



“Seperti apakah *Early Buddhism* itu?” Mungkin, pertanyaan seperti ini pernah berdentung di kepala Anda, seperti apa isi dan keterangan ajaran di masa Buddha atau di masa-masa awal Buddhadharma dibabarkan?

Bersumber dari pencapaian seorang Siddharta Gautama menjadi Buddha, membabarkan Dharma yang kemudian menginspirasi hidup kita, namun apakah hidup sebagai seorang Buddha itu pasti enak terus-terusan?

Dharma yang telah Anda kenal hingga saat ini – entah dari tradisi manapun – semuanya memiliki 5 ciri yang sama, 5 ciri ini jugalah yang membedakan ajaran Buddha dengan ajaran-ajaran lain.

## DHARMA-MULA (EARLY BUDDHISM)

### Hidup Siddharta VS Hidup Kita

Dharma dibabarkan oleh Buddha, lalu diingat dan diturunkan oleh murid-muridnya secara lisan ke berbagai penjuru dunia dalam bahasa dan budaya yang berbeda-beda selama berabad-abad. Baru pada permulaan abad Masehi, ajaran ini mulai ditulis dalam Pali sastra di Sri Lanka. Pali sebenarnya berarti ‘teks’ dan ‘sastra’ artinya bahasa. Jadi Pali sastra adalah bahasa yang digunakan untuk teks. Kumpulan Pali sastra inilah yang nantinya menjadi koleksi *Nikaya* (di antaranya *Majjhima Nikaya*, *Anguttara Nikaya*, dsb). Lebih kurang 400-500 tahun kemudian, di tempat berbeda, tradisi yang diturunkan dalam Bahasa Sanskerta mulai ditulis dan diterjemahkan ke Bahasa Tionghoa yang nantinya menjadi koleksi *Agama* (di antaranya *Madhyama Agama*, *Ekottara Agama*, dsb). Karena tempat, waktu dan bahasanya berbeda, kemasannya pun terlihat sangat lain.

Beberapa waktu yang lalu, untuk pertama kalinya dalam sejarah Buddhadharma, terbit suatu buku mengenai studi perbandingan antara *Majjhima Nikaya* (dari sumber Bahasa Pali) dengan *Madhyama Agama* (versi paralel Bahasa Tionghoa, yang bersumber dari Bahasa Sanskerta). Buku ini ditulis oleh seorang Guru Besar dari Universitas Hamburg, Jerman yaitu Bhikkhu Analayo. Ketika Bhante Analayo menjajarkan dan membandingkan setiap *sutta* satu demi satu, walau ada banyak variasi, namun kesamaannya banyak sekali.

INI MENANDAKAN BAHWA MESKIPUN DITURUNKAN SECARA LISAN DAN MELALUI JALUR YANG BERBEDA-BEDA, INTI AJARAN BUDDHADHARMA MASIH TETAP RELEVAN DAN DAPAT DIANDALKAN HINGGA SEKARANG.

Jadi dari permulaan, agama Buddha tidak cocok disebut ‘sekte ini’ atau ‘sekte itu,’ tapi yang lebih tepat adalah **berbagai macam tradisi yang dipengaruhi konteks daerah dan waktu**. Dan yang lebih penting adalah agama Buddha itu dimengerti dan dijalankan. Saya akan ‘mendongeng’ sedikit tentang kehidupan Siddharta. Ini akan memperjelas bahwa dari permulaan, Buddha tak pernah memberikan ajaran sebagai ilmu pengetahuan atau filosofi, tetapi sebagai pegangan dan andalan dalam hidup.



Sekitar abad 5-6 SM di India waktu itu, komunitas Sakya dipimpin oleh Suddhodana yang diberi gelar raja. Sebenarnya Sakya pada waktu itu bukanlah sebuah kerajaan. Memang benar ayahnya diberi gelar raja, tapi bukan raja dalam pengertian 'king.' Di Indonesia misalnya, di beberapa daerah, gelar seorang pemimpin disebut raja. Suddhodana adalah seorang yang cukup sukses sehingga beliau ditunjuk sebagai pemimpin Sakya. Pemuda Siddharta, meskipun anak orang kaya, sangat pandai, tampan, sukses, punya istri yang sangat cantik dan seorang putra, tapi ada sesuatu yang selalu membuatnya bertanya-tanya. Apakah kehidupan hanya seperti ini? Apakah nantinya dia juga akan seperti ayahnya, mewarisi bisnis keluarga, mengurus sawah, menjadi seorang ayah, membesarkan anak, sakit, tua dan akhirnya meninggalkan kehidupan ini?

PERTANYAAN-PERTANYAAN BELIAU TIDAK JAUH BERBEDA DENGAN KITA. DARI KECIL KITA SEKOLAH: SD, SMP, SMA. KULIAH, CARI PEKERJAAN, BERKELUARGA, DAN SETERUSNYA. JUNGKIR BALIK DARI PAGI HINGGA MALAM, DI TENGAH-TENGAHNYA KADANG SENANG KADANG SUSAH. SEBENARNYA TUJUANNYA APA?

Banyak orang yang malas berpikir dan melihat orang lain sebagai patokan, yang kelihatannya begitu sempurna karena punya mobil, rumah tingkat, punya sepasang anak – seorang putra, seorang putri. Karena malas pikir, hidup terus 'menggelinging' seperti itu saja dari hari ke hari. Tapi apakah itu kebahagiaan?



*Langkah-langkah dalam hidup yang biasa kita jalani. Ke mana tujuan hidup ini menggelinging?*

Siddharta tidak ingin kehidupan hanya seperti itu tanpa memperoleh jawaban atas pertanyaannya. Malam itu beliau memutuskan untuk menjadi pertapa dan meninggalkan istri dan anaknya yang baru lahir. Beliau lalu belajar dengan guru-guru terhebat pada waktu itu dan dalam waktu singkat, berhasil menguasai semua teknik meditasi tertinggi, namun beliau tahu bukan itu jawabannya. Jika dulunya hidup beliau serba senang dan berkecukupan, kali ini beliau tidak makan apa-apa, 'seakan-akan' menyiksa diri hingga hampir meninggal. Dan beliau tahu bukan ini juga jalannya. Beliau tahu dua cara ini adalah jalan buntu. Akhirnya, tanpa menggunakan cara ini atau itu, Siddharta bertekad mencari tahu jawaban atas 'rule of the game' dari kehidupan ini. 'Cara main hidup ini' sebenarnya bagaimana? Duduk di bawah pohon, dengan pikiran yang luar biasa jernih dan tajam, saat itu beliau 'ngeh.' Beliau tergugah, saat itu beliau tahu cara kerja hidup ini seperti apa.

Lalu, setelah tergugah, apakah cerita kehidupan Buddha indah terus? Ternyata tidak. Banyak tantangan yang beliau hadapi, bahkan di usia yang sudah sepuh, beliau menyaksikan seluruh suku Sakya dibunuh. Buddha juga mengalami sakit dan akhirnya meninggal. Lantas, apakah beliau gagal? Tidak—Buddha adalah manusia yang luar biasa suksesnya. Di sini ada satu perbedaan yang sangat besar: cara seorang Buddha menghadapi kehidupan ini lain sekali dengan kita. Inilah yang diajarkan oleh Buddha kepada kita.



Meskipun apa yang diajarkan oleh Buddha telah dikemas dalam bentuk yang berbeda-beda, sebisa mungkin kita coba menembus inti ajarannya. Ada lima ciri ajaran Buddha, yang bakal kita temukan di semua tradisi. Lima hal ini juga membedakan ajaran Buddha dengan ajaran-ajaran lainnya:

### 1. *Paticca-samuppada* (Kesalingterkaitan)

Dikatakan bahwa barang siapa yang tahu *paticca-samuppada*, dia tahu Dharma. Barang siapa yang tahu Dharma, dia tahu *paticca-samuppada*. Aturan main hidup ini, semua yang ada hanyalah kesalingterkaitan. Ini ada, itu ada. Ini muncul, itu muncul. Tidak ada sesuatu yang tidak disebabkan oleh sesuatu yang lain. Tak ada sesuatu yang muncul mendadak, yang dulunya tidak ada, tahu-tahu ada. Segala sesuatu ... apa pun yang kita rasakan, adanya pohon mangga, kecelakaan motor – semuanya ada keterkaitan antara satu dengan yang lain.

