DHARMA PRABHA

MEMPERKOKOH DAN MEMPERLUAS WAWASAN BUDDHIS

Penerbit
Generasi Muda Cetya Buddha Prabha

Pelindung
Sangha Agung Indonesia Rayon VII

Pemimpin Umum/Penanggung Jawab
Hartono, S.H.

Pemimpin Redaksi
Nadiwana William

Sekretaris Redaksi
Linawaty

Staf Redaksi
Edy Widjaya, Gembong Pranoto, Jayanadi
Megawati, Pritta Melanie, Salim
Tan Swee Ban, Very Novita

Keuangan
Harman

Sirkulasi
Fedianto, Amin

Ilustrator
Agung Setiadi, Aloen

Alamat Redaksi
Cetya Buddha Prabha
Jl. Brigjend Katamso 3
Yogyakarta 55121

Alamat Wesel
Harman
Jl. Klitren Lor GK 3/144 Rt 03/Rk 05
Yogyakarta 55222

Daftar Isi

Dari Redaksi	2
Surat Pembaca	3
Dharma : Agama Buddha Pesimis?	5
Pengaruh Karma Terhadap Perkembangan Evolusi Manusia	8
Pembekuan Coklat dan Sampah	12
Menelusuri Jalan Dhamma	18
Agama Buddha Pada Jaman Nuklir	28
Opini : Bagaimana Membuktikan Kebenaran Buddha Dharma?	31
Renungan : Kenyataan Hidup	37
Tahukah Anda : Bawang Putih Makin Sarat Khasiat	40
Cerpen : Ada-ada Saja	45
Karikatur	50
Puisi	51
Dana Anda	52

KHUSUS UNTUK KALANGAN SENDIRI

- Redaksi menerima sumbangan naskah berupa artikel, ilmu pengetahuan, puisi, cerpen, cerber maupun Dharma yang sesuai dengan misi MEMPERKOKOH DAN MEMPERLUAS WAWASAN BUDDHIS.
- Karangan yang bukan karya pribadi harus disertai sumbernya dan nama samaran mohon disertai nama aslinya. Redaksi menjamin kerahasiaannya.
- Redaksi berhak mengubah tulisan dengan tidak mengurangi isi maupun tema, naskah yang dimuat tidak selalu mencerminkan pendapat Redaksi. Naskah yang tidak dimuat akan dikembalikan bila disertai perangko secukupnya.

dari redaksi

Setelah lebih dari setahun lamanya kami hadir menemani Anda. Tentu masih saja ada kekurangan di sana sini perlu kami benahi. Untuk itu kami sangat mengharapkan agar pembaca sekalian memberikan saran dan kritikannya, supaya pada penerbitan-penerbitan mendatang kami dapat memberikan sajian yang terbaik.

Dengan beberapa wajah baru dan semangat baru di bagian Redaksi, semoga dengan kehadiran tenaga-tenaga baru tersebut, DP dapat tampil lebih baik lagi dari yang sudah-sudah. Untuk mencapai hal tersebut, tidaklah mudah. Tetapi dengan adanya dukungan dari Anda, kami yakin hal itu dapat terwujud.

Banyak sekali orang yang beranggapan termasuk umat Buddha sendiri yang mengatakan agama Buddha bersifat pesimis. Benarkah demikian? Untuk lebih jelasnya bacalah artikel yang berjudul Agama Buddha Pesimis? Dan bagaimana pula Pengaruh Hukum Karma Terhadap Perkembangan Evolusi Manusia dapat Anda ikuti pada sajian kami berikutnya.

Kami juga tak lupa menghaturkan terima kasih atas perhatian dan partisipasi Anda, baik itu berupa pengiriman artikel, dana dan sebagainya. Sebab dengan adanya keikutsertaan pembaca, keeksistensian media ini dapat terus berlanjut. Dan selamat mengikuti.

Redaksi

SURAT PEMBACA

RASIONALISASI BUDDHA DHARMA

Tulisan Saudara SUI HUAT, dengan judul "AGAMA DAN RASIONAL", di Dharma Prabha No.9-10/Maret-Juni/1990 menarik kita untuk memberikan tanggapan. Maka izinkanlah saya memberikan sedikit uraian yang berbeda.

Kita patut bergembira adanya perhatian dari umat Buddha tentang perkembangan teknologi dan kejadian alam pada umumnya, hingga tidak sedikit umat Buddha yang bukan saja mempunyai intelektual tinggi, tetapi juga mampu menghasilkan tulisan Dharma yang berbobot, menarik dan terperinci, seperti dicoba oleh Sdr. Sui Huat.

Dari tulisan tersebut, saya percaya Sdr. Sui Huat mempunyai pengetahuan dan perhatian yang baik tentang Buddha Dharma maupun kejadian alam. Secara umum pendapat tersebut memang benar, tapi jika ditinjau dari Buddha Dharma masih menjadi tanda tanya. Sebab uraian tersebut menggunakan konsep agama secara umum, di mana lebih dominan non Buddhisnya dan pada kenyataannya konsep non Buddhis lah lebih diketahui (dipakai) umum. Hingga tidak mengherankan kalau umat Buddha yang sebenarnya mempunyai Dharma, di mana penjelasan konsep kehidupan dan kejadian alam berbeda dengan agama lain, juga memakai konsep umum tersebut.

Sebelum saya menguraikan rasioanlisasi agama ditinjau dari Buddha Dharma. Terlebih dahulu kita tinjau dua kelompok keadaan atau kejadian alam yaitu:

1. Transedet, yaitu suatu keadaan/kejadian alam yang sepanjang masa tidak dapat/mungkin dibuktikan oleh manusia melalui pengalaman panca indra (kecuali pikiran hingga melahirkan keyakinan/batin). Umat Buddha menyebutnya yang mutlak. Sebutan lain di luar Buddhis; Yang Suci, Yang Mahaesa, Tuhan, Allah dan lain sebagainya.

2. Intransedent, yaitu suatu keadaan/kejadian alam yang pada masa tertentu dapat/mungkin untuk dibuktikan oleh manusia melalui pengalaman panca indra. Misalnya Monas di Jakarta, dengan mudah masyarakat di Jakarta dapat datang dan membuktikan sendiri bahwa Monas itu memang ada. Bagi masyarakat di luar maupun luar negeri yang belum mempunyai kesempatan menyaksikan terpaksa memakai penalaran pikiran (rasional) untuk mempercayai, dan tetap mungkin untuk membuktikan sendiri di masa mendatang. Begitu juga tentang planet-planet, seperti Mars, Bulan dan sebagainya, walaupun sebagian besar manusia belum bisa membuktikannya sendiri, tetapi sudah atau pun masih mungkin dibuktikan oleh sekelompok manusia tertentu pada masa

sekarang atau pun akan datang.

Bagaimana Buddha Dharma menjelaskan hal ini dan apa hubungan dengan tulisan Sdr. Sui Huat?

Dari uraian di atas jelas bahwa sekali pun sesuatu yang transedent, manusia dapat mempunyai pengalaman/membuktikan sendiri dengan pikiran (rasional), kemudian menghasilkan pengalaman batin/keyakinan. Jadi maksud Ehipassiko dalam ajaran Buddha berlaku baik untuk transedent maupun intransedent. Ehipassiko bukan hanya untuk umat yang baru akan menganut Buddha, tetapi berlaku untuk semua umat Buddha walau sudah hafal semua kitab suci dan sejarah Buddhis di luar kepada sekali pun.

Buddha Dharma menghendaki kita menggunakan pikiran (rasional) untuk memahami alam termasuk agama (Yang Mutlak). Ini sangat relevan dengan besarnya peran pikiran dalam kejadian alam, perang ada, manusia ke bulan, bom atom, bahkan anda adam ke semuanya didahului oleh pikiran (rasional). Karena itu Sang Buddha sangat menyadari dan menekankan pentingnya pengendalian/penggunaan pikiran secara tepat (rasional dan bijaksana).

Bagi Buddha Dharma pendekatan secara logika (rasional) bukan sesuatu yang bahaya, malah dianjurkan (mungkin di sinilah bedanya dengan agama lain). Dalam Buddha Dharma konsep semua keadaan/kejadian alam sudah jelas, tinggal kita menangkap isi yang tersurat/tersirat. Sehingga tidak mengherankan kalau umat/organisasi Buddhis tidak perlu mengadakan diskusi/seminar tentang Abortus, KB, Donor organ, bahaya kemajuan teknologi terrhadap nilai moral Agama dan lain-lain. Bukan karena tidak bisa didiskusi secara rasional. Bukankah kebenaran tidak perlu didiskusikan dan tidak dapat dibantah oleh siapa pun?

ISWANTO
d/a. Vihara Dharma Loka
Jl. Samanhudi Gg. Vihara 13
Pekanbaru 28151

KONSULTASI PSIKOLOGI

Mulai edisi yang akan datang kami akan membuka rubrik Konsultasi Psikologi. Bagi Anda yang memiliki masalah-masalah dalam hidup, tulislah masalah Anda tersebut dengan lengkap dan kirimkan ke Redaksi Dharma Prabha.

AGAMA BUDDHA PESIMIS?

Oleh : Cunda

Banyak orang termasuk umat Buddha sendiri yang beranggapan bahwa agama Buddha bersifat *pesimis*, memandang segala sesuatu sebagai penderitaan melulu, padahal dalam kehidupan sehari-hari kita juga sering mengalami kegembiraan, ketenteraman dan kebahagiaan. Sebagian orang beranggapan mungkin karena Sang Buddha terlalu lama tinggal di hutan yang penuh dengan penderitaan, jadi tak heran kalau Beliau akhirnya mengajarkan bahwa hidup ini adalah derita. Orang lain lagi mengatakan bahwa mana mungkin ada orang yang mau meninggalkan harta kekayaan, keluarga, tahta dan kekuasaannya sebagai seorang raja yang begitu dihormati dan kemudian rela menjadi petapa yang melarat, yang tak memiliki apa-apa, terlebih lagi hanya makan dari pemberian orang lain saja. Mungkin Pangeran Sidharta mengalami *broken home*. Ini hanya sebagian kecil dari begitu banyak kemungkinan yang diperkirakan oleh orang yang tak mengerti Buddha Dharma dengan baik.

Kalau kita telaah ajaran pokok Sang Buddha terutama tentang Empat Kebenaran Ariya yaitu Kebenaran Ariya tentang adanya dukkha, Kebenaran Ariya tentang asal mula dukkha, Kebenaran Ariya tentang lenyapnya dukkha dan Kebenaran Ariya tentang Jalan untuk melenyapkan dukkha. Kita sering mendengar bahwa kata dukkha diterjemahkan dengan kata derita. Ini mungkin merupakan salah satu sebab mengapa Buddha Dharma dianggap pesimis. Padahal kata dukkha berasal dari kata *du* yang berarti sukar, dan kata *kha* yang berarti menanggung, jadi se-

cara harafiah artinya adalah *menanggung kesukaran* atau *tidak memuaskan*.

Dalam suatu kotbah di hadapan lima orang petapa di Benares, yang kemudian kita kenal sebagai Sutra Pemutaran Roda Dharma *(Dhamma Cakkappavattana Sutta)*, Sang Buddha untuk pertama kalinya membabarkan Dharma yang diketemukannya. Beliau menerangkan tentang *Empat Kebenaran Ariya*. Dalam kotbah ini Sang Buddha menjelaskan mengenai dukkha sebagai berikut:

Idam kho pana bhikkave dukkham ariyasaccam, jatipi dukkha, jarapi dukkha maranampi dukkham, sokaparidevadukkhadomanasupayasapi dukkha, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho yampiccham nalabhati tampi dukkham, sankhittena pancupadanakhandha dukkha.

Artinya: Demikianlah oh, para bhikkhu Kebenaran tentang dukkha: *Kelahiran* adalah dukkha, *umur tua* adalah dukkha, *kesakitan* adalah dukkha, begitu pula *kesedihan, kesengsaraan, ratapan dan putus asa* adalah dukkha, *berkumpul dengan orang yang tak disenangi* adalah dukkha, *berpisah dengan orang yang dicintai* juga adalah dukkha. *Tidak memperoleh apa-apa yang diinginkan* adalah dukkha. Singkatnya *tubuh* ini, *lima kelompok kemelekatan* adalah dukkha.

Demikianlah selain dukkha yang biasa kita kenal sebagai derita *(dukkha-dukkhata)*, kita juga mengenal dukkha karena akibat perubahan *(viparinama dukkhata)*, dan karena keberadaannya bersyarat *(sankhara dukkhata)*. Jadi kalau kita teliti dengan baik ternyata kegembiraan dan kebahagiaan ini sifatnya sementara atau tidak kekal dan selalu diikuti dengan perubahan.

Sang Buddha sebagai orang yang telah sempurna kebijaksanaannya melihat segala sesuatu seperti apa adanya, beliau tidak pesimis ataupun optimis, tapi beliau selalu realistis. Kita mengetahui bahwa api bersifat panas, terang dan membakar. Oleh karenanya kita dapat memanfaatkan nya secara maksimal sesuai dengan kebutuhan kita sehari-hari. Bila digunakan secara hati-hati dan bijaksana api dapat dipergunakan sebagai penerangan. Untuk memasak dan keperluan lainnya tanpa harus cedera karena terbakar. Kita tak akan mengatakan bahwa api itu tidak panas, atau tidak membakar ataupun tidak menimbulkan sinar terang. Karena

sifat api itu telah kita ketahui dengan nyata berdasarkan pengalaman dan pengertian. Demikian juga Sang Buddha dengan kemampuan batinnya yang tinggi, dapat melihat dan mengetahui segala sifat dari kehidupan ini. Jadi tidak tepatlah kalau ajaran beliau disebut pesimis. Orang boleh saja mempunyai pandangan tertentu terhadap agama Buddha, tapi kalau dikemudian hari kemampuan batinnya bertambah baik, dia akan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya seperti yang dialami Buddha. Oleh karenanya marilah kita laksanakan latihan Sila dan Samadhi dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan batas kemampuan diri kita masing-masing, mudah-mudahan kita juga dapat meraih Panna (kebijaksanaan) dalam kehidupan ini juga.

Buddha Dhamma bukan untuk diperdebatkan, tapi hendaknya dilaksanakan sehingga bermanfaat bagi kita dan sesama dalam mengarungi samudra kehidupan kehidupan yang banyak mengandung rintangan dan kesulitan. Tak mudah untuk dilahirkan sebagai manusia, dan juga tak mudah untuk mengenal Dhamma, lebih susah lagi meraih Kebahagiaan Tertinggi *(Nibbana)*.

Dhammo have rakkhanti dhammacarim.
Dhamma senantiasa melindungi orang yang melaksanakannya.

Bogor, 6 April 1990.

SELAMAT ATAS PERNIKAHAN

YAP LIE GUN

dengan

JENNY YEO

Yogyakarta, 9 September 1990

PENGARUH KARMA TERHADAP PERKEMBANGAN EVOLUSI MANUSIA

Oleh : Bhikkhu Nyana Putra

Pencemaran alam lingkungan adalah merupakan sisi lain dari perkembangan teknologi. Semuanya ini dipengaruhi oleh day pikir manusia yang semakin kritis dan dinamis. Namun dibalik semuanya itu tersimpan suasana yang memilukan, dan memprihatinkan. Sebab suasana alam lingkungan yang terlihat asri dan nyaman, seolah-oleh tercemar oleh olah tingkah manusia itu sendiri. Seperti, air terasa limbah, pemandangan alam terasa semakin norak,bahkan udara terasa terkepung oleh asap yang diakibatkan oleh banyaknya pabrik. Di antara manusia saling mengejar-ngejar keuntungan pribadi tanpa mau memperhatikan orang di sekitarnya. Jurang pemisah antara si kaya dan si miskin sudah terlihat semakin menyolok. Berbagai macam ketegangan, konflik dan kejahatan lainnya semakin berhamburan. Pembentukan pribadi yang menjurus kemoralan terasa semakin merosot,justru usaha yang menuju kebobrokan moral terasa semakin dipertajam. Semua ini diakibatkan dari pengaruh Evolusi perkembangan manusia yang tak teratasi.

