Keberuntungan yang dia miliki hanyalah adanya orang-orang tolol yang mau membeli jimatnya.



---

*Segala sesuatu yang terjadi pasti mempunyai satu atau lebih penyebab tertentu, dan pasti ada hubungan antara penyebab dan akibatnya.*

---

**T**  
**& J** Jadi, apakah ada yang disebut keberuntungan?

Keberuntungan didefinisikan sebagai kepercayaan bahwa apa pun yang terjadi pada seseorang dalam suatu peristiwa baik atau buruk disebabkan karena kebetulan, nasib, atau untung-untungan. Buddha sama sekali menyangkal kepercayaan tersebut. Segala sesuatu yang terjadi pasti mempunyai satu atau lebih penyebab tertentu, dan pasti ada hubungan antara penyebab dan akibatnya. Sebagai contoh, jatuh sakit pasti punya sebab tertentu, salah satu kemungkinan seseorang telah dimasuki kuman dan tubuhnya harus cukup lemah bagi si kuman untuk bisa berkembang di situ. Ada hubungan tertentu antara penyebab (kuman dan tubuh yang lemah) dan akibat (jatuh sakit). Kita tahu bahwa kuman menyerang bagian tubuh orang itu dan menimbulkan sakit.

Ajaran Buddha mengajarkan bahwa apa pun yang terjadi pasti karena satu atau lebih sebab, dan tidak disebabkan karena kebetulan, nasib, atau untung-untungan. Orang yang tertarik pada keberuntungan selalu mencoba untuk mendapatkan sesuatu, biasanya

banyak rezeki atau kesehatan. Buddha mengajarkan bahwa mengembangkan hati dan pikiran adalah jauh lebih bermanfaat. Dalam salah satu ceramah-Nya yang terkenal, Buddha melantunkan:

*Memiliki pengetahuan luas dan kepiawaian,  
terlatih baik dalam tata tertib,  
ramah tamah dalam berucap,  
inilah Berkah Utama.*

*Merawat ayah ibu,  
menyokong anak dan istri,  
bekerja tak terbengkalai,  
inilah Berkah Utama*

*Berdana, berperilaku sesuai dengan Dhamma,  
menyokong sanak keluarga,  
berkarya tanpa cela,  
inilah Berkah Utama.*

*Berpantang berbuat kejahatan,  
menghindari barang memabukkan,  
bertekun melaksanakan Dhamma,  
inilah Berkah Utama.*

*Menghormat, bersikap rendah hati,  
merasa puas, tahu kebajikan orang lain,  
mendengarkan Dhamma tepat pada waktunya,  
inilah Berkah Utama.*

*Bersematig, menjalani hidup suci,  
melihat Kebenaran Mulia,*

*menembus Nibbana,  
inilah Berkah Utama.*

*Kendati berhubungan dengan hal-hal duniawi,  
batin tak tergoyahkan,  
batin tak bersedih, tak bernoda, merasa aman,  
inilah Berkah Utama.*

*Dengan melaksanakan hal-hal ini,  
makhluk hidup tak kan terkalahkan di mana pun,  
dan pergi ke mana pun niscaya selamat,  
inilah Berkah Utama bagi mereka.*

~ Sn. 261-268



# 10

## BHIKKHU DAN BHIKKHUNI



**T & J** Kehidupan membiara merupakan hal yang penting dalam ajaran Buddha. Apakah tujuan para bhikkhu dan bhikkhuni, apakah yang semestinya mereka lakukan?

Tujuan Buddha dalam mendirikan komunitas bhikkhu dan bhikkhuni adalah untuk menyediakan lingkungan guna mempermudah pengembangan spiritual. Umat awam menyediakan kebutuhan dasar para bhikkhu dan bhikkhuni, yaitu makanan, jubah, tempat bernaung, dan obat-obatan, sehingga mereka dapat mencurahkan segenap waktu mereka untuk belajar dan berlatih Dhamma. Pola hidup yang teratur dan sederhana dalam wihara merupakan hal yang menunjang ketenangan batin dan meditasi. Sebaliknya, bhikkhu dan bhikkhuni diharapkan membagikan pengetahuan mereka dengan masyarakat serta bertindak sebagai teladan umat Buddha yang baik.

Dalam kenyataannya, misi dasar ini kadang diperluas melampaui maksud Buddha pada mulanya. Misalnya saat ini terkadang bhikkhu dan bhikkhuni berperan sebagai guru sekolah, pekerja sosial, seniman, dokter, bahkan politikus. Ada yang berpendapat bahwa berperan semacam ini dapat diterima sejauh hal itu membantu pengembangan ajaran Buddha. Sementara yang lainnya mengatakan bahwa dengan berperan demikian, bhikkhu dan bhikkhuni akan mudah terlarut dalam permasalahan duniawi dan melalaikan tujuan semula mereka memasuki kehidupan membiara.

## **T & J** Orang-orang seperti apakah yang menjadi bhikkhu dan bhikkhuni?

Ada beragam minat dalam hidup satu orang dengan lainnya – keluarga, karier, hobi, politik, agama, dan lain-lain. Di antara berbagai minat ini ada yang menjadi hal pokok, biasanya keluarga dan karier, sedang hal lainnya menjadi kalah penting bagi mereka. Bilamana mempelajari dan menjalani ajaran Buddha menjadi hal yang paling utama dalam kehidupan seseorang, melampaui hal-hal lainnya, orang tersebut barangkali akan tertarik untuk menjadi bhikkhu/bhikkhuni.

## **T&J** Apakah kita harus menjadi bhikkhu/bhikkhuni agar dapat tercerahkan?

Tentu saja tidak. Beberapa murid Buddha yang tercerahkan adalah pria dan wanita awam. Bahkan di antara mereka ada yang demikian berkembang dan mampu menasihati para bhikkhu dan bhikkhuni. Dalam ajaran Buddha, tingkat pemahaman seseorang adalah hal yang paling utama yang tidak ada hubungannya apakah mengenakan jubah kuning atau blue jeans, apakah tinggal dalam wihara atau di rumah saja. Ada yang merasakan bahwa wihara dengan segala kelebihan dan kekurangannya merupakan lingkungan terbaik untuk mengembangkan spiritualitas. Sementara yang lain merasakan bahwa rumah dengan segala suka-dukannya adalah yang terbaik. Setiap orang adalah berbeda.

---

*Dalam ajaran Buddha, tingkat pemahaman seseorang adalah hal yang paling utama yang tidak ada hubungannya apakah mengenakan jubah kuning atau blue jeans, apakah tinggal dalam wihara atau di rumah saja.*

---

## **T&J** Mengapa bhikkhu dan bhikkhuni mengenakan jubah kuning?

Ketika orang India kuno mengamati hutan, mereka mengerti, daun-daun manakah yang akan segera rontok dari pepohonan karena berwarna kuning, jingga, atau coklat. Bersesuaian dengan hal ini, di India, warna kuning

dijadikan warna penarikan diri. Jubah para bhikkhu dan bhikkhuni yang berwarna kuning merupakan pengingat akan pentingnya untuk tidak melekat, melepaskan, dan meninggalkan keduniawian.

### **T & J** Apa maksud para bhikkhu dan bhikkhuni menggunduli rambut mereka?

Biasanya kita sangat peduli akan penampilan kita, khususnya rambut kita. Kaum wanita menganggap penataan rambut yang baik sangatlah penting dan kaum pria cukup khawatir tentang kebotakan. Menjaga agar rambut kita kelihatan baik memakan waktu yang cukup banyak. Dengan menggunduli kepala, para bhikkhu dan bhikkhuni mempunyai lebih banyak waktu untuk melakukan hal-hal yang benar-benar penting. Kepala yang gundul juga melambangkan gagasan tentang lebih memperhatikan perubahan internal daripada penampilan luar.