Jika kita ingin menyalakan lampu, kita tekan saklar lampu. Saat saklar lampu ditekan, begitu banyak proses yang terjadi, ada getaran elektron yang lewat pada kawat tipis, kemudian menghasilkan panas, hingga akhirnya mengeluarkan cahaya. Untuk bisa menyala, ini tergantung dari begitu banyak faktor, kondisi lampu, kabel, PLN, distribusi listrik, orang-orang yang bekerja pada industri listrik, bahan bakar minyak bumi atau batu bara, hingga faktor-faktor yang tak terhingga jumlahnya.

Jika kita menekan tombol saklar dan lampu tidak menyala, kita gusar. Kita anggap, jika saklar ditekan, 'seharusnya' lampu nyala. Betapa mudahnya kita terkecoh. Begitu juga jika kita membantu orang lain, maka orang itu 'harus' berterima kasih. Kita anggap semua hal harus 'fixed' (pasti). Kita takut akan perubahan. Kita mati-matian berusaha agar besok, tahun depan, atau suatu saat nanti semuanya bisa pasti dan terjamin.

KENYATAANNYA SITUASI DAN KONDISI BERUBAH-UBAH. SEGALA SESUATU ITU TERJADINYA TIDAK ACAK MAUPUN KEBETULAN. JIKA KONDISINYA BEGINI, MAKA HASILNYA ITU. KALAU TANAM BIJI MANGGA, HASILNYA BUAH MANGGA. MESKIPUN BEGITU, APAKAH POHON MANGGA 'DISEBABKAN' OLEH BIJI MANGGA?

Kita tidak bisa mengatakan sebab pohon mangga 'adalah' atau 'hanyalah' biji mangga. Banyak keterkaitan di sini: adanya tanah, air, udara, kondisi-kondisi tertentu yang membuat biji mangga ini berubah.

Buddha menerangkan bahwa karma mempunyai 3 aspek:

**Pertama**, keberadaan kita sekarang dipengaruhi oleh apa yang kita lakukan di masa lalu. **Kedua**, apa pun pikiran, ucapan dan perbuatan kita sekarang akan mempengaruhi kondisi di masa mendatang. **Ketiga**, kita masih punya kesempatan untuk memutuskan tindakan kita SEKARANG. Sesungguhnya, pilihan dan tindakan kita SAAT INI sangat menentukan.

Segala sesuatu itu subjektif, tidak pernah objektif. Barang yang sama akan terlihat lain oleh orang yang berbeda. Ini dipengaruhi oleh banyak hal: latar belakang pengetahuan, kondisi orang saat itu, dsb. Karena setiap orang mengertinya lain-lain, maka tindakan mereka juga akan lain. Justru karena semua hal bersifat subjektif, maka ada kesempatan untuk mengubahnya.

Di sini, jelas bahwa kita tidak bisa mengontrol 'dunia di luar kita,' tapi dengan pengertian kesalingterkaitan, kita bisa berbuat sesuatu dalam melihat atau mengalami dunia ini secara subjektif. Dunia atau alam kita berbeda dengan dunia orang lain. Objek yang sama akan terlihat sangat berbeda bagi orang yang mempunyai karma dan kondisi yang berbeda. Satu objek yang sama, tombak yang dilempar oleh Mara, Buddha melihatnya sebagai taburan bunga. Satu benda yang sama, sebatang pena yang kita lihat, mungkin tampak seperti tulang bagi si anjing. Siapa yang benar? Dua-duanya benar. Semuanya bersifat *shunya* atau tidak bersifat hakiki dari sisinya sendiri. Semuanya subjektif.



Satu objek yang sama, tombak yang dilempar oleh Mara, Buddha melihatnya sebagai taburan bunga.



## 2. Empat Kenyataan Ariya

Ada empat kenyataan yang dilihat oleh para Arya, 'orang yang tahu.' Yang pertama adalah mengenai *dukkha* itu sendiri. Untuk menanggulangi *dukkha*, kita harus benar-benar mengerti dan tahu persis apa itu *dukkha*. *Dukkha*, jika diterjemahkan sebagai 'penderitaan,' rasanya tidak tepat karena makan bakmi yang enak, tidaklah menderita. Makna *dukkha* mungkin bisa diumpamakan seperti roda yang tidak pas dengan porosnya.



*Jika rodanya bundar tapi porosnya persegi, maka tidak akan pas.*

Lahir adalah *dukkha*, sakit adalah *dukkha*, kehilangan yang kamu senangi adalah *dukkha*, berhadapan dengan tidak disenangi adalah *dukkha*, dsb. Jadi serba tidak pas.

Selama ini, kita tidak mengerti aturan main *dukkha*. Jika kita jujur, apakah benar kita selalu berpikir – suatu saat nanti akan ada suatu keadaan yang begitu sempurna, yang benar-benar bisa kita raih, kebahagiaan dalam bayangan kita? Orang yang sakit parah pun akan berpikir 'siapa tahu besok saya bisa bahagia.' Selalu ada harapan demikian. Kita terkecoh. Ini tidak realistis.

Jadi pertama, kita harus akui dulu sifat *dukkha*, tahu dan mengerti betul cara main hidup ini seperti apa.

Yang kedua adalah tahu sumber *dukkha* (*samudaya*). *Samudaya* artinya timbulnya *dukkha*, yang bersumber dari rasa tak berkecukupan (*tanha*), di mana kata dasar *tanha* (Pali) atau *tr̥sna* (Sanskerta) adalah 'thirst' ('haus'). Hidup ini akan selalu tidak pas jika kita tidak merasa cukup. Kita akan selalu ketagihan untuk memenuhi keinginan ini dan itu. Namun salahkah bila mempunyai keinginan? Tidak semua keinginan itu buruk. Alam kita disebut sebagai alam keinginan (*kamadhatu*), jadi tidak mungkin kita tidak punya keinginan. Namun satu hal yang perlu diketahui: **keinginan, baik dipenuhi atau tidak, akan muncul keinginan baru lagi.**

PENAMPILAN DARI RASA TAK BERKECUKUPAN ADALAH *TRIVISA* ATAU 3 RACUN, YAKNI: KETERTARIKAN (*LOBHA*), PENOLAKAN (*DOSA*) DAN DELUSI/KEBINGUNGAN (*MOHA*). RASA TAK BERKECUKUPAN INI ADALAH SALAH SATU PENGEJAWANTAHAN DARI SALAH LIHAT, SALAH MENGETI (*AVIJJA*).

Yang ketiga adalah *nirodha*, berhentinya *dukkha* atau tiadanya *dukkha*. Jika saat ini di dalam hatimu tidak ada keinginan menggebu, adanya pas, yang ada hanya nyaman dan tenteram, ini rasanya seperti tiada *dukkha*, tiada pergolakan. Jika keadaan demikian berlangsung terus-menerus, maka *dukkha* berhenti.

Yang keempat adalah jalan yang menghantarkan pada berhentinya *dukkha*, yakni Delapan Jalan Ariya: cara pandang yang tepat/lengkap, pikiran yang tepat, ucapan yang tepat, perbuatan yang tepat, penghidupan yang tepat, upaya yang tepat, *sati* yang tepat, dan *samadhi* yang tepat. Di sini sangat penting untuk menumbuhkembangkan cara pandang menyeluruh yang lengkap, artinya delapan jalan ini harus dipraktikkan bersama-sama, bukan sendiri-sendiri.



