



BERBUAT BAIK ITU MUDAH



Chuang

Dalam keseharian hidup, sebagian dari kita mungkin sering memikirkan perbuatan baik harusnya sebagai tindakan yang mengagumkan, yang besar dan luar biasa sehingga tak terelakkan timbul kesan bahwa berbuat baik itu sebagai sesuatu yang berat, rumit, dan merepotkan. Sesungguhnya tidak harus begitu, karena sebuah tindakan kecil yang sering dipandang enteng, misalnya tersenyum tulus, sudah merupakan suatu perbuatan baik.

Buku ini berangkat dari semangat hal-hal kecil seperti itu, bahwa perjalanan seribu kilometer dimulai dari satu langkah: untuk menjadi pribadi bajik dan bijak, kita tidak harus memulai dengan tindakan besar. Tetes-tetes kecil kebaikan sehari-hari seperti tersenyum tulus, bersikap ramah, dan menjalani peran kehidupan kita dengan sebaik-baiknya, bila dilakukan terus menerus secara konsisten dan sinambung, cepat atau lambat akan menciptakan sebuah aliran sungai kebajikan dan kebijaksanaan yang menakjubkan.

Pembahasan dalam buku ini dipusatkan untuk memberikan panduan kepada kita semua mengenai apa itu kebaikan, jenis-jenis perbuatan baik yang mencakup dana, meditasi, dan pelestarian lingkungan. Buku ini dilengkapi dengan kata mutiara kebajikan dan profil singkat beberapa lembaga sosial yang merupakan lahan kebajikan.



SERI DHARMA PUTRA INDONESIA

**5**

# **Berbuat Baik Itu Mudah**

**Chuang**

Anda boleh mengunduh, mencetak, menyalin,  
dan membagi buku ini selama tidak dijual.



## **Berbuat Baik Itu Mudah**

Penulis

**Chuang**

Penyunting

**Handaka Vijjānanda**

Perancang Sampul

**Shinju Arisa**

**Jeff Liang**

Penata Letak

**Vidi Yulius**

Copyright ©2010 Chuang

Cetakan I, Februari 2010

### **Pusat Pelayanan**

Ehipassiko Foundation, 085888503388

[ehipassikofoundation@gmail.com](mailto:ehipassikofoundation@gmail.com)

[www.ehipassiko.net](http://www.ehipassiko.net)

---

Dengan mendanai buku ini, Anda membantu kelangsungan perjuangan penerbit dalam menyediakan buku Dharma di Indonesia.

Dana dapat disalurkan melalui:

**BCA KCP Taman Permata Buana  
Yayasan Ehipassiko, 4900333833**

# Senarai Isi

## Kata Pengantar

<b>Kebajikan: Harta Kita yang Sejati</b>	<b>1</b>
• Apakah Kebajikan Itu?	3
• Kisah Sang Maestro Matsushita	4
• Memulai Kebajikan	8
• Motivasi di Balik Perbuatan Bajik	10
• Manfaat Perbuatan Bajik	13
<b>Berbuat Baik Itu Mudah</b>	<b>23</b>
• Morrie: Berbagi Inspirasi Kehidupan	29
• Jenis-jenis Perbuatan Baik	31
<b>Berdana Itu Mudah</b>	<b>33</b>
• Orang-orang Tak Tampak	34
• Jenis-jenis Dana	37
• Dana Materi	39
• Yuk Berdana Materi!	39
• Dana Kehidupan	43
• Yuk Berdana Kehidupan!	43
• Dana Kebenaran	47
• Yuk Berdana Kebenaran!	48
• Tip dan Trik Berdana	51

<b>Meditasi Itu Mudah</b>	<b>67</b>
• Yuk Tidak Berbuat Apa-apa!	75
• Si Monyet Dengan Selera Makan yang Aneh	77
• Tip-tip Sukses Dalam Bermeditasi	79
<b>Menjadi Superhero Itu Mudah</b>	<b>85</b>
• Ibu Bumi yang Merana	86
• Sekilas Info Tentang Pemanasan Global	88
• Cinta Buddha, Cinta Pohon	94
• Yuk Sayangi Ibu Bumi!	97
<b>Menuju Kebahagiaan</b>	<b>107</b>
<b>Profil Lembaga Sosial</b>	<b>109</b>
• Tzu Chi	109
• Ehipassiko Foundation	112
• HIKMAHBUDHI	113
<b>Kata Mutiara Kebajikan</b>	<b>117</b>
<b>Profil Penulis</b>	<b>119</b>

## **Kata Pengantar**

Banyak orang-orang yang saya kenal sering menganggap jika kita berbuat baik haruslah merupakan suatu tindakan yang besar dan berarti. Bagi orang-orang seperti ini, berdana hanya pantas bila kita sendiri sudah berkecukupan, menjalani meditasi sulit bagi orang-orang biasa, dan melestarikan lingkungan hanya berarti bila kita dapat melakukan sebuah tindakan besar yang memengaruhi banyak orang. Mereka merasa sebuah tindakan sederhana seperti memberikan seulas senyum, bersikap ramah dengan menyapa teman atau orang lain, menanam sebatang pohon di halaman rumah kita yang kosong, atau memungut sampah yang berceceran tidaklah cukup berarti untuk disebut sebagai sebuah perbuatan baik.

Padahal, kalau kita bersedia melihat lebih dalam lagi, setiap tindakan baik seremeh apa pun tampaknya, pasti memiliki arti. Seulas senyum tulus yang disampaikan kepada seseorang yang sedang murung dapat sangat berarti untuk menularkan energi positif yang mampu mengusir awan gelap dari hati orang yang sedang murung itu. Memungut sampah yang berceceran adalah bentuk nyata dari kepedulian kita terhadap lingkungan di mana kita tinggal, dan pada akhirnya kepada Bumi ini. Sebagai makhluk yang terlahir sebagai manusia, kita memiliki banyak sekali kesempatan untuk berbuat baik, dan semuanya dapat kita

lakukan dengan mudah, terutama pada zaman seperti sekarang ini di mana kita menikmati kecanggihan teknologi yang menyebabkan jarak satu tempat ke tempat lainnya menjadi sangat dekat.

Untuk menunjukkan bahwa ada banyak jenis perbuatan baik yang dapat kita lakukan, dan bahwa semua kebajikan itu—jika kita punya kemauan dan niat yang tulus—dapat dengan mudah kita lakukan. Dengan semangat itulah buku ini saya tuliskan. Saya berharap para pembaca dapat terbuka pintu hatinya untuk lebih bersemangat berlomba-lomba dalam kebajikan. Tetapi jangan lupa untuk ikut menyertakan juga kebijaksanaan. Sebab tanpanya, kebajikan tak akan dapat terbang membawa kita menuju pantai seberang.

Semoga cahaya Buddha senantiasa menerangi jalan kita semua.

Sanur, 2 Agustus 2008  
Chuang



## **Kebajikan: Harta Kita yang Sejati**

**D**alam kehidupan sehari-hari di dunia modern yang materialistik, adalah hal yang cukup umum untuk menemukan orang-orang yang menjadikan pengejaran akan harta materi sebagai tujuan terpenting dalam kehidupan mereka. Dalam setiap perbincangan di televisi maupun di media massa cetak atau di internet, cara-cara untuk mengumpulkan dan meraih kekayaan yang lebih dan lebih lagi menjadi salah satu topik paling menarik untuk diperbincangkan. Banyak orang sangat tertarik ingin mengetahui rahasia bagaimana meraih kekayaan yang berlimpah ruah. Banyak orang menginginkan kehidupan berlimpah harta materi. Mereka percaya harta kekayaan materi dapat memberikan kebahagiaan. Memanglah, dalam batas-batas tertentu tidak dapat dipungkiri bahwa harta kekayaan duniawi dapat memberikan kesenangan bagi pemiliknya.

