

Karena kelakuannya yang baik dan tingkah lakunya yang benar pada kehidupannya yang lampau Magha dilahirkan kembali sebagai Sakka, raja para Dewa.

Kemudian Sang Buddha memabarkan syair 30 berikut :

Dengan menyempurnakan kewaspadaan Dewa Sakka dapat mencapai tingkat pemimpin di antara para dewa. Sesungguhnya, kewaspadaan itu akan selalu dipuji dan kelengahan akan selalu dicela.

Sumber: Dhammapada Atthakatha  
Oleh: Tim Penerjemah Vidyasena

Cerita-Cerita Buddhist  
Srigala dan berang-berang  
Jangan mementingkan diri sendiri

Suatu ketika istri srigala ingin makan beberapa ikan segar, untuk itu Sang Srigala pergi ke sungai terdekat untuk menemukan ikan. Dia melihat dua ekor berang-berang di sungai membawa seekor ikan besar. Kedua berang-berang itu sama-sama menginginkan bagian ikan yang paling enak. Sang srigala memperhatikan mereka sebentar. Kemudian dia bertanya apakah srigala boleh membagi ikan itu untuk mereka. Berang-berang itu sangat senang mendengarnya. Srigala itu membagi ikan menjadi 3 bagian. Dia membagi kepala ikan kesalah satu berang-berang dan buntut ikan keberang-berang yang lain. Ketika berang-berang itu masih memikirkan bagaimana srigala akan membagi bagian yang paling enak dari ikan, srigala membawa lari yang paling enak itu. Berang-berang hanya bisa saling menyalahkan karena sama-sama mementingkan diri sendiri.

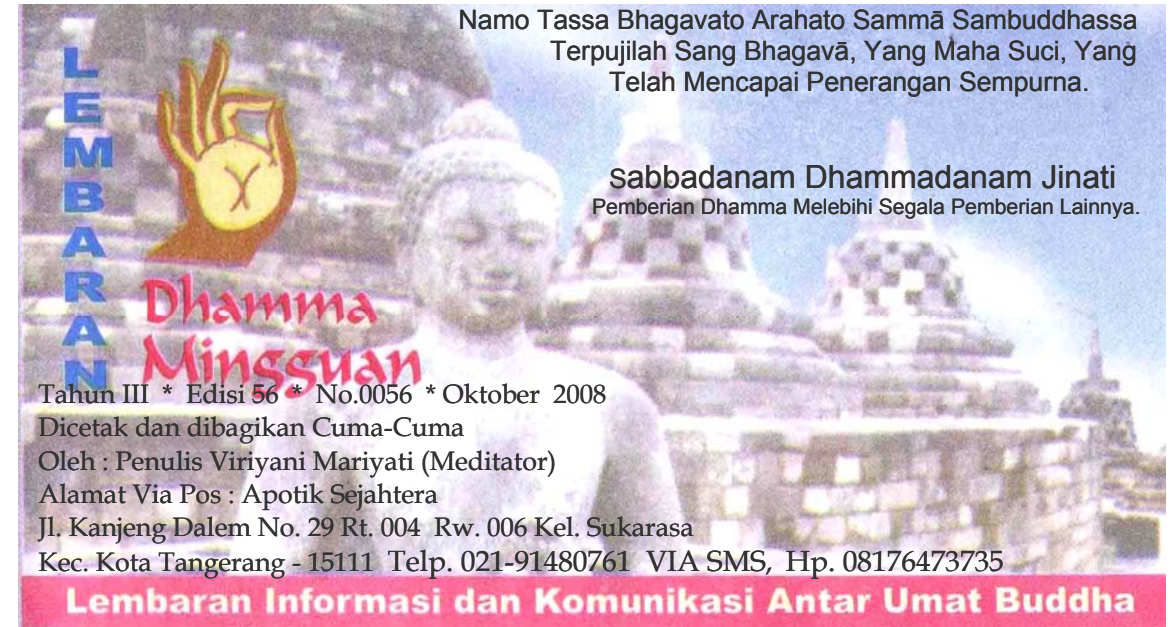
Jangan mementingkan diri sendiri, saling berbagi dengan yang lain.

Sumber: Buddhism Key Strage I  
Published by BEF (UK)  
Ulangan Edisi 10

SHARING DHAMMA  
DARI KITA OLEH KITA UNTUK KITA

☺ Hai teman-teman Se-Dhamma Marilah kita melatih diri menjalankan Atthangasila di hari Uposatha-sila di bulan Oktober 2008 {06(8), 13(15), 21(23), 29(1)}. Selamat menjalankan Uposatha-sila (Pengamalan Delapan Sila) yang mendatangkan kebahagiaan, menciptakan suasana yang damai, tentram, rukun, harmonis, berbahagia di dalam kehidupan sehari-hari dan kehidupan berumah tangga.