Untuk menghadapi perkembangan dunia saat ini,manusia sekarang sedang berada dalam keadaan berevolusi dan yang menjadi pengertian saat ini adalah bagaimana kita mampu mempertahankan suatu kehidupan selanjutnya. Hal ini menjadikan salah satu perbincangan bagi manusia yang mencari kebenaran dan kesunyataan yang sejati. Walaupun manusia bisa memilih jalan yang terbaik untuk menghadapi kehidupan mendatang sebagai inspirasi dari perbuatan saat ini, namun kemungkinan pun terjerat dalam arus kegelapan

juga bisa terjadi. Perubahan sikap mental dan tingkah laku manusia adalah merupakan sumber dari rasa Sukkha dan cita. Untuk mencapai suatu kehidupan dan penghidupan yang layak, di sini ada dua kemungkinan. PERTAMA, Umat manusia tidak dapat mengendalikan proses perubahan dan kecepatan sehingga dapat memusnahkan secara total dari kehidupannya. KEDUA, masa kehidupan manusia merupakan suatu fenomena yang berorientasi ke arah Evolusi. Agar perkembangan ke arah evolusi ini berjalan mulus, ada beberapa alternatif yang harus dihindarkan. Misalnya, sifat berpikir dan cara kehidupan yang bersifat egoistis hendaknya dipersempit dan rasa keakuan yang bersifat menonjolkan diri cepat terobati. Semuanya ini bisa diganti dengan rasa toleransi manusia terhadap masyarakat, baik dalam keagamaan maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Kalau cara berpikirnya manusia tidak terbalut oleh kebodohan yang semakin dalam, kita bisa merasakan dan mengamati bagaimana langkah kehidupan yang akan datang.Reaksi manusia dalam menghadapi masa evolusi dan keadaan dunia yang semakin komplit, seringkali kita memandang kehidupan itu sendiri kurang rasional. Karena manusia hanya melihat melalui kacamata sebelah yang senantiasa membuat manusia tertipu diri. Setelah kita bisa mempelajari keadaan manusia saat ini baik melalui kehidupan, cara berpikir dan tingkah lakunya, kita harus bisa mencari obat yang mampu mengarahkan dari pandangan-pandangan yang kurang waras. Untuk mengarahkan dari pandangan yang seperti itu memang memerlukan suatu pengorbanan yang tidak sedikit. Tanpa adanya persiapan dan cara tersendiri, tak akan mungkin kesadaran manusia muncul secara serentak dan bersamaan dengan sesamanya. Untuk menghadapi manusia yang beraneka macam cara berpikir, rasanya tidak semudah mendidik banyaknya itik. Bukan berarti kita mengibaratkan manusia seperti itik, bukan demikian saudara.

Untuk menghadapi Abad yang ke 21, bukan merupakan suatu pekerjaan yang mudah. Sebab lambat laun pemikiran manusia senantiasa menuju ke arah yang kongkrit. Maka sebagai Dharmaduta pun jangan asal bisa ngomong di depan massa. Kita harus mencari bagaimana kita bisa menunjukkan sikap nilai-nilai keagamaan yang kita anut. Suatu tindakan untuk memperbarui dan mengarahkan citra manusia adalah mem-

berikan santapan rohani yang menuju ke arah pembentukan moral sangat diharap dan dinanti-nanti dari setiap insan. Tercapainya kedamaian dunia dan negara yang adil dan makmur, apabila setiap manusia mempunyai landasan mental yang tangguh. Satu-satunya jalan setiap Agama yang dianut harus benar-benar bisa memberikan kesejukan dalam relung hari nan dalam. Peranan Agam di sini mempunyai peran penting untuk menghadapi abad ke 21.

Sebagai langkah awal yang harus kita tempuh bersama, bagaimana cara untuk meningkatkan kesadaran umat untuk menuju toleransi yang cukup memadai dalam perkembangan ini. Semua ini memerlukan pengertian yang lebih mendalam dan lebih cermat. Di dalam pemantapan mental manusia, hendaknya seorang Dharmaduta tidak hanya menyuapi dengan ajaran yang terkandung dalam agama itu. Namun bagaimana untuk mengisi pemikiran manusia yang selalu cinta tanah air dan mentaati segala peraturan pemerintah yang berlaku. Kalau seorang Dharmaduta hanya membicarakan isi ajaran Sang Buddha saja, ini efeknya kurang baik. Terjadinya tindakan kriminalitas, subversi, meenyalahkan ajaran di atas nama agama ini adalah merupakan sisi lain dari penyelewengan individu manusia.

Agar manusia mampu bertahan di atas kemerdekaannya dalam masa evolusi ini, maka harus ada suatu pengertian. Ketahanan dan kedamaian akan dapat dicapai apabila manusia itu mempunyai kesadaran akan adanya ketahanan dan rasa toleransi antar umat manusia. Semua ini bisa tercapai dan terwujud apabila adanya suatu kekompakan. Sebagai anggota masyarakat, kita tidak bisa berdiri sendiri di luar semua ini, karena manusia termasuk ada di dalamnya yaitu masyarakat yang sedang berkembang. Masa evolusi ini bisa dilihat jelas dari perkembangan penduduk yang selalu meningkat, sehingga tempat tinggal dan daerah pun semakin menyempit. Apabila masih ditambah dengan kelahiran mahluk lain. Harapan yang harus dikembangkan, hendaknya kita harus mampu belajar untuk mengembangkan kesadaran umat manusia melalui penggemblengan spiritual. Di samping itu manusia hendaknya bisa mengembangkan rasa humor sebagai obat lelah dan kesedihan. Dengan cara ini manusia hendaknya mencari definisi baru dari manusia secara individual untuk mencapai prioritas yang tak merusak lingkungan atau masyarakat dan hendaknya kita

bisa mencari kehidupan yang harmonis. Ketidakmampuan manusia untuk berpikir secara rasional, kemungkinan besar disebabkan kebingunan perkembangan evolusi yang begitu cepat dan serentak. Ditambah suatu tuntutan ekonomi yang semakin tinggi. Sehingga manusia dibikin stress dan berada di antara bayang-bayang semu. Untuk menghadapi hal semacam itu, seyogyanya manusia bisa berpikir secara luas dan penuh keseimbangan. Untuk mendapatkannya kita harus senantiasa melatih diri dan mencari jalan yang jelas dan pasti mengenai apa artinya dan apa yang diperlukan untuk menjadi manusia yang seutuhnya baik materiil dan spirituil. Untuk mendapatkan pengertian baru mengenai tinglah laku manusia, kita harus mampu mempunyai pandangan untuk mengembangkan konsep-konsep yang bersifat menyeluruh. Di dalam benak hati kita harus bisa berpikir, "Bahwa manusia adalah sebagian dari sisi alam yang tercipta." Kalau kita tidak berhati-hati maka manusia senantiasa akan memusnahkan dukungan hidup yang sebenarnya. Kalau kita senantiasa memusnahkan dukungan hidup yang sebenarnya kita pelihara dan kita arahkan, berarti di situlah sudah nampak dengan jelas, bahwa perkembangan dan kemusnahan sumbernya adalah dari manusia itu sendiri. Mau tidak mau hendaknya manusia harus belajar rendah diri akan tercapai nya nilai-nilai kehidupan dan sadar akan batas-batas kemampuan yang kita miliki. Konsep di atas bisa muncul dan tumbuh, apabila manusia itu sendiri mempunyai kepercayaan dan tindakan yang datangnya dari kesadaran yang sedalam-dalamnya. Pengertian manusia mengenai Keakuan adalah merupakan pengertian tabu bagi orang bijaksana.

Untuk mencari pengertian baru mengenai perkembangan manusia ini kita harus mengembangkan konsep-konsep yg sifatnya menyeluruh tanpa melihat yang sudah terjadi. Sang Buddha tidak mengajarkan umatNya untuk berpikir secara membuta dan samar-samar. Rasanya kita terlalu jauh kalau memikirkan mana yang utama dan yang pertama dari isi dunia ini. Namun bagaimana untuk mengembangkan daya pikir manusia itu bisa secara logis dan penuh pengertian akan Nilai-nilai kehidupan, yang berkisar pula dengan Nilai-nilai ketahanan dan solidaritas. Untuk mempertahankan Nilai-nilai kehidupan, diusahakan dengan kemampuan yang

bersambung ke hal. 36

PEMBEKUAN COKLAT DAN SAMPAH

Kita mendengar Mahaguru mengatakan, "Mempraktekkan Buddha Dharma adalah baik. Akan memberikan kebahagiaan di kehidupan sekarang dan kehidupan yang akan datang," dan kita berpikir, "Wah! Ini kedengarannya menarik." Tapi ketika kita ingin coba melakukannya, kadangkala kita menjadi bingung. Banyak cara yang harus dilakukan. "Haruskah saya bersujud? Haruskah saya mengadakan persembahan? Mungkin meditasi lebih baik? Mungkin membaca paritta lebih mudah, barangkali saya harus melakukannya sebagai ganti yang lain." Kita membandingkan cara kita dengan yang dilakukan orang lain. "Teman saya melakukan 100.000 kali sujud (namaskara) dalam satu bulan. Tetapi tumit saya cedera dan saya tidak bisa melakukan sama sekali!" Kita berpikir dengan irihati. Kadang-kadang keragu-raguan muncul dalam pikiran kita dan kita bertanya-tanya, "Agama lain mengajarkan moralitas, cinta dan kasih sayang. Kenapa saya harus membatasi diri pada ajaran Buddha?" Kita berputar dalam lingkaran, dan dalam proses, kehilangan wawasan tentang arti hakiki dari apa yang sedang coba kita lakukan.

Untuk mengatasi hal ini, kita perlu mengerti arti dari ajaran Buddha seperti berikut. Mari memandang di luar atau melewati ikatan pada kata. "Saya seorang Buddhis." Mari melihat ke luar dan dari penampilan luar sebagai orang beragama. Apa yang kita ingin kan dari hidup ini? Bukankah menemukan kebahagiaan terakhir dan membantu orang lain merupakan intisari dari apa yang kita cara?

Seseorang tidak perlu menyebut dirinya seorang Buddhis agar dapat mempraktekkan

Dharma dan mengambil manfaat darinya. Adalah menarik bahwa di Tibet tidak ada kata, "Buddhisme." Ini perlu diperhatikan karena kadang-kadang kita terlalu mengejar atau terpaku dalam nama agama sehingga lupa maknanya, dan menyibukkan diri mempertahankan agama kita dan mengritik orang lain. Ini adalah usaha yang sia-sia. Sesungguhnya, istilah "Dharma" mencakup semua ajaran yang kalau dipraktekkan secara benar, membimbing orang pada kebahagiaan yang sementara atau terakhir. Dharma tidak mengesampingkan ajaran yang diberikan oleh pemimpin agama lain, asalkan ajaran-ajaran itu menuntun kita pada pencapaian kebahagiaan sementara atau terakhir.

Dapat diambil contoh, disiplin moral seperti menghindari pembunuhan, pencurian, pembohongan, hubungan seksual yang tidak wajar dan minuman keras, diajarkan oleh agama-agama lain sebagai cinta dan kasih sayang pada sesama. Ini adalah Dharma, dan bermanfaat bagi kita untuk mempraktekkan anjuran-anjuran demikian, apa kah kita menamakan diri Buddhis, Hindu, Kristen atau apa saja. Ini bukan berarti bahwa semua agama dalam setiap aspek, karena agama-agama itu tidak sama. Tetapi bagian dari setiap agama yang membimbing kita pada kebahagiaan sementara dan terakhir harus dipraktekkan oleh setiap orang, tidak peduli memperkenalkan dengan agama apa.

Adalah sangat penting jangan berhenti sampai kata-kata. Kadang-kadang orang menanya saya, "Apakah anda umat Buddha, Yahudi, Kristen, Hindu atau Muslim? Apakah anda aliran Mahayana atau Theravada? Kamu mengikuti Buddha Tibet atau Buddha versi Cina? Apakah anda Gelu, Kargyu, Sakya atau Nyingma?" Terhadap pandangan-pandangan yang rumit seperti ini, saya menjawab, "Saya seorang umat manusia yang mencari jalan untuk menemukan kebenaran dan kebahagiaan dan membuat hidup saya berguna bagi orang lain." Itu awal dan akhir dari hidup saya. Kalau itu terwujud maka saya telah menemukan suatu jalan yang cocok bagi kecenderungan dan watak saya dalam agama yang sedemikian itu dan dalam tradisi yang seperti itu. Akan tetapi, tidak ada gunanya untuk terikat pada istilah, "Saya seorang Buddhis dari variasi Tibet dan mempraktekkan tradisi Gelu." Kita telah cukup membuat kata kata sederhana ke dalam konsep yang kongkrit. Bukanlah memegang pada kategori yang tetap dan ternatas ini adalah

apa yang coba kita hapus dari pikiran kita? Apabila kita terpaku pada merek itu dengan cara pandang yang sempit, dengan demikian kita membuat diri sendiri tidak mempunyai pilihan kecuali bentrok dan mengritik orang lain yang telah mempunyai merek yang lain dengan kita. Sudah cukup banyak masalah di dunia ini, apa gunanya menciptakan lebih banyak masalah dengan memiliki pandangan keagamaan yang fanatik dan dengan sombong memfitnah orang lain?

Berhati mulia adalah salah satu hal yang pokok yang ingin kita kembangkan. Jika kita berkelakuan kekanak-kanakan dan mengatakan pada orang lain, "Saya beragama ini, dan kamu beragama itu. Tetapi agama saya lebih baik." Ini seperti mengubah coklat membeku menjadi sampah. Apa yang enak menjadi tak berguna. Seharusnya, kita menjadi lebih bijaksana untuk melihat ke dalam diri kita sendiri dan memakai penangkal terhadap sikap tidak bertoleransi, kesombongan dan keterikatan. Kriteria yang benar tentang apakah kita seorang yang beragama atau beriman adalah apakah kita memiliki hati yang baik terhadap sesama dan suatu pendekatan yang bijaksana terhadap kehidupan. Kualitas-kualitas ini adalah interen dan tidak bisa dilihat dengan mata. Itu diperoleh dengan jujur pada pikiran, ucapan dan perbuatan kita sendiri, memisahkan antara mana yang harus didorong dan mana yang harus dihindari dan kemudian diikuti sengan latihan untuk mengembangkan rasa welas asih dan kebijaksanaan untuk mengubah diri kita sendiri.

Pada saat kita mencoba mempraktekkan Dharma, jangan terjerat dalam penampilan yang dangkal.

Praktek Dharma yang sesungguhnya bukanlah sesuatu yang bisa kita lihat dengan mata. Praktek yang sebenarnya adalah mengubah pikiran kita, tidak hanya mengubah kelakuan kita sehingga kita kelihatan suci, menyenangkan, dan orang lain mengatakan, "Wah, seorang yang fantastis." Kita telah menghabiskan kehidupan kita dengan berbagai perbuatan dalam usaha untuk menyakinkan diri sendiri dan orang lain apa yang sebenarnya tidak terjadi pada kita. Kita hampir tidak perlu membuat topeng, dari seorang yang sangat suci saat ini. Apa yang benar-benar kita lakukan adalah mengubah pikiran kita, cara pandang, cara menafsirkan dan reaksi kita terhadap dunia di sekitar dan di dalam diri kita.

Langkah pertama dalam melakukan ini adalah jujur terhadap diri sendiri. Mengadakan peninjauan akurat terhadap kehidupan kita,kita tidak takut dan tidak malu untuk mengakui, "Tidak semuanya benar dalam kehidupan saya. Tidak peduli betapa baik keadaan di sekitar saya, tidak peduli betapa banyak uang, teman atau betapa tinggi reputasi yang saya capai, saya masih tidak puas. Juga saya telah sedikit sekali mengawasi keadaan batin dan emosi, dan tidak bisa menghindari dari sakit, tua dan mati.

