



# DĪPAṂKARA

Media Komunikasi dan Inspirasi

## Positif dan Negatif Tergantung pada Interpretasi Tiap Individu

Sumber Pustaka : [www.LYWA.org](http://www.LYWA.org)

**D**alam hidup ini, jika kita bisa melakukan lebih banyak kebajikan dan sedikit karma negatif, maka ini adalah hidup yang positif (bermanfaat). Bahkan bagus, jika kita bisa menghabiskan setengah dari hidup ini dengan cara demikian. Menggunakan seperempat hari untuk menghasilkan karma positif adalah lebih baik, dibandingkan dengan menggunakan waktu 24 jam penuh untuk menghasilkan karma negatif. Meskipun kita merasa lelah atau hampir mati ketika mempraktikkan Dharma, kita telah menjalankan hidup yang positif (bermanfaat).

Contohnya, Naropa telah mengalami 12 kesukaran yang luar biasa dan 12 kesukaran biasa ketika menerima nasehat dari Tilopa. Dan Marpa tidak memperbolehkan Milarepa untuk menghadiri ajaran dan inisiasinya, bahkan Milarepa hanya menerima makian dan pukulan, tak ada kata-kata yang manis seperti, "Kamu adalah siswa yang baik" atau "Kamu sudah menjalankan praktik yang luar biasa". Milarepa hanya menerima aspek sangar dari Marpa. Kemudian, Milarepa harus membangun sendiri menara

bertingkat sembilan, dan ini tidak hanya sekali; beliau harus meruntuhkan menara itu dan membangunnya kembali sebanyak tiga kali. Karena menjalankan praktik pendahuluan yang intensif ini dan menuruti semua yang dinasehatkan oleh Marpa, gurunya, tanpa berpikiran negatif sedikitpun, Milarepa mencapai pencerahan pada kehidupan itu juga.

Itu adalah hidup yang paling positif. Definisi dari hidup yang positif dan negatif sangatlah penting, karena jika kita tidak tahu, kita akan menjadi sangat bingung; jika konotasi kita salah, kita akan mengarah pada hal yang salah. Hasilnya adalah tak akan ada pencapaian, tidak ada realisasi.

Ada berbagai interpretasi tentang hidup yang positif dan negatif, yaitu yang berdasarkan keterikatan dan ego, dan menurut sudut pandang *prajna* Dharma yaitu *prajna* dari mengerti karma dan lam-rim. Tentunya interpretasi-interpretasi tersebut sangat bertolak belakang.

Umumnya orang-orang mengikuti interpretasi yang berdasarkan keterikatan. Jika seseorang lebih sukses, lebih kaya, lebih banyak memiliki

*depend on the individual person's interpretation*

**BAD & GOOD**

hal-hal yang eksternal seperti memiliki lebih banyak kepemilikan, teman, lebih banyak anak, kemudian cucu dan cicit, semakin banyak hal-hal yang terjadi, semakin sukses hidup ini; Inilah salah satu pandangan yang berdasarkan keterikatan.

Tentunya setiap orang mencari kedamaian dan kepuasan hati, namun banyak dari mereka yang tidak tahu bagaimana cara mendapatkannya. Umumnya, cara yang mereka gunakan yaitu melalui kepemilikan yang lebih banyak terhadap hal-hal yang eksternal. Meskipun mereka sangat menginginkan kedamaian dan kepuasan, namun karena kurangnya pengetahuan spiritual, pendidikan Dharma, tidak mengerti caranya, serta tidak tahu cara mempraktikkannya, akhirnya mereka seperti lagu yang dinyanyikan oleh Rolling Stone: "Saya tidak bisa mendapatkan kepuasan."

Jadi dari sudut pandang saya, kita tidak akan menemukan kepuasan, kecuali kita telah memutuskan untuk meninggalkan keterikatan (terhadap hidup ini). Kita bisa saja melakukan *retret* sepanjang hidup, atau mengikuti *vinaya* dalam *vihara*, mengorbankan banyak kesenangan dan kenyamanan, hidup dalam moralitas yang murni, namun jika *citta* kita masih menderita, ini dikarenakan kita belum merasa muak terhadap keterikatan, tidak terpisah dari keterikatan yang menginginkan kehidupan saat ini. Kita tidak membebaskan *citta* sehingga *citta* begitu bersahabat / terikat dengan kehidupan saat ini, *citta* terikat pada delapan pemikiran duniawi.

Sehingga, ketika tubuh berada di *vihara* atau menjalankan *retret*, *citta* tidak dapat menikmati saat menjalankan *vinaya* ataupun praktik meditasi. Tak ada kedamaian, tak ada kebahagiaan dalam hati. Karena ketika *citta* bersahabat dengan keterikatan, kita tidak bisa melepaskan kenyamanan hidup ini untuk mempraktikkan Dharma. Kemudian, akan menjadi sulit untuk mengikuti nasihat dari teman spiritual (*kalyanamitra*), akan sulit untuk melakukan pelayanan di *vihara* bagi para *bhikshu* dan *bhikshuni*, dan akan sulit untuk melayani makhluk hidup lainnya.