☺ Mempunyai perhatian dan kesadaran setiap saat adalah hal yang paling sulit? tidaklah mudah bisa memperolehnya, tetapi bukan berarti tidak bisa, hanya perlu praktek, selalu berusaha melatih diri dalam praktek Dana (Memberi), Sila (Moralitas) dan Samadhi (Meditasi Ketenangan dan Pandangan Terang) meskipun banyak kekurangan dan belum sempurna tapi kita sudah berusaha. Jadi Marilah kita selalu semangat dalam praktek melatih diri, karena banyak manfaat yang dapat diperoleh. 0817647XXXX



Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa  
Terpujilah Sang Bhagavā, Yang Maha Suci, Yang  
Telah Mencapai Penerangan Sempurna.

Sabbadanam Dhammadanam Jinati  
Pemberian Dhamma Melebihi Segala Pemberian Lainnya.

**LEMBARAN**  
**Dhamma Mingguan**

Tahun III \* Edisi 56 \* No.0056 \* Oktober 2008  
Dicetak dan dibagikan Cuma-Cuma  
Oleh : Penulis Viriyani Mariyati (Meditator)  
Alamat Via Pos : Apotik Sejahtera  
Jl. Kanjeng Dalem No. 29 Rt. 004 Rw. 006 Kel. Sukarasa  
Kec. Kota Tangerang - 15111 Telp. 021-91480761 VIA SMS, Hp. 08176473735

**Lembaran Informasi dan Komunikasi Antar Umat Buddha**

## DEVATĀSAMĪYUTTA

### KHOTBAH-KHOTBAH YANG BERHUBUNGAN DENGAN PARA DEVATĀ MEMBERI APA

Membahas Dhamma Pada Saat Yang Sesuai, Itulah Berkah Utama (Maṅgala Sutta)

Satu devatā:

”Memberi apa sehingga orang memberi kekuatan? Memberikan apa sehingga orang memberikan keelokan? Memberi apa sehingga orang memberi kemudahan? Memberi apa sehingga orang memberi penglihatan? siapakah pemberi dari semua itu? Karena ditanya, mohon Bhante menjelaskan kepadaku.”

Yang Terberkahi:

”Memberi makanan, orang memberikan kekuatan: Memberi pakaian, orang memberi keelokan: Memberikan kendaraan, orang Memberikan kemudahan: Memberi lampu, orang memberi penglihatan.

”Orang yang memberikan tempat tinggal Adalah pemberi semuanya itu. Tetapi orang yang mengajarkan Dhamma Adalah pemberi Tanpa-kematian.”

Sumber : Samyutta Nikaya 1  
Kitab Suci Agama Buddha  
Diterbitkan oleh:Wisma Sambodhi, Klaten.

Kita tidak bermeditasi untuk melihat surga tetapi untuk mengakhiri penderitaan.

We don't meditate to see heaven, but to end suffering.

Sumber: No Ajahn Chah-Reflections  
Tidak Ada Ajahn Chah

## Rumah Sakit

Saya mendengar suatu perumpamaan, jangan-jangan dunia ini akan seperti rumah sakit. Di rumah-rumah sakit sekarang ini, apa saja ada. Gedungnya bagus, tamannya indah, ruangnya rapi, mewah, higienis, ada televisi, ada pendingin ruangan, kamar mandi bagus dan bersih, tapi penghuninya orang sakit semua. Nanti dunia kita, rumah kita akan menjadi begitu Bagus, mewah, modern, Kendaraan ada, televisi ada, kulkas ada, bersih, higienis, tetapi penghuninya sakit semua. Sakit Jiwa! Saya khawatir dunia kita sekarang bisa jadi begitu.

Kalau orang selalu berpikir uang-uang, makan-makan, materi-materi—tetapi tidak pernah memikirkan moral, kesusilaan, cinta kasih, kehangatan, kejujuran, ketulusan—apakah dunia kita ini tidak akan menjadi rumah sakit jiwa yang besar.

Sumber: Bersahabat Dengan Kehidupan  
Memaknai Dengan Kearifan  
Oleh: Bhikkhu Sri Pannyavaro Mahathera  
Ulangan Edisi 11

## MEDITASI PERHATIANPENUH PADA NAFAS

[ samatha ānāpānassati pabbam ]

### DAN

## MEDITASI BEROBJEKAN EMPAT ELEMEN

[ vipassanā dhātumanasikāra pabbam ]

### Bagian 1

#### Cara Mengembangkan Perhatianpenuh Pada Nafas

Setelah anda dapat mengkonsentrasikan pikiran anda sedemikian untuk

jangka waktu sekurangnya setengah jam, anda tahu, anda harus melanjut ke tahap kedua yang adalah:

1. 'tarik nafas anda panjang anda tahu, "saya menarik nafas panjang", atau hembusan nafas anda panjang anda tahu, "saya menghembuskan nafas panjang
2. 'tarik nafas anda pendek anda tahu, "saya menarik nafas pendek", atau hembusan nafas anda pendek anda tahu, "saya menghembus nafas pendek".