### **T & J** Menjadi bhikkhu adalah sangat baik, namun apa jadinya seandainya semua orang menjadi bhikkhu?

Kita dapat mempertanyakan hal yang sama terhadap segala jenis pekerjaan. Menjadi dokter gigi adalah sangat baik, namun apa jadinya seandainya semua orang menjadi dokter gigi? Tidak akan ada pengajar, juru masak, pengemudi taksi. Menjadi pengajar adalah



sangat baik namun apa jadinya seandainya semua orang menjadi pengajar? Tidak akan ada dokter gigi, juru masak, dan sebagainya. Buddha tidak pernah menganjurkan bahwa semua orang harus jadi bhikkhu/bhikkhuni, dan tentunya hal ini juga tidak akan pernah terjadi. Meskipun demikian, selalu akan ada orang yang tertarik dengan kehidupan sederhana, pelepasan keduniawian, dan bahagia dengan ajaran Buddha di atas segalanya. Dan sebagaimana para dokter gigi dan pengajar, mereka memiliki keterampilan dan pengetahuan khusus yang dapat membantu masyarakat sekitarnya.

**T & J** Mungkin demikian dengan mereka yang mengajar atau menulis buku. Namun, bagaimana dengan bhikkhu dan bhikkhuni yang hanya bermeditasi saja. Apakah sumbangsiah mereka terhadap masyarakat?

Anda dapat membandingkan bhikkhu yang menyendiri dengan ilmuwan peneliti. Masyarakat menyokong ilmuwan peneliti karena ia bekerja dalam laboratoriumnya mengadakan serangkaian penelitian karena mereka berharap ia akhirnya akan menemukan sesuatu yang bermanfaat secara umum. Demikian pula umat Buddha menyokong bhikkhu meditator karena berharap ia akan mencapai kebijaksanaan dan pandangan cerah untuk manfaat bersama. Meskipun demikian seandainya hal ini belum atau bahkan tidak

terjadi, biarawan meditator tetap dapat bermanfaat bagi sesamanya. Dalam masyarakat modern, “gaya hidup orang kaya dan terkenal” dengan segala gemerlap dan gaya konsumtifnya, menjadi suatu panutan untuk diikuti, atau setidaknya untuk diinginkan. Teladan seorang bhikkhu meditator mengingatkan bahwa seseorang tidaklah harus banyak memiliki untuk menjadi kaya dan merasa puas. Ini menunjukkan bahwa gaya hidup sederhana juga memiliki keunggulan tertentu.

**T & J** **Saya dengar bahwa tidak ada biarawati Buddhis (bhikkhuni). Apakah hal ini benar?**

Buddha mendirikan komunitas bhikkhuni semasa hidup-Nya dan selama lima sampai enam ratus tahun pertama, para bhikkhuni memainkan peran penting dalam penyebaran dan pengembangan Ajaran Buddha. Namun, karena alasan yang tidak jelas, bhikkhuni kurang mendapatkan penghargaan dan sokongan yang setara dengan bhikkhu. Akan tetapi, di Taiwan, Korea, dan Jepang komunitas bhikkhuni tetap tumbuh. Saat ini di Sri Lanka dan Thailand ada upaya untuk mengembalikan komunitas bhikkhuni yang diturunkan dari Taiwan meskipun beberapa kaum tradisional tidak terlalu menyambut hal ini. Bagaimanapun, selaras dengan maksud semula Buddha, hanyalah benar jika wanita, sebagaimana pria, mempunyai kesempatan yang sama

untuk memasuki kehidupan membiara dan mengambil manfaat darinya.

**T & J** Begitu seseorang menjadi bhikkhu atau bhikkhuni, bisakah dia menjadi orang awam lagi?

Tentu saja bisa. Meninggalkan keduniawian dan menjadi bhikkhu adalah keputusan pribadi dan melepas jubah juga merupakan keputusan pribadi. Semoga saja orang yang pernah menjadi bhikkhu dan kemudian melepas jubah akan membawa serta sifat-sifat baik yang dipelajarinya sebagai bhikkhu ke dalam kehidupannya yang baru. Tentu saja hal yang terbaik adalah jangan terburu-buru menjadi bhikkhu, tetapi pikirkanlah masak-masak sebelumnya dan ketahuilah dengan jelas apa saja yang akan dihadapi nantinya. Dengan ini, kemungkinan besar seseorang tidak akan melepas jubah nantinya. Di negeri Buddhis tradisional, sebagian orang bersikap sangat kritis kepada bhikkhu yang melepas jubah. Hal ini kurang adil. Jika seseorang menjadi bhikkhu dengan niat penuh, jika dia menjalankan kehidupan membiara dengan tulus, tetapi setelah beberapa waktu dia memutuskan untuk meninggalkan kehidupan membiara dan dia melakukannya dengan pantas, maka dia tidak salah. Apalah gunanya tetap menjadi bhikkhu ketika seseorang tidak lagi tertarik atau dia lebih tertarik kepada sesuatu yang lain? Apa dia berbuat sesuatu yang merugikan?

Siapa yang telah dirugikan? Adalah suatu kenyataan bahwa kadang-kadang kita semua bisa berubah pikiran. Adalah jauh lebih baik menjadi orang awam yang bahagia daripada seorang bhikkhu yang tidak puas dan tidak bahagia.

# 11

## KITAB SUCI TIPITAKA



**T&J** Hampir semua agama memiliki semacam tulisan atau kitab suci. Apakah buku suci umat Buddha?

Buku suci ajaran Buddha disebut sebagai *Tipitaka*. Buku ini dituliskan dalam bahasa India kuno yang disebut Pali yang sangat mirip dengan bahasa yang dipakai oleh Buddha sendiri. *Tipitaka* adalah buku yang sangat tebal, versi terjemahan dalam bahasa Inggris-nya sebanyak hampir empat puluh volume.

**T&J** Apakah artinya *Tipitaka*?  
*Tipitaka* terdiri dari dua kata: *ti* yang berarti “tiga” dan *pitaka* yang artinya “keranjang”. Bagian pertama dari kata tersebut menunjukkan bahwa kitab suci Buddhis terdiri dari tiga bagian.

Bagian pertama disebut *Sutta Pitaka*, memuat seluruh ceramah Buddha dan beberapa siswa-Nya yang

telah tercerahkan. Jenis materi dalam *Sutta Pitaka* sangat beragam, yang memungkinkan untuk menyampaikan kebenaran yang diajarkan Buddha kepada berbagai tipe orang. Beberapa ajaran Buddha disampaikan dalam bentuk ceramah dan lainnya dalam bentuk dialog. Bagian lain seperti *Dhammapada* menghadirkan ajaran Buddha dalam bentuk puisi. Kitab Jataka mengambil bentuk lain berupa cerita-cerita indah dengan hewan-hewan sebagai peran utama.

Bagian kedua *Tipitaka* disebut *Vinaya Pitaka*, berisi serangkaian aturan untuk para bhikkhu dan bhikkhuni, anjuran tata laksana dan prosedur biara, serta riwayat awal komunitas wihara.

Bagian terakhir disebut *Abhidhamma Pitaka*. Bagian ini merupakan karya yang rumit dan canggih untuk menelaah dan mengelompokkan seluruh unsur penyusun individu. Sekalipun *Abhidhamma* muncul agak belakangan, namun isinya tidak bertentangan dengan dua bagian *Tipitaka* sebelumnya.