Kemudian kita menganalisa mengapa dan bagaimana kita berada dalam keadaan berbahaya seperti itu dan apa penyebanya? Dengan menyimak kehidupan kita sendiri,kita dapat mengerti bahwa pengalaman kita menafsirkan suatu situasi dengan satu cara dan menjadi marah karenanya, kita tidak bahagia dan membuat orang-orang di sekeliling kita tidak senang, apabila kita memandang situasi yang sama dari sudut pandang yang lain, tidak lagi menunjukkan sikap tidak toleransi dan kita bertindak dengan bijaksana serta dengan suatu pikiran yang penuh kedamaian. Apabila kita sombong, maka pasti orang lain juga berbuat sombong pada kita. Sebaliknya, seseorang dengan sikap mementingkan orang lain dengan sendirinya akan menarik bagi teman-temannya. Pengalaman kita adalah berdasarkan sikap dan perbuatan kita.

Dapatkah situasi kita sekarang berubah? Tentu! Karena itu tergantung pada sebab-sebab — sikap dan perbuatan kita — jika kita merasa bertanggung jawab untuk melatih diri untuk berpikir dan berbuat dengan cara yang lebih tepat dan mementingkan orang lain, kemudian ketidakpuasan yang membingungkan saat ini dapat dihentikan dan kebahagiaan serta keadaan yang menguntungkan terjadi. Terserah pada kita. Kita dapat mengubahnya.

Langkah awal dari perubahan ini adalah menghapus keterikatan kepada urusan duniawi. Dengan kata lain, kita berhenti membodohkan diri sendiri dan mencoba membodohkan orang lain. Kita mengerti bahwa masalahnya bukanlah kita tidak dapat memperoleh apa yang kita inginkan atau suatu saat kita mendapatkannya dan itu berangsur hilang atau rusak. Lebih-lebih, masalahnya adalah bahwa kita terikat padanya dengan harapan yang terlalu besar pada tempat pertama. Bermacam-macam kegiatan seperti bersujud, mengadakan persembahan, membaca

paritta (sembahyang), meditasi dan seterusnya adalah teknik untuk membantu kita mengatasi pandangan awal kita terhadap kemelekatan, kemarahan, iri hati, kesombongan dan praktek Dharma menjadi murni dan efektif tidak hanya untuk menuntun kita pada kebahagiaan sementara dan terakhir, tetapi juga memungkinkan hidup kita menjadi berguna bagi orang lain.

Jadi, kalau kita menjadi bingung mengenai tradisi mana yang harus diikuti atau cara apa yang harus dilakukan, mari mengingat arti dari berpraktek Dharma. Mengikatkan pandangan kongkrit pada suatu agama tertentu atau tradisi tertentu adalah untuk membentuk pegangan pikiran yang sempit. Menjadi terikat pada upacara-upacara keagamaan tanpa berusaha mempelajari dan menghayati maknanya adalah semata-mata bersandiwara dalam suatu peran keagamaan. Terpaku pada praktek-praktek ekstern seperti bersujud (namaskara), mengadakan persembahan, berparitta dan seterusnya, dengan suatu motivasi yang melekat bahwa akan menerima reputasi baik, bertemu dengan teman wanita dan pria, menjadi bangga atau menerima pemberian, adalah seperti membiarkan coklat membeku menjadi sampah; kelihatannya baik dari luar, tetapi tidak sehat.

Sebaliknya, jika setiap hari kita memusatkan diri kita memusatkan diri kita dengan mengingat nilai dari menjadi umat manusia, jika kita mengenang potensial kemanusiaan yang indah dan memiliki kerinduan yang dalam dan tulus untuk membuatnya berbunga, kemudian berusaha menjadi jujur terhadap diri kita sendiri dan orang lain dengan mengubah motivasi kita dan secara konsekwen mengubah tindakan kita. Sebagai tambahan untuk mengingat nilai dan tujuan hidup kita, jika kita merenungkan peralihan dari kebendaan dan obyek dan orang-orang yang kita terikat padanya, kemudian kita akan mau mempraktekkan dengan cara murni. Praktek yang murni dan tulus yang membimbing pada akibat-akibat yang menguntungkan dilakukan dengan menerapkan penangkal yang Sang Buddha berikan apabila sikap menderita munculdalam pikiran kita, apabila kemarahan datang, kita mempraktekkan kesabaran dan toleransi; untuk kemelekatan kita mengenang proses perubahan; ketika iri hati muncul, kita melawannya dengan ketulusan, merasakan kegembiraan dan keadaan orang lain; untuk kesombongan kita ingat bahwa seperti juga air

tidak bisa berdiri di puncak gunung, tidak ada kualitas yang bisa berkembang dalam pikiran dibimbing oleh kesombongan, pikiran yang sempit. Praktek-praktek ini tidaklah berakhir dalam diri mereka dan praktek-praktek itu memperoleh manfaat yang kecil jika dilakukan dengan kemelekatan yang sama pada reputasi, sahabat dan pemilikan yang telah kita punyai.

Pada suatu saat, Bengungyel, seorang meditator melakukan pengasingan diri di gua, mengharapkan dermawannya tiba. Dia menyediakan persembahan pada altar pagi itu, dia berbuat dengan lebih hati-hati dan dengan cara yang lebih teliti dan mengesankan dari biasanya, mengharapkan dermawannya akan berpikiran bahwa dia salah seorang pelaksana yang agung dan akan memberikan lebih banyak persembahan. Kemudian, ketika dia menyadari motivasi korupsinya, ia menerjang keluar dari kemuakan atau kejijikan, mengambil segenggam abu dari tempat abu dan membuang ke altar sambil berteriak, "Saya melemparkan ini pada wajah kemelekatan terhadap urusan duniawi."

Di bagian lain di Tibet, Padampa Sangyey, seorang guru dengan kemampuan mata batin, melihat segalanya yang terjadi di di gua. Dengan senang hati ia mengatakan pada orang di sekitarnya, "Bengungyel baru saja mengadakan persembahan yang paling suci di seluruh Tibet."

Inti dari praktek Dharma bukan lah pertunjukan luar kita, tetapi motivasi batin kita. Dharma yang sesungguhnya bukanlah vihara besar, upacara yang megah, pakaian yang rumit dan tata cara yang berbeli-belit. Hal ini adalah alat yang dapat membantu pikiran kita jika digunakan secara tepat, dengan motivasi benar. Kita tidak dapat menilai motivasi orang lain, juga tidak perlu menghabiskan waktu untuk coba mengevaluasi tindak tanduk orang lain. Kita hanya bisa melihat pikiran kita, dengan demikian menentukan apakah tindakan, ucapan dan pikiran kita bermanfaat atau tidak. Untuk itu kita harus selalu penuh perhatian, tidak membiarkan pikiran kita di bawah pengaruh keakuan, kemelekatan, kemarahan dan sebagainya. Seperti yang tertera pada ayat 8 dari *Perubahan Pikiran*, "Waspada, saat sikap yang mengganggu muncul, membahayakan diri sendiri dan orang lain, saya akan melawan dan menghindarinya tanpa menunda."

bersambung ke hal. 49

MENELUSURI JALAN DHAMMA

Oleh : Bhikkhu Ariya Kusuma

Karma itu dapat diperbuat melalui tiga cara, yaitu dengan melalui Perbuatan, Ucapan dan Pikiran. Akan tetapi perlu diketahui, bahwa suatu perbuatan HANYA dapat disebut karma, apabila dilandasi dengan suatu kehendak atau dalam bahasa Palinya disebut Cetana. Tanpa Cetana ini, tidak mungkin seseorang dapat dikatakan telah berbuat karma.

1. KAYA KARMA

Kelakuan buruk melalui badan jasmani; membunuh makhluk-makhluk hidup, mencuri dan menipu, kelakuan seks yang tidak pantas, atau semua perbuatan buruk yang dilakukan dengan melalui badan jasmani.

2. VACI KARMA

Semua perbuatan yang dilakukan dengan ucapan, berbohong,menipu, kata-kata kasar, mencela, mengadu domba, berbicara yang tidak berguna dan tidak bertujuan (omong kosong).

3. MANO KARMA

Segala sesuatu dilakukan melalui pikiran; menginginkan milik orang lain,merencanakan perbuatan mencuri, merampok, membunuh, pengertian keliru, tidak sesuai dengan Dhamma. Ketiga hal tersebut merupakan landasan pokok bagai terwujudnya suatu karma, baik atau buruknya karma tersebut, tergantung sepenuhnya kepada Cetananya. Bila kita berbuat, berbicara, berpikir dengan penuh "Kebencian, Keserakahan atau Kebodohan," maka karma yang kita perbuat tergolong karma buruk atau Akusala Karma dan buahnya pasti adalah Penderitaan. Sedangkan bila kita berbuat, berbicara, berpikir, bebas dari "Kebencian, Keserakahan atau Kebodohan" maka karma yang kita perbuat, tergolong karma baik atau Kusala Karma dan akan membu-

ahkan kebahagiaan. Dari itu adalah penting bagi kita untuk berusaha membuat pikiran kita jauh dari kebencian, keserakahan dan kebodohan (Dosa, Lobha, Moha). Karma berarti berbuat dan perbuatan. Apa yang kita terima, bibitnya telah kita sebarkan.

"Siapa yang berdosa, orang ini atau orang tuanya, hingga ia dilahirkan kita?" Jawabannya, "Orang ini telah berdosa di kehidupannya yang lalu, sehingga ia dilahirkan kembali sebagai seorang buta."

Seorang dilahirkan dalam keadaan menyenangkan, menyusahkan, miskin, kaya, cantik, jelek, pandai, bodoh, adalah tergantung dari karma yang ia perbuat sebelumnya. Oleh karena itu Sang Buddha sering menyarankan kepada kita agar selalu menjaga kelima indera dan pikiran kita.

Berbuat baik, mendapat pembalasan baik.

Berbuat jahat, memperoleh pembalasan jahat.

Belum dibayar, belumlah impas!

Tiap orang memegang karmanya sendiri untuk kelahiran yang akan datang.

Nasehat Pertama

Menghentikan DUCCARITA, dengan kata lain menghentikan praktek-praktek jahat, perbuatannya yang akan membuahkan penderitaan. Cara-cara kelakuan buruk yang dilakukan melalui jasmani (KAYA DUCCARITA), melalui ucapan (VACI DUCCARITA) dan melalui pikiran (MANO DUCCARITA). Ajaran ini memiliki sedikit persamaan dalam pengertiannya dengan Ovadapatimokkha syair pertama yang berbunyi *Janganlah berbuat jahat,* atau dalam bahasa Pali disebut "SABBAPAPASSA AKARANAM."

Sebagaimana telah diceritakan terdahulu, perbuatan jahat yang dilakukan oleh badan jasmani, KAYA DUCCARITA ada tiga, yaitu:

1. Membunuh makhluk hidup.
2. Mencuri atau mengambil barang milik orang lain.
3. Berzinah atau kelakuan seks yang tidak pantas.

Perbuatan jahat melalui ucapan, VACI DUCCARITA ada empat macam, yaitu:

1. Berbohong, menipu.
2. Mengadu domba atau memfitnah, sehingga menimbulkan permusuhan.
3. Mengeluarkan kata-kata kasar, mencaci maki dan sebagainya.
4. Berbicara mengenai hal-hal tidak berguna (omong kosong).

Sedangkan perbuatan jahat melalui pikiran, MANO DUCCARITA adalah:

1. LOBHA atau keserakahan, ingin memiliki harta keka-

yaan milik orang lain.

2. BYAPADA atau itikad jahat, pikiran ingin menyakiti orang lain.
3. MICCADITTHI atau pandangan salah, pengertian/pikiran yang bertentangan dengan kebenaran.

Ke semua dari tiga Duccarita ini adalah hal-hal yang seharusnya tidak dilakukan dan yang mutlak harus dihindarkan oleh seorang pemeluk agama Buddha, dan bila tidak dihentikan terlebih dahulu, maka perbuatan baik atau Kusala Karma sulit untuk dapat dilakukan.

Nasehat Kedua

Setelah berhasil menghentikan Tiga Duccarita, seorang umat Buddha sebaiknya mengembangkan SUCCARITA,yaitu cara-cara berkelakuan baik yang akan mendatangkan kebahagiaan. Perbuatan-perbuatan baik yang akan mendatangkan kebahagiaan itu, pun akan dapat dilakukan melalui Tiga cara, yakni:

1. KAYA SUCCARITA, kelakuan baik dengan badan jasmani.
2. VACI SUCCARITA, kelakuan baik dengan ucapan.
3. MANO SUCCARITA, kelakuan baik dengan pikiran.

Ajaran ini memiliki sedikit persamaan dalam pengertiannya dengan Ovadapatimokkha syair kedua yang berbunyi *Tambahlah Perbuatan baik* atau dalam bahasa Pali "KUSALASSA UPASAMPADA".

Perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan oleh badan jasmani (KAYA SUCCARITA) ada Tiga, yaitu:

1. Menahan diri dari pembunuhan makhluk hidup.
2. Menahan diri dari mencuri dan menipu.
3. Menahan diri dari kelakuan seks yang tidak pantas.

Dan perbuatan baik yang dilakukan dengan melalui ucapan (VACI SUCCARITA) ada Empat, yakni:

1. Menahan diri dari berbohong.
2. Menahan diri dari pembicaraan bersifat mengadu domba atau yang dapat menimbulkan rasa marah dan rasa bermusuhan.
3. Menahan diri dari pengeluaran kata-kata kasar dan kotor.
4. Menahan diri dari pembicaraan hal yang tidak berguna dan tidak bertujuan (omong kosong).

Sedangkan perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan melalui pikiran (MANO SUCCARITA) ada Tiga yaitu:

1. ALOBHA, Ketidakserakahan, tidak menginginkan milik orang lain.
2. ABYAPADA, Tidak beritikat jahat, tidak berniat menyakiti/menyusahkan orang lain.

3. SAMMADITTHI, Pandangan/ pengertian Benar, sesuai dengan Dhamma.

Ketiga SUCCARITA atau kesepuluh contoh perbuatan baik tersebut di atas, adalah hal-hal yang patut dilakukan, dikembangkan dan benar-benar diprektekkan. Bila dapat mengembangkannya, maka kita akan dapat dilahirkan kembali dalam alam-alam yang menyenangkan (Sugati).

Nasehat Ketiga

Setelah kita dapat menghentikan DUCCARITA dan setelah mengembangkan SUCCARITA, maka hal terakhir yang masih harus dilakukan adalah membuat pikiran menyingkir dari hal-hal yang dapat menimbulkan kekotoran batin, yang dapat membuat AKUSALAMULA (Akar-akar buruk) yang seluruhnya ada tiga macam, yaitu:

1. LOBHA, Keserakahan, atau menginginkan milik orang lain.
2. DOSA, Kebencian/kemarahan atau ingin menyakiti orang lain karena tidak senang/ benci.
3. MOHA, Kebodohan/kegelapan batin, ketidaktahuan atau mengetahui secara salah.

Tiga hal tersebut di atas adalah akar dari timbulnya semua perbuatan jahat. Jika salah satu dari Akusalamula ini muncul, hal-hal buruk lainnya (Akusala) yang belum timbul akan timbul; dan apa yang telah timbul akan berkembang biak. Karenanya mereka harus ditinggalkan/diatasi secara mutlak.

Ajaran ini dapat disamakan dengan Ovadapatimokkha syair ketiga yang berbunyi "Sucikan Hati dan Pikiran" atau dalam bahasa Pali berbunyi: "SACITTAPARIYODAPANAM."

Untuk dapat membantu pelaksanaan dari apa yang disebut tadi, sebaiknya kita mengerti akan halnya asal atau sumber dari apa yang baik, atau akar-akar yang baik disebut KUSALAMULA, yang ada Tiga macam:

1. ALOBHA, Ketidakserakahan/ tidak ingin memiliki barang orang lain.
2. ADOSA, Tidak membenci/tidak ingin menyakiti orang lain.
3. AMOHA, Kebijaksanaan.

Bila salah satu dari tiga Kusalamula ini muncul, maka hal-hal baik lain (Kusala) yang belum muncul akan timbul dan apa yang telah timbul akan berkembang dengan subur.

Hal-hal yang patut dilakukan adalah:

1. DANA, Pelepasan barang milik sendiri, sehingga barang tersebut dapat berguna bagi orang lain.
2. PABBAJJA, Meninggalkan kehidupan rumah tangga untuk terbebas dari perjuangan

dan keruwetan rumah tangga
3. MATAPITU UPATTHANA, Merawat ibu dan ayah, sehingga mereka berbahagia.