### 3. Menumbuhkembangkan *Sati* (*Sati-bhavana*)

*Sati-bhavana* adalah menumbuhkembangkan perhatian, hidup yang selalu awas, jeli. Buddha mengatakan *satipatthana* (hadir dengan *sati*) adalah **jalan langsung** untuk mengatasi ‘*up and down*’ hidup ini.

*Sati* memiliki beberapa karakteristik, yang dalam Bahasa Jawa disebut **heneng, hening, awas, eling**. Heneng adalah pikiran yang tidak bergejolak, tenang, stabil, mantap, tidak kelabakan. Hening artinya jernih, bisa melihat dengan jelas, pikiran yang tidak dikelabui emosi, tidak dicengkeram keinginan-keinginan atau cerita-cerita. Awas artinya tajam dan hati-hati. Eling artinya ‘ingat’ (*sarati*). *Sati* juga mencakup aspek waspada (siap, siaga) dan bijaksana (tahu mana yang bermanfaat/positif dan mana yang tidak).



### 4. Kemandirian

Salah satu karakteristik utama yang membedakan ajaran Buddha dengan ajaran lainnya adalah penekanan pada sikap mandiri, **kita yang bertanggung jawab dalam hidup ini**. Pesan beliau terakhir sebelum wafat adalah: *You are your own master*. Masa depan kita sendirilah yang menentukan. Jadikanlah dirimu sebagai pulau untuk tanyakanmu sendiri. Gunakanlah Dharma sebagai andalan. Tiada andalan lainnya.

### 5. Kepedulian (*Appamada*)

Dalam salah satu *sutta*, Raja Pasenadi bertanya kepada Buddha, “Jika ada satu kualitas tunggal yang kita butuhkan untuk mengatasi semua situasi kehidupan, sikap hidup seperti apakah itu?” Buddha menjawab,

“SEPERTI HALNYA JEJAK SEMUA MAKHLUK BERKAKI BISA MASUK DALAM TELAPAK KAKI GAJAH, BEGITU JUGA ADA SATU KUALITAS TUNGGAL YANG MENCAKUP SEMUANYA, DAN ITU ADALAH *APPAMADA* (KEPEDULIAN).”

*Appamada* – kata dasarnya ‘*mada*’ yang artinya ‘mabuk,’ dan ada tambahan ‘*pa*’ penunjuk intensitas yang artinya ‘sangat’ – jadi sangat mabuk; lalu ditambah awalan ‘*a*’ yang artinya ‘tidak.’ Jadi, *appamada* artinya **sama sekali tidak mabuk**. Orang yang mabuk tidak bisa membuat *judgement* yang tepat, seenaknya sendiri. Kebalikan dari tidak mabuk adalah peduli. Sumber dari kehangatan hati (*metta*), welas asih (*karuna*) dan sukacita (*mudita*) adalah kepedulian. *Appamada* adalah salah satu faktor dari *mulakusaladharma* (sumber dari semua kebajikan). *Bodhicitta*, dalam ajaran Mahayana juga berasal dari sikap peduli (*appamada*).



Semakin kita peduli, semakin kita peka maka garis yang disebut 'sosok saya' ini semakin tipis; semakin buram. Munculnya kepekaan harus ditumbuhkembangkan. Kita peka terhadap semua sensasi yang datang dan lewat, senang atau tidak senang, kita rangkul semua. Kepekaan adalah pengejawantahan dari sila yang intinya tidak merugikan makhluk lain sama sekali. Lama-kelamaan, kita akan berani hadir di mana ada penderitaan. Kita tidak hanya peduli dengan orang atau makhluk lain, tapi keberadaan kita adalah pengejawantahan kepedulian itu sendiri. Tidak hanya saya 'membahagiakan' makhluk lain, tapi kita berani 'hadir' dalam ketidakbahagiaan atau penderitaan. *Mahakaruna* sejati tidaklah beralamat (*anupalamba*), yakni tidak lagi melihat objeknya siapa. *Mahakaruna* sejati hanya bisa muncul dengan dimengertinya ketiadaan sifat hakiki dari segala sesuatu.



## KEPEDULIAN

*adalah cara mencapai ketidakmatian,  
Tidak peduli adalah jalan menuju kematian.*

*Siapa pun yang peduli tak akan mati,  
Mereka yang tidak peduli seakan-akan sudah mati.*

**Mengapa sikap peduli begitu penting? Karena fokus kepedulian mengarah keluar.** Masalah mendasar kita yang paling sulit diatasi adalah proyeksi diri, sibuk menciptakan 'sosok' kita sendiri. Hidup ini membosankan jika yang dipikirkan hanya 'saya' melulu. Justru kita senang kalau kita merasa berguna buat orang lain. Jika hati ini terbuka, peduli terhadap orang lain, hidup pasti berubah. Kita akan 'terpaksa' jadi bahagia. Karena apa? Karena 'sosok kamu' hilang, energimu besar sekali, opsimu banyak sekali.

**Kisah hidup Buddha yang luar biasa dan semua ajarannya adalah benar-benar untuk kita, benar-benar untuk digunakan dalam hidup ini.** Semua teknik, pengertian maupun keterampilan bertujuan agar kita bisa mengatasi 'up and down of life' secara baik, agar kita bisa menanggulangi *dukkha*. Semua ajaran beliau bertujuan untuk itu.

Suatu ketika, setelah kita bekerja sekian lama, mengumpulkan uang lebih banyak, lebih sukses dan saat kita menoleh ke belakang, jangan sampai kita merasa menyesal, **karena kita tidak berbuat banyak selain mengumpulkan materi.** Jika setiap hari kita gunakan untuk membantu orang atau makhluk lain, hari itu kita bermakna bagi sesama. Kita tahu hari itu tidak berlalu sia-sia. Bangun pun semangat, tidur pun nyenyak.

\*\*\*

*Disarikan dari pembabaran Dharma oleh Up. Salim Lee, tema:  
"Sarasehan Dharma: Early Buddhism,"  
pada tanggal 29 November 2014 di Sekolah Dharma Suci, Jakarta Utara.*



*Just like a red, blue, or white lotus – born in the water,  
grown in the water, rising up above the water – stands  
unsmear by the water, in the same way I – born in the  
world, grown in the world, having overcome the world –  
live unsmear by the world.  
(Donna Sutta, AN 4.36)*



SHARING

## BERSELANCAR DI ATAS OMBAK GANAS SAMBARA

Langkah terasa berat dan pertanyaan-pertanyaan muncul tentang kenapa saya bisa mengalami ini. Padahal saya 'kan orang baik, tidak ada niat menyakiti orang lain. Semua pemahaman seolah bersembunyi entah di mana. Reaksi emosi muncul dengan begitu spontannya. Pindah kerjaan yang awalnya kelihatan lebih baik dengan penghasilan yang lebih besar, ternyata tidak seperti yang diharapkan. Penolakan dari sekeliling di tempat ini begitu terasa. Bulan demi bulan saya lalu dan tidak tampak membaik. Berangkat ke tempat kerja pun dengan hati yang berat. Saat itu saya berpikir seperti inilah rasanya di neraka, di mana semua orang terlihat memusuhi?

Lalu suatu saat saya mendengarkan penjelasan Om Salim tentang karma. Dulu sepemahaman saya, semua rasa yang menyenangkan dan tidak menyenangkan ini disebabkan oleh karma lalu. Kalau menyenangkan berarti karma positif sedang matang, begitu juga sebaliknya, rasa tidak menyenangkan karena matangnya karma negatif. Ternyata penjelasan Om seperti memorak-porandakan pemahaman saya sebelumnya. Memang benar bahwa kondisi kita saat ini dipengaruhi oleh karma lalu. Tapi pilihan atau tindakan kita SAAT INI juga menentukan. Dan perbuatan, ucapan serta pikiran kita saat ini akan memengaruhi perbuatan, ucapan dan pikiran kita di masa mendatang. Satu hal lagi yang menggarisbawahi bahwa karma tidaklah sekaku yang dipikirkan, karma bukan surat yang tak bisa diubah. Kita masih punya kesempatan untuk melakukan sesuatu sekarang.