Selanjutnya mengenai istilah "*pitaka*". Dalam masyarakat India kuno, para pekerja bangunan biasa memindahkan material bangunan dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan keranjang. Mereka meletakkan keranjang di atas kepala, berjalan dalam jarak tertentu, mengalihkannya ke orang selanjutnya, dan ia kembali mengulangi proses tersebut. Budaya tulisan telah dikenal pada masa Buddha, namun ketika itu dianggap

kurang andal dibandingkan ingatan manusia. Sebuah buku bisa membusuk akibat kelembaban musim hujan atau dimakan rayap, namun ingatan manusia dapat bertahan sepanjang ia hidup. Konsekuensinya, para bhikkhu dan bhikkhuni bertekad menghafalkan seluruh ajaran Buddha dan menyampaikannya satu sama lain sebagaimana pekerja bangunan tadi saling memindahkan materi dalam keranjang. Inilah sebabnya ketiga bagian kitab suci Buddhis disebut sebagai tiga keranjang. Setelah dilestarikan dengan cara seperti ini selama beberapa ratus tahun, akhirnya *Tipitaka* dituliskan kira-kira pada tahun 100 SM di Sri Lanka.

**T & J** Jika ajaran tersebut dilestarikan sekian lama hanya dalam ingatan, tentunya tidak dapat diandalkan. Kemungkinan banyak ajaran Buddha yang hilang atau bergeser?

Pelestarian ajaran tersebut merupakan upaya gabungan komunitas bhikkhu dan bhikkhuni. Mereka mengadakan pertemuan dalam tenggang waktu tertentu dan menguncarkan sebagian atau keseluruhan *Tipitaka*. Hal ini nyaris tidak memungkinkan penambahan atau pengubahan *Tipitaka*. Ibaratnya seperti ini: jika suatu kelompok yang terdiri dari ratusan orang menghafal luar kepala suatu lagu dan sewaktu mereka menyanyikannya ada seseorang yang menyanyi dengan versi yang keliru atau menambahkan versi tertentu, apa yang akan terjadi? Semua orang yang mengetahui lagu itu dengan benar

akan mencegah orang tersebut membuat perubahan. Penting diingat bahwa pada masa itu belum ada televisi, surat kabar, atau iklan yang bisa mengaburkan atau mericuhkan pikiran, dan di samping itu para bhikkhu dan bhikkhuni melakukan latihan meditasi yang akan menunjang ingatan yang baik.

Bahkan saat ini, setelah sekian lama budaya tulisan dipakai, masih ada beberapa bhikkhu yang mampu menghafalkan seluruh isi *Tipitaka* di luar kepala. Sayadaw Mingun dari Myanmar mampu melakukan hal ini dan tercatat dalam buku *Guinness Book of World Records* sebagai orang yang memiliki ingatan terdahsyat di dunia.

---

*Umat Buddha tidak menganggap Tipitaka sebagai sesuatu yang ilahi, wahyu bebas salah dari Tuhan, yang mana setiap kata harus kita percayai bulat-bulat.*

---

## **T & J** Seberapa penting naskah tulisan ini bagi umat Buddha?

Umat Buddha tidak menganggap *Tipitaka* sebagai sesuatu yang ilahi, wahyu bebas salah dari Tuhan yang mana setiap kata harus kita percayai bulat-bulat. Melainkan, *Tipitaka* merupakan rekaman ajaran seorang tokoh besar yang menawarkan penjelasan, nasihat, bimbingan, dan dorongan yang selayaknya kita baca dengan cermat dan hormat. Tujuan kita adalah



memahami apa yang diajarkan dalam *Tipitaka*, bukan semata-mata mempercayainya, dan dengan demikian apa yang dikatakan Buddha harus selalu diuji berdasarkan pengalaman kita.

**T & J** Tadi Anda menyebutkan *Dhammapada*, apakah itu?

*Dhammapada* adalah salah satu karya terkecil dalam bagian awal *Tipitaka*. Nama ini dapat diterjemahkan sebagai “Jalan Kebenaran” atau “Ayat Kebenaran”. *Dhammapada* berisi 423 ayat, ada yang ringkas, ada yang mendalam, ada yang berisi kiasan yang indah, semuanya diucapkan oleh Buddha. Maka dari itu, *Dhammapada* menjadi bagian literatur Buddhis yang paling populer. *Dhammapada* telah diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa dan diakui sebagai suatu mahakarya literatur keagamaan dunia.

**T & J** Ada yang mengatakan kepada saya bahwa kita tidak selayaknya meletakkan buku ajaran ini di lantai atau di bawah lengan Anda, namun harus ditaruh di tempat yang tinggi. Apa betul?

Sampai saat ini, di negara-negara Buddhis, buku-buku semacam ini sangat langka dan bernilai. Karena itu, buku ajaran ini selalu diperlakukan dengan hormat dan kebiasaan sebagaimana yang Anda sebutkan merupakan

contohnya. Namun demikian, meskipun kebiasaan dan tradisi ini adalah benar, kebanyakan orang pada saat ini sependapat bahwa cara terbaik untuk menghormati buku ajaran Buddha adalah dengan cara menjalankan ajaran-ajaran yang terkandung di dalamnya.

**T & J** Saya rasa buku ajaran Buddha itu sulit dibaca, panjang, diulang-ulang, dan membosankan.

Ketika kita membaca buku ajaran keagamaan, kita berharap mendapatkan kata-kata penghiburan, sukacita, atau pujian yang akan mengangkat dan mengilhami kita. Akibatnya, seseorang yang membaca buku ajaran Buddha agaknya akan sedikit kecewa. Beberapa ceramah Buddha berisi keindahan dan daya tarik, gagasan filosofis dengan berbagai definisi peristilahan, argumentasi logis yang cermat, nasihat terperinci mengenai perilaku dan meditasi, serta kebenaran-kebenaran yang dinyatakan dengan tepat. Semua ini ditujukan untuk menarik intelektual, bukan sisi emosi. Jika kita tidak lagi membanding-bandingkan buku ajaran Buddha dengan buku ajaran lainnya, kita akan mendapati bahwa buku ajaran Buddha memiliki keindahan tersendiri — keindahan akan kejernihan, akan kedalaman, dan akan kebijaksanaan.

**T&J** Saya membaca bahwa naskah suci Buddhis pada mulanya ditulis di atas daun palem. Mengapa begitu?

Pada waktu naskah suci ini ditulis, kertas belum ditemukan di India maupun di Sri Lanka. Dokumen biasa seperti surat, kontrak, laporan, dan akta dituliskan di atas kulit hewan, pelat logam, atau daun palem. Umat Buddha tidak menyukai penggunaan kulit hewan dan penggunaan pelat logam akan sangat mahal dan tidak praktis, sehingga digunakanlah daun palem. Setelah daun palem diproses secara khusus, daun-daun tersebut diikat bersama dengan tali dan dijepit di antara dua sampul dari kayu, sehingga jadi praktis dan tahan lama, sama seperti buku modern. Ketika ajaran Buddha sampai di Tiongkok, naskah ajaran ini ditulis di atas sutra atau kertas. Sekitar 500 tahun kemudian, kebutuhan untuk membuat kitab suci dalam jumlah banyak membawa pada penemuan percetakan. Buku cetakan tertua di dunia adalah terjemahan Mandarin dari salah satu ceramah Buddha yang diterbitkan pada tahun 828 M.



## 12

# SEJARAH DAN PERKEMBANGAN



**T&J** Dewasa ini ajaran Buddha merupakan agama dengan banyak pengikut di berbagai negara. Bagaimana hal ini bisa terjadi?