Tetapi harta duniawi seperti itu bukanlah pernaungan sejati. Kekayaan berupa uang, emas, properti, kendaraan, surat-surat berharga dan lainnya yang sejenis itu suatu saat ketika kita meninggal dunia tidak akan dapat kita bawa serta. Dan selama kita memilikinya tatkala kita masih hidup, harta materi itu dapat saja hilang atau musnah oleh banyak sebab seperti dicuri, dirampok, dirampas, disita (oleh negara), terbakar, hanyut atau musnah oleh banjir atau bencana alam lainnya,

dan diboroskan oleh ahli waris yang tidak bijaksana.

Karena jenis harta seperti ini tidak dapat diandalkan dan dipercayai, Buddha menawarkan tujuh jenis harta sejati yang dapat kita andalkan dan percayai. Tujuh jenis harta sejati ini adalah keyakinan, kebajikan, kesadaran, daya upaya, rasa takut dan malu berbuat jahat, kedermawanan dan kebijaksanaan. (*Anguttara Nikaya IV.6*)

Ini adalah jenis harta yang tak dapat dirampas dari kita, tak terbakar oleh api, tak hanyut oleh air dan dapat menjadi bekal bagi kita dalam perjalanan kehidupan kita yang selanjutnya. Karena itu, mereka disebut sebagai harta yang sejati. Dan dari tujuh jenis harta sejati itu, kebajikan adalah salah satunya. Dalam buku ini kita hanya akan membicarakan tentang kebajikan.

Sebagai umat Buddha, kita pasti telah akrab dengan kata "kebajikan" karena Buddha sangat memuji kebajikan dan terus menerus mengulang pesan-Nya kepada kita untuk senantiasa menambah kebajikan (selain, tentu saja, memantang kejahatan serta menyucikan hati, sebagaimana diungkapkan dalam syair tentang ajaran semua Buddha yang terkenal itu). Tetapi barangkali kita tidak tahu persis apa sebenarnya yang dimaksud dengan kebajikan.

## Apakah Kebajikan Itu?



Kebajikan adalah parfum yang tak dapat kita semprotkan kepada orang lain tanpa diri kita pun tak terkena percikannya.  
(Anonim)

Banyak definisi yang diberikan kepada kebajikan, bergantung pada dari sudut ajaran apa ia dilihat. Bagi beberapa penganut ajaran tertentu, kebajikan adalah segala sesuatu yang berasal dari Tuhan yang harus dipatuhi jika berupa perintah dan harus dihindari jika berupa larangan.

Bagi filsuf seperti Aristoteles, kebajikan adalah suatu ciri pembawaan (*character trait*) yang termanifestasikan dalam tindakan *habitual* (kebiasaan). Sifat "*habitual*" ini penting. Misalnya, kebajikan sifat jujur tidak dimiliki oleh seseorang yang menyatakan kebenaran hanya pada saat-saat tertentu atau yang hanya menguntungkan dirinya sendiri. Pribadi jujur adalah yang senantiasa jujur; tindakan-tindakannya "bersumber dari karakter yang teguh dan tidak bisa diubah". Secara singkatnya, kebajikan dapat didefinisikan sebagai ciri bawaan yang termanifestasikan dalam tindakan *habitual*, dan yang baik untuk dimiliki oleh seseorang. Sedangkan Socrates percaya bahwa kebaikan berasal dari pengetahuan diri, dan bahwa manusia pada dasarnya adalah jujur, dan bahwa kejahatan merupakan suatu upaya akibat salah pengarahan

yang membebani kondisi seseorang. Pepatahnya yang terkenal: “Kenalilah dirimu.”

Bagi saya, kebajikan adalah kualitas-kualitas baik dan mulia dari dalam diri kita yang memungkinkan kita melakukan perbuatan baik yang menuntun pada pengikisan *lobha*, *dosa*, dan *moha*, dan pada akhirnya—dengan mengikutsertakan kebijaksanaan—meraih pencerahan. Kualitas-kualitas ini contohnya adalah keberanian, kedermawanan, belas kasih, adil, jujur, tekun, disiplin, dan lain-lain. Untuk memberi gambaran lebih jelas tentang kebajikan, saya ingin mengutipkan sebuah kisah yang sangat inspiratif. Kisah ini tentang seorang pengusaha Jepang terkenal, Konosuke Matsushita.

### **Kisah Sang Maestro Matsushita**

Pada tahun 1929, pernah terjadi depresi ekonomi global. Wall Street menukik tajam tak terkendali. Surat saham tak lebih nilainya seperti kertas biasa.

Saat itu, General Motor terpaksa mem-PHK separo dari 92.829 karyawannya. Perusahaan besar maupun kecil bangkrut.

Jutaan orang menjadi pengangguran. Jutaan orang kelaparan. Daya beli turun bersama harga dan lowongan pekerjaan.

Malam menjadi gelap gulita. Kepanikan terjadi di mana-mana. Toko yang masih bertahan, menghentikan pembelian dari

pabrik karena gudang sudah penuh dengan barang yang tidak terjual.

Saat itu, Konosuke Matsushita yang memproduksi peralatan listrik bermerek National dan Panasonic baru saja merampungkan pabrik dan kantor dengan pinjaman dari Bank Sumitomo.

Kondisi badannya sering sakit-sakitan akibat gizi yang kurang pada masa kanak-kanak, ditambah lagi dengan kerja 18 jam sehari, 7 hari seminggu selama 12 tahun merintis usahanya. Hanya semangat hiduplah yang membuatnya masih bernapas.

Dengan punggung bersandar ke tembok rumah, Matsushita mendengarkan laporan tentang kondisi perekonomian yang terus memburuk ketika manajemennya datang menjenguk. Lalu bagaimana tanggapannya?

“Kurangi produksi separonya, tetapi JANGAN mem-PHK karyawan. Kita akan mengurangi produksi bukan dengan merumahkan pekerja, tetapi dengan meminta mereka untuk bekerja di pabrik hanya setengah hari. Kita akan terus membayar upah seperti yang mereka terima sekarang, tetapi kita akan menghapus semua hari libur. Kita akan meminta semua pekerja untuk bekerja sebaik mungkin dan berusaha menjual semua barang yang ada di gudang.”

Perintah ini bagi anak buahnya sama anehnya dengan depresi

ekonomi itu sendiri. Kok bisa terjadi, yah?

Dalam situasi begitu, sangatlah masuk akal jika perusahaan mem-PHK karyawan demi efisiensi. Namun Matsushita karena keyakinannya pada sang kebajikan sudah mantap, demi kelangsungan hidup anak-istri karyawannya, akhirnya mampu menghasilkan terobosan yang manusiawi pada masa depresi ekonomi tersebut.

Kebajikan Matsushita terhadap karyawannya mendapatkan hasil yang manis 16 tahun kemudian dari karyawan yang pernah ditolongnya. Ia menuai buah kebajikannya sendiri.

Ketika Perang Dunia II berakhir, Jenderal Douglas McArthur yang mengendalikan Jepang, menangkapi semua pengusaha Jepang untuk diadili karena keterlibatan mereka selama perang.

Pada kurun 1930-an, para pengusaha Jepang, termasuk Matsushita, mendapat tekanan rezim militer Jepang saat itu untuk memproduksi senjata dan logistik militer lainnya. Maka Matsushita pun ikut ditangkap.

Sekitar 15.000 pekerja bersama keluarganya membubuhkan tanda tangan petisi pembelaan untuk Matsushita! Jenderal McArthur pun tercengang oleh petisi tersebut dan akhirnya membebaskan Matsushita. Tidak ada pemilik usaha dan pimpinan industri sebelum Perang Dunia II yang diizinkan

McArthur kembali ke pekerjaannya kecuali Matsushita.

Demikianlah Matsushita dapat terus memimpin perusahaannya sampai menjadi raksasa elektronik dunia, dan baru pensiun pada tahun 1989 di usia 94 tahun.

Ketika Matsushita meninggal tahun 1990, bukan cuma para pebisnis yang berduka cita. Presiden Amerika saat itu, George Bush (Senior), pun turut berduka.