Serta adanya lapangan-lapangan perbuatan jasa, PUNNA KIRIYAVATTHU, Tiga macam, secara ringkas sebagai berikut:

1. DANAMAYA, Jasa yang diperoleh dengan memberikan dana (Kemurahan hati yang mempunyai dasar pelepasan)
2. SILAMAYA, Jasa yang diperoleh dengan mempertahankan kelakuan bermoral.
3. BHAYANAMAYA, Jasa yang diperoleh dengan mengembangkan latihan batin dan pikiran.

Dhamma yang akan membawa seseorang pada perkembangan dan kesejahteraan, dapat diumpamakan sebagai roda-roda sebuah kereta, Empat Cakka, yaitu:

1. Patirupadesavasa: bertempat tinggal di tempat yang sesuai.
2. Sappurisupassaya: bergaul dengan orang-orang yang baik.
3. Attasammapanidhi: memahami apa yang berguna bagi diri sendiri.
4. Pubbekatapunnata: memiliki "tabungan" (simpanan) perbuatan-perbuatan baik, dengan kata lain banyak berbuat kebaikan di masa lalu.

Cara-cara salah, Agati sebagai berikut:

1. Chandagati: bercuriga karena menyintai seorang tertentu saja.
2. Dosagati: bercuriga karena merasa tidak senang atau membenci.
3. Mohagati: bercuriga karena bodoh atau ketidaktahuan.
4. Bhayagati: bercuriga karena rasa takut.

Tiap orang harus berusaha untuk mengembangkan USAHA BESAR ini, yakni empat PADHANA atau usaha rajin dan bersemangat:

1. Samvarappadhana: usaha rajin agar keadaan jahat dan buruk tidak timbul dalam diri seseorang.
2. Pahanappadhana: usaha rajin untuk menghilangkan keadaan-keadaan jahat dan buruk yang telah timbul.
3. Bhavanappadhana: usaha rajin untuk menimbulkan keadaan-keadaan baik dalam diri seseorang.
4. Anurakkhappadhana: usaha rajin untuk menjaga keadaan-keadaan baik yang telah timbul dan tidak membiarkan mereka lenyap.

Empat Arakkhakammathana, meditasi pelindung yang harus selalu dikembangkan di dalam diri kita masing-masing:

1. Buddhanussati: merenungkan terhadap kesucian Sang Buddha, dan bantuan-ban-

tuan yang telah diberikan oleh Beliau kepada segenap umat manusia.

2. Metta: memancarkan sesuatu perasaan persahabatan atau cinta kasih dan menginginkan agar semua makhluk dapat hidup berbahagia tanpa kecuali.
3. Asubha: merenungkan badan kita sendiri dan juga milik orang lain,bahwasannya mereka itu pada dasarnya adalah menjijikkan.
4. Maranasati: merenungkan terhadap kematian dan bahwasannya kematian dapat muncul setiap saat.

Perbandingan Dengan Ilmu Kedokteran

Dhamma dapat dibandingkan dengan baik sekali dengan ilmu kedokteran. Sang Buddha sendiri dikatakan sebagai seorang Dokter yang paling pandai.

Ilmu kedokteran tidak akan sempurna bila tidak mencakup empat faktor yang menerangkan:

1. Apakah penyakitnya.
2. Sebab musabab dari penyakit itu.
3. Bagaimana akan sembuhnya penyakit itu.
4. Obat yang tepat untuk dapat menyembuhkan penyakit itu.

Bila seorang dokter tidak mengetahui akan keempat hal ini, ia tidak dapat diharapkan akan dapat berhasil menyembuhkan seorang penderita.

Keempat faktor dalam ilmu kedokteran ini, sesuai dengan "Empat Kesunyataan Mulia" di dalam Ajaran Sang Buddha.

Agama Buddha, Buddha Dhamma, bertujuan untuk melenyapkan sama sekali dan untuk selama-lamanya segala bentuk penderitaan. Dunia ini penuh dengan segala macam penderitaan.

Kelaparan, kehausan, kedinginan,kepanasan, kekecewaan, kerugian, usia lanjut, penyakit-penyakit dan kematian merupakan pengalaman-pengalaman yang umumnya terdapat di mana-mana, pada tiap makhluk hidup, kaya atau miskin, seorang raja maupun musafir. Hidup ini merupakan satu perjuangan yang terus menerus untuk dapat menghindari penderitaan itu sebanyak mungkin.

Tiap apa yang kita lakukan,dimaksudkan untuk membuat diri ini senang, dalam usaha mengelakkan suatu penderitaan atau untuk memenuhi suatu kebutuhan yang kita rasakan, betapa pun kecilnya kebutuhan atau penderitaan itu. Kita makan bila kita terasa lapar, mengenakan baju tebal bila terasa kedinginan. Makanan atau baju tebal tidak melenyapkan lapar atau dingin itu untuk selamanya, karena lapar

itu akan terasa pula keesokan harinya, dan dingin itu akan terasa pula setelah baju tebal itu ditanggalkan.

Agama Buddha bertujuan untuk melenyapkan sama sekali dan selamanya segala bentuk derita. Buddha Dhamma bertujuan untuk mencapai pembebasan sempurna dan selama-lamanya dari segala bentuk penderitaan dan berusaha mencapai Nibbana.

Pembebasan yang sempurna dan untuk selama-lamanya dari segala bentuk penderitaan, berarti bahwa tidak ada lagi yang tertinggal sedikit pun dari penderitaan itu dan tak akan kembali lagi penderitaan itu di kemudian hari.

Sang Buddha adlah satu-satunya Guru yang mengajarkan Ilmu Membebaskan Diri, yang seperti halnya dengan Ilmu Kedokteran, mencakup empat faktor di dalamnya. Keempat faktor itu ARIYA SACCA atau KESUNYATAAN MULIA terdiri dari:

1. DUKKHA: penderitaan atau yang tidak memuaskan. Dukkha meliputi penderitaan Batin dan Jasmani, keduanya ini pada dasarnya adalah tidak menyenangkan atau tidak memuaskan.
2. SAMUDAYA: sebab timbulnya Dukkha (Asal mula dari Penderitaan) Tanha atau nafsu keinginan merupakan sebab bagi timbulnya Dukkha. Terdapat tiga macam TANHA yaitu:
   2.1. KAMA TANHA: nafsu keinginan terhadap obyek-obyek kemelekatan (haus akan obyek-obyek nafus rendah).
   2.2. BHAVA TANHA: nafsu keinginan untuk menjadi ini atau itu.
   2.3. VIBHAVA TANHA: nafsu keinginan untuk tidak menjadi ini atau itu.
3. NIRODHA: terhentinya (lenyapnya) Dukkha. Dengan melenyapkan TANHA secara mutlak, maka Dukkha akan berakhir dan disebut NIRODHA, karena ini adalah akhir dari Dukkha.
4. MAGGA: jalan yang HARUS ditempuh untuk dapat mengakhiri Dukkha. Panna atau "kebijaksanaan" yang dapat melihat dengan benar bahwa "inilah Dukkha, inilah akhir dari Dukkha," diberi nama MAGGA, yang mencakup seluruh bagian dari praktek untuk dapat mencapai akhir dari Dukkha.

Magga memiliki delapan faktor-faktor bagian, yaitu:

1. SAMMA DITTHI, Pandangan Benar.
2. SAMMA SANKAPPA, Pikiran Benar.
3. SAMMA VACA, Ucapan Benar.
4. SAMMA KAMMANTA, Perbuatan Benar.

5. SAMMA AJIVA, Mata Pencaharian Benar.
6. SAMMA VAYAMA, Usaha Benar.
7. SAMMA SATI, Perhatian (Kesadaran) Benar.
8. SAMMA SAMADHI, Konsentrasi Benar.

Pada umumnya orang mengatakan Agama Buddha sebagai agama yang "pesimis," oleh karena Ajaran Buddha menekankan bahwa dunia ini penuh dengan penderitaan, kesengsaraan dan penyakit.

Agama Buddha sebenarnya tidak bersifat pesimis. Seorang pesimis menganggap dunia ini penuh dengan derita dan TIDAK MENGETAHUI jalan untuk melepaskan diri dari derita. Ajaran Buddha justru sebaliknya mengajarkan satu-satunya jalan yang menjamin terbebasnya kita dari derita.

Marilah kita berusaha melihat apakah sebenarnya yang dinamakan "kesenangan" yang dicari-cari itu?

Misalnya ada seorang yang amat miskin, hampir mati karena kelaparan selama beberapa hari. Kemudian ia menerima uang sebesar seribu rupiah sebagai upah bekerja sepanjang hari. Dapat dibayangkan betapa bahagianya ia pulang ke rumah saat itu, dengan membawa makanan bagi anak isterinya. Tetapi seorang lain yang biasanya memperoleh hasil beribu-ribu rupiah tiap harinya dan kebetulan pada suatu hari hanya mendapatkan seribu rupiah saja, alangkah kesal hatinya saat itu. Sejumlah uang yang sama merupakan kebahagiaan bagi yang satu, akan tetapi dapat menjadi sumber kekesalan hati bagi yang lain. Bagaimanakah hal itu dapat terjadi? Sebenarnya tidak ada kebahagiaan maupun penderitaan yang bersifat obyektif. Apa yang kita anggap sebagai kebahagiaan, sesungguhnya hanya merupakan berkurangnya penderitaan.

(bersambung)

BACAAN:

1. Bahan Dhamma Class Vihara Buddha Metta 1986.
2. Buku Navakovada oleh H.R.N. The late supreme Patriarch Prince Vajirananavarorasa, terjemahan bebas oleh Bhikkhu Jeto, disusun kembali oleh Bhikkhu Khemiyo, Malang. Sumber pokok: Dhamma Vibhaga Part I.
3. Penuntun Singkat Buddha Dharma oleh S. Dhammasadhaka, Bogor, 1984.
4. Pelajaran Singkat Buddha Dhamma diterbitkan oleh Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda, Jakarta, 1978.

Ketua MBI tingkat I DIY, USD Aryanto Tirtowinoto secara simbolis menyerahkan bantuan air bersih kepada Kepala Desa Giring Ngabekti Radiyo Satirto yang disaksikan oleh Bhikshuni Nyana Pundarika dan muda-mudi Cetiya Buddha Prabha serta masyarakat setempat. Acara bakti sosial dilakukan tgl. 12 Agustus 1990.

Y.A. Bhikshu Nyana Jyoti sedang memberikan Dhammadesana pada peringatan hari Asadha di Cetiya Buddha Prabha Yogyakarta tanggal 29 Juli 1990.

Tampak dalam gambar Y.A. Rshi Wiku Dewadharmaputra sedang memberikan pemberkahan air suci pada peringatan hari Asadha di Cetiya Buddha Prabha.

Mejeng bersama muda-mudi Cetiya Buddha Prabha pada acara keakraban di Kaliurang pada tanggal 18 dan 19 Agustus 1990.

AGAMA BUDDHA PADA JAMAN NUKLIR

Oleh : Supriyadi

Pembaca Sedharma, jika melihat judul di atas maka pembaca akan bertanya apa hubungannya agam Buddha dengan Atom (Nuklir) ? Mungkin ini hanya suatu ilustrasi dari suatu keadaan di mana ada dua hal yang kontroversial bagi orang awam yaitu yang satu menekankan sikap cinta kasih (ajaran Buddha),di lain pihak ada kata-kata Atom (Nuklir) yang mengerikan.

Untuk memudahkan suatu analisis dari judul di atas, maka penulis akan mengambil suatu sub pokok yaitu tenaga nuklir yang sekarang lagi pro dan kontra, dan bagaimana kita sebagai umat Buddha menanggapi perang yang menggunakan senjata nuklir.

Nuklir saat ini sedang hangat dibicarakan, dan semua orang pun mengetahui akibat yang akan terjadi jika nuklir sempat meledak. Bahkan ada yang mengatakan dunia bakal kiamat. Benarkah demikian?

Lahirnya Tenaga Nuklir

Orang yang pertama melakukan eksprimen mengenai nuklir adalah *Robert Oppenheimer* (1904-1967). Eksprimen ini dilakukan pada jam 5.30 tgl. 16 Juni 1945 di atas gurun Alamogordo, Los Alamos yang terletak di negara bagian New Mexico, Amerika Serikat.

Langit tiba-tiba berubah terang sekali, lebih terang dari sinar matahari tengah hari. Ledakan raksasa terjadi dan bagaikan jamur raksasa di angkasa. Itulah eksprimen peledakan bom Atom yang pertama kali dan mereka menamakan proyek itu "*Manhattan Project.*" Inilah hasil kerja mereka dengan tekun selama bertahun-tahun. Dan sekarang orang pun tahu bahwa manusia

memasuki abad baru yaitu "jaman nuklir."

Untuk lebih jelasnya penulis juga akan mengisahkan eksprimen bom atom yang pertama. Sebenarnya bukan eksprimen tapi sudah aplikasi dari eksprimen tadi, karena mereka mengerjakannya untuk pertama kali. Dan kebetulan dalam keadaan perang, maka dengan berdebar-debar orang Amerika menjatuhkanBom Atom yang pertama kali, dan obyek negaranya adalah Jepang yang kebetulan musuh dari Amerika Serikat.

Pada tanggal 6 Agustus 1945 jam 8.15 pagi, tepatnya 21 hari sesudah eksprimen yang pertama, maka pesawat Amerika yang bernama *Enola Gay*, menjatuhkan bom Atom yang dijuluki *Little Boy* atau *Si Buyung* dengan panjang 300 cm dan diameter 75 cm, memang kalau dilihat tidak seberapa besar bendanya. Bom tersebut dijatuhkan di kota Hiroshima, maka kita pun akibat yang terjadi dengan meledaknya bom itu. Lingkungan di sekitar daerah jatuhnya bom meningkat suhunya dan mencapai 3000 derjat celcius dan api saja suhunya 400 derjat celcius. Dan penderitaan orang Jepang pun tidak hanya kali itu, bahkan sampai sekarang masih kita lihat banyak orang Jepang cacat jasmani maupun rohani. Suatu atom yang meledak akan memancarkan radiasi dan radiasi inilah sebetulnya yang membuat penderitaan yang panjang.

Setelah kita membahas segi buruknya maka kita akan menguraikan segi positifnya. Di dalam ilmu kimia inti dikenal adanya istilah isotop, isotop inilah yang digunakan manusia untuk berbagai terapi pengobatan. Misalnya kita mengenal isotop:

1. Karbon 14 (C-14) berguna untuk fotosynthesa.
2. Iodium 131 (I-131) berguna untuk mempelajari struktur dan daya kerja.
3. Besi 58 (Fe-58) berguna untuk mengukur laju pembentukan sel darah merah.
4. Dan lain-lain.

Sesudah kita mengetahui segi negatif dan segi positif dari penggunaan radioisotop. Kita hendaknya menggunakan kebijaksanaan, nalar dan rasa kemanusiaan untuk memakai atau tidak dari reaksi-reaksi maupun bentuk-bentuk radioisotop.

Penulis tertarik dengan ceramah Dharma yang disampaikan oleh Bhikkhu Sri Pannavaro Thera pada peringatan hari Waisak 2534 di salah satu perguruan tinggi Yogyakarta, beliau menghubungkan ilmu dan teknologi dengan agama yang mungkin kalau dilihat dari

satu sisi kontraversial.

Contoh yang gampang saja tenaga-tenaga atom yang sudah merajalela dam negara adidaya sudah pasang kuda-kuda dengan senjata nuklir untuk menghadapi lawan mereka. Pada ceramah Waisak tersebut, Bhante Pannavaro mengatakan, "Memusuhi ilmu pengetahuan dan teknologi, karena dipandang tidak sesuai dengan agama, akan membuat bangsa kita terbelakang, tertinggal dan jatuh miskin."

Bila kita menelaah uraian di atas maka kita seakan-akan diberi tugas nan berat. Kita semua tahu bahwa negara yang jauh dari teknologi akan menyebabkan negara tersebut ketinggalan dan kesejahteraan tidak akan tercapai pada rakyatnya dan akan mengakibatkan timbulnya suatu asumsi bahwa agama sekarang dianggap kuno. Hal ini secara realistis, dengan bertitik tolak dari kondisi, dan kondisi yang demikian itu pasti tidak dikehendaki oleh bangsa-bangsa (agama). Dan bangsa (agama) itu akan mengalami kemunduran dan terdesak oleh kemajuan teknologi yang semakin lama semakin canggih.