Dalam waktu 150 tahun sejak wafatnya Buddha, ajaran-Nya telah menyebar cukup luas di India bagian utara. Kemudian pada tahun 262 SM, raja India pada saat itu, Asoka Mauriya, beralih menganut ajaran Buddha dan menyebarkan Dhamma di segenap wilayah kekuasaannya. Banyak orang tertarik kepada standar etika ajaran Buddha yang tinggi dan terutama karena menentang sistem kasta Hindu. Asoka juga menyelenggarakan sebuah konsili Sanggha dan kemudian mengutus para bhikkhu misionari ke negara-negara tetangga, bahkan sampai ke dataran Eropa. Yang paling berhasil adalah misionari yang dikirimkan ke Sri Lanka. Penduduk pulau ini menjadi penganut ajaran Buddha sampai sekarang. Misi lainnya membawa ajaran Buddha ke India selatan dan

barat, Kashmir, ke wilayah yang sekarang disebut sebagai Myanmar bagian selatan, dan semenanjung Thailand. Sekitar seabad kemudian, Afghanistan dan wilayah pegunungan di utara India menganut ajaran Buddha dan berangsur-angsur para bhikkhu dan pedagang dari sana membawa ajaran ini ke Asia Tengah dan akhirnya ke Tiongkok, dan dari sini masuk ke Korea dan Jepang. Menarik untuk dicatat bahwa ajaran Buddha adalah satu-satunya sistem berpikir asing yang pernah berakar di Tiongkok. Pada abad ke-12, ajaran Buddha merupakan agama yang dominan di Myanmar, Thailand, Laos, dan Kamboja, terutama berkat usaha para bhikkhu dari Sri Lanka.

## **T & J** Bagaimana dan kapan Tibet menganut ajaran Buddha?

Pada sekitar abad ke-8, raja Tibet mengirimkan duta besar ke India untuk membawa para bhikkhu dan naskah suci Buddhis ke negaranya. Ajaran Buddha dapat diterima, tetapi tidak menjadi agama mayoritas karena adanya tentangan dari para pendeta agama Bon. Akhirnya, pada abad ke-11, sejumlah besar bhikkhu dan guru dari India datang ke Tibet dan ajaran Buddha menyebar dengan mantap. Sejak saat itu, Tibet menjadi salah satu negara Buddhis yang paling kokoh.

**T&J** Jadi ajaran Buddha menyebar dengan sangat luas.

Tidak hanya itu, amat sangat jarang ajaran Buddha menyebar dengan jalan memusnahkan ajaran lainnya atau disebarkan dengan jalan peperangan. Ajaran Buddha selalu menjadi jalan hidup yang lembut dan gagasan tentang penggunaan kekerasan atau tekanan untuk menanamkan kepercayaan sangatlah ditentang oleh ajaran Buddha.

**T&J** Pengaruh apa yang dibawa oleh ajaran Buddha kepada negara yang dimasukinya?

Ketika para bhikkhu mengunjungi berbagai negara, biasanya mereka tidak hanya sekadar membawa ajaran Buddha, mereka juga membawa aspek-aspek peradaban India. Para bhikkhu kadang terampil dalam pengobatan dan memperkenalkan gagasan pengobatan baru ke daerah-daerah yang belum mengenal teknik tersebut. Sri Lanka, Tibet, dan beberapa daerah di Asia Tengah belum mengenal tulisan sampai para bhikkhu memperkenalkan tulisan, dan tentu saja seiring dengan dikenalnya tulisan, muncullah pengetahuan dan gagasan baru. Sebelum kedatangan ajaran Buddha, bangsa Tibet dan Mongolia adalah orang-orang liar yang tidak mengenal hukum, dan ajaran Buddha membuat mereka menjadi lembut dan beradab. Bahkan di India sendiri, pengorbanan hewan menjadi luntur berkat ajaran

Buddha, dan juga praktik sistem kasta menjadi tidak terlalu keras, setidaknya untuk beberapa saat. Bahkan sampai saat ini, ketika ajaran Buddha menyebar ke Eropa dan Amerika, psikologi modern Barat mulai terpengaruh oleh wawasan Buddhis tentang pikiran manusia.

### **T & J** Kenapa ajaran Buddha musnah di India?

Tidak ada yang pernah memberikan penjelasan yang memuaskan untuk perkembangan yang kurang baik ini. Beberapa ahli sejarah mengatakan bahwa ajaran Buddha menjadi sangat melenceng, sehingga orang-orang berbalik menentangnya. Yang lain mengatakan bahwa ajaran Buddha terlalu banyak mengadopsi gagasan Hindu dan berangsur-angsur tidak dapat dibedakan dari ajaran Hindu. Teori lain mengatakan bahwa para bhikkhu dengan dukungan raja berdiam dalam wihara yang besar, sehingga menjauhkan mereka dari umat awam. Apa pun alasannya, pada abad ke-8 atau ke-9, perkembangan ajaran Buddha di India sudah menurun dengan serius. Ajaran Buddha musnah seluruhnya semasa kerusuhan dan kekerasan penyerbuan Islam ke India pada abad ke-13.

### **T & J** Tetapi, masih ada segelintir umat Buddha di India bukan?

Masih ada, dan sesungguhnya sejak pertengahan abad ke-20 ajaran Buddha mulai tumbuh lagi di India.



Pada tahun 1956 pemimpin kaum luar-kasta di India beralih menjadi penganut ajaran Buddha karena dia dan pengikutnya sangat menderita di bawah sistem kasta Hindu. Sejak itu sekitar 10 juta orang telah menjadi penganut ajaran Buddha dan jumlahnya terus bertambah.

## **T & J** Kapankah ajaran Buddha pertama kali masuk ke Barat?

Orang Barat pertama yang menjadi umat Buddha barangkali adalah orang-orang Yunani yang bermigrasi ke India setelah penyerbuan Alexander Agung pada abad ke-3 SM. Salah satu kitab Buddhis yang paling penting, *Milindapanha*, memuat dialog antara bhikkhu India Nagasena dengan raja Indo-Yunani Milinda. Namun, dewasa ini ajaran Buddha mulai menarik kekaguman dan rasa hormat orang Barat pada akhir abad ke-19 ketika para sarjana mulai menerjemahkan naskah suci Buddhis dan tulisan-tulisan mengenai ajaran Buddha. Pada awal 1900-an, beberapa orang Barat mengaku sebagai umat Buddha, dan satu-dua orang bahkan menjadi bhikkhu. Mulai tahun 1960, jumlah orang Barat yang menjadi umat Buddha telah tumbuh dengan mantap dan mereka merupakan minoritas penting di banyak negara Barat.

## **T & J** Mohon jelaskan tentang adanya berbagai jenis ajaran Buddha?

Pada masa keemasannya, ajaran Buddha terbentang dari Mongolia ke Maldives, dari Bhalk ke Bali, dan dari sini kita bisa menyimpulkan bahwa ajaran ini harus menarik bagi banyak orang di berbagai kebudayaan. Lebih jauh, ajaran ini telah bertahan selama berabad-abad dan harus mengadopsi dan beradaptasi seiring dengan berkembangnya kehidupan sosial dan intelektual masyarakat. Sebagai konsekuensinya, walau intisari Dhamma tetap sama, tampak luarnya berubah banyak. Dewasa ini ada tiga jenis utama ajaran Buddha, yaitu Theravada, Mahayana, dan Vajrayana.

## **T & J** Apakah Theravada itu?

Nama Theravada berarti “Ajaran Para Sesepeuh” dan terutama berdasarkan *Tipitaka* Pali, yang merupakan catatan ajaran Buddha yang tertua dan terlengkap. Theravada adalah bentuk ajaran Buddha yang lebih konservatif dan berpusat pada kehidupan wihara, yang menekankan dasar-dasar Dhamma dan cenderung lebih sederhana dan ketat. Saat ini Theravada kebanyakan dipraktikkan di Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Laos, dan Kamboja.