Nah, bagian ini yang menguatkan kembali semangat yang mulai pudar dikarenakan seolah-olah tidak ada jalan keluarnya. Dengan *sati* kita baru bisa mengalami apa pun yang muncul dan tidak bereaksi emosional tapi merespons. Begitu mengetahui ini, pelan-pelan saya tidak lagi melihat musuh dan merasakan neraka. Mulai lebih *aware* ketika penolakan muncul. Bisa melihat bagaimana jika sosok 'saya' tidak sesuai dengan sosok yang dilihat orang lain, muncullah ketidakcocokan satu sama lain. Semua perubahan terjadinya internal, tidak ada musuh di luar sana yang menyerang. Begitu ubah cara pandang, apa yang dialami pun berubah *flavor*-nya. Walaupun saya masih *up and down* tapi ada keyakinan ini pilihan yang terbaik untuk berani hadir dalam gejolak apa pun yang muncul. Tidak ada gunanya menolak apalagi bereaksi secara emosional, walaupun tak terpungkiri kadang terpeleset juga.

Satu hal yang perlu diingat semua ini akan meningkatkan kapasitas kita dalam mengalami apa pun yang muncul dengan penuh keberanian dan tak tergoyahkan. Merasa berterima kasih mengalami kondisi ini sehingga terpacu untuk lebih berani 'hadir dengan penuh perhatian.' Seperti perumpamaan tentang keledai yang dipecut baru jalan, begitu juga dengan kita, ketidaknyamanan yang dirasakan memecut kita untuk mengubah cara pikir. Tidak terus-menerus pakai cara pikir lama dengan menyalahkan orang lain yang dianggap menyulitkan kita dan mencari solusi di luar dengan harapan bisa menyelesaikan semua persoalan. **Pada akhirnya perubahan internal yang akan memengaruhi eksternalnya.** Kitalah yang membentuk 'alam' kita sendiri. Tidak perlu khawatir dengan sosok saya atau anggapan tentang diri saya. **Ada seribu saya bagi seribu orang.** Yang mana yang benar atau salah tidak lagi jadi persoalan. Semua hanya rentetan pengalaman dari saat ke saat. Terima kasih atas bimbingan Om Salim dan dukungan semua *kalyana-mitta*. Agar kita semua bisa secepatnya tergugah.



## NAPAK TILAS PUSAT PEMBELAJARAN: NALANDA (INDIA) DAN MUARAJAMBI (INDONESIA)

**8 hari.** Perjalanan untuk mengeksplorasi Nalanda, Vikramashila, Sera, dan sekitarnya. Perjalanan untuk merasakan kehidupan para viharawan serta budaya dan tradisi yang masih bernapas hingga saat ini. Penggambaran kegiatan para Sangha dalam buku *Kiriman Catatan Praktik Buddhadharma dari Lautan Selatan* (*Nanhai Ji Gui Neifa Zhuan*; 南海寄归内法传), ditulis oleh Yi Jing (seorang biksu peziarah dari Tiongkok), memang memunculkan banyak tanda tanya. Apalagi, di abad 7 Masehi, Yi Jing pernah tinggal selama lebih kurang 10 tahun di Shili Foshi – tepatnya kawasan Muarajambi. Yi Jing mempunyai kesan mendalam terhadap kawasan ini sebagaimana beliau tulis dalam catatannya: di kota Foshi yang berbenteng, terdapat ribuan biksu yang mempelajari semua mata pelajaran seperti di Madhyadesa, India. Beliau juga merekomendasikan orang yang ingin pergi ke India, untuk tinggal dan belajar di Foshi selama satu atau dua tahun.

Memang, Kawasan Cagar Budaya Muarajambi sekarang tidak meninggalkan cerita yang bisa kita cerna dengan kasat mata. Tetapi berdasarkan catatan dan beberapa tinggalan yang ada, diduga kuat bahwa Kawasan Muarajambi merupakan pusat pembelajaran tertua dan terlanggeng di Indonesia, setaraf dan semasa dengan Universitas Nalanda di India.

### SERA JE DAN SERA ME

Bertolak dari Bandara Bangalore, India, kami meluncur ke kawasan pembelajaran Buddhis alias Universitas Monastik yang masih aktif, yakni Sera Je dan Sera Me. Di kawasan ini, tinggal sekitar 3.500 biksu yang berasal dari Tibet, Sri Lanka dan daerah sekitar India. Kisaran usia mereka pun mencengangkan, mulai anak kecil berusia di bawah 10 tahun hingga remaja dan dewasa. Untuk memperoleh gelar Geshe (setara S3), para biksu harus belajar selama 20-25 tahun – banyak yang memulainya sejak usia dini. Kegiatan sehari-hari mereka adalah berdoa, mengikuti ceramah, melafal ajaran, berdebat, melakukan *karma-yoga* (tugas-tugas di vihara seperti memasak, menyapu), dsb. Sejak subuh, kegiatan vihara sudah menggeliat, terlihat ribuan biksu melakukan kebaktian bersama-sama. Beberapa biksu junior berlari-lari gesit; bolak-balik membawa teko berisi teh mentega (*butter-tea*) untuk dibagikan kepada semua peserta kebaktian. Terlihat juga beberapa umat awam (yang datang dari negara lain) ikut bersujud dan duduk di luar vihara, turut merasakan getaran energi dari doa ribuan biksu.

Para biksu tinggal di vihara dengan *vinaya* yang cukup ketat. Selain itu, tidak diperbolehkan menonton TV, bermain bola atau mengendarai motor (kecuali mereka yang mengurus administrasi). Kawasan vihara didominasi dengan lapangan luas di empat penjuru, struktur yang sama dengan kawasan Muarajambi. Awalnya, gambaran ini sedikit membingungkan, apa fungsi lapangan luas? Menjelang senja, barulah diketahui bahwa lapangan luas digunakan sebagai ‘arena’ berdebat alias *review* pelajaran.



Para biksu berpasang-pasangan: ada yang berdua, ada yang berkelompok kecil, memenuhi hampir setiap sudut lapangan – satu pihak bertanya; pihak lain menjawab – dengan suara-suara yang membaur di udara. Berdebat di sini tidak untuk membandingkan siapa yang lebih pintar, namun untuk mengerti ajaran lebih dalam lagi.

Suasana debat di Sera Me, India



## NALANDA

Setelah beberapa hari di Sera menyaksikan *'the living tradition'* (tradisi yang masih berlangsung hingga saat ini), kami menuju Nalanda, salah satu pusat pembelajaran Buddhadharma terbesar di masa dulu. Universitas Nalanda terletak di provinsi Bihar, India, berdiri sekitar abad ke-5 Masehi. Dilengkapi asrama, Nalanda merupakan universitas residential pertama di dunia, di mana para siswa dari Tiongkok, Korea, Sri Lanka dan Indonesia serta daerah-daerah lainnya datang untuk belajar.



Mahavihara Nalanda, Bihar, India

Di masa jayanya, ada lebih dari 10.000 murid dan 2.000 tenaga pengajar/guru di Nalanda. Hebatnya, mata kuliah yang diajarkan pada waktu itu sudah mencakup *pancavidya*: logika, tata bahasa/kesusastraan, ilmu pengobatan, kesenian, dan *inner science*. Dikatakan, para biksu yang ingin masuk ke Nalanda 'mempersiapkan diri' dengan belajar di Muarajambi terlebih dahulu (persis seperti persiapan masuk universitas favorit), termasuk Yi Jing.

Hingga saat ini, Nalanda masih menyisakan tinggalan-tinggalan seperti podium, halaman, sumur dan saluran irigasi, kolam, susunan batu-batu yang dulunya berfungsi sebagai kamar. Demikian pula tangga berlapis tiga yang melambangkan tiga dinasti: Gupta, Harshavadan dan Pala.