Tetapi, walaupun belum ada kebahagiaan dalam *citta* karena kita 'terjebak pada' keterikatan dalam hidup ini, bukan dengan Dharma – namun karena kita mencoba dan mempraktikkan moralitas (*sila*), *citta* kita dilindungi dari halangan-halangan. Kemudian kita memperoleh kedamaian dan dapat mempraktikkan Dharma tanpa halangan. Sama halnya dengan seseorang yang menjalankan *retret* panjang, atau seseorang yang melayani *kalyanamitra* atau makhluk lain. Apa yang saya maksudkan adalah walaupun motivasi kita lebih terjebak pada keterikatan dan mungkin belum mengalami kebahagiaan dalam hati, namun ini masih hidup yang positif karena praktik moralitas kita membawa hasil yang baik, kelahiran yang baik di kehidupan mendatang. Walaupun *citta* kita belum murni secara total, dan belum benar-benar merasa muak terhadap keterikatan hidup ini, ini masih hidup yang positif.

Tentu saja, akan perlu waktu untuk mewujudkannya. Kita perlu meditasi yang sangat intensif dan berkesinambungan, terutama tentang sifat yang berubah-ubah / *anitya* dan kematian yang dihubungkan dengan karma dan alam-alam rendah, penderitaan *samsara* pada umumnya, penderitaan alam-alam rendah secara khusus, serta meditasi pendahuluan tentang kelahiran yang berharga sebagai manusia, bagaimana kelahiran sebagai manusia ini sangat berharga dan sulit untuk diperoleh kembali.

Atau kita dapat melakukan sebaliknya: menyerah pada hidup ini dan berpikir, "Oh, ini tidak membuat saya bahagia." Setelah sekian tahun mempraktikkan dan mempelajari Dharma – filosofi, tantra tertinggi, apapun yang dijelaskan oleh para guru berkualitas – setelah semua ini, saya tidak mendapatkan kebahagiaan, jadi lebih baik saya mencoba yang lain." Kita menyerah dan hal-hal yang telah kita tinggalkan selama beberapa tahun, sekarang, kita lakukan semuanya. Kita hidup tanpa aturan, tanpa kedisiplinan – kita menjadi orang yang bebas.

Dan sekarang, kita merasa memiliki banyak kenyamanan fisik, kekayaan, teman, dan seterusnya dan kita percaya kita memiliki kenikmatan; yang kenyataannya, ini adalah halusinasi karena motivasinya adalah *citta* yang

"Semoga pengalaman berbagi Dharma ini bermanfaat bagi semua makhluk"

tidak terkontrol. Ketika kita tidak memikirkan motivasi dan akibat dari karma di masa mendatang, hidup yang baru ini akan tampak sebagai kesenangan. Namun, jika kita memikirkan motivasi dan akibat karma, maka kita akan menyadari bahwa hidup yang demikian, bukanlah hidup yang benar-benar bahagia.

Menurut interpretasi saya, hidup yang bahagia adalah ketika kita memiliki suatu motivasi yang baik dan tindakan kita membawa hasil-hasil yang baik. Seperti yang telah saya sebutkan sebelumnya, Naropa dan Milarepa menghadapi banyak kesukaran, namun kesukaran itu menghasilkan masa depan yang luar biasa, masa depan yang sangat baik. Demikianlah hidup yang terbaik (hidup yang paling positif).

Namun di Barat, interpretasi dari hidup yang positif adalah hidup yang akan membuat saya bahagia sekarang. Sekarang! Momen ini. Hari ini. Orang-orang terlibat dalam psikologi untuk membahagiakan diri sendiri, yang mana memberi banyak inspirasi bahwa diri kita penting. Sebenarnya dalam mempraktikkan Dharma bukan berarti menolak diri sendiri, melainkan cara terbaik untuk merawat diri sendiri.

Memutuskan untuk meninggalkan keterikatan samsara akan membantu kita terbebas dari samsara. Inilah yang kita perlukan, jika tidak, kita akan mengalami penderitaan yang terus-menerus, tanpa akhir. Mempraktikkan pandangan yang benar, *shunyata*, adalah cara terbaik untuk merawat diri sendiri karena pandangan itu memotong akar penderitaan. Dan apa lagi yang kita perlukan? Apakah yang lebih baik dari ini? Adakah hal lain yang lebih baik dari hal ini?

Oleh karena itu, kita harus bermudita karena telah bertemu dengan Buddhadharma yang berharga, terutama Lam-rim, integrasi dari 84.000, keseluruhan ajaran Buddha, dan tanpa kebingungan, kita dapat mempraktikkannya dan mencapai pencerahan.

Selain itu, kita dapat melakukan banyak pelayanan untuk makhluk hidup lainnya. Dan juga meditasi pada tahapan jalan menuju pencerahan, mempraktikkan purifikasi karma negatif, serta mengumpulkan potensi positif. Oleh karena itu, kita seharusnya bermudita.