Matsushita berhasil membangun dirinya melewati ambang batas pengusaha yang umumnya selalu lapar duit dan haus fulus serta menjadi pribadi yang humanis dan filsuf yang sangat peduli terhadap kemanusiaan.

Bagi Matsushita, uang bukanlah tujuan. Meskipun butuh uang tetapi uang bukanlah segala-galanya. Baginya, uang adalah sarana untuk melakukan kebajikan.

Itu sebabnya, beliau tidak pernah menggigit orang, main curang, atau merebut jatah orang lain. Matsushita yakin bahwa kalau kita tidak jahat dan terus berbuat baik, maka kejahatan akan menjauhi kita dan kebaikan akan melindungi kita.

(Sumber: mailing list samaggiphala@yahoo.com)

## Memulai Kebajikan

Setelah kita mengetahui apa itu kebajikan, kita dapat mulai mengekspresikannya melalui perbuatan-perbuatan baik. Perbuatan baik adalah semua tindakan melalui pikiran, ucapan, atau perbuatan yang mengarah pada pengikisan *lobha*, *dosa*, dan *moha*. Atau bisa juga dikatakan sebagai semua tindakan melalui pikiran, ucapan, atau perbuatan yang tidak berakar pada *lobha*, *dosa*, dan *moha*. Kita dapat memulai perbuatan baik dari lingkungan terdekat kita, dari hal-hal kecil, sedikit demi sedikit. Sesungguhnya, seperti yang pernah disabdakan oleh Buddha untuk tidak memandang remeh perbuatan baik, tidak ada perbuatan baik yang remeh atau kecil. Karena bila dilakukan sebagai kebiasaan, maka akan membuahkan kebahagiaan bagi diri kita dan orang lain.

Selain itu, tindakan-tindakan baik kita seharusnya didorong oleh kebajikan dan bukan hanya sekadar sesuai dengan kebajikan. Sebagai contoh, seorang pengacara yang membela orang miskin demi mendapatkan reputasi baik tidaklah bertindak berdasarkan kebajikan, sebaliknya, dia hanya bertindak sejalan dengan kebajikan. Jelaslah pengacara tersebut telah melakukan sebuah perbuatan baik, tetapi karena motivasinya semata-mata demi mendapatkan reputasi baik, bukannya atas dasar belas kasih dan kebijaksanaan, maka tindakannya tidak didorong oleh kebajikan.

Dalam Buddhisme, kebajikan itu sendiri tidaklah cukup.



Kebajikan harus disertai dengan kebijaksanaan untuk dapat membawa kita menuju tujuan tertinggi yang seharusnya kita raih: *Nibbāna*, kedamaian, kebebasan sejati. Kebijaksanaan di sini berarti tahu saat yang tepat dan bagaimana melakukan kebajikan itu. Tanpa kebijaksanaan kita bagaikan seekor burung yang salah satu sayapnya patah. Dan tanpa kebijaksanaan kita hanya akan menjadi orang baik hati yang bodoh. Sebuah puisi tanpa nama penulis (anonim) dapat menggambarkan seperti apa kebajikan yang tak disertai oleh kebijaksanaan itu.

Tak ada kebajikan tanpa kebijaksanaan.  
 Memberi bukanlah kebajikan,  
 jika itu membuat yang diberi jadi pengemis.  
 Membantu bukanlah kebajikan,  
 jika bantuan itu membuat yang dibantu jadi manja.  
 Menolong bukanlah kebajikan,  
 jika menjadikan yang ditolong malas.  
 Memberi, membantu dan menolong bukanlah kebajikan,  
 jika dimaksudkan kelak menerima pemberian,  
 bantuan, dan pertolongan.

Tak ada kebajikan tanpa kebijaksanaan.  
 Melayani bukanlah kebajikan,  
 jika membuat yang dilayani jadi pemalas.  
 Memuji bukanlah kebajikan,  
 jika membuat yang dipuji jadi sombong.  
 Menghormati bukanlah kebajikan,  
 jika membuat yang dihormati jadi orang yang gila hormat.

Melayani, memuji, dan menghormati bukanlah kebajikan, jika dimaksudkan kelak menerima pelayanan, pujian, dan penghormatan.  
Tak ada kebajikan tanpa kebijaksanaan.

Dalam kebijaksanaan selalu ada kebajikan.  
Apa pun yang diperbuat oleh sang bijak,  
Selalu mengandung kebajikan.  
Apa pun yang dikatakan oleh sang bijak,  
Selalu tersimpan kebajikan.  
Pemikiran-pemikiran sang bijak,  
Mengekspresikan timbunan kebajikan.  
Dalam kebijaksanaan selalu ada kebajikan.

### **Motivasi di Balik Perbuatan Baik**

Seperti definisi kebajikan itu sendiri, motivasi setiap orang dalam berbuat baik bisa beraneka macam. Beberapa orang yang memiliki keyakinan tertentu mengatakan alasan mereka berbuat baik adalah untuk menaati perintah Tuhan, atau untuk mendapatkan pahala surgawi. Yang lainnya menyatakan mereka berbuat baik demi mendapatkan kebahagiaan dalam kehidupan ini. Pamrih-pamrih seperti itu tidaklah buruk. Mengharapkan sesuatu yang baik seperti pahala surgawi atau kebahagiaan dalam kehidupan adalah hal yang cukup wajar dan pantas. Tetapi, bagi seorang umat Buddha, tujuan dari perbuatan baik seharusnya menjadi hal yang lebih tinggi daripada sekadar pahala surgawi atau kebahagiaan dalam

kehidupan. Dalam hal ini, kita dapat meneladani Bodhisatta.

Ketika Bodhisatta Gotama dalam perenungannya melihat adakah makhluk-makhluk lain di seluruh alam semesta yang memiliki kebajikan yang lebih besar daripada yang ia miliki, ia menyadari bahwa bahkan bila semua kebajikan dari seluruh makhluk di sepuluh ribu alam semesta dikumpulkan pada satu timbangan dan kebajikan-Nya sendiri ditempatkan pada timbangan satunya lagi, maka kebajikan dari seluruh makhluk di sepuluh ribu alam semesta itu tidak dapat menyamai seperduaratuslimapuluh ( $1/250$ ) dari kebajikan-Nya. Itu karena, dalam setiap penyempurnaan parami-Nya, Bodhisatta tidak pernah mengharapkan mendapatkan pahala surgawi atau kebahagiaan dalam kehidupan manusia, melainkan Beliau senantiasa hanya menginginkan mencapai Kebuddhaan. Karena itu, Bodhisatta tidak memboroskan jasa-jasa kebajikan yang telah dikumpulkan-Nya demi mendapatkan pahala surgawi atau kebahagiaan dalam kehidupan manusia. Dan karena tidak diboroskan, parami yang telah dikumpulkan-Nya semakin lama semakin bertambah banyak.

Sedangkan para makhluk awam sering kali mengharapkan pahala surgawi atau kebahagiaan dalam kehidupan manusia sebagai imbalan atas perbuatan baik yang telah kita lakukan. Dengan cara ini kita selalu memboroskan jasa-jasa kebajikan yang telah kita kumpulkan sehingga jasa-jasa kebajikan kita bukannya bertambah banyak, melainkan terus berkurang, terutama bila kita terlena dalam kenikmatan surgawi atau

kebahagiaan hidup yang menyebabkan kita tak menambah lagi kebajikan kita.

Bodhisatta dapat diumpamakan seperti seseorang yang terus menerus bertahan untuk menabung uangnya di bank. Uang itu tidak pernah ditarik dan karenanya jumlahnya semakin banyak dari hari ke hari. Sedangkan kita adalah seperti seseorang yang sering menabung tetapi sering pula menarik tabungan kita. Pada akhirnya, saldo tabungan kita tak pernah benar-benar terisi banyak. Karenanya, tak heran bahwa kebajikan-kebajikan kita tak dapat diperbandingkan dengan kebajikan Bodhisatta.