## XUAN ZANG



Xuan Zang Memorial Hall di Nalanda, India

Berlokasi di kompleks Mahavihara Nalanda, berdiri Xuan Zang Memorial Hall yang merupakan hasil kerjasama India dan Tiongkok. Konon, tergerak untuk mendapat ajaran Buddha dari sumber yang autentik, Xuan Zang datang ke India dan tinggal beberapa tahun di Nalanda.

Xuan Zang belajar dan mengajar di sana. Sebagai hasilnya, beliau membawa pulang banyak sekali naskah Sanskerta dan menerjemahkannya ke Bahasa Tionghoa.

Berkat perjalanan dan catatannya, Buddhadharma berkembang di Tiongkok, juga di tempat-tempat lain di dunia. Demikianlah, ajaran mampu dilestarikan. Dikatakan, puing-puing Nalanda berhasil direkonstruksi, terutama berkat catatan mendetail dari Xuan Zang.



## VIKRAMASHILA



*Vikramashila, Bihar, India*

Tujuan kami berikutnya adalah Universitas Vikramashila, salah satu di antara dua pusat pembelajaran Buddhadharma yang terpenting, selain Nalanda. Ketenaran Vikramashila membahana karena Acharya Dipamkara Srijnana tinggal dan mengajar di sini cukup lama, menjabat sebagai kepala akademi (semacam direktur pendidikan atau rektor).

Acharya Dipamkara Srijnana, yang kemudian dikenal dengan Lama Atisha adalah salah seorang alumni dari Indonesia, tepatnya Muarajambi.

Berguru pada Acharya Dharmakirti, Dipamkara Srijnana belajar dan tinggal di Suwarnadwipa selama 12 tahun. Setelah belajar di Indonesia, beliau kembali ke India, mengajar di Nalanda lalu Vikramashila sebelum diundang ke Tibet.

Perjalanan ini membawa banyak kesan mendalam, seakan menilik kembali jejak beliau-beliau yang berjuang mendalami ajaran, melestarikan ajaran dan budaya yang tetap hidup hingga saat ini. Ada haru dan bahagia yang menyelinap, untuk semua yang mendukung dan mengakomodir kegiatan perjalanan ini dengan sangat baik, terlebih pada kesempatan untuk merasakan semua pengalaman di India, yang ternyata begitu dekat dengan kita, dengan Muarajambi, dengan Indonesia.



*Perjalanan ke India bersama para pengajar dari Universitas Indonesia.  
Prof. Dr. R. Cecep Eka Permana S.S., M. Si (paling kiri), Prof. Dr. A. Aris Munandar (ke-2 dari kiri), (Calon Prof.) Agus Widiatmomo (ke-4 dari kiri).*

Informasi dan studi lebih lanjut tentang Muarajambi, salah satu pusat pendidikan yang tertua dan terlanggeng di Indonesia, silakan kunjungi: [www.sudimuja.com](http://www.sudimuja.com).



## KISAH INDUK MACAN YANG KELAPARAN (VYAGHRI-JATAKA)

Suatu waktu, Bodhisattva terlahir sebagai seorang Brahmana yang kaya dan berpengaruh, serta mempunyai reputasi hebat sebagai orang yang berhati murni dan religius. Sejak masih anak-anak, Bodhisattva adalah seorang yang sangat saleh. Karena sangat tanggap dalam pembelajaran, beliau menguasai delapan belas cabang ilmu pengetahuan dan semua seni yang diajarkan oleh gurunya. Dalam waktu singkat, beliau tahu lebih banyak daripada gurunya dan dianggap sebagai pengejawantahan *prajna* itu sendiri.

Meskipun sangat kaya, tenar dan terhormat, Bodhisattva tidak terikat pada semua kepemilikan duniawi. Beliau lebih tertarik untuk mempelajari kitab-kitab ajaran dan timbul keinginan yang kuat untuk mengentaskan diri dari samsara. Ketika mencapai usia dewasa, beliau memilih hidup bebas dari keterikatan dan menyendiri ke dalam hutan.

Di dalam hutan, beliau hidup dalam kemurnian, pengendalian diri dan ketenangan, bahkan hewan-hewan liar pun mengikuti teladannya, tidak menyakiti satu sama lain dan hidup dalam persahabatan. Bekas sahabat-sahabatnya dan teman-teman sahabatnya merasa takjub pada kesucian Brahmana muda tersebut. Beberapa dari mereka meninggalkan rumah, menemuinya dan memintanya untuk menerima mereka sebagai murid.

Beliau mengajarkan sila dan kemurnian dalam hidup, juga menunjukkan bahwa ketidakbahagiaan

yang dialami dikarenakan manusia tak dapat menjaga pikiran mereka, tetapi membiarkan pikiran berkelana terus-menerus dari satu hal ke hal lainnya. Sebagai akibatnya, pikiran dipenuhi keterikatan dan kecemasan hidup yang mengikat mereka pada keberadaan ini. Beliau mengajarkan cara untuk bebas dari ketertarikan indrawi. Banyak murid yang mencapai kesempurnaan tinggi karena ajaran beliau.

Suatu hari, Bodhisattva sedang berbicara dengan salah satu muridnya di antara gua dan semak belukar di pegunungan di mana beliau tinggal. Ketika beliau sedang mengajarkan praktik meditasi dan kebahagiaan dari pengentasan diri, beliau melihat di bawah jurang ada seekor induk macan muda yang sangat lemah karena kelaparan dan hampir tak dapat berjalan. Mata induk macan cekung dan tubuhnya sekurus kerangka tulang-belulang. Induk macan terlihat sangat lapar dan menggeram dengan suara serak, siap melahap anak-anaknya yang ada di dekatnya.

Melihat penderitaan ini, Bodhisattva tergerak oleh welas asih bagaikan gunung yang bergetar karena gempa. Beliau berkata kepada Agita: "Putraku, lihatlah kondisi samsara! Hewan ini bermaksud memangsa anak-anaknya sendiri. Rasa lapar dapat menyebabkan seorang ibu memakan tubuh anak-anaknya sendiri! Cepatlah pergi, putraku, carilah makanan untuk memuaskan rasa lapar dari induk macan ini sehingga dia tidak melukai anak-anaknya. Saya juga akan mencoba untuk mencari cara."





Muridnya pergi secepatnya untuk mencari makanan buat induk macan dan meninggalkan Bodhisattva sendirian. Lalu timbul pikiran demikian dalam diri Bodhisattva:

“Mengapa saya harus mencari daging dari tubuh yang lain, sedangkan saya memiliki tubuh yang dapat saya berikan? Saya tidak bahagia jika induk macan ini menderita, dan saya mampu membantunya. Jika saya acuh tak acuh terhadap penderitaan makhluk lain, itu tindakan negatif dan hati nurani saya terbakar di dalam bagaikan semak belukar yang tersapu api. Jika saya menghempaskan diri ke bawah jurang dan memberikan tubuh yang serba tidak memuaskan ini, induk macan akan memakan tubuh saya dan anak-anaknya akan terselamatkan. Saya seyogianya mengajarkan welas asih kepada dunia. Keinginan saya untuk melakukan kebaikan kepada makhluk lain dengan cara mempersembahkan tubuh saya akan terpenuhi, dan saya akan memperoleh potensi positif yang berlimpah. Tindakan saya ini bukanlah dikarenakan ambisi, juga bukan karena hasrat akan keagungan, tapi hanya untuk memberikan manfaat kepada makhluk lain. Saya akan menghilangkan rasa lapar induk macan, bagaikan mentari yang menghilangkan kegelapan bumi dengan sinar cahayanya. Dunia akan belajar welas asih melalui teladan saya.”

Terdorong oleh pemikiran demikian, Bodhisattva menghempaskan tubuhnya ke bawah jurang di hadapan induk macan yang hampir melahap anak-anaknya sendiri. Melihat ada sesuatu yang jatuh, induk macan berjalan meninggalkan anak-anaknya, merangkak ke tempat di mana tubuh Bodhisattva tergeletak. Dengan pandangan kelaparan, dia mulai melahapnya.