Tugas kita yang penting adalah untuk mengimbangi kemajuan teknologi dan menghilangkan jurang pemisah antara agama dan kemajuan-kemajuan teknologi.

Apabila kita amati dengan seksama, maka telah terjadi suatu gejala dalam masyarakat yang teknologinya berkembang pesat yaitu agama sudah jauh dari kehidupan mereka. Tetapi "Teknologi dan Ilmu Pengetahuan" telah muncul sebagai agama baru mereka. Inilah meruapakan puncak malapetaka bagi umat beragama, karena kita semua tahu bahwa teknologi dan ilmu pengetahuan hanya dituntut suatu semboyan yakni "Nalar dan Logis."

Bagaimana dengan agama Buddha? Jika kita kaitkan dengan ajaran Sang Buddha yang berdasarkan pada hukum Kesunyataan adalah sangat sesuai dengan nalar dan logis. Dan jika kita hanya menekankan pada Kesunyataan saja, lalu bagaimana dengan sifat yang tidak kongkrit seperti cinta kasih, kejujuran, rendah hati dan rasa kemanusiaan. Inilah hal kontradiksinya, namun kalau kita kaji secara mendalam justru hal tersebut saling mendukung. Jadi kalau kita simpulkan, mungkin ada suatu kalimat yang perlu diresapi yaitu "justru ilmu pengetahuan itu adalah hukum-hukum Tuhan yang mengatur semua zat atau materidi alam semesta. Dan ilmu pengetahuan dan

bersambung ke hal. 36

BAGAIMANA MEMBUKTIKAN KEBENARAN BUDDHA DHARMA?

Oleh : Sui Huat

Pendahuluan

Dalam tulisan penulis di majalah Dharma Prabha yang terdahulu (No.9-10) dengan judul "AGAMA DAN RASIONAL", telah sedikit disinggung mengenai konsep Ehipassiko. Ehipassiko berarti datang, mendekati, menyelidiki dan membuktikan dengan sendiri ajaran Sang Buddha. Dalam tulisan tersebut, penulis mengatakan bahwa untuk membuktikan kebenaran dalam ajaran agama itu harus dengan "pengalaman batin". Barangkali pernyataan ini masih bersifat terlalu umum, maka kemudian muncul ide untuk menindaklanjuti tulisan itu. Dengan demikian, tulisan ini merupakan sebuah seri lanjutan.

Sesungguhnya tujuan Sang Buddha Gautama memperkenalkan konsep EHIPASSIKO ini ialah agar para muridNya (para umat Buddha) tidak menjadi pengikut agama yang buta *(blind believer)*; baik buta terhadap ajaraNya maupun terhadap kebenaran akan ajaranNya. Berkaitan dengan hal ini, Sang Buddha Gautama pernah bersabda:

"Jangan percaya pada sesuatu, hanya karena engkau telah mendengarnya. Jangan percaya pada tradisi, hanya karena sudah turun menurun merupakan adat istiadat. Jangan percaya pada sesuatu, karena dikatakan dan disiarkan oleh masyarakat. Jangan percaya pada sesuatu, karena tertulis dalam buku agamamu semata-mata. Jangan percaya pada sesuatu, melulu karena pengaruh wibawa guru-gurumu dan para petua. Akan tetapi setelah penelitian dan analisa, apabila kau temukan sesu-

atu yang masuk akal dan berguna BAGI DIRIMU DAN SEMUA ORANG, barulah terima dan jalankan KEBENARAN itu."

Dengan mengacu pada sabda Sang Buddha di atas, kita dapat simpulkan bahwa Beliau sama sekali tidak menghendaki para muridNya bersifat buta; yang menerima *sesuatu* sebagai kebenaran hanya dengan begitu saja tanpa *mengerti*, *melaksanakan* dan kemudian *membuktikan* dengan sendiri terlebih dahulu. Dalam hal ini, terhadap ajaranNya sendiri sekali pun.

Lalu, bagaimana caranya membuktikan "kebenaran" Buddha Dharma? Untuk dapat membuktikan "kebenaran" Buddha Dharma, seseorang terlebih dahulu harus melewati tiga tahap:

1. Tahap "percaya".
2. Tahap "memahami".
3. Tahap "melaksanakan".

Tahap Percaya

Kata "percaya" memiliki dua arti, dalam buku Kamus Umum Bahasa Indonesia dijelaskan:

1. (akan, kpd) menganggap, (mengakui, yakin) bahwa memang benar (ada dsb).
2. (akan, kpd) menganggap dengan pasti bahwa (jujur, kuat, baik dsb).

Dalam tulisan ini, pengertian *percaya* mengacu pada arti yang pertama di atas.

Tahap percaya merupakan landasan utama yang mutlak harus dipenuhi oleh seseorang yang ingin membuktikan kebenaran Buddha Dharma. Di sini ia harus percaya secara a-priori; maksudnya tidak boleh ada prasangka apapun terhadap Buddha Dharma. Sebelum ia membuktikan kebenarannya maka dia harus percaya; dalam arti menganggap bahwa memang benar Buddha Dharma itu. Karena tanpa adanya rasa percaya (secara a-priori) ini, seseorang akan mudah terperangkap oleh prasangkanya sendiri. Ia akan terbawa oleh subyektifitas dirinya dan dengan mudah mengambil kesimpulan atas kebenaran Buddha Dharma. Pada hal sejak semula ia sudah tidak bebas nilai *(value free)*.

Ibarat seseorang yang lagi sesat di hutan. Suatu ketika muncul Tuan B dan memberikannya sebuah denah sebagai petunjuk jalan untuk keluar dari hutan itu, ia tampak curiga atas itikad baik (kejujuran) Tuan B. Karena kecurigaan (prasangka), membuat ia tidak percaya akan kebenaran denah yang diberikan Tuan B, dan dia ragu-ragu bahkan tidak berniat sama sekali untuk memahami dan menuruti petunjuk/denah itu. Karena ia tidak pernah mencoba untuk memahami dan menuruti

denah itu, maka ia tidak akan pernah *dapat membuktikan* apakah denah yang diberikan oleh Tuan B benar atau salah. Konsekwensi lanjutnya, ia akan tetap tersesat di hutan.

Oleh karena itu, percaya dalam arti menganggap Buddha Dharma memang benar adalah penting dan merupakan syarat mutlak bagi seseorang untuk melangkah menuju tahap pembuktian kebenaran Buddha Dharma.

Tahap Memahami

Setelah seseorang melewati tahap percaya, langkah berikutnya ialah berusaha mengerti dan memahami tenpa *apa* yang dipercayainya itu. Dalam hal ini tentang Buddha Dharma.

Tahap memahami ini adalah juga tahap yang harus dilewati oleh siapa pun juga yang ingin membuktikan sendiri; tentu saja dengan pengalaman batin, kebenaran akan Buddha Dharma. Karena hanya dengan percaya saja, tanpa memiliki pengertian dan pemahaman yang benar dan menyeluruh, ia tidak akan dapat melaksanakannya dengan sungguh-sungguh. Dan barangkali bila terjadi kesalahpahaman,akan menyebabkan pelaksanaan yang salah pula. Akibatnya ia akan menarik kesimpulan yang salah terhadap Buddha Dharma. Percaya terhadap suatu ajaran agama tanpa mengerti dan memahaminya secara benar adalah sautu kepercayaan yang sangat semu. Kepercayaannya itu akan mudah tergoyah oleh isu-isu, tidak tahan uji bilamana menemui hambatan dan sebagainya.

Lain sekali keadaannya dengan seseorang yang percaya akan suatu ajaran yang dilandasi oleh pengertian dan pemahaman yang benar. Ia tidak mudah bahkan tidak dapat sama sekali untuk dipengaruhi oleh ajaran lainnya. Ia juga akan melaksanakan ajaran yang dipercayainya itu dalam kehidupan sehari-hari dengan hati yang teguh. Yang akhirnya akan membawa dia sampai pada tahap pembuktian tentang kebenaran nilai kepercayaannya itu.

Kembali pada contoh orang yang sesat di hutan tadi. Andaikata orang ini percaya akan itikad baik Tuan B dan kebenaran denah yang diberikan. Namun ia tidak mengerti dan memahami isi denah secara tepat dan menyeluruh, maka ia mungkin akan tersesat lagi di pertengahan jalan. Atau tidak bisa memulai dengan suatu gerakan sama sekali, dikarenakan ketidakmengertian dan ketidakpahaman akan isi denah tersebut. Akibatnya selain ia tidak bisa keluar dari hutan itu, ia juga tidak bisa mem-

buktikan kebenaran denah yang diberikan Tuan B. Barangkali ia malah akan terburu-buru mengatakan Tuan B seorang pembohong besar, yang memberinya sebau denah yang salah.

Di sinilah letak pentingnya tahap memahami bagi seseroang yang ingin membuktikan kebenaran Buddha Dharma. Percaya tanpa pemahaman yang benar dan lengkap akan menyebabkan pelaksanaan yang salah dan setengah-tengah (tidak secara sungguh-sungguh). Di samping ketika di pertengahan pelaksanaannya mengalami hambatan, ia mudah putus asa dan akan secara tergesa-gesa menarik satu kesimpulan. Kalau lah sudah demikian, bagaimana ia dapat sampai pada tahap pembuktian? Pada hal, tahap melaksanakansaja belum ia lakukan dengan sungguh-sungguh dan tepat.

Tahap Melaksanakan

Perlu ditegaskan sekali lagi, bahwa dalam membuktikan kebenaran Buddha Dharma, alat pembuktiannya adalah *pengalaman batin* dari diri orang yang ingin membuktikan tadi, yang telah melewati tahap percaya, tahap memahami dan tahap melaksanakan. Jadi pembuktian kebenaran di sini tidaklah cukup hanya dengan dasar kaidah logika yang sifatnya ilmiawi;yang bisa kita buktikan secara teoritis di atas kertas kerja. Pembuktian kebenaran Buddha Dharma harus dilakukan dengan pengalaman batin diri masing-masing manusia yang melaksanakan ajaran tersebut dengan sesungguh hati dan secara tepat.

Karena sifat pembuktian yang menggunakan pengalaman batin, maka tahap melaksanakan ini mutlak harus dijalankan oleh setiap orang yang ingin mengetahui kebenaran dari Buddha Dharma. Tanpa pelaksanaan, dimana akan didapati pengalaman batin? Dan untuk dapat melaksanakan ajaran dengan tepat dan sungguh-sungguh, terlebih dahulu ia harus bisa memahami secara benar dan menyeluruh isi ajaran tersebut. Sebelumnya agar bisa memahami dengan benar dan menyeluruh, seseorang tidak boleh ada prasangka apa pun terhadap Buddha Dharma (percaya). Tahap-tahap ini bagaikan rangkaian hukum sebab akibat yang saling berhubungan. Percaya memyebabkan seseorang dapat memahami secara benar dan menyeluruh. Memahami menyebabkan seseorang dapat melaksanakan dengan tepat dan sungguh-sungguh. Melaksanakan akan membuat seseorang memiliki pengalaman batin, yang berfungsi sebagai alat pembuktian kebenaran Buddha Dharma.

Untuk mendapatkan penga-

laman batin, seseorang harus melaksanakan Buddha Dharma secara sungguh-sungguh dan tepat. Apa saja Buddha Dharma itu? Salah satu ayat dalam kitab Dhammapada berbunyi:

"Jangan berbuat kejahatan,
tambahkan kebajikan,
sucikan hati dan pikiran,
itulah Ajaran para Buddha."

Orang yang melaksanakan Buddha Dharma sungguh-sungguh dan tepat, dalam kehidupan sehari-harinya ia akan berpatokan pada *sila*. Melaksanakan *10 Kusalakamma*, menghindari *10 Akusalakamma*, menjauhi *tilakkhana* (tiga corak umum; dosa, lobha dan moha) dan sebagainya.

Tahap Pembuktian

Setelah melewati tahap percaya, kemudian tahap memahami dan dilanjutkan dengan tahap melaksanakan, maka tibalah di tahap pembuktian. Apa pun yang kita laksanakan, pastilah akan menghasilkan satu pengalaman batin. Begitu pula halnya melaksanakan Buddha Dharma dalam kehidupan sehari-hari. Kita akan memperoleh satu pengalaman batin tersendiri. Pengalaman batin inilah yang akan membuktikan kebenaran dari Buddha Dharma.

Bilamana pengalaman batin anda "mengatakan" bahwa Buddha Dharma itu bermanfaat bagi DIRIMU dan SEMUA ORANG, maka terimalah Buddha Dharma sebagai satu *kebenaran*; kebenaran yang sudah anda buktikan dengan penglaman batin anda sendiri. Dalam arti anda telah ber-EHIPASSIKO terhadap Buddha Dharma. Dan meneruskan pelaksanaan Buddha Dharma ini dalam kehidupan sehari-hari anda.

Namun, bilamana sebaliknya pengalaman batin anda "mengatakan" bahwa Buddha Dharma tidak memberikan manfaat apa-apa terhadap DIRIMU dan SEMUA ORANG, maka *beralihlah* anda dari Buddha Dharma. Carilah ajaran di luar ajaran Buddha, dan memulai lagi satu rangkaian usaha pembuktian sebagaimana anda lakukan tadi (melalui tahap percaya, tahap memahami, tahap melaksanakan, baru tahap pembuktian).

Penutup

Yang perlu diperhatikan bagi seseorang yang ingin membuktikan kebenaran suatu ajaran agama ialah ia tidak boleh ada prasangka terlebih dahulu terhadap ajaran agama itu. Kemudian dilandasi oleh pengertian dna pemahaman yang tepat dan menyeluruh. Dan disertai dengan pelaksanaan ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari dengan sungguh-sungguh dan benar. Maka ia baru akan mendapatkan alat pembuktian berupa pengalaman batin dirinya dalam

menjalankan ajaran tadi.

Sebelum seseorang bisa percaya; dalam arti tanpa persangka, sebelum ia bisa mengerti dan memahami secara benar dan menyeluruh, dan sebelum ia melaksanakan ajaran agama itu dalam kehidupannya sehari-hari dengan tepat dan sungguh-sungguh, adalah *tidak pantas* ia untuk menarik satu kesimpulan atas kebenaran ajaran agama yang bersangkutan.

Yogyakarta, Agustus 1990.

---

sambungan dari hal. 11

sekuat-kuatnya. Proses pengertian manusia akan lambat, apabila hidup ini masih ada Ancaman-ancaman yang kiranya memusnahkan kehidupan yang tak mau mempertahankan kehidupan yang layak dan serasi. Hanya terdorong ketidakharminisan kehidupan itulah manusia bisa menentukan perpanjangan kehidupannya maupun kependekan. Perasaan kecewa, was-was, takut dan stress adalah merupakan penghambat bagi kemajuan moral. Pemikiran yang sehat akan mempengaruhi daya hidup yang harmonis dan serasi. Cita-cita kehidupan bukan hanya sebatas kita melangkah, sebab manusia untuk menempuh kehidupan akhir harus mampu memusnahkan akar-akar kebodohan yang terselubung dan terbalut oleh kulit dan belulang.

---

sambungan dari hal. 30

teknologi sebenarnya mendekatkan kita untuk memahami Penguasa alam semesta ini."

Pokok permasalahannya itu adalah kembali pada si manusia itu sendiri. Bagaimana manusia menggunakan ilmu pengetahuan untuk kepentingan kesejahteraannya atau peperangan?

Dengan demikian kita sebagai umat Buddha yang menjunjungtinggi cinta kasih dan kesunyataan, yang bila kita padukan akan menjadi suatu padangan yang hebat. Umat Buddha seharusnya tidak perlu khawatir dengan semakin berkembangnya ilmu pengetahuan karena kemajuan tersebut akan membawa kesejahteraan dan kebahagiaan hidup semua makhluk yang ada di dunia ini, jika kita benar-benar memanfaatkannya.

Perbaikilah segera kerusakan kecil, hingga tidak mengakibatkan kehancuran.