Jadi, bagi seorang umat Buddha, motivasi termulia dalam berbuat baik seharusnya adalah untuk meraih pencerahan, kebebasan sejati. Untuk itu, dalam setiap perbuatan baik, kita dapat mengucapkan tekad, "Semoga perbuatan baik yang saya lakukan ini dapat membuahkan pencerahan sejati bagi saya, kebebasan sejati seperti yang telah Buddha dan para Araha raih. Semoga saya tidak akan terlahir kembali di rahim mana pun."

Tetapisayangkan, kenyataandalam keseharian memperlihatkan pada kita sebagian umat Buddha melakukan perbuatan baik semata-mata atas dasar motivasi untuk mendapatkan karma baik, untuk memiliki kecantikan atau kekuasaan, baik dalam kehidupan berikutnya ataupun dalam kehidupan ini. Dengan demikian, perbuatan baik yang mereka lakukan lebih didorong oleh kepentingan diri sendiri, bukan atas dasar rasa belas kasih

dan kepedulian bagi makhluk lainnya.

Dalam hal ini, sekali lagi kita dapat menengok teladan yang telah diberikan oleh Bodhisatta. Beliau menyempurnakan parami-Nya untuk meraih pencerahan sempurna sebagai seorang Buddha. Dari sebuah sudut pandang, hal itu dapat dianggap sebagai pamrih. Tetapi perlu diingat, pamrih ini bukanlah semata-mata demi kepentingan diri, melainkan adalah demi juga kepentingan makhluk-makhluk lainnya, atas dasar belas kasih dan kepedulian. Sebab dengan menjadi seorang Buddha, Beliau dapat menolong menunjukkan jalan pembebasan sejati kepada tak terhitung banyaknya makhluk di seratus ribu alam semesta.

### **Manfaat Perbuatan Bajik**

Buddha, seperti yang telah disebutkan di atas, memandang perbuatan baik sebagai sesuatu yang sangat penting dan menganjurkan para pengikut-Nya untuk terus menambah kebajikan. Mengapa?

Dalam *Anguttara Nikaya 158*, Buddha menganjurkan dan mendorong kita untuk menambah kebajikan (dan tidak berbuat jahat) karena hal ini mungkin dilakukan, dan karena perbuatan baik itu bermanfaat dan membawa kebahagiaan (bagi semua makhluk).

Sebagai tambahan, berikut ini daftar dari manfaat-manfaat

apa saja yang dapat kita peroleh dari berbuat baik:

1. Kesehatan yang baik
2. Dapat “melarutkan” karma buruk
3. Nama Baik
4. Kecantikan dan kekuatan
5. Kehidupan yang bahagia
6. Mudah berkonsentrasi

### **1. Kesehatan yang baik**

Dalam buku “Don’t Worry Be Healthy”, Dr. Phang Cheng Kar mengutip sebuah survei yang dilakukan seorang dokter terhadap ribuan sukarelawan (pekerja sosial) di seluruh Amerika Serikat untuk mencari tahu apakah perbuatan baik memberikan pengaruh yang positif terhadap kesehatan atau tidak. Hasil survei tersebut membuktikan bahwa para sukarelawan yang melakukan perbuatan-perbuatan baik seperti menolong orang lain melaporkan hal-hal berikut ini:

- Kesehatan yang baik.
- Peningkatan kesehatan secara tajam.
- 95% menyatakan menolong orang lain memberikan sensasi fisik yang positif.
- 9 dari 10 orang mengalami sensasi rasa hangat yang tiba-tiba, peningkatan energi dan euphoria (rasa bahagia atau kegembiraan yang meluap-luap).

- Ketenangan dan relaksasi yang bertahan lama.

Pada bagian lain dari buku itu dicantumkan pula sebuah penelitian ilmiah yang membuktikan bahwa orang-orang yang sering berbuat baik mendapatkan manfaat kesehatan berikut ini:

- Menikmati kehidupan perkawinan dan keluarga yang lebih bahagia.
- Memiliki rasa kebergunaan dan kebermaknaan yang lebih besar.
- Senantiasa sehat.
- Berumur panjang.
- Memiliki tekanan darah diastolik yang lebih rendah.
- Mampu mengatasi stres dengan baik.
- Tidak terlalu menderita ancaman kehidupan dan penyakit kronis semacam kanker.
- Dapat pulih dengan lebih cepat dan lebih sedikit menderita komplikasi dan sakit yang serius.
- Kemungkinan tidak terlalu menderita depresi akibat peristiwa-peristiwa kehidupan yang penuh stres.
- Memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih baik.

## **2. Dapat “melarutkan” karma buruk**

Perbuatan baik, menurut hukum karma, akan membuahkan karma baik yang membawa kebahagiaan bagi pelakunya. Berbeda dengan takdir yang tidak dapat diubah, dalam

pengertian hukum karma, akibat dari perbuatan buruk pada masa lalu dapat kita ubah atau minimalkan efeknya dengan perbuatan-perbuatan baik yang kita lakukan di kehidupan sekarang ini.

Dalam pengajaran mengenai hukum karma, proses ini sering diumpamakan sebagai usaha terus menerus untuk menambah air tawar ke dalam segelas air yang berisi air garam. Karena air tawar menjadi lebih banyak daripada air garam, maka air di dalam gelas itu menjadi nyaris tak berasa garam lagi. Demikian pula, meskipun pada kehidupan lampau, kita—akibat kebodohan—telah melakukan perbuatan buruk yang buahnya harus kita petik dalam kehidupan sekarang, kita masih dapat “melarutkan” akibat buruk itu dengan terus memperbanyak kebajikan atau melakukan sebuah perbuatan baik yang sangat berjasa.

Ada sebuah cerita menarik mengenai bagaimana sebuah perbuatan baik dapat melarutkan karma buruk seseorang.

### **Umur panjang karena menyelamatkan semut**

Pada suatu ketika, terdapatlah seorang biksu tua yang dengan melalui latihan tekun telah memiliki kekuatan istimewa yang memungkinkannya meneropong masa depan. Ia memiliki seorang murid bakal biksu (samanera) kecil yang berumur delapan tahun. Suatu hari, sang biksu menatap wajah si bocah dan melihat bahwa si bocah akan meninggal dunia dalam



waktu tujuh hari lagi. Disedihkan oleh kenyataan tersebut, ia lalu memberi tahu si bocah untuk berlibur dan pergi mengunjungi orangtuanya. "Nikmati waktumu! Tak usah buru-buru kembali," kata sang biksu. Ia merasa si bocah seharusnya memang berada bersama keluarganya saat dia meninggal dunia.

Tujuh hari kemudian, mengherankan baginya, sang biksu melihat si bocah kembali mendaki gunung. Ketika dia tiba, sang biksu dengan serius menatap wajahnya dan melihat si bocah sekarang akan hidup hingga menjadi tua renta. "Katakan padaku segala yang terjadi saat kamu pergi," kata sang biksu. Si bocah mulai menceritakan perjalanannya saat turun gunung. Dia bercerita tentang para penduduk desa dan kota yang dilaluinya, tentang sungai-sungai yang diarunginya, dan gunung-gunung yang didaki. Lantas dia bercerita tentang bagaimana pada suatu hari dia tiba di sebuah sungai yang sedang banjir. Dia ingat, saat dia sedang mencoba menyeberangi sungai yang deras itu, ada sebuah koloni semut yang terjebak di sebuah pulau kecil yang terbentuk oleh sungai yang banjir tersebut. Tergerak oleh belas kasih kepada makhluk-makhluk yang malang itu, dia mengambil sebatang ranting dari sebatang pohon dan meletakkannya melintasi sungai hingga menyentuh pulau kecil tersebut. Selama para semut melintasi jembatan ranting itu, dia terus memegang ranting tersebut erat-erat sampai yakin betul bahwa semua semut telah berhasil menyeberang ke tanah yang kering. "Aku mengerti," kata sang biksu tua kepada dirinya sendiri, "itulah

sebabnya mengapa umurnya telah bertambah panjang.”