## **T&J** Apakah ajaran Buddha Mahayana itu?

Pada sekitar abad pertama Sebelum Masehi, beberapa implikasi ajaran Buddha ditelusuri lebih dalam. Selain itu, masyarakat juga berkembang dan hal ini membutuhkan penafsiran ajaran yang baru dan lebih relevan. Aliran-aliran yang bermunculan dari perkembangan baru ini secara kolektif disebut Mahayana, yang berarti Jalan Besar, karena mereka menyatakan bahwa ajaran mereka sesuai untuk semua orang, bukan hanya untuk para bhikkhu dan bhikkhuni yang telah melepas keduniawian. Mahayana akhirnya menjadi bentuk ajaran Buddha yang dominan di India dan saat ini dipraktikkan di Tiongkok, Korea, Taiwan, Vietnam, dan Jepang. Sebagian penganut Theravada mengatakan bahwa Mahayana adalah penyimpangan dari ajaran Buddha. Namun demikian, penganut Mahayana mengatakan bahwa Buddha bisa menerima perubahan sebagai salah satu hal yang paling mendasar dari segala kebenaran dan penafsiran mereka terhadap ajaran Buddha bukanlah penyimpangan Dhamma, melainkan sebagaimana halnya sebuah pohon yang berasal dari bijinya.

## **T&J** Saya sering mendengar istilah Hinayana. Apakah arti istilah ini?

Ketika Mahayana berkembang dan hendak membedakan dirinya dari aliran terdahulu, jadi mereka menyebut diri mereka Mahayana, Jalan Besar, dan

menyebut aliran terdahulu sebagai Hinayana, yang berarti Jalan Kecil. Karena itu, Hinayana adalah istilah sektarian yang diberikan oleh penganut Mahayana kepada penganut Theravada.

### **T & J** Bagaimana dengan Vajrayana?

Ajaran Buddha jenis ini mulai muncul di India pada abad ke-6 dan ke-7 SM pada saat Hinduisme mengalami kebangkitan besar di India. Sebagai tanggapan atas hal ini, sebagian umat Buddha terpengaruh oleh aspek-aspek Hinduisme, terutama dalam pemujaan terhadap dewa-dewa dan penggunaan ritual yang marak. Pada abad ke-11, Vajrayana menyebar dengan kokoh di Tibet, di mana Vajrayana berkembang lebih jauh. Kata Vajrayana berarti Jalan Intan, dan merujuk kepada logika tak terpatahkan yang biasa digunakan oleh penganut Vajrayana untuk membenarkan dan mempertahankan beberapa gagasan mereka. Vajrayana lebih bersandar kepada tulisan-tulisan yang disebut tantra daripada kepada naskah tradisional Buddhis, dan karena itu kadang mereka juga dikenal sebagai Tantrayana. Vajrayana saat ini berkembang di Mongolia, Tibet, Ladakh, Nepal, Bhutan, dan di antara orang-orang Tibet yang hidup di India.

**T&J** Ini bisa sangat membingungkan. Jika saya hendak mempraktikkan ajaran Buddha, bagaimana saya dapat mengetahui mana yang patut dipilih?

Mungkin ini dapat kita bandingkan dengan sungai. Jika kita pergi ke hulu sebuah sungai dan kemudian pergi ke hilirnya, sungai tersebut mungkin akan terlihat sangat berbeda. Tetapi, jika Anda mengikuti sungai tersebut dari hulu, di mana sungai tersebut akan berkelok melalui pegunungan dan lembah, menjadi air terjun, menampung aliran-aliran kecil lain yang menyatu dengannya, Anda kemudian akan tiba di bagian hilir dan mengerti mengapa bagian hilir terlihat sangat berbeda dengan bagian hulu. Jika Anda ingin belajar ajaran Buddha, mulailah dengan Empat Kebenaran Mulia, Jalan Mulia Berfaktor Delapan, kehidupan Buddha Gotama, dan sebagainya. Kemudian pelajarilah bagaimana dan mengapa ajaran dan gagasan ini berubah dan fokuslah kepada ajaran Buddha yang paling menarik bagi Anda. Kemudian, tidaklah mungkin Anda akan mengatakan bahwa hulu sungai lebih rendah daripada hilir sungai ataupun hilir sungai adalah penyimpangan dari hulu sungai.

---

*Amat sangat jarang ajaran Buddha menyebar dengan jalan memusnahkan ajaran lainnya atau disebarkan dengan jalan peperangan. Ajaran Buddha selalu menjadi jalan hidup yang lembut dan gagasan tentang penggunaan kekerasan atau tekanan untuk menanamkan kepercayaan sangatlah ditentang oleh ajaran Buddha.*

---

# 13

## MENJADI UMAT BUDDHA



**T & J** Apa yang Anda katakan sejauh ini sangatlah menarik bagi saya. Bagaimana saya bisa menjadi umat Buddha?

Pada zaman kehidupan Buddha, ada seseorang yang bernama Upali. Dia penganut suatu agama lain. Dia menemui Buddha untuk berdebat dengan-Nya dan berusaha menarik Buddha untuk masuk ke agamanya. Tetapi setelah berbincang-bincang dengan Buddha, dia begitu terkesan dan memutuskan untuk menjadi pengikut Buddha, namun Buddha berkata:

*“Selidikilah dengan saksama terlebih dahulu. Penyelidikan yang saksama itu baik bagi seseorang yang termasyhur seperti engkau.”*

*“Sekarang bahkan saya menjadi lebih mantap dan puas ketika Yang Mulia berkata pada saya: ‘Selidikilah dengan saksama terlebih dahulu.’ Kebanyakan penganut agama lain justru mengikat*

*saya sebagai pengikutnya, mereka akan mengarak panji-panji berkeliling kota sambil meneriakkan: 'Upali telah masuk agama kami!' Namun Yang Mulia justru mengatakan kepada saya: 'Selidikilah dengan saksama terlebih dahulu. Penyelidikan yang saksama itu baik bagi seseorang yang termasyhur seperti engkau.'"*

~ M. II, 379

Dalam ajaran Buddha, kebijaksanaan merupakan hal yang paling penting, dan kebijaksanaan itu membutuhkan waktu. Jadi, jangan semata-mata menuruti kata hati atau emosi jika mau menganut ajaran Buddha. Janganlah tergesa-gesa, ajukan pertanyaan, pertimbangan dengan hati-hati, kemudian barulah mengambil keputusan. Buddha tidak tertarik untuk mempunyai pengikut dalam jumlah besar. Beliau menyarankan agar orang seharusnya mengikuti ajaran-Nya setelah melalui penyelidikan dan pertimbangan secara hati-hati terhadap fakta-fakta yang diajarkan-Nya.

**T&J** Jika saya telah melakukannya dan menemukan bahwa ajaran Buddha benar-benar dapat diterima, apa yang harus saya lakukan kemudian jika saya ingin menjadi umat Buddha?

Sebaiknya Anda bergabung dengan masyarakat Buddhis dan wihara yang tepat, dukunglah mereka,



terimalah dukungan mereka, dan teruskan belajar lebih jauh tentang ajaran Buddha. Kemudian, jika Anda sudah benar-benar siap, secara formal Anda bisa menjadi umat Buddha dengan menyatakan Tiga Pernaungan.

## **T** **&** **J** Apakah Tiga Pernaungan itu?

Pernaungan adalah sesuatu yang dituju orang ketika mereka mengalami penderitaan atau ketika mereka membutuhkan keselamatan dan perasaan aman. Ada berbagai jenis pernaungan. Ketika orang tidak bahagia, mereka mencari pernaungan kepada teman; ketika merasa cemas dan takut, mungkin mereka bernaung pada pengharapan dan kepercayaan mereka. Kala menjelang ajal, mungkin orang mencari pernaungan kepada kepercayaan tentang surga yang kekal. Namun, seperti yang dikatakan Buddha, tak satu pun dari pernaungan di atas merupakan pernaungan sejati, karena tak satu pun yang memberikan kepuasan dan keamanan yang didasarkan pada kebenaran.