Suatu hari, saya merasa terpukul sekali dengan kematian mendadak yang terjadi pada abang saya. Sejak saat itu, saya selalu mempertanyakan apa sebenarnya tujuan hidup ini. Seringkali malam sebelum tidur, saya sedih, menangis, dan terkadang marah dengan situasi yang dihadapi. Kondisi seperti ini selalu muncul dan membuat saya tidak bahagia.

Di tahun 2000, saya mengikuti *sharing* Dharma yang diberikan oleh Om Salim, saya sangat terkesan dan merasa bahagia karena telah menemukan apa yang saya cari selama ini. Sebelum mengenal Dharma, saya merasa ada sesuatu yang kurang dalam hidup ini. Sering bertanya-tanya, apakah hidup ini hanya digunakan untuk menjalani rutinitas sehari-hari sampai akhirnya meninggal? Akhirnya dalam Buddha Dharma, saya dapatkan jawaban mengenai arti kehidupan ini. Setelah mengenal Dharma, kebiasaan sedih dan marah-marah, lambat-laun mulai berkurang dan saya merasa lebih bahagia.

Suatu ketika, saya dihadapkan pada suatu persoalan yang berat sekali tetapi berkat Dharma yang diajarkan oleh Om Salim, saya merasa lebih tenang dan lebih ringan dalam menghadapinya. Dengan penuh welas asih, Om selalu mengingatkan untuk mengambil inti dari kehidupan ini dan selalu memikirkan apa yang bisa dilakukan untuk yang lain. Sehingga melalui potensi-potensi energi positif yang dikumpulkan, ini menjadi sebab munculnya *prajna*, dan jika dikembangkan terus-menerus, melalui meditasi, bisa melihat *shunyata* secara langsung, dan secepatnya mencapai pencerahan sempurna untuk menghantarkan semua makhluk ke pencapaian potensial mereka yang tertinggi. Walaupun saat ini hidup dalam keterbatasan, yaitu hidup yang dipaksakan oleh karma dan klesha, tetapi ada kondisi yang melampaui keterbatasan ini, yang bisa kita capai yaitu pencerahan sempurna / Kebuddhaan.

Walaupun saat ini tilasan-tilasan yang negatif masih sering muncul tetapi saya berusaha semampunya untuk tidak bereaksi negatif dan mengerti ini datangnya dari mana. Suatu pemikiran yang sering muncul dalam pikiran, meskipun telah berkesempatan untuk mengenal Dharma tetapi dalam praktik sehari-hari, masih sering mengalami jatuh bangunnya kehidupan, lalu bagaimana kondisinya jika saya hidup tanpa Buddha Dharma?

Yang saya lakukan setiap hari saat bangun tidur adalah berterima kasih karena saya masih memiliki kesempatan untuk hidup satu hari lagi dan berusaha untuk mengambil intisari, berusaha melakukan apa yang bisa saya lakukan untuk membantu sesama atau paling tidak, tidak merugikan yang lain. Saya sangat berterima kasih dan merasa senang karena berkesempatan untuk belajar Dharma pada Om Salim dan bersama teman-teman dalam grup diskusi. Ini yang memotivasi saya untuk berusaha menerapkan Dharma dalam kehidupan sehari-hari.

Buddha Dharma adalah andalan hidupku.

# Aryadeva Asvaghosa

**M**enurut legenda yang populer, Aryadeva lahir dari bunga teratai di kebun Raja yang berasal dari Srilanka, yang kemudian membesarkan beliau seperti anaknya sendiri. Akhirnya Aryadeva menjadi murid Acarya Nagarjuna.

Dalam penjelasan Candrakirti (Bodhisattva-yogacarya-catuhsataka-tika) terhadap tulisan Aryadeva Empat Ratus Syair Madhyamika (Catusataka sastra karika nama), dikatakan bahwa Aryadeva adalah anak dari Raja Pancasringa dari Singla. Menurut tradisi, beliau adalah seorang pangeran, namun kerana memiliki ketertarikan yang lebih besar terhadap kehidupan biarawan daripada politik, beliau meninggalkan kerajaan, mengambil upasampada, dan menjadi bhikshu dari seorang bhikshu yang bernama Hemadeva.

Kemudian beliau pergi ke India untuk mempelajari Tripitaka dan juga berziarah ke vihara-vihara besar dan stupa-stupa. Dalam perjalanannya, beliau bertemu dengan Acarya Nagarjuna yang sedang dalam perjalanan menuju Gunung Sri Parvata. Aryadeva menemani beliau dan menjadi muridnya. Dengan cepat, Aryadeva mencapai berbagai realisasi dan kekuatan-kekuatan. Nagarjuna meneruskan silsilah ajarannya kepada Aryadeva. Aryadeva bekerja di India Selatan untuk kepentingan banyak makhluk. Diantaranya adalah pembangunan 24 vihara.