Cerita ini melukiskan pada kita bahwa kekuatan kebajikan dapat memperpanjang kehidupan seseorang, sesuai dengan hukum karma.

### 3. Nama baik

Salah satu manfaat dari perbuatan baik adalah, pelakunya akan terkenal dan mendapatkan reputasi yang baik. Nama baik dari pembuat kebajikan ini, seperti yang dilukiskan oleh Buddha pada salah satu *sutta*, harumnya melebihi harum bunga semerbak apa pun dan tidak seperti harumnya bunga atau wewangian yang tak kuasa melawan arah angin, harumnya kebajikan yang dilakukan mampu tersebar melawan arah angin. Sejak masa lalu hingga lebih-lebih pada masa kini, ketika ketersohoran begitu dipuja-puji dan didambakan oleh banyak orang, memiliki nama harum dalam kebajikan dapat membawa banyak keuntungan bagi pemiliknya.



**Bunga yang tak akan layu di Bumi  
hanyalah kebajikan.  
(Cooper)**

#### **4. Kecantikan dan kekuatan**

Seseorang yang bajik, berbelas kasih, lembut, dan baik hati, memiliki kecantikan yang terpancar dari sebelah dalam. Dalam dunia modern, kita mengenal kecantikan seperti ini dengan istilah *inner beauty*, jenis kecantikan yang lebih memesona, bertahan lama dan lebih cemerlang ketimbang kecantikan fisik yang hanya setipis kulit. Pria dan wanita mana pun yang memiliki belas kasih dan ketulusan hati akan selalu tampak menarik dan memancarkan daya magnet yang menarik setiap makhluk untuk selalu ingin berada di dekatnya, tak peduli seperti apa nyatanya keadaan fisik mereka. Kecantikan dan kekuatan sebelah dalam yang berasal dari kebajikan dapat mengatasi rintangan fisik apa pun.

Dalam sebuah pembabaran, ketika ditanyakan mengenai perbedaan penampilan setiap makhluk, Buddha menjelaskan bahwa makhluk mana pun yang mampu bersikap sabar, tulus, menghargai kehidupan, akan memiliki penampilan yang elok dan kekuatan dalam kehidupan ini.

#### **5. Kehidupan yang bahagia**

Ketika Raksasa Alavaka menguji Buddha dengan menanyakan tentang apa yang jika dilakukan dengan baik dan bijaksana, dapat membawa kebahagiaan?

Buddha menjawab bahwa apabila kebajikan dilakukan dengan

baik dan bijaksana, maka perbuatan baik akan membawa kebahagiaan. Jadi, salah satu sumber kebahagiaan dalam kehidupan adalah perbuatan baik. Orang-orang yang terbiasa berbuat baik dalam kesehariannya, yang tulus, murah hati, dan suka menolong, memiliki kehidupan yang bahagia baik di dunia ini maupun di dunia yang akan datang.

### **Kebahagiaan diperoleh dari memberi**

Kisah berikut ini bercerita tentang seorang wanita cantik bergaun mahal yang mengeluh kepada psikiaturnya bahwa dia merasa seluruh hidupnya hampa tak berarti.

Maka si psikiater memanggil seorang wanita tua penyapu lantai dan berkata kepada si wanita kaya, "Saya akan menyuruh Mary di sini untuk menceritakan kepada Anda bagaimana dia menemukan kebahagiaan. Saya ingin Anda mendengarnya."

Si wanita tua meletakkan gagang sapunya dan duduk di kursi dan menceritakan kisahnya: "Oke, suamiku meninggal akibat malaria dan tiga bulan kemudian anak tunggalku tewas akibat kecelakaan. Aku tidak punya siapa-siapa. Aku kehilangan segalanya. Aku tidak bisa tidur, tidak bisa makan, aku tidak pernah tersenyum kepada siapa pun, bahkan aku berpikir untuk mengakhiri hidupku. Sampai suatu sore seekor anak kucing mengikutiku pulang. Sejenak aku merasa kasihan melihatnya.

Cuaca dingin di luar, jadi aku memutuskan membiarkan anak kucing itu masuk ke rumah. Aku memberinya susu dan dia minum sampai habis. Lalu si anak kucing itu bermanja-manja di kakiku dan untuk pertama kalinya aku tersenyum.

Sesaat kemudian aku berpikir jikalau membantu seekor anak kucing saja bisa membuat aku tersenyum, maka mungkin melakukan sesuatu bagi orang lain akan membuatku bahagia. Maka pada kemudian hari aku membawa beberapa biskuit untuk diberikan kepada tetangga yang terbaring sakit di tempat tidur. Tiap hari aku mencoba melakukan sesuatu yang baik kepada setiap orang. Hal itu membuat aku bahagia tatkala melihat orang lain bahagia. Hari ini, aku tak tahu apa ada orang yang bisa tidur dan makan lebih baik dariku. Aku telah menemukan kebahagiaan dengan memberi."

Ketika si wanita kaya mendengarkan cerita itu, menangislah dia. Dia memiliki segala sesuatu yang bisa dibeli dengan uang namun dia kehilangan sesuatu yang tidak bisa dibeli dengan uang.

(Sumber: mailing list resonansi@yahoogroups.com)

## **6. Mudah berkonsentrasi**

Dalam mempraktikkan meditasi, orang yang baik hati, berbelas kasih, yang dipenuhi oleh perbuatan baik, biasanya lebih mudah berkonsentrasi daripada mereka yang kikir, pemarah,

dan pendendam. Dalam tingkatan-tingkatan meditasi yang lebih tinggi seperti dalam penampakan *nimitta*, salah satu hambatan yang menyebabkan *nimitta* tidak muncul atau terlihat tidak cemerlang adalah karena kurangnya kebajikan dalam diri si meditator. Karenanya, Jalan Mulia Berfaktor Delapan yang menjadi inti dari ajaran Buddha, yang terbagi dalam tiga kelompok—Kebijaksanaan, Kebajikan, Semadi, haruslah dilaksanakan secara bersama-sama untuk mencapai keberhasilan.



**Kita menjalani kehidupan dengan apa yang  
kita terima, tetapi kita menciptakan kehidupan  
dengan apa yang kita berikan  
(Winston Churchill)**

## Berbuat Baik Itu Mudah

Berbuat baik itu mudah. Tidak percaya? Saya akan membuktikan bahkan benda mati pun bisa berbuat baik. Saya akan mengutus si gundul Smiley.

Coba Anda tatap wajahnya. Lihat! Apakah jenis perbuatan baik yang sedang dilakukannya terhadap Anda saat ini?



Ya, Smiley si gundul telah berbuat baik kepada Anda. Dia mengirimkan seulas senyum tulus untuk menyemarakkan hati Anda. Ada ujaran puitis yang mengatakan, "Senyum adalah lengkungan yang mampu meluruskan segala hal." Jika kita tersenyum tulus kepada seseorang yang sedang sedih, kita telah mengirimkan sebuah pertanda baik, sinyal-sinyal kepedulian kita kepadanya, untuk mengatakan tanpa perlu berkata-kata bahwa kita ada di sini untuknya. Itulah kekuatan sebuah senyum. Dan senyum sangat mudah dilakukan. Para bayi, beberapa hari dari sejak kelahirannya, selagi mereka belum bisa berkata-kata atau melakukan hal-hal lainnya, mereka sudah mampu tersenyum. Selain itu, untuk menampilkan seulas senyum kita hanya perlu mengeluarkan sedikit energi dan hanya menggerakkan 15 otot. Bandingkan dengan cemberut yang memerlukan lebih banyak otot dan energi. Benar-benar sebuah kerja keras untuk bisa menampilkan muka masam nan

cemberut bikin sakit perut!