KENYATAAN HIDUP

Setiap orang baik ia miskin atau kaya pasti memiliki kecenderungan mementingkan diri sendiri, sehingga menyebabkan mereka tidak disenangi oleh orang lain. Hal ini akan membuat mereka menderita dalam hidupnya. Sebab hidup mereka saling curiga mencurigai, dan pada akhirnya akan terjadi pertengkaran yang hebat. Kehidupan seperti ini ibarat lingkaran Roda Samsara yang terus berputar dan mereka akan terus hidup dalam keadaan yang menyedihkan.

Orang yang kaya raya maupun mereka yang hidup dalam garis kemiskinan akan mengalami penderitaan dalam dunianya masing- masing. Si kaya pasti takut harta bendanya habis, sedangkan si miskin takut esok hari tidak dapat makan. Dan sekarang yang menjadi pertanyaan, mengapa hal tersebut dapat terjadi?

Yang menjadi sebab terjadi kondisi demikian karena masih adanya sifat lobha dalam diri mereka, sehingga mereka tidak merasa puas dengan apa yang telah dimilikinya. Mereka selalu ingin memamerkan kekayaannya. Mereka sudah tidak mempedulikan lagi bahaya atau bencana yang akan menimpa dirinya. Seperti kebakaran yang akan memusnahkan rumahnya, harta bendanya dirampok orang dan sebagainya.

Biasanya mereka baru sadar, apabila kematian sudah mendekati dirinya atau kekayaan yang dimilikinya ludes. Sangat menyedihkan sekali bagi mereka yang mengalami keadaan ini, karena tidak ada seorang kawan atau keluarga tidak dapat turut menemaninya lagi.

Demikian juga orang-orang miskin yang hidupnya serba kekurangan dan menderita, mereka selalu didorong oleh kebutuhan-kebutuhan hidup, sehingga membangkitkan keinginan-keinginan berlebihan untuk memiliki sesuatu. Oleh karena membara perasaan keinginan yang berlebihan tersebut dalam diri mereka, maka menyebabkan mereka kelihatan lebih tua pada jasmani dan pikirannya, sehingga banyak yang meninggal belum pada saatnya.

Apabila setiap manusia memiliki rasa simpatik terhadap sesamanya, maka mereka dalam hidupnya akan terjadi saling tolong menolong dan hargai menghargai, sehingga semua kesulitan-kesulitan hidup mereka akan teratasi. Jika sebaliknya yang terjadi, maka kebencian akan berkembang dan merajalela. Sehingga kekerasan akan

timbul di mana-mana dan membawa mereka membuat noda-noda perbuatannya dalam lingkaran Roda Samsara.

Orang yang selalu mengikat dirinya dengan keserakahan dan kebiasaan buruk, maka penderitaan selalu mewarnai kehidupan mereka dan akan terseret dalam kesedihan yang mendalam. Dan jika hal ini sudah terjadi, mereka tidak segan-segan lagi melakukan perbuatan-perbuatan jahat. Landasan Buddha Dharma sudah semakin jauh tenggelam dalam diri mereka. Seseorang yang telah larut dalam kondisi demikian, ia pasti mengalami kemalangan dan akan terjadi penderitaan yang tidak wajar.

Memang kondisi demikian bisa saja terjadi pada siapa saja, dan kita pun mengetahui bahwa segala sesuatu yang ada dalam kehidupan ini, sifatnya hanya sementara saja dan selalu diliputi oleh ketidakpastian. Kebanyakan orang melupakan kenyataan ini, dan mereka terus berupaya mencari kesenangan dan kepuasan hati yang ditimbulkan oleh keinginan-keinginan rendah.

Sebagaimana telah disebutkan dalam awal tulisan ini, manusia selalu mendahulukan kepentingannya sendiri dan lupa dengan kepentingan orang lain. Orang yang selalu membiarkan keinginan-keinginan rendahnya merajalela terus pada dirinya dan tenggelam dengan perbuatan-perbuatan jahat. Mereka hidupnya selalu dibayangi penderitaan sepanjang hidupnya. Oleh karena itu, kita harus ingat bahwa kejayaan hidup seseorang tidak akan dapat bertahan lama, semua yang ada dalam alam semesta ini tidak kekal.

Dalam ajaran Sang Buddha, kita mengenal adanya Hukum Karma. Di dalam hukum tersebut dijelaskan bahwa setiap orang harus menerima akibat perbuatannya dan tidak dapat melarikan dirinya dari akibat perbuatannya sendiri.

Sang Buddha bersabda, "Sesuai dengan benih yang ditabur, begitulah buah yang akan dipetiknya, pembuat kebaikan akan mendapat kebaikan, pembuat kejahatan akan memetik kejahatan pula, taburlah biji-biji benih dan Engkau pulalah yang merasakan buah- bauh daripadanya."

Berdasarkan sabda Sang Buddha tersebut, kita seharusnya mengerti bahwa Hukum Karma bukanlah satu ajaran yang membuat kita cepat putus asa, dan bukan pula ajaran tentang adanya nasib yang sudah ditakdirkan. Memang keadaan kita saat merupakan hasil dari perbuatan kita yang lampau, akan tetapi tidak menentukan seluruhnya karena karma meliputi apa yang telah kita perbuat pada saat lampau dan saat ini, dan yang telah lampau bersama-sama dengan apa yang terjadi saat ini mempengaruhi pula hal-hal yang akan datang. Oleh karena itu, saat sekarang merupakan saat yang nyata dan berada dalam ngenggaman tangan kita sendiri, maka dari itu manfaatkan dengan sebaik-baiknya.

Namun kenyataan yang kita lihat, banyak juga orang yang tidak menyakini tentang hukum karma. Sehingga mereka terus terbuai dengan kebiasaan-kebiasaan buruknya, yang berakar pada keserakahan, kebencian, kebodohan dan iri hati. Mereka tidak menyadari akan hal ini, yaitu perbuatan-perbuatan baik akan menghasilkan

kebahagiaan hidup dan perbuatan-perbuatan jahat akan menghasilkan penderitaan dan kemalangan.

Semua yang terjadi dalam alam semesta ini tidak kekal adanya, semuanya mengalami perubahan, bersifat sementara dan sulit untuk diramalkan apa yang bakal terjadi pada masa yang akan datang. Tetapi banyak manusia yang bersikap apatis (masa bodoh) dan hanya mementingkan diri sendiri serta memikirkan keinginan-keinginan dan penderitaan-penderitaan yang masa lampau. Mereka tidak mau berupaya untuk mendalami dan mempraktekkan ajaran-ajaran Sang Buddha. Mereka hanya tertarik kepada hal-hal yang memberikan kepuasan duniawi saja.

Oleh karena itu, perlulah kiranya kita untuk memikirkan dan mempelajari serta mempertahankan kesucian pikiran dan jasmaninya, dan membuang sifat-sifat keserakahan, kebencian, kebodohan dan iri hati. Dan mulailah kita melakukan perbuatan-perbuatan kebajikan. Berbahagialah mereka yang telah melaksanakan dengan seksama ajaran-ajaran Sang Buddha. Semoga dengan keyakinan (saddha) kita ini, kita akan terlahir di alam Buddha yang mahasuci. Perlu juga kita ketahui bahwa ajaran Sang Buddha bukan hanya untuk diperdebatkan dan didiskusikan saja, tapi melainkan harus kita dihayati dan dipraktekkan dalam kehidupan kita sehari- hari. Seperti yang disabdakan oleh Sang Buddha, "Orang yang dapat menghayati Dharma, hidupnya berbahagia, pikirannya selalu tenang dan seimbang. Seperti halnya orang bijaksana selalu gembira dalam menghayati Dharma yang dibabarkan oleh para Ariya." (Nawi)

BERITA KITA

BHAKTI SOSIAL AIR BERSIH

Dalam rangka memperingati HUT Proklamasi Kemerdekaan Republik Indonesia ke-45, Majelis Buddhayana Indonesia (MBI) Tingkat I DIY dan Generasi Muda Cetiya Buddha Prabha (GMCBP) mengadakan bhakti sosial yakni dalam bentuk dana air bersih ke lokasi kekeringan di kabupaten Gunung Kidul.

Air bersih sebanyak 40 tangki (@ 5000 liter) diserahkan secara simbolis oleh Ketua MBI tingkat I DIY, USD Aryanto Tirtowinoto kepada Kepala Desa Giring Bapak Ngabehi Radiyo Satirto. Dalam acara tersebut dihadiri oleh segenap anggota Muda-mudi Cetiya Buddha Prabha dan disertai juga oleh Bhikshuni Nyana Pundarika.

Bantuan air bersih ini disampaikan ke kecamatan Paliyan yang meliputi tiga desa yakni Desa Karang Asem, Desa Giring dan Desa Jetis. Di kecamatan Paliyan inilah merupakan salah satu kecamatan yang ada di kabupaten Gunung Kidul yang paling sulit mendapatkan air pada saat musim-musim kemarau. (TG)

BAWANG PUTIH MAKIN SARAT KHASIAT

Komsumsi bawang putih untuk cita rasa makanan tak asing lagi bagi kita, khususnya bagi para ibu rumah tangga. Tapi pernahkah terkilas dalam benak Anda, bahwa bawang putih ini mengandung segudang khasiat? Memang kalau saja tercium baunya yang khas itu, kita ingin cepat menepisnya. Padahal, sesudah membumbui masakan, justru menambah sedapnya hidangan, bukan? Dan yang terpenting, khasiat bawang putih yang kini makin "aduhai" perlu kita manfaatkan semaksimal mungkin. Penelitian terhadap khasiat-bawang putih sebetulnya sejak akhir abad ke-18, dan hingga kini masih terus dilacak oleh para ahli.

Barang putih (latin: **Allium sativum**) adalah salah satu dari 7 anggota keluarga bawang-bawangan. Saudaranya yang lain yaitu bawang merah, bawang perisai, bawang kucai, bawang ganda, bawang bakung, dan bawang bombay. Tanaman ini berasal dari daerah Asia saja, dan sejak lama telah dibudidayakan orang. Sekarang penghasil utamanya adalah negeri Cina, Taiwan, dan Korea.

Di negeri Cina, bawang putih dikenal dengan nama "suan". Orang Cina senang makan bawang putih bukan hanya dalam masakannya, tapi juga dalam bentuk yang dicampur dengan teh, khususnya untuk obat turun panas dan antibiotik. Kalau orang India, menggunakan bawang putih untuk menyembuhkan luka dan borok. Sedangkan orang Jepang memakannya dalam bentuk "juice" bawang putih yang mudah diperoleh hampir di setiap sudut kota Jepang. Orang dari negeri Sakura ini menganggap, bawang putih mengandung kekuatan eksostis yang paten.

Bagaimana komsumsi bawang putih di negeri kita sendiri? Di berbagai daerah di Jawa, praktek-praktek penggunaan bawang putih untuk jamu tradisional belakangan ini sudah mulai dilakukan, lebih-lebih di daerah pedesaan. Di Sumatera Selatan, bawang putih banyak digunakan dalam pembuatan saus empek-empek. Sebagian penjual jamu "gedongan" mewartakan, makan bawang putih satu siung 2 kali seminggu seusai makan siang, dapat membangkitkan gairah badan yang lesu, serta lebih tahan terhadap ancaman

berbagai penyakit. Pengobatan tradisional pun akhir-akhir ini sudah menggunakan campuran bawang putih. Alasannya, bawang putih telah diketahui bisa menangkal/menyembuhkan banyak penyakit: TBC, influenza, antidiabetes, menurunkan tekanan darah tinggi, mengobati luka bakar, rematik, mencegah keracunan hati, antikolesterol, dan lain sebagainya.

Antikanker

Salah satu khasiat bawang putih yang dewasa ini menjadi topik pembahasan/ penelitian adalah dalam hal kemampuannya mencegah sel- sel tumor/kanker. Walaupun sampai saat ini AIDS merupakan penyakit ganas yang lebih mengerikan, tapi penyakit kanker juga masih tetap merupakan momok bagi kita.

Hingga kini penyakit kanker memang masih menghantui manusia. Penyakit ini merenggut 30 persen dari sekitar 7 juta kematian di dunia setiap tahun. Sehubungan ini, Sir Richard Dool, ahli kanker terkemuka dari Inggris menyatakan, bahwa timbulnya kanker sebenarnya bisa dikurangi sampai 60 persen, jika orang gemar mengkomsumsi makanan alamiah dan berhenti merokok.

Penelitian yang dilakukan oleh Belman dkk. dalam beberapa tahun terkahir ini, melaporkan bahwa zat "alicin" yang terkandung dalam bawang putih mampu mencegah timbulnya sel-sel tumor, juga dapat menghambat pertumbuhan sel-sel kanker. Percobaan pada tikus menunjukkan, ternyata zat "alicin" secara aktif menghambat pertumbuhan tumor paling sedikit 6 bulan setelah perlakuan. Mekanisme dari efek pencegahan oleh minyak astiri bawang putih pun sudah diteliti oleh Jean Pierre dkk. belum lama ini. Ternyata, percobaan pada manusia juga memberikan hasil yang nyata tentang pencegahan timbulnya kanker dan tumor.

Para peneliti dari Mitsui Natural Chemical Association (Jepang) pernah mengungkapkan hasil olahan makanan masyarakat Jepang yang menggunakan campuran bawang putih menjauhkan para komsumennya dari penyakit tumor dan kanker. Di samping bangsa Jepang terkenal memegang rekor dalam mengkomsumsi ikan, ternyata mereka pun termasuk penggemar bawang putih peringkat kedua setelah Korea. Tidak mengherankan, masyarakat Jepang memang jarang sekali yang terkena penyakit kanker, sehingga pemakaian rempah-rempah khususnya bawang putih menjadi sangat populer di Jepang akhir- akhir ini. Dan impor bawang putih Jepang kabarnya terus melonjak dati tahun ke tahun.

Antijantung koroner

Kasus meninggal mendadak akibat serangan jantung, belakang ini meningkat di beberapa negara maju maupun sedang berkembang. Menurut WHO, pada 29 negara sekitar 35 persen penduduknya yang berusia antara 25-64 tahun telah mengidap penyakit jantung koroner. Di Indonesia, peningkatan penyakit jantung koroner juga telah menunjukkan gejala yang mengkhawatirkan, sebab peringkatnya kini telah naik ke urutan ke-2 sebagai penyebab kematian.

Penyebab pokok dari penyakit jantung koroner adalah menumpuknya lemak, protein dan kolesterol pada pembuluh darah. Karena kolesterol merupakan komponen utamanya, maka untuk mencegah penumpukan tadi pertama- tama adalah dengan mengurangi konsumsi makanan yang banyak mengandung kolesterol (daging, telor, udang, cumi-cumi dan sebagainya). Kedua, mengkonsumsi secara rutin makanan alamiah dari tumbuh-tumbuhan yang mampu menghan- curkan kolesterol di dalam darah kita. Ternyata, bawang putih merupakan bahan makanan nabati yang ampuh untuk menghancurkan tumpukan kolesterol itu.

Pengaruh makanan nabati pada kesehatan kita sehari-hari, akhir- akhir ini memang banyak mengundang perhatian para ahli medis maupun kaum awam, khususnya karena sekarang makin banyak orang yang menggemari makanan layan cepat (fast food), padahal makanan jenis ini umumnya mengundang timbulnya berbagai penyakit modern. Makanan jenis fast food kebanyakan sarat dengan gula dan lemak. Sedangkan gula dan lemak yang dikomsumsi dalam jumlah banyak akan menyebabkan meningkatnya kolesterol dalam serum, penumpukan lemak di sekitar jantung, dan faktor risiko lain yang mengancam kesehatan jantung. Faktor risiko penyakit jantung koroner dan tekanan darah tinggi ini sering menyebabkan kematian mendadak.