Pada waktu itu, ada seorang pemikir Hindu yang sangat pintar di India. Semasa kanak-kanak, beliau dijuluki sebagai "Budak Orang Tua" kerana baktinya yang



luar biasa pada orangtuanya. Kemudian beliau dikenal dengan nama Asvaghosa dan mempraktikkan meditasi pada Isvara. Beliau mencapai penglihatan dewa, yang memberikannya siddhi terhadap apapun yang diinginkan. Asvaghosa meminta supaya tidak pernah kalah dalam perdebatan. Isvara tersebut menjawab, "Baiklah, tidak akan ada seorang pun yang terlahir dari rahim seorang wanita, yang mampu mengalahkan engkau." Kemudian Asvaghosa mulai berdebat dengan berbagai kelompok Buddhis di Selatan dan tak ada seorang pun yang mampu menandinginya dalam hal ini.

Namun, ibunya adalah seorang Buddhis dan berpikir, jika ia mengirim Asvaghosa ke India Tengah, Asvaghosa akan bertemu tandingannya, dikalahkan, dan akhirnya menjadi Buddhis. Maka ibunya berkata kepada Asvaghosa, "Mengalahkan sejumlah bhikshu di daerah terpencil di negeri ini, bukanlah sesuatu yang luar biasa. Semua guru agung Buddhis tinggal di India Tengah. Jika kamu dapat mengalahkan mereka, kehebatanmu baru layak diakui."

Kemudian Asvaghosa pergi ke India Tengah. Di Nalanda, para bhikshu takut untuk berdebat dengan beliau karena setiap orang sudah mendengar berkah Asvaghosa dari Isvara. Saat itu, peristiwa tersebut menjadi hal yang memalukan di Nalanda. Setiap hari Asvaghosa masuk ke vihara dan mengkritik para bhikshu secara individu. Akhirnya, para bhikshu meminta Pelindung Dharma Mahakala dan memberikan persembahan torma yang berisi surat untuk yogi Nagarjuna, yang saat itu tidak diketahui keberadaannya. Mahakala bermanifestasi dalam bentuk seekor gagak, muncul dari mulut gambar, membawa torma dengan cakarnya, dan terbang menuju tempat Nagarjuna berada.

Ketika Nagarjuna menerima surat itu, beliau bermaksud untuk ke sana, namun Aryadeva ingin menggantikan beliau. Nagarjuna memberitahu Aryadeva bahwa Aryadeva perlu latihan yang intensif. Kemudian mereka mulai latihan berdebat, dimana Nagarjuna membela posisi Hindu. Nagarjuna melakukannya dengan sangat baik sampai Aryadeva berpikir bahwa gurunya seharusnya merupakan seorang Hindu. Mereka terus berdebat sampai Aryadeva mampu menang secara konsisten. Kemudian mereka berganti posisi. Ketika Aryadeva dapat mengalahkannya, bahkan pada saat Aryadeva berada di posisi Hindu, Nagarjuna setuju untuk membiarkan Aryadeva berangkat. Namun beliau memperingatkan Aryadeva, "Kamu bisa mengalahkan posisi Hindu,

tetapi dalam perjalananmu ke Nalanda, suatu rintangan akan terjadi. Janganlah goyah pada saat itu."

Kemudian Aryadeva berangkat ke Nalanda. Dalam perjalanannya, seorang mara dalam wujud seorang pengemis meminta Aryadeva untuk memberikan satu matanya. Aryadeva memberikan matanya, dan ketika berbalik, ia melihat pengemis itu melempari matanya dengan batu. Beliau berteriak, "Oh, keterlaluan! Sekarang tak seorangpun dari kita yang memperoleh manfaat!" Muncul perasaan menyesal akan tindakan bajiknya. Karena rasa penyesalan itu, beliau tidak bisa menyembuhkan penglihatannya. Beliau menyadari bahwa ini adalah rintangan yang sebelumnya telah diberitahukan oleh Nagarjuna. Pengertian ini yang memberinya kekuatan untuk melanjutkan perjalanan.

Ketika beliau tiba di Nalanda, beliau mengirim seorang pengantar air ke vihara untuk memberitahu kedatangan beliau. Dengan segera, beliau diantar ke vihara dengan penyamaran. Setiap orang sangat optimis karena beliau terkenal lahir dari bunga teratai, bukan dari rahim. Keesokan paginya, Asvaghosa masuk ke dalam ruangan dan memperhatikan para bhikshu. Beliau menyadari bahwa ada satu orang baru dan berteriak, "Kapan orang berkepala botak ini, yang sebelumnya tidak ada, menjadi ada?" Aryadeva menjawab, "Kepala botak ini muncul dari leher yang berani ini." Asvaghosa berpikir, "Inilah master debat yang datang untuk bertemu denganku."

Suatu hari, Asvaghosa sedang melakukan ritual mandi di Sungai Gangga untuk mempurifikasi dirinya dari perbuatan-perbuatan negatif. Aryadeva mengisi sebuah pot emas dengan urin dan kotoran manusia dan mulai menggosok permukaan luarnya. Asvaghosa bertanya, "Apa gunanya mencuci bagian luar pot yang diisi dengan kotoran?" Aryadeva menjawab, "Perbuatan-perbuatan negatifmu berada dalam pikiranmu, jadi bagaimana engkau berpikir bahwa engkau dapat mempurifikasinya hanya dengan memandikan tubuhmu dengan air Sungai Gangga?" Asvaghosa tidak bisa menjawab.