*Tetapi itu bukanlah pernaungan yang aman, bukan pernaungan yang utama. Dengan mencari pernaungan seperti itu, orang tidak akan bebas dari penderitaan.*

*Ia yang telah bernaung kepada Buddha, Dhamma, dan Sanggha, dengan bijaksana dapat melihat Empat Kebenaran Mulia. Dukkha, sebab dari dukkha, akhir dari dukkha, serta Jalan Mulia Berfaktor Delapan yang menuju pada akhir dukkha.*

*Sesungguhnya, itulah pernaungan yang utama.  
 Dengan pergi mencari pernaungan seperti itu,  
 orang akan bebas dari segala penderitaan.*  
 ~ Dp. 189-192

Bernaung kepada Buddha merupakan penerimaan penuh terhadap kenyataan bahwa seseorang dapat mencapai pencerahan sempurna, seperti yang dialami oleh Buddha. Bernaung kepada Dhamma berarti memahami Empat Kebenaran Mulia dan melandasi hidupnya dengan Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Bernaung kepada Sanggaha berarti mencari dukungan, inspirasi, dan bimbingan dari sesama yang menjalankan Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Dengan melakukan hal ini, seseorang menjadi umat Buddha, dan menapakkan langkah awal pada jalan menuju *Nibbana*.

**T & J** Apakah ada perubahan dalam hidup Anda semenjak Anda menyatakan Tiga Pernaungan?

Seperti halnya jutaan orang selama 2.500 tahun terakhir, saya menemukan bahwa dengan ajaran Buddha saya mampu memahami segala sesuatu dengan lebih jernih, semua menjadi lebih berarti. Ajaran-Nya memberikan etika kasih sayang dan belas kasih, yang membimbing hidup saya, dan menunjukkan bagaimana

cara mencapai suatu tingkat kesucian dan kesempurnaan dalam kehidupan saat ini dan yang akan datang. Seorang penyair India kuno suatu ketika menulis:

*Pergi bernaung kepada-Nya, memuji-Nya, memberinya penghormatan, dan tinggal dalam Dhamma adalah dengan cara bertindak secara bijaksana.*

Saya sepenuhnya setuju dengan isi syair ini.

---

***Bernaung kepada Buddha merupakan penerimaan penuh terhadap kenyataan bahwa seseorang dapat mencapai pencerahan sempurna, seperti yang dialami oleh Buddha.***

---

**T&J** Saya punya teman yang selalu ingin mengajak saya masuk ke agamanya. Saya tidak tertarik pada agamanya dan saya sudah bilang kepadanya, tapi dia tidak mau tahu. Apa yang sebaiknya saya lakukan?

Hal pertama yang harus Anda pahami adalah bahwa orang ini bukan benar-benar teman Anda. Teman sejati menerima Anda apa adanya dan menghargai keinginan Anda. Saya curiga bahwa orang ini hanya berpura-pura menjadi teman Anda sehingga dia bisa mengubah keyakinan Anda. Jika orang mencoba

memaksakan kehendak mereka kepada Anda, bisa dipastikan mereka bukan teman.

**T & J** Tapi dia bilang dia ingin membagi agamanya kepada saya.

Membagi agama Anda dengan orang lain adalah hal yang baik. Tapi saya rasa teman Anda tidak tahu perbedaan antara membagi dan memaksa. Jika saya punya sebuah apel, saya tawarkan separuh kepada Anda dan Anda menerimanya, itu namanya saya membagi dengan Anda. Namun, jika Anda berkata kepada saya, “Terima kasih, saya sudah makan,” dan saya terus mendesak Anda untuk menerimanya sampai akhirnya Anda menyerah pada desakan saya, ini tidak bisa disebut membagi. Orang seperti “teman” Anda mencoba untuk menutupi kebiasaan buruknya dengan dalih “membagi”, “kasih”, atau “kemurahan hati”, tapi apa pun namanya, kebiasaan itu tetap saja buruk, cara yang salah, dan mementingkan diri sendiri.

**T & J** Jadi bagaimana saya harus menghentikan dia?

Sederhana saja. Pertama-tama, apa yang Anda inginkan harus jelas. Kedua, secara jelas dan singkat katakan apa yang Anda mau kepadanya. Ketiga, kalau dia bertanya seperti, “Apa yang Anda percayai?” atau “Kenapa Anda tidak bersedia datang ke persekutuan

bersama saya?”, secara jelas, sopan, dan mantap, ulangilah pernyataan pertama Anda.

“Terima kasih atas undangan Anda, tapi saya tidak akan datang.”

“Kenapa tidak?”

“Ini masalah pribadi saya. Saya tidak akan datang.”

“Tapi akan banyak orang baik di sana.”

“Saya percaya, tapi saya tidak akan datang.”

“Saya mengundang Anda karena saya perhatian kepada Anda.”

“Saya senang Anda perhatian pada saya, tapi saya tidak akan datang.”

Jika Anda secara jelas, sabar, dan terus mengulang penolakan Anda terhadap ajakannya, akhirnya dia akan menyerah. Sesungguhnya sayang bahwa Anda terpaksa melakukan hal ini, tapi ini penting bagi orang itu untuk belajar bahwa dia tidak bisa memaksakan kepercayaan atau kehendaknya kepada orang lain.

## **T & J** Apakah sebaiknya umat Buddha mencoba membagi Dhamma dengan orang lain?

Ya, sebaiknya. Dan saya rasa kebanyakan umat Buddha paham bedanya membagi dan memaksa. Jika orang bertanya kepada Anda tentang ajaran Buddha, katakanlah kepada mereka. Anda bahkan bisa menceritakan ajaran Buddha kepada mereka sekalipun

mereka tidak bertanya. Tetapi, jika dengan kata-kata atau sikap, mereka mengisyaratkan bahwa mereka tidak tertarik, terimalah dan hargai kehendak mereka.

Juga penting diingat bahwa jauh lebih efektif jika Anda memberi tahu orang tentang Dhamma melalui perbuatan Anda daripada mengulahi mereka. Tunjukkan Dhamma dengan senantiasa penuh perhatian, baik hati, toleran, bermoral, dan jujur. Biarlah Dhamma bersinar melalui perkataan dan perbuatan Anda. Jika setiap orang, Anda dan saya, mengetahui Dhamma dengan baik, menjalankan sepenuhnya, dan membaginya dengan murah hati kepada orang lain, kita akan membawa manfaat bagi diri kita dan sesama.