Memberikan pujian juga adalah perbuatan baik sederhana yang dapat kita lakukan dalam keseharian kita. Jika kita mampu menyingkirkan meskipun hanya sejenak keangkuhan diri kita, mampu berpikir terbuka dan jujur mengenai kualitas-kualitas baik dari seseorang lainnya, kita dapat dengan mudah memberikan pujian dan memuji kualitas-kualitas baik yang pantas dipuji itu.

Saya ingat ada sebuah kisah dalam buku Master Cheng Yen, "Lingkaran Keindahan", tentang bagaimana beliau "memaksa" seorang anak untuk memberikan pujian kepada anak lainnya. Anak ini pada awalnya menolak memberikan pujian karena menganggap bahwa anak lainnya itu tidak memiliki sesuatu pun yang bisa dipuji. Tetapi setelah dia melihat dengan pikiran yang terbuka dan saksama, akhirnya dia menemukan hal yang pantas dipuji dari diri anak lainnya itu. Menurut Master Cheng Yen, selalu ada sesuatu yang dapat kita puji dari orang lain. Dan beliau berhasil membuka pikiran si anak yang semula menolak memuji kawannya karena beranggapan tidak ada sesuatu yang dapat dipuji dari rekannya itu.

Atau bisa jadi alasan yang membuat banyak orang "takut" memuji orang lain adalah anggapan bahwa pujian hanya akan membuat yang dipuji menjadi besar kepala. Apakah anggapan ini benar? Jelas tidak! Sepanjang pujian itu diberikan dengan tulus, pas, dan tepat waktu, maka bukan kepala yang membesar



tetapi hati si penerimanyalah yang akan membesar. Dengan cara memuji seperti ini, baik si pemberi maupun penerima sama-sama mendapatkan kebahagiaan. Ajahn Brahm telah membuktikannya. Beliau berhasil mendapatkan pelayanan spesial bagaikan VIP setelah memberikan pujian yang tulus, pas, dan tepat waktu kepada seorang pelayan toko. Ingin tahu bagaimana caranya menjadi VIP a la Ajahn Brahm? Anda bisa membaca kisah lengkapnya di buku "Si Cacing dan Kotoran Kesayangannya".

Selain tersenyum tulus dan memberi pujian, barangkali tanpa kita sadari, dalam keseharian kehidupan, kita telah banyak sekali berbuat baik tanpa perlu bersusah payah. Adalah karena kecenderungan kita yang menganggap remeh atau sudah semestinya yang menjadi sebab mengapa kita kurang menghargai perbuatan baik yang telah kita atau orang lain lakukan. Sebagai contoh, siapa pun yang menjalani kewajiban dalam kehidupannya sebagai anggota masyarakat dan penghuni dunia dengan baik, penuh tanggung jawab dan dedikasi, sebenarnya sudah melakukan perbuatan baik, entah seremeh apa pun peran itu.

Seorang pelajar yang menjalani perannya sebagai pelajar dengan baik, tahu tugas dan kewajibannya sebagai seorang pelajar serta mampu mengamalkan ilmu-ilmu yang dikuasainya demi manfaat bagi semua makhluk, berarti telah melakukan perbuatan baik.

Seorang ibu yang pengasih, mengasuh dan merawat anak-anaknya, melayani suami dan keluarganya, yang pendek kata tahu kewajiban dan tugasnya sebagai seorang ibu, adalah juga telah melakukan perbuatan baik.

Bahkan seorang petugas kebersihan umum pun, yang sehari-hari menyapu jalanan sehingga bersih dari sampah yang menyesak mata kita, jika dia menjalani tugasnya dengan baik, penuh dedikasi dan tanggung jawab, dia telah berbuat baik tak peduli seremeh apa pun perannya itu.

Demikian pula seorang polisi, hakim, jaksa, gubernur, presiden, menteri, raja, petani, pedagang, guru..., semua yang tahu apa tugasnya dan menjalani perannya dengan penuh tanggung jawab dan dedikasi, adalah telah melakukan perbuatan baik. Dalam sebuah ungkapan yang hidup dalam masyarakat kita, mereka disebut telah melaksanakan Dharma-nya. Dan itu tidaklah sulit dilakukan. Mengapa? Karena saat kita memilih atau menerima salah satu peran itu, kita telah diberi tahu apa saja tugas dan kewajiban kita, dan setelah itu kita tinggal menjalaninya dengan baik seperti yang seharusnya, meluncur begitu saja di atas rel yang telah disediakan. Tidak perlu bersusah payah. Tidak perlu macam-macam, cukup satu macam saja (kata Alm. Benyamin S.), atau seperti orang Jawa bilang, *ojo neko-neko*.

Bila tidak begitu, jika kita tidak menjalani Dharma kita, kita bukanlah apa-apa. Kita tak berhak menyebut diri kita seorang

pelajar apabila kita tak melaksanakan Dharma seorang pelajar dengan semestinya. Kita bukanlah seorang ibu jika kita mengabaikan Dharma seorang ibu. Begitu pun, kita bukan polisi, hakim, jaksa, gubernur, presiden, menteri, raja, petani, pedagang, guru bila kita gagal melaksanakan Dharma masing-masing. Kita hanya akan menjadi makhluk jadi-jadian: pelajar-pelajar-an, ibu-ibu-an, polisi-polisi-an, dan semua yang berakhiran dengan “-an” yang mengindikasikan bahwa peran yang kita jalankan bukanlah peran sejati.

Hal kedua mengapa kita luput menyadari mudahnya berbuat baik adalah karena dalam membayangkan sebuah perbuatan baik, kebanyakan dari kita memikirkan hal-hal yang besar, yang rumit, yang menghebohkan. Jika tidak begitu, kita menganggap itu bukanlah perbuatan baik. Sebagai contoh: berdana.

Ada sebuah cara pandang yang salah mengenai berdana. Beberapa orang menganggap hanya yang kaya saja yang mampu berdana, mereka yang miskin atau golongan P7 (pergi pagi pulang petang penghasilan pas-pas-an) tidak wajib dan tidak akan mampu berdana. Benarkah? Jelas: tidak! Kalau benar, saya tidak akan menulis buku ini (mendingan baca komik atau nonton tivi dah).

Saya akan tulis dan tekankan di sini:

SETIAP ORANG BERHAK BERDANA

atau

BERDANA ADALAH HAK SETIAP ORANG

Silakan pilih, mana kalimat yang paling pas buat Anda. Setelah itu, baca keras-keras dan sering-sering ya!

Berdana dapat dilakukan oleh siapa pun, tua-muda, penerima BLT-miskin-golongan P7-kaya-superkaya-ultrakaya. Apakah wong cilik (S), sedang (M), besar (L), atau ekstra besar (XL). Itu karena dana bukan terbatas pada hal-hal yang bersifat materi, tidak harus berkaitan dengan departemen keuangan dari setiap kehidupan. Dana dapat berbentuk dana non-materi, dana kehidupan, dan yang tertinggi: dana kebenaran (*Dhammadana*).

Jadi, siapa pun yang masih memiliki sepasang tangan dan kaki dan tenaga bisa mendanakan tenaganya, mengulurkan tangan membantu yang memerlukan. Mereka yang berpengetahuan dapat membagi pengetahuannya kepada yang lain. Mereka yang peduli dapat membagi kepedulian mereka. Bahkan mereka yang hanya memiliki sebuah kaki, atau sebuah tangan pun masih mampu memberikan sesuatu kepada orang lain. Saya pernah menonton dalam sebuah acara

televisi yang sangat inspiratif, tentang orang-orang dengan kendala fisik tetapi pantang menadahkan tangan, melainkan justru mengulurkan tangan untuk membantu yang lainnya. Mereka menolak menjadi beban atau benalu, mereka pantang menyerah dalam menghadapi kehidupan dan bersemangat membantu sesama untuk bangkit dan maju. Bagaimana kalau tidak memiliki tangan dan kaki? Asalkan masih memiliki dan mampu tersenyum, mereka bisa memberikan seulas lengkungan yang mampu meluruskan segala hal itu. Bagaimana dengan seseorang yang lumpuh seluruh tubuhnya, masihkah dapat memberikan dana? Ya, masih! Ada sebuah kisah inspiratif mengenai Morrie. Dia adalah seorang profesor yang mengalami kelumpuhan seluruh tubuh. Tetapi dia tidak menyerah. Dengan segala keterbatasannya, dia telah meninggalkan warisan yang berharga bagi siapa pun yang bersedia mendengarkan kisahnya.