Di tahap ini anda harus kembangkan kesadaran terhadap nafas masuk dan nafas keluar itu panjang atau pendek. Panjang dan pendek disini tidak dalam arti satuan ukuran seperti centimeter dsb., tapi dalam satuan waktu. Maksudnya adalah durasinya. Anda harus tentukan bagi anda sendiri, yang anda anggap sebagai panjang bila durasi waktu nafas masuk atau nafas keluar durasinya adalah sekian lama, dan bila lamanya hanya sekian maka anda anggap sebagai nafas masuk atau nafas keluar adalah pendek.

Sadarilah durasi tiap-tiap nafas masuk dan nafas keluar. Anda akan temukan bahwa nafas kadang-kadang panjang, dan kadang-kadang pendek. Di tahap ini yang perlu anda lakukan hanya mengetahui hal ini. Anda jangan mencatat, 'nafas masuk, nafas keluar, panjang – nafas masuk, nafas keluar, pendek', tapi hanya catat 'nafas masuk, nafas keluar', dan sadari apakah nafas anda panjang atau pendek. Saat nafas masuk atau keluar dari tubuh, anda harus hanya ketahui lamanya waktu nafas menyentuh dan melalui bibir atas, atau di sekitar lubang hidung. Selama meditasi duduk terkadang terjadi nafas

panjang. Tapi anda jangan dengan sengaja membuat nafas panjang atau pendek.

Bagi Meditator tertentu di tahap ini mungkin akan muncul nimitta, tapi jika anda dapat bernafas dengan tenang-lembut untuk jangka waktu selama satu jam dan tidak ada nimitta yang muncul, anda harus maju ke tahap berikutnya:

3. "mengalami keseluruhan nafas saya akan menarik nafas", demikianlah ia melatih dirinya dan, "mengalami keseluruhan nafas saya akan menghembus nafas", demikianlah ia melatih dirinya.'

Disini Buddha memberi petunjuk untuk menyadari keseluruhan pernafasan secara berkesinambungan dari awal hingga akhir. Anda melatih pikiran anda menjadi secara terus menerus menyadari nafas dari awal hingga akhir. Sementara anda melakukan hal ini nimitta akan muncul. Jika nimitta muncul anda jangan segera mengeser perhatian anda kepada nimitta itu, tapi melanjutkan menyadari nafas.

Jika anda secara terus menerus dan dengan tenang-lembut menyadari nafas dari awal hingga akhir selama lebih kurang satu jam, dan tidak ada nimitta yang muncul anda harus maju ke tahap empat:

4. "mentenang-lembutkan pernafasan saya akan menarik nafas", demikianlah ia melatih dirinya, "mentenang-lembutkan pernafasan saya akan menghembus nafas", demikianlah ia melatih dirinya.'

Sambungan Edisi 57

Oleh: Ven. Pa-Auk Sayadaw, Myanmar.

Diterjemahkan oleh: Usman Tjandra

## KISAH-KISAH DHAMMAPADA DHAMMAPADA

### Kisah Magha

Suatu waktu, seorang Pangeran Licchavi, bernama Mahali, datang untuk mendengarkan khotbah Dhamma yang disampaikan oleh Sang Buddha. Khotbah yang dibabarkan adalah *Sakkapanha Suttanta*. Sang Buddha menceritakan tentang Sakka yang selalu bersemangat. Mahali kemudian berpikir bahwa Sang Buddha pasti pernah berjumpa dengan Sakka secara langsung. Untuk meyakinkan hal tersebut, dia bertanya kepada Sang Buddha.

Sang Buddha menjawab, "Mahali, Aku mengenal Sakka; Aku juga mengetahui apa yang menyebabkan dia menjadi Sakka." Kemudian Beliau bercerita kepada Mahali bahwa Sakka, raja para dewa, pada kehidupannya yang lampau adalah seorang pemuda yang bernama Magha, tinggal di desa Macala.

Pemuda Magha dan tiga puluh dua temannya pergi untuk membangun jalan dan tempat tinggal. Magha juga bertekad untuk melakukan tujuh kewajiban.

Tujuh kewajiban tersebut adalah :

1. dia akan merawat kedua orang tuanya;
2. dia akan menghormati orang yang lebih tua;
3. dia akan berkata sopan;
4. dia akan menghindari membicarakan orang lain;
5. dia tidak akan menjadi orang kikir, dia akan menjadi orang yang murah hati;
6. dia akan berkata jujur; dan
7. dia akan menjaga dirinya untuk tidak mudah marah.