Ketika Agita kembali ke tempat di mana dia meninggalkan Gurunya, dia tak dapat menemukannya. Awalnya dia berpikir Gurunya juga pergi mencari makanan untuk induk macan. Agita sendiri tak dapat menemukan makanan apa pun dan dia tidak tahu apa yang harus dilakukan.

Saat itu dia mendengar suara dari bawah. Dalam kengerian hebat, dia melihat tubuh Guru tercintanya setengah terlahap, dan induk macan menjilati cakar-cakarnya dengan penuh kepuasan. Anak-anak macan kembali mendekati induknya dan induk macan melihat mereka dengan penuh kasih sayang bagaikan seorang ibu, tak seperti sebelumnya, di mana induk macan menatap beringas seperti

seekor hewan rakus yang siap melahap mangsanya.

Awalnya Agita tak berdaya diliputi kesedihan yang sangat mendalam karena kehilangan Guru yang sangat dikasihinya, tetapi dengan mata *citta*, dia mengerti mengapa Bodhisattva mengorbankan tubuhnya. Dengan penuh penghormatan, dia bernamaskara dan berseru:

“OH BETAPA WELAS ASIHNYA BODHISATTVA YANG AGUNG TERHADAP MEREKA YANG MENDERITA! BETAPA IA TIDAK MEMENTINGKAN KEBAHAGIAANNYA SENDIRI! BETAPA IA TELAH MEMBUKTIKAN CINTA KASIHNYA YANG LUAR BIASA. TERPUJILAH MAHASATTVA AGUNG YANG PENUH KEBAJIKAN TAK TERHINGGA – ANDALAN BAGI SEMUA MAKHLUK!”

Agita kembali kepada para sahabatnya dan memberitahukan mereka apa yang telah terjadi. Mereka semua memahami pengorbanan agung yang telah dilakukan Bodhisattva. Dikatakan bahwa sebagai penghormatan, para *gandharva*, *yaksha*, pemimpin para dewa, bahkan ular-ular menutupi bumi dengan bunga-bunga dan bubuk cendana yang berlimpah di mana tulang-belulang dari tubuh Bodhisattva tergeletak dan mereka memberikan persembahan kepada tulang-belulang tersebut.

*Kisah Induk Macan yang Kelaparan (Vyaghri-jataka) ini terukir pada dinding Candi Borobudur, relief 1-4 pada Galeri Pertama, bagian Langkan, Deretan Atas.*



*Salah satu relief pada Candi Borobudur. Bodhisattva berpakaian seorang pertapa dan duduk di atas bebatuan. Muridnya duduk di bawah dengan tangan beranjali. Di sebelah kanan bawah tampak gambar macan.*



## FOTO KEGIATAN (NOVEMBER 2014 - MEI 2015)



29 NOVEMBER 2014.  
Sarasehan Dharma oleh Up. Salim Lee  
"Early Buddhism"  
@ Sekolah Dharma Suci, Jakarta Utara



25-27 DESEMBER 2014.  
Family Camp  
"Vini Vidi Vici: Belajar dari Alam,  
Menumbuhkembangkan Kehangatan Hati"  
Camp Mandalawangi, Cibodas



30 NOVEMBER 2014.  
Public Teaching oleh Up. Salim Lee  
"Gelaran Landasan Hidup: Karaniya Metta Sutta"  
Vihara Dharma Suci, Pantai Indah Kapuk,  
Jakarta Utara



25 JANUARI 2015.  
Tur Buddha Anupamadana  
Vihara Khantibumi, Bogor



21 DESEMBER 2014.  
Kunjungan Hari Ibu  
ke Panti Sasana Tresna Werdha Budhi Mulia,  
Jakarta



25 JANUARI 2015.  
Tur Buddha Anupamadana  
"Knowing Leadership to Serve Better"  
Vihara Bhakti Pramuka, Cibubur





1 FEBRUARI 2015.  
Pembabaran Dharma oleh Up. Salim Lee  
"All Sentient Beings"  
Community Center Taman Anggrek



22 MARET 2015.  
Tur Buddha Anupamadana  
Vihara Buddhasena, Bogor



19 FEBRUARI 2015.  
RAMAH TAMAH DAN KUNJUNGAN IMLEK



19 FEBRUARI 2015.  
RAMAH TAMAH DAN KUNJUNGAN IMLEK



28 FEBRUARI 2015.  
BERSAMA OM SALIM LEE  
"POLA-POLA KEBIASAAN"  
APT. KUSUMA CANDRA, JAKARTA





29 MARET 2015.

BBM – Bincang Bareng Menginspirasi  
“Hari Gini Masih Galau, Apa Kata Dunia?”  
Vihara Atha Naga Vimutti, Tangerang



25 APRIL 2015

Tur Buddha Anupamadana  
“Bhavana”  
Vihara Tanda Bhakti, Bandung



26 APRIL 2015.

Tur Buddha Anupamadana  
“Bermurah Hati”  
Vihara Dewi, Bandung



1-3 Mei 2015.

Belabar di Medan Bersama Up. Salim Lee  
“Tentang Karma, Tentang Kehidupan”  
The Hill, Sibolangit

## personal sharing Pola-Pola Kebiasaan (*Habitual Patterns*)

\* Penjelasan Om Salim tentang pola-pola kebiasaan (*habitual patterns*) mengingatkan pada dua jalan buntu: di satu sisi, kebiasaan yang menganggap segala sesuatu harus rutin, teratur, urut, *order*; di sisi lain kebiasaan yang serba acak, terpotong-potong, *unexpected*, *chaos*. Kita tetap perlu membuat rencana, tapi tidak bersikukuh pada rencana. Rencana (*plan*) membantu untuk mengarahkan dan juga berfungsi sebagai konvensi dengan orang lain. Ketika kita berinteraksi dengan orang banyak, perlu suatu konvensi atau kesepakatan, misalnya mengenai tugas atau tenggat waktu tertentu. Bila tidak ada konvensi sama sekali, bisa mengakibatkan *chaos*, sebaliknya jika terlalu berpatok pada rencana, konsekuensinya adalah opsinya menjadi sedikit, terutama jika kejadiannya di luar skenario. Kita terbiasa membuat dan mengikuti *pattern* (pola). Pola-pola kebiasaan diri sendiri sulit dilihat tanpa atensi (*sati*) yang memadai. Mungkin kita tidak tahu kita punya kebiasaan tertentu, atau kita tahu tapi ‘memilih’ untuk ‘tetap berada dalam zona aman,’ karena beresiko untuk didongkrak: “Bagaimana kalau saya tidak bisa menanganinya? Bagaimana kalau kehilangan ‘jati diri’ saya?” Mungkin di sinilah peran kata: berani, niat, tekad dan sebagainya.



Cara terbaik untuk mengatasi pola-pola kebiasaan adalah memangkasnya, dengan menggunakan energi dari atensi/perhatian atau 'hadir,' ketimbang menekan atau mengalihkannya. Setiap pola yang kita pangkas, akan ada ketidaknyamanan di dalamnya. Jadi untuk mau mengalami ketidaknyamanan, dibutuhkan *karuna* sejati untuk bisa 'hadir' bersama ketidaknyamanan atau penderitaan tersebut. Pola-pola kebiasaan beroperasi secara otomatis sehingga melemahkan atensi. Sebaliknya, atensi merupakan penawar untuk 'mencabik' pola-pola kebiasaan.

### 3P: Pandai, Perhatian, Peduli

3P ini mutlak diperlukan untuk mengarungi ombak dan badai kehidupan. Pandai di sini berarti *nyana: know what to do, how to do it*. Tahu keberadaan hidup ini, tahu menavigasi, menggunakan keterampilan untuk menjalani hidup. Perhatian berarti menumbuhkembangkan kapasitas yang ada dalam diri kita untuk selalu 'hadir, awas atau eling' terhadap semua yang kita lakukan. Peduli adalah *action* nyata pengejawantahan pandai dan perhatian.