Pada kesempatan lainnya, Asvaghosa berdiri di tengah pintu, satu kaki di dalam rumah dan satu kaki di luar. Beliau bertanya, "Apakah saya akan ke dalam atau ke luar?" Aryadeva menjawab, "Hal itu tergantung pada motivasimu." Ketika Asvaghosa menggenggam seekor burung di tangannya dan bertanya, "Apakah saya akan membunuh burung ini atau tidak?" Aryadeva menjawab, "Hal itu tergantung pada kasih sayangmu."

Beberapa hari kemudian, Asvaghosa melakukan persembahan suci kepada orang tua dan sanak saudaranya yang telah meninggal. Ketika Aryadeva muncul dengan sebungkah rumput kusa yang kering dan kemudian mulai memerciki rumput itu dengan air, Asvaghosa menanyakan apa yang sedang beliau kerjakan. "Ada sebuah pohon yang sedang layu di Gunung Sri Parvata. Saya sedang memerciki air untuk pohon itu," kata Aryadeva. "Mengapa memerciki air di sini untuk pohon yang layu di Sri Parvata?" tanya Asvaghosa. Aryadeva menjawab dengan keras, "Nenek moyang dan sanak saudaramu telah meninggal dan pergi jauh sejak waktu yang lama, mengapa sekarang engkau sibuk membuat persembahan untuk mereka?" Asvaghosa terdiam.

Akhirnya tiba saatnya bagi mereka untuk bertanding dalam debat resmi. Dan disepakati bahwa yang kalah harus menganut doktrin yang menang. Raja hadir dan sekelompok cendekiawan Buddhis duduk di sisi kanan, dan sekelompok cendekiawan Hindu duduk di sisi kiri. Dua takhta yang terbuat dari lusinan bantal dipersiapkan dengan aturan bahwa sebuah bantal akan ditarik dari takhta milik pendebat yang kalah setiap satu poin. Ketika tiba saat dimana salah seorang pendebat tak lagi memiliki bantal yang tersisa dan terpaksa duduk di atas tanah, debat akan diakhiri.

Karena mengetahui bahwa Asvaghosa telah mencapai siddhi tentang Isvara, maka untuk mencegah datangnya Isvara untuk membantunya, Aryadeva menggantung sebuah tas kecil yang berisi kotoran di atas payung Asvaghosa. Sebagai hasilnya, Isvara tidak akan datang mendekat karena seperti yang telah diketahui semua orang, para dewa sangat menyukai kebersihan. Sebagai gantinya, Isvara mencoba untuk membantu pengikutnya dengan menjawab pertanyaan Aryadeva dengan memunculkan jawaban pada papan tulis didekatnya, namun Aryadeva melemparkan minyak pada papan tulis tersebut, sehingga huruf-hurufnya menjadi tidak terbaca.

Isvara kemudian memanifestasikan dirinya dalam wujud seekor burung beo untuk membisikkan jawaban di telinga Asvaghosa, namun Aryadeva mewujudkan dirinya menjadi seekor kucing, dan membunuh burung beo itu. "Kamu memang seorang pendosa besar!" teriak Asvaghosa. "Kucing yang telah membunuh burung beo, bagaimana bisa menjadi dosa saya?" jawab Aryadeva.

"O pria bermata satu, beraniya engkau menantangku dalam debat!" teriak Asvaghosa. "Isvaramu dengan tiga mata belum bisa mengetahui sifat dasar dari realita, namun dengan satu mataku, aku dapat melihatnya dengan jelas.

Mengapa saya tidak menjinakkan engkau?" balas Aryadeva.

Kemudian debat dimulai. Sewaktu para pendebat tiba pada topik yang sangat halus, raja dan para cendekiawan yang hadir tidak dapat lagi mengikuti topik perdebatan. Asvaghosa yang mengetahui bahwa ia telah kalah debat, terbang ke angkasa untuk melarikan diri. Aryadeva terbang mengejar, dan segera mereka mencapai batas semesta yang dikenal dengan zona energi pedang. Aryadeva berkata pada Asvaghosa, "Engkau tidak dapat keluar melewati daerah ini, jika engkau mencoba, engkau akan meninggal seketika. Dan jika engkau tidak percaya, lemparkanlah segenggam rambutmu." Asvaghosa melempar segenggam rambutnya, dan seketika itu, rambutnya melebur oleh energi pedang.