Ada dua hal penting yang menggembirakan kita, khususnya mereka yang telah mempunyai faktor risiko maupun orang yang telah mengidap penyakit jantung. Pertama, terlihat kecenderungan, bahwa penyakit jantung koroner presentasinya rendah pada negara-negara yang banyak mengkonsumsi bawang putih. Kedua, hasil pengamatan para ahli dari berbagai negara menunjukkan, bawang putih memang mempunyai komponen yang berkemampuan mengurangi kadar gula dalam darah dan lemak, mencegah penumpukan lemak pada pembuluh darah dan menghambat terbentuknya kolesterol pada serum. Selain hasil yang diperoleh dengan menggunakan binatang, percobaan pada manusia pun memberikan hasil yang menyakinkan bahwa bawang putih, baik dikomsumsi secara mentah, digoreng, atau direbus bisa memperkecil risiko timbulnya penyakit/serangan jantung koroner.

Bordia dkk melaporkan, bahwa zat dalam bawang putih yang mempunyai khasiat untuk mengganyang kolesterol adalah sulfur pada minyak astiri bawang putih. Komponen sulfur yang rumus kimianya "diallil disulfid" inilah yang jugamemberi bau khas. Jadi, kandungan minyak astiri pada bawang putih ini memberikan keuntungan ganda. Karena selain rasa dan aroma yang diberikan pada masakan/hidangan kita, khasiatnya pun kita peroleh

Bahan kosmetika dan obat kuat

Bawang putih bukan hanya mampu mencegah/menyembuhkan berbagai penyakit, tapi juga bermanfaat untuk kecantikan. Ia bisa membuat tubuh kita ramping atau langsing, dan sekaligus menjadikan kulit halus dan lembut. Sebab,

bawang putih bisa mengatur jumlah kalori yang dibutuhkan tubuh dengan menyisihkan kolesterol yang terlalu tinggi. Jadi, bagi kaum wanita yang ingin kelihatan cantik, makanan istimewa yang harganya sekarang lumayan mahal ini merupakan sahabatnya yang setia.

Kawan yang baru pulang dari Korea pernah menceritakan, di sana agak sulit dijumpai orang yang tubuhnya gemuk, teristimewa para gadis-gadisnya yang langsing-langsing. Menurut para pemandu wisata Korea, hal itu adalah berkat khasiat bawang putih. Konon, kerakusan orang Korea terhadap bawang putih ini sempat mengundang olok-olok orang Jepang yang berkata bahwa orang Korea adalah si Pemakan Bawang Putih, meskipun orang Jepang sendiri kebanyakan suka bawang putih.

Banyak orang Korea dan Jepang meyakini, buat pengantin baru, memanfaatkan bawang putih bisa menjadikan malam-malam pengantin yang tidak terlupakan. Bawang putih dalam "kimchi" (sejenis acar sayuran) yang memerlukan penyimpanan beberapa bulan untuk memperoleh khasiat secara optimal merupakan sajian khas bagi pengantin baru orang Korea maupun Jepang. Di kedua negara tersebut, sudah lama bawang putih dikenal sebagai "obat kuat", karena kemampuannya meningkatkan gairah seksual.

Khasiat lain

Bahwa senyawa kimia alamiah yang ikut menentukan bau khas bawang putih adalah "allicin" juga dibuktikan oleh Cavallito, sarjana dari AS. Menurutnya, zat "allicin" dari bawang putih bahkan mampu membunuh mikroba penyebab timbulnya tuberkulosa, difteri, tipoid, disentri, dan gonorrhe. Sifat antibakteri pada bawang putih ini sebenarnya sudah lama kita amati di Indonesia yang kebanyakan dipakai sebagai obat sakit tenggorakan akibat infeksi bakteri.

Tadashi Watanabe dari Jepang, berdasarkan risetnya mengungkapkan, bawang putih dapat mengobati berbagai penyakit: asma, demam, tuberkulosa, penyakit 4 L (lesu, lelah, letih, lemah), sampai cacingan, gatal-gatal dan korengan. Dr. Kominoto menemukan senyawa lain dalam bawang putih yang bisa memberikan vitalitas bagi tubuh yang disebut "scordinin". Dalam percobaannya dengan tikus, senyawa ini dapat mempercepat pertumbuhan badan anak tikus, dan meningkatkan tubuh tikus sampai 2-3 kali. Sedang percobaan dengan kelinci, "scordinin" juga mampu menekan kadar kolesterol, tapi menaikkan produksi sperma. Itulah sebabnya, zat tadi juga mampu merangsang gairah seksual, meningkatkan daya tahan dan orgasme yang optimal, di samping berkhasiat untuk mencegah kerusakan sel tubuh yang diakibatkan proses penuaan.

Bukti baru ditemukan pula oleh Myungchi, (sarjana keturunan Cina), bahwa bawang putih mampu meningkatkan konsentrasi HDL (high density lipopertin) dalam darah yang berfungsi mengenyahkan kolesterol dari sistem tubuh. Juga diketemukan bahwa zat "allicin" dari bawang putih bisa membunuh cryptococcus nesformans, jenis jamur yang sering menyebabkan penyakit meningitis.

Bahkan membunuh Candida albicans, jenis jamur yang sering menyebabkan infeksi pada vagina manusia.

Unsur lain dalam bawang putih ialah selenium, yaitu mineral mikro yang bisa mencegah terjadinya penggumpalan darah, sehingga penyumbatan pembuluh darah dapat dihindari. Juga bisa berfungsi sebagai antioksidan, sehingga mampu mencegah terjadinya kerusakan sel tubuh dan memperlambat proses penuaan. Di samping itu ditemukan adanya zat "anti hemolitic factor," suatu zat yang mampu mencegah rusaknya sel darah merah. Sedangkan zat "anti arthritic factor" juga ditemukan dalam bawang putih. gunanya mencegah rusaknya persendian. Adapun zat "methyllalyl trisulfide" dalam bawang putih berguna untuk mencegah perlengketan sel-sel darah merah.

Karena bawang putih membuat daya tahan tubuh menjadi meningkat, maka orang yang gemar mengkonsumsi bawang putih jarang terserang pilek/flu, masuk angin, serta mencegah infeksi lanjutan. Bawang putih juga berkhasiat untuk mengatasi gangguan pencernaan, asal tidak berlebihan. Orang yang sukar tidur dianjurkan makan bawang putih untuk campuran sayur, sebab zat-zat yang terkandung di dalamnya langsung bekerja pada saraf yang dapat memberikan efek tenang pada orang sebelum dan selagi tidur. Bagi orang yang sedang dalam pengobatan penyakit TBC, bawang putih bisa mempercepat proses penyembuhan, sebab langsung terserap ke dalam paru-paru dan mencegah terserapnya rabun ke dalam tubuh.

(Sukarno/Kompas Minggu, 29 Juli 1990).

Turut Berduka Cita
Atas Meninggalnya

Bapak Drs. AGUS SWANOTO
Pada hari Senin
Tanggal 28 Mei 1990

Turut Berduka Cita
Atas Meninggalnya

DAMAYANTI ENDANG APSARI SATYANI
Anak dari Romo ANANDA ARIS MUNANDAR
Pada hari Jumat
Tanggal 17 Agustus 1990

ADA ADA SAJA

OLEH . SANDRA

Dengan segan kuhempaskan tasku ke atas kursi. Lalu kujatuhkan pantatku di sana. Ketika aku sadar bahwa tas itu mengganjal pantatku. Aku memaki panjang pendek. Segera kutarik tas itu tanpa berdiri. Tapi aku lebih panjang lagi memaki karena tas itu sukar sekali lepas. Kutarik lebih keras lagi dan ..... buyar semua isi tas itu karena aku memaksanya keluar terlalu keras.

Sepatuku kucopot satu-satu dan kulempar karena baunya nggak enak. Aku tak pernah pakai kaos kaki. Sekarang kan jamannya orang praktis. Kaos kaki cuma dipakai ke pesta atau paduan suara.

Malas sekali rasanya saat ini. Di kampus dari pagi sampai siang cuma nunggu dosen. Sudah susah nunggu lama, ee, tahunya sang dosen terhormat berhalangan hadir. Ya sudah. Satu kelas langsung ngadain acara sendiri-sendiri.

Aku lagi malas ngikut. Ah paling gitu-gitu juga dari dulu. Yang ke supermarket lah, yang minum es krim, yang ngeceng, yang shopping, yang ..... ah tetek tokek. Pokoknya lagi malas. Kalau ada yang nraktir sih, lain lagi masalahnya.

Ah persetan.

Aku pergi ke kamar mandi. Dari tadi bau kakiku sungguh tak sedap. Salahku sendiri tidak biasa pakai kaos kaki. Tapi belum sampai di kamar mandi, kulihat ada surat tergeletak di meja. Sampulnya biru. Tertera di situ Ita Listiani. Jelas tidak ada di tempat kostku ini yang punya nama seperti itu. Dan lagi surat dengan nama Ita Listiani itu sudah yang kedua kalinya nangkring di kostku. Alamatnya benar, tapi kenapa namanya seperti ini.

Sebelah kostku rumah keluarga biasa. Dan sejauh yang kutahu anaknya cowok semua. Sampai aku enggan lewat situ kalau nggak terpaksa. Soalnya, teman-temannya juga suka ngumpul sih. Tahu sendiri, omongan cowok kalau ada cewek lewat depan hidungnya.

Sedangkan sebelah satunya lagi, rumah biasa juga. Tapi yang nempatin seniman. Jadi gimana surat itu bisa nyampe ke sini?

Kulihat kamar teman-temanku nggak ada yang buka. Ah iseng-iseng kubawa saja surat itu. Dengan hati-hati kubuka sampulnya. Bodo amat kata orang nanti. Amat aja nggak bodo, pikirku. Tapi hatiku deg dag dig dug juga membuka sampul itu. Mau tau nggak isi suratnya.

Yogyakarta, 9 Agustus 1990.
Buat Ita Listiani.

Sebenarnya sangat berat untuk menulis sebuah surat untukmu Ta, Tapi lebih berat lagi bebanku bila setiap saat aku tiba-tiba ingat kamu. Tentu saja ingatan itu jauh berbeda dengan saat yang dulu. Seperti kamu, aku sekarang semester 5. Lumayan juga hasilnya. Aku sehat saja di sini. Sudah mulai sekolah lagi.

Kamu tentunya masih marah padaku. Begitu juga aku. Tapi aku tetap menekan perasaan itu bila ketemu teman-teman SMP dulu, bila mereka menanyakanmu, padaku. Memang kusadari aku berbohong untuk menutupi kesulitanmu.

Sudah terima bingkisanmu yang dulu? Aku sengaja mengirimnya dengan perasaan moralku yang sangat tertekan. Aku tidak tahu harus berbuat apa untuk melupakanmu secepat mungkin, saat itu. Kusadari hal

itu menyakitkan, tapi aku sendiri juga merasakan kesakitan saat melakukannya. Padahal aku sangat suka cita menerimanya dulu. Bagiku saat itu adalah yang..... Aku tak bisa mengatakannya bagaimana?

Kau sinis membaca surat ini? Boleh juga bersikap seperti itu. Karena kadang aku sendiri mengangganpmu sangat menyebalkan. Kamu sakit hati mendengarnya? Memang senyatanya begitu Ta. Betapa tidak. Kamu rasakan saja misalnya kamu lelaki dan mengalami hal sepertiku. Apa kamu harus menipu, dengan mengatakan hal-hal menyenangkan? Tentunya kamu lebih suka bila seseorang berkata tentang kenyataan dirinya yang sebenarnya.

Aku tidak merasakan kalau kamu sampai saat ini juga mempunyai perasaan yang sama sepertiku. Terus terang perasaanku yang terpukul itu masih tetap terasa sampai sekarang. Kadang aku menyesal, kadang aku menyayangkannya. Tapi kadang aku juga merasa cuek.

Kalaupun kamu tertawa bila karena rindu, kemudian aku menyuratimu, itu terserah, karena memang kenyataannya aku tidak tahu malu.

Menulis surat ini pun karena aku lagi kesepian. Ini sudah lumrah kukira. Coba saja kalau kamu dapat kesenangan, apa yang kamu ingat? Aku sendiri sampai sekarang mempunyai perasaan yang sama seperti dulu kepadamu. Makanya bila aku berdekatan dengan seorang gadis, yang ada cuma perasaan menyesal. (Kamu boleh bilang, Halah!).

Tapi terserah kamu percaya pa nggak. Kalau aku ingat kamu, dadaku rasanya sakit bukan main. Coba kamu pikir. Kalau aku ingat kita dulu, kemudian aku bukan cuma senang tapi sampai terlongo-longo sendirian di malam hari di tempat kost, apa namanya bukan cinta? Kalau aku ingat Kadex, kemudian aku jadi senang mengingatnya, tapi tak pernah aku ingat dia sampai bengong sendirian begitu.

Aku sendiri sampai tersenyum geli bila baca kata-kata di atas. Rasanya aku kok seperti tidak punya salah sama kamu. Kalau kamu sekarang dekat denganku dan aku lihat kamu 'menjep' lihat surat ini malah kucium sekalian biar tahu rasa. Aku menyesal lho, berteman sama kamu 6 tahun nggap pernah sekali pun berbuat begitu.

Dulu pernah waktu aku ulang tahun, terus aku suruh nunggu kamu, (pulangnya) terus kita ke Mikimos, pulangnya hujan gerimis, terus di Daihatsu kamu kasih aku coklat yang sudah cuil dikit, saat itu maunya nyium kamu saja! Soalnya kamu nggak pernah pasang mimik sensual sih!

Kamu pikir aku sekarang lagi kumat ya Ta. Ya terserah. Aku tidak ingin bersedih-sedih bila nyurati kamu. Entah kamu marah, benci atau yang lain bila baca surat ini, aku nggak mau tahu. Kamu anggap apa kata-kataku dulu, terserah. Yang penting, aku berkata perasaanku seperti ini, saat ini. Meskipun yang sebenarnya aku sangat teriris-iris bila membaca ulang kata-kataku di atas. Yah, semacam mengingau begitu. Orang yang perasaannya tertekan kemudian nggak bisa dipecahkan kemudian suhu badannya naik kemudian terjadilah mengingau itu.

Dan sekarang aku mendahului mengingau sebelum suhu badanku naik. Aku sendiri ingin perasaanku lebih ringan dengan menulis seperti ini. Karena kupikir, aku tak tahu apakah kita akan berjumpa lagi,

jalan-jalan lagi, hujan-hujanan lagi, bercanda lagi, kurasa tak mungkin.

Biarkan aku ngomong seperti ini Ta. Aku sendiri tak tahu apakah aku mau bertemu denganmu suatu saat nanti. Aku mungkin akan mengingau lagi bila satu saat nanti kamu ngirim undangan kawinmu padaku. Jadi kawinlah diam-diam bila kamu kawin bukan denganku. Nggak usah dipikir kata-kataku Ta! Kuingatkan sekali lagi, aku hanya mengingau!

Oh ya, kalau aku ketemu kamu nanti, aku mau ngajak minum di Matahari, Ok?

Terus terang saja Ta. Aku tidak punya perasaan apa-apa lagi sama kamu. Kamu bercinta dengan cowok mana saja terserah. Karena memang aku tak berhak memaksamu mencintaiku.

Hanya saja kamu perlu tahu. Banyak kenangan yang sulit terhapus dari benakku, cerita tentang kita. Padahal aku sudah berkali-kali berkata bahwa kamu bukan milikku dan tak akan pernah. Karena kamu sendiri mengatakannya begitu. Tapi itu ternyata sulit bagiku.

Ini pernyataanku yang senyatanya. Meski surat itu kukembalikan, fotomu aku sudah tak punya, pokoknya segala sesuatu yang berbau kamu kusingkirkan dari jangkauanku. Tetapi kenapa tetap saja begini! Kadang aku kehabisan cara untuk melupakanmu.

Malam yang sepi, saat-saat istimewa, atau saat-saat lain yang menjebak kita untuk mengingat seseorang yang kita kasihi. Oalah Ta, aku nggak bisa mengingat yang lain.

Kuingatkan lagi Ta. Dengan surat ini aku bukannya menjilat kata-kataku yang telah lalu dan berharap kamu juga ingat akan aku, bukan begitu.

Aku tidak ingin kamu menganggap surat ini sebuah rengekan seperti anak kecil minta dibelikan permen, bukan begitu. Tapi tulisan ini kubuat dengan sadar atas saat-saat estetis yang telah kualami. Saat-saat dimana aku sangat suka sekali bila pulang sekolah bisa sama-sama denganmu. Dan merasakan sesuatu yang saat itu aku sendiri tak mengerti apa namanya, yang bisa membuatku bahagia.