---

### Heart Work: Mengasah Motivasi

Saya pribadi merasa bertumbuh dalam komunitas ini. Setiap hari belajar, menjalani sambil memperbaiki sikap, kadang-kadang 'ngeyel' dan rasa malas timbul juga. Berkat bimbingan Om dan dukungan teman-teman di sini, apa yang dilakukan terasa lebih ringan. Semangat kekeluargaan dan motivasi dari semua keluarga di sini membuat saya seperti memiliki 'rumah kedua,' tiba-tiba punya kakak-kakak dan adik-adik yang begitu banyak...

Beberapa edisi buletin yang telah dikerjakan bersama-sama tim terasa menyenangkan, karena tim saling mendukung satu sama lain, sehingga kekurangan bukanlah halangan untuk melakukan hal-hal baik dan bermanfaat buat banyak orang. Tentunya bila ada kekurangan akan terus diperbaiki, bertumbuh bersama-sama. *I do my best*.

\*\*\*

Senang banget akhirnya bertemu komunitas yang tepat. Teman-teman yang saling mendukung, beri masukan, ide dan yang paling penting: bimbingan yang tepat! Tentu, kadang ada pekerjaan kantor yang mumet, sudah capek, tapi *deadline* buletin dah mepet. Hanya saja entah kenapa saya bisa senang mengerjakannya, mungkin karena mengingat motivasinya lagi. Kalau dipikir-pikir, lama-lama ini jadi ajang memoles karakter juga: mengerjakan sesuatu dengan sepenuh hati, jadi ada rasa tanggung jawab untuk menyelesaikannya.

Mengerjakan *tasks* juga menjadi sarana untuk mengingatkan diri, menggarisbawahi motivasi lagi untuk menjadi orang yang berguna. Sebelumnya, saya adalah orang yang tak terorganisir, tapi pelan-pelan merasa lebih nyaman dengan alur kerja yang lebih beraturan. Saya benar-benar senang dan berterima kasih menjadi bagian dari keluarga ini. Semoga terus menjadi 'senter' bagi hidup kita!



*"Setiap saat dari kehidupan manusia ini adalah lebih berharga daripada permata-permata yang banyaknya memenuhi angkasa. Hargailah itu."*



**Sutta Katannu: Berterima Kasih**  
**(Kataññu Suttas: Gratitude)**  
**[Anguttara Nikaya 2.31-32]**

“Para bhikkhu, saya akan mengajarkan kalian karakteristik dari orang yang tak berintegritas dan orang yang berintegritas. Dengarkanlah dan perhatikanlah dengan seksama. Saya akan mengutarakannya.”

“Baiklah, Bhante,” jawab para bhikkhu.

Bhagava berkata, “Lalu, apakah karakteristik dari orang yang tak berintegritas? Orang yang tak berintegritas, tidak berterima kasih dan tidak bersyukur. Rasa tidak berterima kasih ini, kurangnya rasa bersyukur ini, dimiliki oleh orang-orang yang tidak beretika. Ini sepenuhnya adalah karakteristik dari orang-orang yang tak berintegritas. Orang yang mempunyai integritas, berterima kasih dan bersyukur.

Rasa berterima kasih ini, rasa bersyukur ini dimiliki oleh orang-orang yang beretika. Ini sepenuhnya adalah karakteristik dari orang-orang yang berintegritas.”

“Saya katakan pada kalian, para bhikkhu, ada dua orang yang tidak mudah dibalas kebaikannya. Siapakah kedua orang tersebut? Ibu dan ayah kalian. Meskipun jika kalian menggendong ibu di satu bahu dan ayah di bahu lainnya selama 100 tahun, dan merawat mereka dengan mengurapi, memijat, memandikan dan menggosok anggota tubuh mereka, dan mereka membuang air besar dan air kecil di sana (di bahu kalian), kalian tetap tak akan dapat membayar atau membalas kebaikan orang tua. Meskipun jika kalian memberikan seluruh kekuasaan di bumi ini kepada ibu dan ayah kalian, berlimpah dengan tujuh jenis harta benda, kalian tetap tak akan dapat membayar atau membalas kebaikan orang tua kalian. Mengapa demikian? Ibu dan ayah berbuat banyak demi anak-anaknya. Mereka merawat anak-anaknya, mereka menjaga anak-anaknya, mereka memperkenalkan dunia ini kepada anak-anaknya. Tapi siapa pun yang membangkitkan, mengendapkan dan memantapkan **keyakinan** dalam diri ibu dan ayahnya yang tak memiliki keyakinan; membangkitkan, mengendapkan dan memantapkan **kebajikan** dalam diri ibu dan ayahnya yang tidak tekun dalam kebajikan; membangkitkan, mengendapkan dan memantapkan **kemurahan hati** dalam diri ibu dan ayahnya yang kikir; membangkitkan, mengendapkan dan memantapkan **pengertian** (*panna*) dalam diri ibu dan ayahnya yang diliputi kesalahpengertian – dengan demikian, dia dapat membayar dan membalas kebaikan ibu dan ayahnya.”

## PENGUMUMAN

*Terbitan ulang April 2015:*  
**Prajnaparamita Hrdaya Sutra (Sutra Sari)**  
**dalam Bahasa Indonesia dan Sanskerta.**

**Bagi yang ingin mendapatkan CD tersebut dapat menghubungi Sdri. Hanny (0878-84383572)**



**Buletin Dipamkara dapat diperoleh dengan menghubungi Sdri. Juniarti (0817-0919114)**

**Ikuti kutipan-kutipan inspiratif dan berbagi pengalaman pribadi di Facebook: Potowa Center**



**MENGGARISBAWAHI TEKAD DARI BELABAR DI SIBOLANGIT**  
**“TENTANG KARMA, TENTANG KEHIDUPAN”**  
(1-3 Mei, 2015)

*Berikut adalah sepatah dua patah kata dari peserta Belabar (Belajar Bareng)  
tentang pengalaman mereka dan tekad yang tercipta:*

**“Sekarang semua hal terlihat lebih mudah.”**

Terima kasih untuk semua pelajaran yang sudah Om berikan. Pengalaman dan pelajaran yang saya dapatkan selama belabar sangat berguna sekali. **Sekarang semua hal terlihat lebih mudah.** Banyak keraguan dan pertimbangan yang selalu timbul saat akan mengambil keputusan, tapi sekarang hal itu menjadi lebih mudah. Sebelumnya saya selalu berharap segala sesuatu bisa dirancang sedemikian rupa seperti yang saya harapkan, tetapi sekarang cara pandang saya berubah. Dulu saya selalu merasa *sutta* adalah hal yang sangat rumit karena saya tidak mengerti istilah Buddhis dan Bahasa Pali. Saya baru belajar agama Buddha beberapa tahun belakangan ini. Sebelumnya saya merasa istilah-istilah dalam Bahasa Pali sangat rumit, tetapi dengan belabar ini saya baru mengerti ternyata tidak seperti yang saya pikirkan. Semua diartikan dan dijelaskan dengan bahasa yang mudah dimengerti dan mudah diterima. Hidup dengan cara pandang yang berbeda setelah mendapatkan arahan dari Om. Dan yang pasti, saya akan belajar untuk hidup dengan perhatian dan berbagi.