Karena tak bisa kemana-mana, Asvaghosa ditangkap oleh Aryadeva, dibawa kembali ke bumi, dan dikurung dalam sebuah vihara yang hanya berisi naskah-naskah Buddhis. Akhirnya, karena bosan, Asvaghosa terpaksa membaca beberapa naskah tersebut. Suatu hari, sebuah halaman khusus muncul dengan sendirinya di hadapan beliau. Asvaghosa membacanya dan terkejut ketika menemukan bahwa naskah tersebut berisi ramalan tentang seorang pemikir Hindu yang hebat dengan nama yang sama dengan dirinya, yang akhirnya dikalahkan dan kemudian, menjadi terkenal sebagai seorang penulis teks Buddhis. Asvaghosa kemudian memeluk agama Buddha, ditahbiskan oleh Acarya Nagarjuna, dan kemudian mengarang lusinan teks. Tulisan beliau banyak dilestarikan dalam Tangyur Tibet dan beberapa teks seperti Tindakan Buddha (Buddha-carita-nama-mahakavya) dan Lima Ratus Pujian (Stata-pancasatka nama-stotra) dipelajari secara ekstensif hingga kini. Beliau dikenal sebagai Acarya Vira dan ketika meninggal, beliau dengan sukarela mendanakan tubuhnya kepada seekor macan yang kelaparan.

**"When you have the thought that each being is so precious, then naturally respect comes, then you want to offer service, and if there's anything you can do, even just a small thing you can do, then it makes you so happy, even just a small thing you can offer. It brings incredible joy and happiness, satisfaction and fulfillment, meaning in life."**

**(LAMA ZOPA RINPOCHE)**



# CREATING A WONDERFUL LIFE

Sumber Pustaka : Sharing Dharma about Cetana from Om Salim

## 1. Punyalah niat bahwa apa yang dikerjakan akan berhasil dan laksanakanlah.

'Saya berniat untuk menciptakan dan membuatnya berhasil. Apapun hasilnya, biarlah menjadi hasil.' Kontemplasikan kalau semua kondisinya sudah ada. Jangan memulai sesuatu dengan berpikir bahwa kesempatan berhasilnya hanya sedikit, misalnya 50%. Namun berpikirlah, dengan 50%, itupun akan berhasil. Lalu apa yang terjadi jika peluang berhasilnya hanya 5%? Tetap saja, meskipun hanya 5%, kesempatan untuk berhasil itu ada, jadi lakukan saja. Dengan berpikir kalau yang akan kita lakukan ini tidak akan berhasil, maka hal itulah yang memungkinkan untuk terjadi. Meskipun apa yang kita pikirkan sebenarnya belum tentu juga terjadi, tetapi paling tidak, kesempatan untuk terjadi menjadi lebih besar. Bukannya tidak berpikir panjang dan tidak berhati-hati, tetapi ini cara berpikir yang optimis, dengan tetap menyadari bahwa sifat alami dari samsara adalah tidak memuaskan, tanpa harapan, tanpa ketakutan, dan tanpa ekspektasi. Dan apapun yang terjadi, tergantung pada tindakan yang telah diperbuat sebelumnya.

## 2. Jangan meremehkan siapapun dan pengalaman apapun.

Tidak ada satu kejadian pun yang terjadi secara 'kebetulan' dalam hidup ini. Belajar untuk melihat semua pengalaman yang ada sebagai pembelajaran. Orang yang muncul dalam hidup kita, tidak muncul secara mendadak dan tidak berguna. Segala sesuatu yang muncul mempunyai tujuan. Cobalah untuk melihat segala sesuatunya sebagai berkah.

## 3. Selalu berterima kasih dan rendah hati

Berterima kasih artinya suatu keadaan dimana kita benar-benar merasa menerima kasih. Kita menghargai segalanya. Sikap seperti ini akan menciptakan energi yang besar dan menarik banyak orang untuk mau membantu dan otomatis, cara pandang kita melihat segala sesuatu menjadi lebih baik.

Dengan rendah hati, kita bisa menciptakan kedamaian dan menenangkan orang lain. Belajarlah untuk selalu merasa dalam kondisi yang baik. Ketika sedang tidak bahagia, cobalah untuk berpikir bahwa kita mau merasa bahagia.

## 4. Belajar untuk tidak menggantungkan kebahagiaan pada hal-hal yang eksternal.

Sumber kebahagiaan kita tidak tergantung pada hal-hal yang di luar. Meskipun ada kondisi-kondisi eksternal yang berkontribusi apapun yang kita alami, tetapi kebahagiaan kita bersumber dari citta kita, dari cara pandang yang benar, sikap yang positif, dan sehat. Dengan cara berpikir seperti ini, kita akan bebas dari ketakutan dan kematian.

## 5. Belajar untuk mendahulukan kepentingan orang lain daripada kepentingan diri sendiri.

Ini tidak berarti bahwa kita memberikan semuanya untuk orang lain, tetapi ketika pikiran kita terfokus untuk memikirkan diri sendiri, saat itu, dahulukanlah kepentingan orang lain.

## 6. Mempunyai keyakinan bahwa kita bisa mengubah hidup kita.

Jangan memikirkan hal yang telah lalu dan khawatir akan masa depan. Lakukan yang terbaik yang bisa kita lakukan saat ini.

## 7. Belajar untuk menjadi orang yang penyayang dan peduli kepada orang lain.

Dengan beresikap demikian, kita beruntung karena akan selalu dikelilingi oleh orang-orang yang baik dan juga penyayang.