Kurasa aku pantas menceritakan segala sesuatu itu kepada temanku itu. Meskipun saat ini suasananya sudah lain. Suasana yang selalu membuatku tertekan dan rindu akan masa lalu yang terpotong, yang tercabik, yang kena sensor, yang kena apa lagi Ta?

Dulu aku selalu membaca ulang surat-suratmu bila aku tiba-tiba ingat tentangmu. Tapi aku selalu sadar, tidak ada sepatah katapun di surat-suratmu itu yang bernada kasih. Dan itu selalu membuatku sedih. Kemudian berjanji tidak akan membacanya lagi. Tapi hal itu tetap berulang lagi bila aku ingat kembali tentangmu. Aku tidak bisa menghentikannya, karena sedetik pun ada saat luang, aku langsung terseret pada pengalamanku terindah selama ini yaitu pengalamanku denganmu. Meski aku tak pernah menciummu, mencumbumu.

Sebenarnya aku tak kuat menulis hal ini, karena aku menulis senyatanya tentang dasar hatiku, mencongkel luka sendiri yang tak pernah kering. Sebentar-sebentar istirahat untuk menahan sesuatu yang berguncang keras di dada. Aku banyak menelan ludah untuk membasahi tenggorakkanku. Banyak menarik napas panjang agar

otakku cukup oksigen. Aku tak ingin pingsan hanya gara-gara menulis surat.

Mungkin aku menyesal karena aku hanya menemukan sahabat yang sangat kucintai. Meski sampai kapanpun aku tak bisa memilikinya. Kemudian menyakitinya agar dia juga merasakan bagaimana sakitku.

Aku menyadari sahabat sejati adalah sahabat yang ikut berprihatin pada saat impian-impian tak menjadi kenyataan.

Buat Sandra Pekik, mungkin suratku ini mengejutkan. Tapi memang hanya jalan inilah yang bia kupilih. Aku tahu alamat kamu dari majalah yang memuat karya cerpenmu. Dan kuharap kamu bisa menjadikan suratku ini, ide berikutnya.

Moga saja kamu bisa mengerti isi surat ini. Maafkan aku.

Dari yang kehilangan,
Andi Panggeleng
Jl. Karet No.32
Bandung.

Kusambar mesin ketikku. Sudah lama mesin tua ini nggak pernah kugunakan.

Ya Tuhan, untung saja aku iseng tadi. Terima kasih Andi, temenku, ideku. Apa lagi ya. Moga saja anda bisa ketemu dengan kekasih yang hilang itu. Apaan lagi kupikir. Orang memang banyak yang suka dengan cara yang aneh buat kepentingan sendiri. Tapi efektif juga cara Andi ini. Meskipun menggelikan. Ada-ada saja.

---

sambungan dari hal. 17

Kelihatan suci dan penting pada luar tidak membawa kebahagiaan yang sesungguhnya baik sekarang maupun di masa mendatang. Tetapi jika kita memiliki hati yang baik dan motivasi yang murni bebas dari keakuan, motivasi terselubung, kita sesungguhnya adalah seorang pelaksana yang sebenarnya. Kemudian hidup kita menjadi lebih berarti, lebih bahagia dan bermanfaat bagi orang lain.

Judul asli: Chocolate Frosting & Garbage.
Oleh : Ven. Chodron.
Diterjemahkan : Hartono S.H.

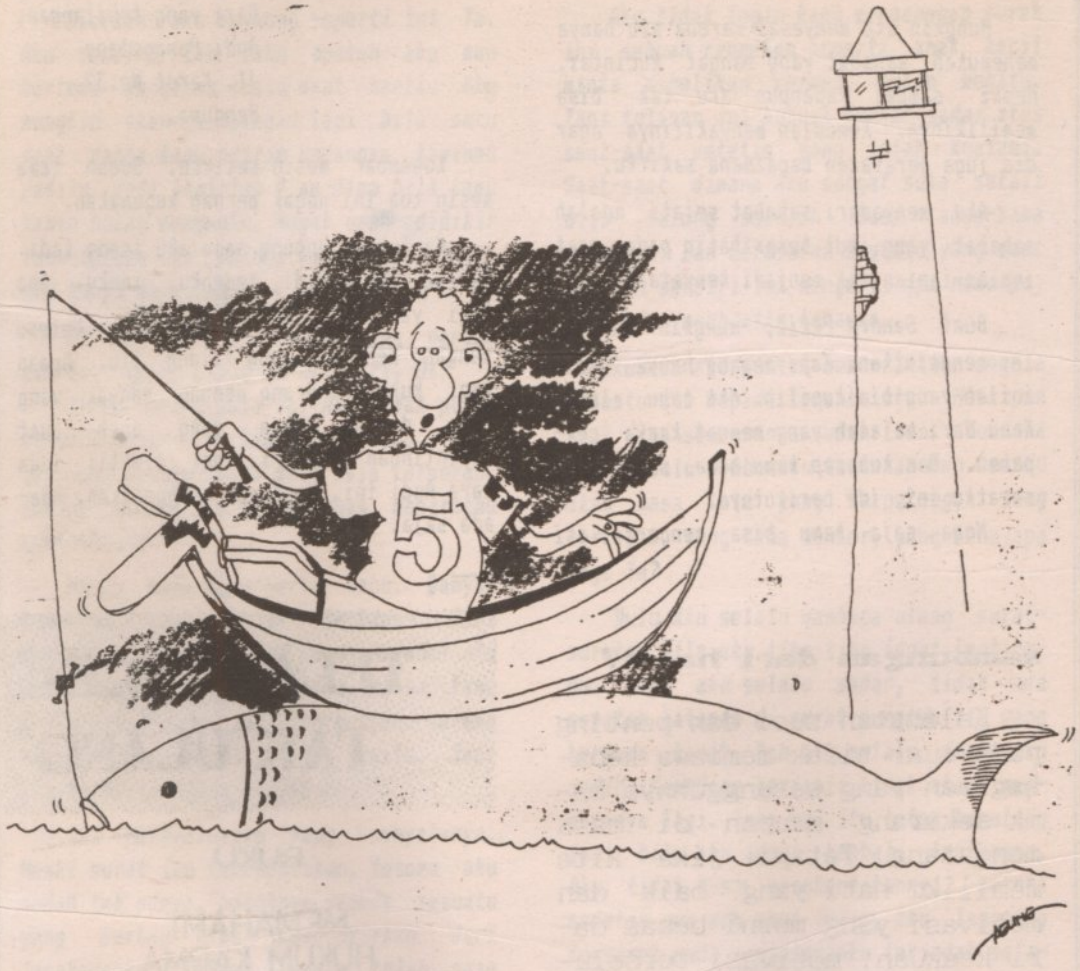
TELAH DICETAK ULANG

BUKU

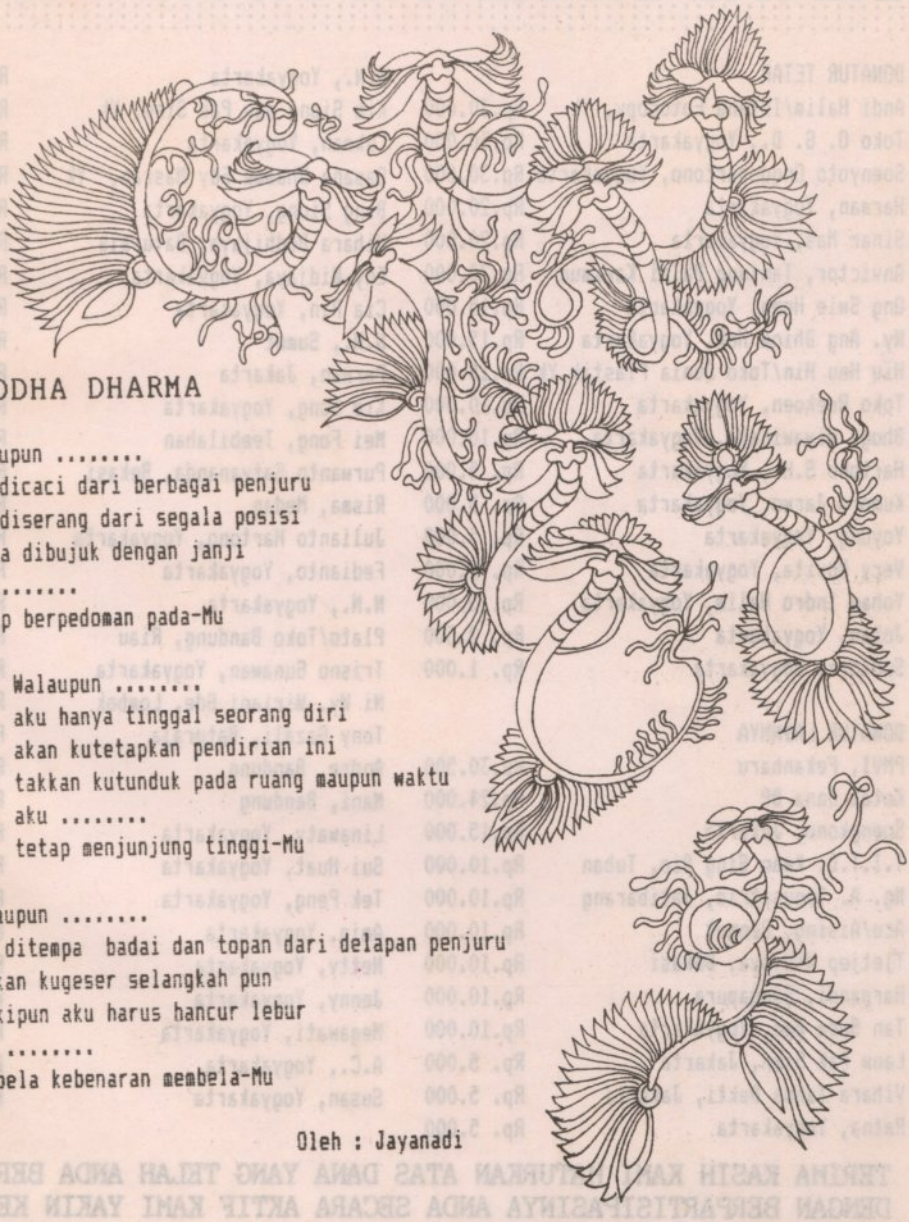
MEMAHAMI
HUKUM KARMA
MERINTIS JALAN MENUJU
PERBAIKAN NASIB

Tebal : 74 halaman
Dapat diperoleh dengan gratis dengan mengirimkan uang Rp. 1.000/buku untuk mengganti ongkos cetak dan kirim ke Red. Dharma Prabha

KARIKATUR



Janganlah meremehkan kejahatan dengan mengatakan bahwa kejahatan yang kita lakukan kecil sekali, tidak akan berakibat apa-apa. Tetapi sebenarnya, ibarat air yang jatuh setetes demi setetes akhirnya dapat memenuhi sebuah gentong. Demikianlah orang yang dungu sedikit demi sedikit mengisi dirinya dengan kejahatan. **(Dhammapada 121)**



BUDDHA DHARMA

Walaupun .....
aku dicaci dari berbagai penjuru
dan diserang dari segala posisi
serta dibujuk dengan janji
aku .....
tetap berpedoman pada-Mu

Walaupun .....
aku hanya tinggal seorang diri
akan kutetapkan pendirian ini
takkan kutunduk pada ruang maupun waktu
aku .....
tetap menjunjung tinggi-Mu

Walaupun .....
aku ditempa badai dan topan dari delapan penjuru
takkan kugeser selangkah pun
meskipun aku harus hancur lebur
aku .....
pembela kebenaran membela-Mu

Oleh : Jayanadi

DANA ANDA DANA ANDA DANA ANDA

DONATUR TETAP

Andi Halim/Istana Fotocopy, Yk	Rp.30.000
Toko O. G. D., Yogyakarta	Rp.30.000
Soenyoto Onggohartono, Yogyakarta	Rp.30.000
Harman, Yogyakarta	Rp.20.000
Sinar Mas, Yogyakarta	Rp.20.000
Anvictor, Tanjung Balai Karimun	Rp.20.000
Ong Swie Hong, Yogyakarta	Rp.15.000
Ny. Ang Dhiom Hok, Yogyakarta	Rp.15.000
Hiu Hau Hin/Toko Dunia Plastik,Yk	Rp.15.000
Toko Roekoen, Yogyakarta	Rp.10.000
Bhoga Wiyawinata, Yogyakarta	Rp.10.000
Hartono S.H., Yogyakarta	Rp. 5.000
Kumoro Jarwo, Yogyakarta	Rp. 5.000
Yoyong, Yogyakarta	Rp. 5.000
Very Novita, Yogyakarta	Rp. 5.000
Yohan Indro Halim, Yogyakarta	Rp. 5.000
Johan, Yogyakarta	Rp. 2.500
Suntoro, Yogyakarta	Rp. 1.000

DONATUR LAINNYA

PMVI, Pekanbaru	Rp.30.500
Kotak Dana DP	Rp.24.000
Soengkono, Jakarta	Rp.15.000
T.I.T.D. Kwan Sing Bio, Tuban	Rp.10.000
Ng. A. Tanusatrio, Jatibarang	Rp.10.000
Acu/Aising, Rengat	Rp.10.000
Tjetjep Widjaya, Bekasi	Rp.10.000
Harpandi, Singapura	Rp.10.000
Tan Swee Ban, Yogyakarta	Rp.10.000
Lauw Pak Sien, Jakarta	Rp. 5.000
Vihara Tanda Bakti, Jakarta	Rp. 5.000
Ratna, Yogyakarta	Rp. 5.000
N.N., Yogyakarta	Rp. 5.000
Kim Siong dan Pak Sien, Yk	Rp. 5.000
Lukman, Yogyakarta	Rp. 5.000
Sasana Dhamma Edy Masran, Yk	Rp. 4.000
Bing Siong, Yogyakarta	Rp. 3.000
Vihara Bodhijaya, Baturaja	Rp. 3.000
Edy Widjaya, Yogyakarta	Rp. 3.000
Cia Pin, Yogyakarta	Rp. 3.000
N.N., Sumut	Rp. 2.500
Parman, Jakarta	Rp. 2.500
Kie Song, Yogyakarta	Rp. 2.000
Mei Fong, Tembilahan	Rp. 2.000
Purwanto Satyananda, Bekasi	Rp. 2.000
Risma, Medan	Rp. 2.000
Julianto Hartono, Yogyakarta	Rp. 2.000
Fedianto, Yogyakarta	Rp. 2.000
N.N., Yogyakarta	Rp. 2.000
Plato/Toko Bandung, Riau	Rp. 1.500
Trisno Gunawan, Yogyakarta	Rp. 1.500
Ni Wy. Wiriani Gde, Lombok	Rp. 1.000
Tony Gazali, Baturaja	Rp. 1.000
Andre, Bandung	Rp. 1.000
Nani, Bandung	Rp. 1.000
Linawaty, Yogyakarta	Rp. 1.000
Sui Huat, Yogyakarta	Rp. 1.000
Tek Peng, Yogyakarta	Rp. 1.000
Amin. Yogyakarta	Rp. 1.000
Netty, Yogyakarta	Rp. 1.000
Jenny, Yogyakarta	Rp. 1.000
Megawati, Yogyakarta	Rp. 1.000
A.C., Yogyakarta	Rp. 1.000
Susan, Yogyakarta	Rp. 1.000

TERIMA KASIH KAMI HATURKAN ATAS DANA YANG TELAH ANDA BERIKAN. DENGAN BERPARTISIPASINYA ANDA SECARA AKTIF KAMI YAKIN KELANGSUNGAN MAJALAH INI DAPAT TERUS BERKESINAMBUNGAN. KAMI TUNGGU DANA ANDA SEMUANYA.

Majalah Buddhis Triwulan
DHARMA PRABHA
No. 11/September/1990

Kepada Yth. :

Alamat Redaksi :
Cetiya Buddha Prabha
Jl. Brigjend. Katamso No.3
Yogyakarta 55121

BARANG CETAKAN

Mohon dapat dikembalikan jika tidak sampai ke alamat tujuan