# 14

## BEBERAPA SABDA BUDDHA



Kebijaksanaan dimurnikan dengan kebajikan dan kebajikan dimurnikan dengan kebijaksanaan. Jika yang satu ada, yang lainnya juga ada. Orang baik mempunyai kebijaksanaan dan orang bijaksana mempunyai kebajikan. Perpaduan antara kebajikan dan kebijaksanaan disebut sebagai hal yang termulia di dunia. (D. I, 84)

Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin, semuanya adalah ciptaan pikiran. Jika seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran murni, kebahagiaan akan mengikutinya, bagaikan bayang-bayang yang tak pernah meninggalkan bendanya. (Dp. 2)

Hendaknya kita tidak menyalahkan orang lain atau menghina siapa saja, di mana saja, dengan alasan apa pun. Janganlah karena marah dan benci, mengharap orang lain celaka. (Sn. 149)

Sebagaimana samudra luas mempunyai satu rasa, yaitu rasa garam, demikian pula Dhamma ini hanya mempunyai satu rasa, yaitu pembebasan. (Ud. 56)

Amatlah mudah melihat kesalahan orang lain, tetapi sangatlah sulit melihat kesalahan diri sendiri. Seseorang dapat menunjukkan kesalahan orang lain seperti menampi dedak, tetapi ia menyembunyikan kesalahannya sendiri seperti penjudi licik menyembunyikan dadu yang berangka buruk. Barang siapa yang selalu mencari-cari kesalahan orang lain, kekotoran batin dalam dirinya akan bertambah dan ia semakin jauh dari penghancuran kekotoran batin. (Dp. 252-253)

Seperti halnya dari setumpuk bunga dapat dibuat banyak karangan bunga, demikian pula banyak kebajikan yang dapat dilakukan oleh seorang manusia yang lahir di dunia ini. (Dp. 53)

Ketika engkau berbicara kepada orang lain, engkau mungkin berbicara pada waktu yang tepat atau waktu yang keliru, sesuai kenyataan atau tidak, dengan lembut atau kasar, langsung atau tidak langsung, dengan pikiran penuh kebencian atau penuh cinta. Hendaknya engkau melatih dirimu seperti ini: “Pikiran kami tidak akan terpengaruh, kami tidak akan mengucapkan kata-kata buruk dan kami akan tetap penuh kebaikan dan kasih



sayang dengan pikiran bebas dari kebencian dan dipenuhi dengan cinta kasih. Mula-mula kami akan memancarkan pikiran cinta kasih kepada satu orang itu, lalu kemudian ke seluruh dunia kami akan memancarkan cinta kasih yang berlimpah, menembus dan tak terbatas tanpa kejahatan atau iri hati untuk semua makhluk di alam semesta ini, sebagai objeknya." Beginilah seyogianya engkau melatih dirimu. (M. I, 126)

Dengan tiga hal inilah seorang bijaksana dapat dikenali. Apakah yang tiga itu? Dia melihat kesalahannya sebagaimana adanya; segera setelah melihatnya, dia mencoba memperbaikinya; dan ketika orang lain mengakui kesalahannya, dia memaafkan mereka. (A. I, 103)

Tidak berbuat jahat, berbuat kebajikan, dan memurnikan pikiran. Inilah ajaran para Buddha. (Dp. 183)

Belajarlah dari air. Di antara celah pegunungan dan jurang, sungai kecil bergemerik nyaring, namun sungai besar mengalir dengan tenangnya. Barang kosong berbunyi nyaring, tetapi yang penuh selalu diam. Orang bodoh bagaikan tong yang terisi setengah, orang bijaksana bagaikan kolam dalam yang tenang. (Sn. 720-721)

Sekalipun jika penjahat bengis memotong tangan dan kakimu dengan gergaji, dan engkau memenuhi hatimu dengan kebencian, berarti engkau tidak melaksanakan ajaran-Ku. (M. I, 126)

Apabila seseorang bersifat iri, kikir, dan tidak jujur, mereka tidaklah menarik, walaupun pintar omong dan berpenampilan baik. Hanya orang bijaksana yang telah memotong, mencabut, dan memutuskan akar kejahatan tersebutlah yang sesungguhnya benar-benar menarik. (Dp. 262-263)

Tidaklah mungkin seseorang yang belum berhasil mengendalikan, mendisiplinkan, atau memuaskan dirinya dapat mengendalikan, mendisiplinkan, atau memuaskan orang lain. Tetapi, dia yang telah berhasil mengendalikan, mendisiplinkan, dan memuaskan dirinya sendiri, sangatlah mungkin dapat membantu orang lain untuk menjadi seperti dirinya. (M. I, 45)

Rasa berkecukupan adalah kekayaan terbesar. (Dp. 204)

Jika orang lain mencela-Ku, Dhamma, atau Sanggha, engkau tidak seharusnya marah atau benci karena hal ini dapat mempengaruhi pertimbanganmu dan engkau tidak dapat mengetahui apakah yang mereka katakan itu benar atau salah. Jika orang lain melakukan ini,

jelaskanlah kepada mereka, betapa celaan mereka tidaklah benar, dengan berkata, “Ini tidak benar. Itu tidak tepat. Ini bukanlah cara kita. Ini bukanlah yang kita lakukan.” Demikian pula, jika orang lain memuji-Ku, Dhamma, atau Sanggaha, engkau tidak seharusnya merasa bangga atau tinggi hati karena hal ini dapat mempengaruhi pertimbanganmu dan engkau tidak dapat mengetahui apakah yang mereka katakan itu benar atau salah. Jadi, jika orang lain melakukan ini, jelaskanlah kepada mereka, betapa pujian mereka dapat dibenarkan, dengan berkata, “Ini benar. Itu tepat. Inilah cara kita. Inilah yang kita lakukan.” (D. I, 3)

Terdapat lima ciri apakah suatu perkataan dapat dikatakan tidak jahat, baik, disetujui, dan dipuji oleh para bijaksana. Apakah yang lima itu? Perkataan yang diucapkan pada waktu yang tepat, benar, diucapkan dengan lembut, berhubungan dengan kebaikan, dan diutarakan dengan penuh cinta kasih. (A. III, 243)

Bagaikan danau yang dalam, airnya jernih dan tenang. Demikian pula para bijaksana menjadi tenteram ketika mendengarkan Dhamma. (Dp. 82)

Kehilangan kekayaan adalah hal yang tak seberapa, namun kehilangan kebijaksanaan adalah kerugian yang sangat mengerikan. Mendapatkan kekayaan adalah hal

yang tak seberapa, namun mendapatkan kebijaksanaan adalah berkah yang luar biasa. (A. I, 15)

Sekalipun seseorang banyak melafalkan naskah suci, tetapi tidak berbuat sesuai yang mereka ucapkan, orang itu sama seperti gembala sapi yang menghitung sapi milik orang lain, ia tak akan memperoleh manfaat kehidupan suci. (Dp. 19)

Sebagaimana seorang ibu melindungi anak tunggalnya bahkan dengan mempertaruhkan nyawanya, demikian pula, kita seharusnya memiliki cinta kasih tanpa batas kepada semua makhluk di dunia. (Sn. 150)

Barangsiapa yang hendak menegur orang lain seyogianya merenungkan seperti ini terlebih dahulu, "Apakah saya sudah mempraktikkan kemurnian dalam perkataan dan perbuatan atau belum? Apakah kualitas-kualitas ini terdapat dalam diri saya atau tidak?" Jika belum, dapat dipastikan ia akan mendengar, "Kalau begitu, mengapa engkau tidak terlebih dahulu mempraktikkan kemurnian dalam perkataan dan perbuatan?" Lagi-lagi, barangsiapa yang hendak menegur orang lain seyogianya merenungkan seperti ini terlebih dahulu, "Apakah saya sudah membebaskan pikiran saya dari niat buruk dan mengembangkan cinta kasih kepada yang lain? Apakah kualitas-kualitas ini terdapat dalam diri saya atau

tidak?" Jika belum, dapat dipastikan ia akan mendengar, "Kalau begitu, mengapa engkau tidak terlebih dahulu mempraktikkan cinta kasih?" (A. V, 79)

Siapa pun yang mempraktikkan kebajikan pada pagi hari, siang hari, atau malam hari, ia akan mengalami pagi yang bahagia, siang yang bahagia, dan malam yang bahagia. (A. I, 294)