## 8. Ubahlah cara kita melihat segala sesuatu dan segala sesuatu yang kita lihat itu akan berubah.

Belajar untuk melihat segala sesuatu dengan cara pandang yang benar.

**D**i suatu waktu, ada seorang Bodhisattva yang datang ke dunia sebagai pemimpin kelompok ikan di sebuah danau kecil yang indah. Danau itu berwarna biru, dihiasi bunga teratai yang berwarna-warni, ada yang putih, merah jambu, dan biru. Di tepian danau itu tumbuh semak-semak dan pohon-pohon dengan bunga merah dan kuning yang merekah di atas air sehingga danau terlihat seperti diselimuti untaian-untaian bunga. Di permukaan danau tersebut, angsa dan itik berenang dengan riangnya.

Meskipun Bodhisattva tersebut berwujud seekor ikan, ia selalu ingat untuk mempraktikkan kebajikan yang pernah ia pelajari pada masa inkarnasi sebelumnya. Dan ia berusaha mengajarkannya kepada kawanannya ikan di kelompoknya, seolah-olah mereka adalah anaknya. Ia mengajari mereka untuk saling ramah dan jangan pernah melukai yang lebih kecil ataupun yang lebih lemah, serta tidak melukai diri sendiri. Sehingga ikan-ikan di bawah bimbingannya menjadi makmur dan memperoleh kehidupan yang

cahaya matahari yang terik sehingga berhembus ke danau untuk menyejukkan dirinya. Akibatnya air di danau menjadi berkurang dan sedikit. Danau lebih terlihat seperti kolam dan ikan-ikan yang menyedihkan itu sangat kekurangan air.

Penderitaan kawanannya ikan itu tidak hanya karena jumlah air yang tidak mencukupi tetapi ditambah oleh kerumunan burung yang berkumpul di atas danau, yang siap menerkam ikan-ikan, bila mereka memperlihatkan dirinya ke permukaan air. Pemimpin kelompok ikan merasa sangat prihatin terhadap kawanannya, yang kelihatannya akan binasa karena kekurangan air, atau dilahap oleh burung gagak kelaparan atau burung-burung lain yang mencari kesempatan. Demikianlah, hari demi hari, air di permukaan danau itu kian menyusut dan bila hujan tidak segera turun, mereka semua mungkin tidak akan tertolong. Tidak ada lagi kemungkinan bagi mereka untuk menemukan danau atau sungai yang lain karena di mana-mana musuh mengintai untuk melahap mereka.

Kemudian, pemimpin kelompok ikan

*"Jika kebenaran itu mengandung kekuatan, mengingat s  
menyakiti makhluk lain, sekalipun dalam keadaan yang  
semoga Raja dari Para Dewa mem*

lebih baik dari pada ikan-ikan lainnya.

Pada suatu musim panas, Dewa Hujan yang bernama Parjanya marah kepada makhluk-makhluk di bumi dan menghalangi turunnya hujan.

Sinar matahari yang sangat terik, menguapkan air-air danau. Tanahpun sangat

kering sehingga menyerap air danau

u n t u k  
menghilangkan

kekeringannya.

Angin juga

demikian,

berhawa

p a n a s

karena

(Bodhisattva) itu bermeditasi dan menghadap ke langit, dengan helaan napas yang panjang, ia berkata: "Jika kebenaran itu mengandung kekuatan, mengingat saya tidak pernah sedikitpun melakukan perbuatan yang menyakiti makhluk lain, sekalipun dalam keadaan yang sangat menyedihkan. Melalui kekuatan kebenaran ini, semoga Raja dari Para Dewa memenuhi danau ini dengan air hujan."

Karena permohonan yang begitu kuat dan kekuatan kebenaran tak dapat ditolak, maka keajaiban terjadi seketika itu juga. Dewa hujan, Parjanya mengumpulkan semua awan-hujan di hadapannya, dan segera, langit dipenuhi awan mendung yang pekat. Halilintar-halilintar seperti penari-penari yang riang gembira, bermain di antara awan-awan mendung dan petir bersahutsahatan seperti musik yang mengiringi tarian.

Kemudian tetesan air hujan turun bagai hujan mutiara. Burung merak mengembangkan ekornya seperti kipas, menari kesenangan di sekitar danau





dengan gembira dan berkicau dengan riang. Tanah yang kekeringan menyerap tetesan air hujan dan seketika itu juga, wewangian segar menyebar dari permukaan tanah. Dari gunung, arus yang deras mengalir menuju lembah dan perlahan-lahan, danau mulai dipenuhi air, membawa harapan hidup kembali bagi ikan-ikan yang hampir mati.

Burung gagak dan burung-burung lainnya segera berterbangan ketika badai petir mulai bergemuruh. Sedangkan pemimpin kelompok ikan ini dengan perasaan penuh berterima kasih dan bahagia, berharap agar hujan turun lebih lama, dan dia menghadap Dewa Hujan, Parjanya dan berkata: "Menggelegarlah Parjanya, menggelegarlah! Menggelegarlah yang keras dan panjang, halangilah burung-burung gagak untuk berbahagia di atas penderitaan yang lain, turunkanlah air-air berharga ini seperti permata-permata cahaya yang berkilauan."