**“Tidak penting yang berbuah sekarang itu karma baik atau karma buruk, *because good or bad, who knows?*”**

Saya mendapat informasi mengenai belabar tanpa tahu apa itu belabar, tapi dengan antusias saya memutuskan untuk ikut dan mengajak teman saya. Di hari pertama, saya merasa belabar itu belajar seperti kuliah. Hari pertama saya ngantuknya luar biasa, karena saya pribadi kurang suka belajar konsep. Tapi di hari kedua, saya mendapat sesuatu yang sangat luar biasa ketika Om mengatakan bahwa yang terpenting adalah saat ini, masa lalu tidak dapat diubah, semua hanyalah konsep pikiran. Saat itu pikiran dan hati saya terbuka untuk menerima dan berada di sana. Sisa sesi belabar sangat saya nikmati dan saya bersyukur telah memilih ikut belabar. Poin utama yang saya dapat dari belabar ini adalah kepedulian, tidak penting yang berbuah sekarang itu “karma baik” atau “karma buruk,” *because good or bad, who knows? Only Buddha knows.* Jadi saya tidak bingung lagi bertanya-tanya “*Why me?*” dan “Apa yang akan terjadi besok?” Saya cukup memberikan 100%, apa yang saya punyai di kehidupan ini, “*care and live here and now,*” menerima yang ada, karena semuanya cukup dan tidak mengukur karena “*I'm perfect.*” Saya sangat terkesan dengan para panitia yang begitu luar biasa, semuanya bagaikan keluarga. Dan ketika melantunkan *Karaniya Metta Sutta* di akhir acara, muncul perasaan yang hangat di hati saya, sampai mau menangis. Semuanya begitu luar biasa. Semoga sehat dan bahagia selalu. Semoga semua makhluk hidup berbahagia.



**“Meski demikian, saya berbaring di atas tempat tidur tanpa merasa ketinggalan apa pun. Saya menerima ajaran Om dalam bentuk nyata dari praktik langsung yang dilakukan teman-teman: kepedulian.”**

Hari kedua belabar saya jatuh sakit! Diare dan muntah-muntah. Saya mengira keesokan paginya badan ini akan lebih sehat dan sudah bisa kembali lagi ke *hall* untuk mengikuti *teachings* bersama teman-teman. Namun diare tak kunjung berhenti dan akhirnya saya menghabiskan seluruh sisa waktu belabar dengan hanya berada di dalam kamar. Saya tidak sempat menikmati meditasi pagi di kolam indah berlatar gunung. Saya melewatkan sesi-sesi foto, diskusi, yoga, hutan bambu, taman, gazebo, aneka satwa. Saya juga melewatkan *sutta-sutta* yang dibahas Om Salim dalam suasana gelak tawa yang membahagiakan. Meski demikian, saya berbaring di atas tempat tidur tanpa merasa ketinggalan apa pun. Saya menerima ajaran Om dalam bentuk nyata dari praktik langsung yang dilakukan teman-teman: **kepedulian**.

Saat teman-teman berada di sisi saya, menjaga dengan penuh kasih sayang, memberi obat, menyediakan makan, memijit, menenangkan saya, yang saya rasakan hanyalah kehangatan hati. Jarang sekali saya mendapatkan kasih sayang berlimpah seperti ini, sungguh bahagia. **Dalam momen itu, saya tersadar satu hal: di saat kasih sayang hadir, rasa tak berkecukupan (*tanha*) sirna.** Tak ada lagi rasa kurang, semuanya lengkap dan sempurna. Ini seperti kebahagiaan tertinggi dalam semua pencarian atas keberadaan kita. Tak ada ‘aku’ di situ, saya tidak ingat sakit saya, bahkan saya tidak menyalahkan diri sendiri karena telah merepotkan orang-orang. Dan sepertinya, ini adalah rasa yang sempurna menghadapi kematian, tak ada penyesalan dan ketakutan di sana, benar-benar damai, sungguh tenang. Yang ada hanya kebahagiaan, yang berasal dari kepedulian. Saya telah menerima ajarannya.

**“Setelah belabar ini, pikiran saya jadi terbuka dan mudah-mudahan dapat menumbuhkembangkan pikiran dan perbuatan baik saya.”**

*It's a blessing!* Berkesempatan belabar bersama Om. Banyak hal yang saya dapatkan, ajaran-ajaran sudah didengar dan dibahas dalam diskusi kelompok, tinggal apakah saya “tahu dan *ngerti*” untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Dua hari ini saya lebih hati-hati berbicara pada diri sendiri dan orang lain karena kebiasaan saya adalah mengatakan: “Itulah karma saya atau itulah karmamu.” Terhadap kejadian buruk yang dialami, saya “mengutuk” diri sendiri dengan mengatakan: “Inilah karma saya, saya harus menerimanya.” Setelah belabar ini, pikiran saya jadi terbuka dan mudah-mudahan dapat menumbuhkembangkan pikiran dan perbuatan baik saya kepada semua orang yang saya kenal maupun tidak, orang yang saya sayang maupun benci. Agar saya menjadi orang yang penuh cinta kasih, welas asih, bukan sekedar “*nice*.”



**"Saya berharap menjadi pendekar yang memenangkan *pertempuran*."**

Suatu kebahagiaan dapat belajar bersama dengan Om Salim. Pengalaman ini akan saya bagi kepada para sahabat. Saya lebih bersemangat mempraktikkan Buddhaddhamma saat ini, tidak terpengaruh dengan masa lalu maupun masa yang akan datang. Di belabar ini membaca *sutta* lebih menantang, di mana dulu terasa sangat membosankan. *I like it*. Saya berharap menjadi pendekar yang memenangkan 'pertempuran' dan menumbuhkembangkan potensi-potensi positif demi kebahagiaan semua makhluk. Kelas meditasinya bisa diperbanyak, agar lebih tergugah. Semoga dapat kesempatan untuk ikut kembali.

**"Menegenai pembahasan karma, sekarang saya tidak mau lagi direpotkan oleh cerita karma masa lalu."**

Belabar ini sangat luar biasa apalagi mengenai *Sabba Sutta*. Jarang sekali saya membaca *sutta*, sehingga saya tidak mengetahui *sutta* tersebut. Mengenai pembahasan karma, **sekarang saya tidak mau lagi direpotkan oleh cerita karma masa lalu**. Saya sudah mengerti fokus dan tujuan hidup saya sekarang sehingga lebih lembut dalam menjalani hidup. Saya lebih siap menghadapi *up and down*, sehingga stres saya pun sudah berkurang.

**"Gunakan seluruh hidupmu demi kebahagiaan semua makhluk."**

Saya ucapkan terima kasih karena telah diberikan kesempatan untuk belajar Dharma lebih mendalam lagi. Banyak hal yang Om sampaikan dan sangat bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari. Ada satu nasihat Om yang bagi saya sangat berarti: **"Gunakan seluruh hidupmu demi kebahagiaan semua makhluk."** Satu kalimat ini dari Om sangat luar biasa bagi saya, semoga dapat saya terapkan dalam hidup sehari-hari.

**"Segala sesuatu yang ada hanya enam pasang."**

Pembelajaran yang paling memberi kesan mendalam adalah *Sabba Sutta*: segala sesuatu yang ada hanya enam pasang. Keenam pasang yang begitu mudah diucapkan tapi begitu dalam maknanya serta tidak mudah untuk dijadikan sebagai landasan pikir. Sepertinya "peperangan" terhadap cara pikir yang keliru (*avidya*), baru dimulai. Kemarin-kemarin masih merasa seperti main sinetron (masih angan-angan). Terima kasih kepada semua yang sudah membuat belabar ini terlaksana.

**NB: Kesan pesan di atas bersambung (dan dituturkan lebih lengkap) di: [www.potowa.org](http://www.potowa.org)**

Materi yang mengandung ajaran Dharma, gambar Buddha, representasi makhluk suci, dan sebagainya mohon diperlakukan dengan hormat dan digunakan dengan baik. Mohon tidak meletakkan buletin ini atau benda-benda suci lainnya di atas lantai, ditumpuk dengan barang lain, dilangkahi, diduduki, dan sebagainya.

**POTOWA CENTER**

Telp : (021) 935-92181 atau 0811-1885288

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

| Email : [info@potowa.org](mailto:info@potowa.org)

| Facebook: Potowa Center