Jika siapa pun menganiaya engkau, memukulmu, melemparimu dengan batu, atau mengayunkan tongkat atau pedang terhadapmu, engkau harus mengesampingkan semua hasrat dan pertimbangan duniawi dan berpikir, "Hatiku tak akan tergoyahkan. Aku tidak akan berkata buruk. Aku tidak akan membenci, namun sebaliknya akan menjaga kebajikan dan belas kasih terhadap semua makhluk." Seperti inilah engkau seharusnya berpikir. (M. I, 126)

Pembuat saluran air mengalirkan air; pembuat panah meluruskan anak panah; tukang kayu mengasah kayu; orang bijaksana mengembangkan pikirannya. (Dp. 80)

Ada empat jenis orang di dunia ini. Apakah yang empat itu? Mereka yang tidak peduli kepada kesejahteraan diri sendiri maupun orang lain, mereka yang peduli kepada kesejahteraan orang lain tetapi tidak kepada kesejahteraan sendiri, mereka yang peduli kepada kesejahteraan diri

sendiri tetapi tidak kepada kesejahteraan orang lain, dan mereka yang peduli baik kepada kesejahteraan diri sendiri maupun kesejahteraan orang lain. Dari keempat jenis orang ini, orang yang peduli kepada kesejahteraan diri sendiri maupun kesejahteraan orang lainlah yang merupakan pemimpin, tertinggi, termulia, dan terbaik. (A. II, 94)

Jika Anda berlindung kepada Buddha, Dhamma, dan Sanggha, engkau akan terbebas dari ketakutan dan kegentaran. (S. I, 220)

Kalahkan kemarahan dengan cinta kasih, kalahkan kejahatan dengan kebajikan, kalahkan kekikiran dengan kemurahan hati, dan kalahkan kebohongan dengan kejujuran. (Dp. 223)

Mereka yang berpikir, berkata, dan berbuat dengan baik adalah teman sejati bagi diri mereka sendiri. Bahkan jika mereka berkata, "Kami tidak peduli terhadap diri sendiri," mereka tetaplah teman sejati bagi diri mereka sendiri. Mengapa demikian? Karena mereka melakukan sendiri, apa yang akan dilakukan oleh teman sejati terhadap mereka. (S. I, 71)

Janganlah meremehkan kebajikan dengan berkata: "Perbuatan bajik tidak akan menghasilkan buah." Bagaikan sebuah tempayan akan terisi penuh oleh air

yang dijatuhkan setetes demi setetes, demikian pula orang bijaksana sedikit demi sedikit memenuhi dirinya dengan kebajikan. (Dp. 122)

Pada suatu ketika seorang bhikkhu menderita disentri dan tergeletak di genangan kotorannya sendiri. Buddha dan Ananda mengunjungi tempat tinggal bhikkhu dan tiba di tempat bhikkhu yang sakit tersebut. Kemudian Buddha bertanya kepada bhikkhu tersebut, “Bhikkhu, ada apa denganmu?”

“Saya menderita disentri, Bhante.”

“Tak ada seseorang pun yang merawatmu?”

“Tidak ada, Bhante.”

“Mengapa bhikkhu lain tidak merawatmu?”

“Karena saya tidak berguna bagi mereka.”

Kemudian Buddha berkata kepada Ananda, “Pergi dan ambillah air, kita akan memandikan bhikkhu ini.” Kemudian Ananda membawakan air dan Buddha membersihkan bhikkhu tersebut. Kemudian dengan mengangkat badan dan kakinya, mereka membawa dan membaringkannya di atas ranjang. Kemudian Buddha mengumpulkan para bhikkhu dan bertanya kepada mereka, “Mengapa kalian tidak merawat bhikkhu yang sakit itu?”

“Karena dia tidak berguna bagi kita.”

“Para Bhikkhu, kalian tidak lagi memiliki ibu atau ayah yang akan merawat kalian. Jika kalian tidak saling menjaga,

siapa lagi yang hendak menjaga kalian? Barangsiapa yang merawat si sakit berarti merawat-Ku.” (Vin. IV, 301)

Pemberian kebenaran lebih tinggi daripada segala pemberian lainnya. (Dp. 354)

Adalah baik jika dari waktu ke waktu kita merenungkan kesalahan diri sendiri. Adalah baik jika dari waktu ke waktu kita merenungkan kesalahan orang lain. Adalah baik jika dari waktu ke waktu kita merenungkan kebajikan diri sendiri. Adalah baik jika dari waktu ke waktu kita merenungkan kebajikan orang lain. (A. V, 159)

Di dunia ini ia bergembira, di dunia sana ia bergembira. Pelaku kebajikan, bergembira di kedua dunia itu. Ia bergembira dan bersukacita melihat perbuatannya sendiri yang bersih. (Dp. 16)

Tinggalkanlah perbuatan jahat. Hal ini dapat dilakukan. Jika hal ini tidak mungkin dilakukan, Aku tidak akan meminta kalian untuk melakukannya. Justru karena hal ini dapat dilakukan, maka Aku berkata, “Tinggalkanlah perbuatan jahat.” Jika dengan meninggalkan perbuatan jahat akan membawa kerugian dan kesedihan buatmu, Aku tidak akan meminta kalian untuk melakukannya. Tetapi, justru karena demi kesejahteraan dan kebahagiaanmulah Aku mengatakan, “Tinggalkanlah perbuatan jahat.”



Pupuklah kebajikan. Hal ini dapat dilakukan. Jika hal ini tidak mungkin dilakukan, Aku tidak akan meminta kalian untuk melakukannya. Justru karena hal ini dapat dilakukan, maka Aku berkata, "Pupuklah kebajikan." Jika dengan memupuk kebajikan akan membawa kerugian dan kesedihan buatmu, Aku tidak akan meminta kalian untuk melakukannya. Tetapi, justru karena demi kesejahteraan dan kebahagiaanmulah Aku mengatakan, "Pupuklah kebajikan." (A. I, 58)

Semua orang takut akan hukuman, semua orang mencintai kehidupan. Oleh karena itu, tempatkan dirimu sendiri di posisi orang lain, dan janganlah membunuh atau mengakibatkan pembunuhan. (Dp. 130)

Meskipun dari jauh, orang baik akan terlihat bersinar bagaikan puncak Pegunungan Himalaya. Tetapi meskipun dekat, orang jahat tidak akan terlihat, bagaikan anak panah yang dilesatkan pada malam hari. (Dp. 304)

Buddha berkata, "Apa pendapatmu tentang ini? Apa gunanya sebuah cermin?"

"Gunanya untuk bercermin," jawab Rahula.

Kemudian Buddha berkata, "Demikian pula, sebuah tindakan melalui perbuatan, perkataan, dan pikiran seyogianya dilakukan setelah bercermin dengan cermat."

(M. I, 415)

Persis seperti Sungai Gangga yang mengalir, menghadap, dan cenderung menuju ke timur, demikian pula, seseorang yang mengembangkan Jalan Mulia Berfaktor Delapan mengalir, menghadap, dan cenderung menuju ke *Nibbana*. (S. V, 40)

Barangsiapa yang masih berpikir, “Ia menghina saya, ia memukul saya, ia mengalahkan saya, ia merampas milik saya,” maka ia tidak akan pernah mengakhiri kebencian. Namun, jika ia melepaskan pikiran-pikiran yang demikian, ia akan dapat mengakhiri kebencian. Karena di dunia ini, kebencian tak akan pernah berakhir jika dibalas dengan kebencian. Tetapi, kebencian akan berakhir jika dibalas dengan tidak membenci. Inilah hukum abadi. (Dp. 3-5)

### **Singkatan:**

A. = *Anguttara Nikaya*

D. = *Digha Nikaya*

Dp. = *Dhammapada*

M. = *Majjhima Nikaya*

S. = *Samyutta Nikaya*

Sn. = *Sutta Nipata*

Ud. = *Udana*

Vin. = *Vinaya*