Ketika Sakra, raja dari Para Dewa mendengar hal ini, Dia mendatangi sendiri Bodhisattva

# KISAH TENTANG IKAN YANG MENAKJUBKAN

S sebuah kisah tentang  
"Kekuatan dari Kebenaran"

Sumber pustaka :

Jatakamala – A Garland of Birth Stories and another references.

*aya tidak pernah sedikitpun melakukan perbuatan yang sangat menyedihkan. Melalui kekuatan kebenaran ini, muhi danau ini dengan air hujan."*

(pemimpin kelompok ikan itu) dan berkata: "Tidak diragukan lagi, itu adalah kebenaranmu, Raja para ikan, yang telah menyebabkan Parjanya menurunkan hujan dari awan-awan, seperti air yang mengalir dari pot yang dituangkan. Saya merasa bersalah jika tidak melayani lebih banyak kebutuhanmu, yang mana selalu memikirkan kepentingan-kepentingan yang lain. Oleh karena itu, jangan lagi cemas akan persediaan air di danaumu. Wilayah di mana kebajikan pemerintahannya, tidak akan pernah dikunjungi oleh musim kemarau panjang yang seperti itu lagi."

Setelah berkata demikian, Sakra berlalu.

Permukaan danau menjadi luas, ikan-ikan berbahagia dan bersuka cita. Selama raja para ikan itu hidup di danau tersebut, malapetaka yang seperti itu tidak pernah terjadi lagi.



## LIPUTAN KEGIATAN MARET 2008

### 20-21 Maret 2008

Sharing Dharma oleh Up. Salim Lee dengan judul "Jalan Utama untuk Mencapai Kebahagiaan" di Hotel Ciputra, Ruang Victory 3.

### 1 Mei 2008

Puja Penyelamatan Hewan dan pelepasan ikan-ikan di belakang Restoran Nelayan Serpong.

### 18 Mei 2008

Dengan tujuan untuk berbagi kebahagiaan, dilakukan kegiatan memasak bersama dan membagi makanan dan bingkisan untuk anak-anak dan orang tua di jalanan dan para pasien di beberapa rumah sakit.

### 20 Mei 2008

Hari Sakadawa diisi dengan melakukan Namaskara kepada 35 Buddha, pembacaan Sutra Sari, Puja Shakyamuni Buddha, pembacaan Sutra Intan, meditasi Shamatha, meditasi tonglen, dan pelafalan mantra, serta diskusi mengenai shunyata dan doa dedikasi. Juga dilakukan persembahkan pelita, bunga, buah, dan makanan yang ekstensif. Puja diadakan di Hotel Ciputra, Ruang Puri 4.

### 25 Mei 2008

Diadakan kunjungan ke Panti Werdha Kowani di Jl. Bahagia untuk berbagi kebahagiaan bersama ibu-ibu berusia lanjut. Kunjungan ke Panti Werdha akan dilakukan secara berkala.

## HARI PENGAMBILAN HASTASILA MAHAYANA (Precept days)

JULI 2008

3 Jul, 10 Jul, 18 Jul

AGUSTUS 2008

1 Ags, 5 Ags, 9 Ags,  
16 Ags, 30 Ags

SEPTEMBER 2008

7 Sep, 15 Sep, 29 Sep

OKTOBER 2008

7 Okt, 14 Okt, 28 Okt

*Hari Precept juga bisa dilihat di situs: [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)*

IT IS IMPORTANT TO UNDERSTAND THAT  
TRUE PRACTICE IS SOMETHING WE DO FROM MOMENT TO MOMENT.  
FROM DAY TO DAY. WE DO WHATEVER WE CAN,  
WITH WHATEVER WISDOM WE HAVE,  
AND DEDICATE IT ALL TO THE BENEFIT OF OTHERS.  
WE JUST LIVE OUR LIFE SIMPLY, TO THE BEST OF OUR ABILITY.

- LAMA THUBTEN YESHE -

## POTOWA CENTRE

Wadah untuk belajar, meditasi dan mempraktikkan Buddhadharma Mahayana yang dikombinasikan dengan cara hidup modern.

Telp. : (021) 93592181 <dapat melalui sms>

(0811) 188 52 88

Email : [potowa@cbn.net.id](mailto:potowa@cbn.net.id)

Milis : [potowa@yahoogroups.com](mailto:potowa@yahoogroups.com)

Website : [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

Dana dapat disalurkan ke:

BCA cab. Taman Anggrek

No. rek. 4671148104 a/n Ervinna

## JADWAL KEGIATAN RUTIN POTOWA CENTRE

### DISKUSI DHARMA

Hari : Minggu

Pukul : 13.00 s/d 16.00 WIB

Tempat : Vihara Satya Dharma  
Jl. Pluit Barat Raya no.3  
(samping Pura Hindu)

*\* Waktu kegiatan dapat berubah sesuai dengan situasi dan kondisi.*

*Harap melakukan konfirmasi terlebih dahulu.*