### **Morrie: Berbagi Inspirasi Kehidupan**

Saya mengenal kisah Morrie yang sangat inspiratif ini melalui buku "Selasa Bersama Morrie". Pada waktu pertama kali saya melihat buku "Selasa Bersama Morrie" karya Mitch Albom ini, pertama-tama hal yang menarik perhatian saya untuk menjamahnya adalah gambar sampul buku itu yang—menurut saya—sangat Buddhistik. Sampulnya berwarna latar hijau muda bersemu kuning dan coklat muda, dengan gambar latar depan sehelai daun yang saya curigai sebagai daun bodhi. Saya langsung terpicat dan tanpa pikir panjang

membeli buku itu.

Ternyata, ini adalah sebuah buku yang luar biasa!

Sebelumnya saya belum pernah membaca resensi yang merekomendasikan untuk membaca buku ini. Jadi, saat saya melihat dan lalu membelinya, itu adalah sebuah kejadian yang tak disangka-sangka. Bagi saya, jarang ada sebuah buku yang enak dibaca berulang-ulang. Dan buku ini menjadi salah satu buku yang saya baca lebih dari sekali.

Buku ini bercerita tentang Morrie Schwartz, seorang profesor di Brandeis University di Kota Waltham, Massachusetts, di Amerika Serikat. Dia menderita penyakit ALS atau dikenal juga dengan penyakit Lou Gehrig, yakni sebuah sindrom kelumpuhan bertahap. Tubuhnya sedikit demi sedikit mengalami kelumpuhan, mulai dari kaki terus naik hingga kepala, hingga akhirnya Morrie hanya bisa berbaring seperti seorang bayi. Bahkan pada titik tertentu, dia mulai kesulitan untuk sekadar menelan makanannya.

Pada mulanya Morrie mengakui dirinya sempat mengalami rasa putus asa. Tetapi itu tidak lama. Dia menyadari bahwa tidak ada yang bisa diperbuatnya lagi. Dia mulai mempersiapkan segala sesuatu untuk menyambut kematiannya yang akan segera datang. Sebelum waktunya tiba, dia ingin memberikan sesuatu kepada para keluarga, kerabat, sahabat, dan mantan murid-muridnya.

Dengan dibantu oleh seorang mantan muridnya, Mitch Albom, seorang wartawan olahraga, Morrie mulai menjadikan tahapan-tahapan mundur kehidupan dan rangkaian maju penyakitnya sebagai pelajaran-pelajaran bagi siapa pun yang bersedia mendengarkan kisahnya, merenungi hikmah-hikmah yang ditawarkannya: sebuah pelajaran tentang makna hidup, tentang apa itu kematian, pelepasan atau membiarkan berlalu, cinta, emosi, keluarga, dan keserakahan.

Mitch Albom menuliskan pelajaran-pelajaran itu dengan sangat menyentuh dan hidup. Di beberapa bagian dia membubuhkan humor yang pas dan cerdas. Karena pertemuan-pertemuan mereka dari sejak masa kuliah dulu sering terjadi pada hari Selasa—sebuah kebetulan yang menyenangkan—maka buku ini diberi judul “Selasa Bersama Morrie”. Melalui buku ini kita dapat belajar tentang makna hidup, terutamanya tentang kehidupan dan kematian. Kematian, seperti kata Morrie, penting dipelajari dan direnungkan. Karena begitu kita ingin tahu bagaimana kita akan mati, berarti kita belajar bagaimana seharusnya kita hidup.

### **Jenis-jenis Perbuatan Baik**

Sebagai makhluk yang terlahir di alam manusia, ada banyak sekali jenis kebajikan yang dapat kita lakukan. Dalam *Dhammapada 53*, Buddha berkata bahwa dari setumpuk bunga dapat dibuat banyak karangan bunga. Demikian pula,

dengan terlahir sebagai manusia ada banyak jenis perbuatan baik yang dapat kita lakukan.

Di dalam ajaran Buddha, jenis-jenis perbuatan baik itu dirangkum dalam 10 jenis, yaitu:

1. Bermurah hati
2. Mengendalikan diri
3. Bermeditasi
4. Menghormat
5. Melayani
6. Melimpahkan jasa
7. Berbahagia atas jasa pihak lain
8. Mendengarkan Dharma
9. Mengajarkan Dharma
10. Meluruskan pandangan salah

Dalam buku ini, saya akan meringkas dan hanya membahas tiga perbuatan baik yang menurut saya cukup dapat mewakili rangkuman tersebut. Tiga jenis kebajikan itu saya beri judul “Berdana Itu Mudah” (berdana), “Meditasi itu Mudah” (meditasi) dan “Menjadi Superhero itu Mudah” (kepedulian sosial dan lingkungan)



## **Berdana Itu Mudah**

**B**erdana berarti memberikan, melepaskan, membiarkan berlalu, pengorbanan dan usaha untuk mengikis kelekatan. Berdana juga adalah perwujudan dari kepedulian dan tindakan welas asih terhadap makhluk-makhluk yang membutuhkan. Dengan berdana, baik si pemberi maupun yang diberi akan mendapat manfaatnya. Si pemberi akan mendapatkan kesempatan untuk melatih diri, mengikis kelekatan dan untuk tidak mementingkan diri sendiri. Sedangkan si penerima, selain telah memberi kesempatan untuk melatih diri kepada si pemberi, juga akan mendapatkan apa yang dibutuhkannya.

Dalam hal berdana, tidaklah benar bahwa si pemberi berada dalam kedudukan yang lebih superior daripada si penerima seperti yang tercermin dalam ungkapan tangan di atas (si pemberi) dan tangan di bawah (si penerima). Sebab, pemberi dana pada saat yang sama menjadi penerima (karena mendapatkan kesempatan untuk melatih diri), sedangkan penerima dana pada saat yang sama juga adalah pemberi (karena telah memberikan kesempatan untuk melatih diri). Dengan demikian, dalam berdana sesungguhnya tidak ada tangan di atas dan tangan di bawah, melainkan kedua tangan (tangan pemberi dan tangan yang menerima) adalah setara dan saling memberi maupun menerima pada saat yang sama.

Dana adalah unsur utama dari setiap kebajikan. Sebutkan sebuah perbuatan baik dan saya akan menunjukkan di dalamnya ada unsur dana. Menolong orang? Ada dana materi atau non-materi di dalamnya. Membantu keponakan mengerjakan PR? Ada dana pengetahuan dan waktu di sana. Memberikan seulas senyum tulus? Ada dana energi positif dan niat baik di dalamnya. Pendek kata, tidak ada perbuatan baik yang tanpa menyertakan dana. Semua kebaikan adalah tindakan dana, tindakan pengorbanan, tindakan melepas, tindakan untuk mengikis *lobha*, *dosa*, dan *moha* yang menjadi biang keladi lingkaran kelahir berulang bernama *sangsara* ini. Dan bila kita menengok kembali ke sejarah peradaban kita, kehidupan kita ini sesungguhnya bagaikan sebuah rumah yang dibangun oleh sebatu demi sebatu bata pengorbanan. Kehidupan kita dibentuk oleh semangat pengorbanan, mula-mula dari ayah dan ibu yang telah membesarkan kita, lalu oleh para keluarga, guru, teman-teman, orang-orang “tak nampak” yang menanam padi untuk menjadi beras yang kita tanak menjadi nasi yang kita makan, dan banyak lagi yang lainnya.

### **Orang-orang Tak Tampak**

Kehidupan yang kita jalani ini dapat diibaratkan seperti permainan *jigsaw puzzle*: untuk dapat menyelesaikan gambar besar diperlukan gabungan potongan-potongan gambar kecil yang saling melengkapi.

Adalah manusiawi sekali bahwa di tengah rutinitas hidup

sehari-hari, sebagian besar dari kita pastilah tidak pernah berpikir tentang orang-orang tak tampak yang merupakan potongan-potongan gambar yang membentuk kehidupan kita.

Pernahkah terlintas di dalam pikiran kita dari mana asal beras yang kita tanak menjadi nasi? Pernahkah terpikir dari mana asal kemeja yang kita kenakan? Dari mana asal sepatu, sandal, sabun, lauk pauk, dan lain-lain itu? Mungkin dengan mudah sebagian dari kita menjawab itu semua berasal dari uang yang kita belanjakan di supermarket dekat rumah.

Namun jika mau jujur, jika kita coba menelusuri semua itu kembali ke asalnya, akan kita temukan betapa panjangnya daftar orang-orang tak tampak yang ikut berperan dalam mewujudkan semua itu.

Seperti beras dari sawah yang dikelola petani, petani mengolah sawah dengan bantuan sapi pembajak dan pupuk dari pabrik, dan pabrik berjalan atas kerja sama para karyawannya. Atau seperti kemeja yang berasal dari kain yang dipintal dari benang yang diolah dari kapas yang ditanam petani dan tanah pertiwi menyediakan dirinya sebagai tempat tumbuh kembang untuknya.

Gambaran kehidupan kita terbentuk dari potongan-potongan kecil yang sering kali kita anggap remeh, hingga ia seolah-olah tak nampak ada dan kita berbesar kepala mengangkat dagu

tinggi-tinggi karenanya.

Tanpa potongan-potongan kecil itu, tanpa orang-orang tak nampak itu, tak akan ada gambaran kehidupan ini: kita bukan siapa-siapa tanpa mereka.

\* \* \*

Demikianlah, dana, pengorbanan, sudah menjadi napas kehidupan. Karenanya, sesungguhnya berdana adalah perbuatan baik yang paling mudah dilakukan.

Tetapi meskipun demikian, ada sebagian orang menganggap berdana itu sulit karena menyakini berdana hanya akan berarti apabila dilakukan oleh orang-orang kaya yang mendanakan harta kekayaan mereka dalam jumlah yang besar. Bagi mereka yang tak berkecukupan, bagaimana bisa berdana sementara untuk menyambung hidup sendiri pun sudah pas-pasan. Benarkah demikian?

Tentu saja sama sekali tidak benar.

Setiap orang, terlepas apakah kaya atau miskin, muda atau tua, kecil atau besar, dari golongan A atau B atau C atau golput (golongan putih) atau P7, setiap orang berhak berdana. Jadi, seperti yang sudah saya tekankan di bagian sebelumnya, setiap orang berhak untuk berkata dengan lantang:



## BERDANA ADALAH HAK SAYA!

Dan, berdana itu mudah! Dalam tulisan berikut ini saya akan menunjukkan mengapa saya menganggap setiap orang berhak berdana dan bahwa berdana itu mudah.

### **Jenis-jenis Dana**

Pada zaman materialistik seperti sekarang ini, saat dunia materi menguasai kebanyakan hidup manusia dan harta kekayaan menjadi tujuan yang paling diidamkan oleh kebanyakan orang, kita sering lupa dan hanya mengingat bahwa berdana itu berarti memberikan sejumlah uang atau benda-benda tertentu kepada mereka yang membutuhkan. Padahal, dana ada banyak macamnya.

Dalam Buddhisme, kita mengenal ada tiga jenis dana. Pertama adalah dana materi, kedua dana kehidupan, dan ketiga dana kebenaran. Dengan adanya jenis-jenis dana yang berbeda-beda ini, setiap orang memiliki kesempatan yang sama besarnya untuk melakukan perbuatan berdana. Sebab setiap dari kita dapat memilih jenis dana yang manakah yang mampu kita lakukan.

Tetapi sebenarnya, dari keyakinan pribadi, saya percaya bahwa semua jenis dana ini dapat dilakukan oleh semua

orang terlepas dari perbedaan latar belakang dan status sosial kita. Saya berkeyakinan bahwa mereka yang termiskin secara materi pun, selama masih memiliki hati yang pemurah dan mau berbagi, mereka selalu dapat memberikan sesuatu materi kepada yang membutuhkan. Dan orang-orang seperti itu, yang memiliki hati yang pemurah dan mau berbagi, sesungguhnya adalah orang-orang kaya yang sejati.

Kita dapat menemukan cerita tentang bagaimana seorang ibu tua yang miskin, tetapi yang begitu bersemangat untuk mempersembahkan sesuatu kepada Buddha, dengan tulus memotong rambutnya, menjualnya dan dari hasil penjualan itu sang ibu tua membeli minyak pelita untuk dipersembahkan kepada Buddha. Atau kisah tentang seorang budak yang ingin sekali mempersembahkan makanan untuk Buddha. Dia ingin membuat kue jagung, tetapi dia hanya memiliki tepung jagung yang sudah kadaluwarsa. Dengan keteguhan hati dia mengolah tepung jagung itu untuk dibuatkan kue jagung yang lalu dipersembahkannya kepada Buddha. Atau seperti kisah seorang anak kecil yang mempersembahkan dengan tulus satu-satunya makanan yang dia miliki, sekeping kerupuk, kepada Buddha, yang menyebabkan Bumi berguncang.

Atau Anda ingin teladan dari kehidupan kontemporer kita? Saya pernah membaca di koran tentang orang-orang penerima BLT (Bantuan Langsung Tunai) yang bersedia membagi uang yang diterimanya dengan para tetangga atau orang-orang di sekitar mereka yang—meskipun sama-sama miskin—tetapi

entah bagaimana kebagian BLT.

## **Dana Materi**

Dana materi adalah jenis dana yang paling umum dikenal orang. Termasuk dalam jenis dana ini adalah dana makanan-minuman, tempat tinggal, pakaian, obat-obatan, perkakas kerja, tenaga (fisik), dan tentu saja: uang.

## **Yuk Berdana Materi!**

### **Kisah celengan bambu**

Kisah celengan bambu adalah sebuah kisah terkenal di kalangan anggota dan simpatisan Tzu Chi, organisasi sosial yang didirikan oleh Master Cheng Yen di Taiwan. Pada mulanya, ketika Tzu Chi belum berdiri, Master Cheng Yen mengajak orang-orang di sekitarnya untuk menyisihkan 50 sen setiap hari ke dalam sebuah celengan yang terbuat dari tabung bambu. Setelah celengan itu penuh, isinya dikumpulkan dan kemudian dimanfaatkan untuk menolong orang-orang yang memerlukan. Dari sinilah kemudian Tzu Chi mulai berkembang dan semakin maju hingga seperti yang kita kenal sekarang. Dengan langkah sederhana ini, tindakan nyata yang dilakukan dengan penuh kedisiplinan dan cinta kasih, Tzu Chi mampu membangun banyak rumah sakit untuk menolong mereka yang memerlukan, sekolah untuk mendidik generasi penerus yang tak hanya cerdas tetapi juga berbelas kasih kepada semua

mahluk, dan juga rumah-rumah tinggal bagi korban bencana seperti gempa Bumi, tsunami, atau mereka yang tergusur dari tempat tinggalnya.

Kita pun bisa meniru ide ini di rumah kita. Jika sebatang bambu sulit ditemukan, kita bisa memanfaatkan kaleng bekas susu sebagai celengannya. Bersihkan dulu kaleng itu dari sisa-sisa susu, lalu pada penutup atasnya kita buat lubang persegi empat sempit yang memanjang sebagai celah untuk memasukkan tetes-tetes kebajikan kita setiap hari. Dan pada bagian badan kaleng kita tutupi dengan kertas yang berisi tulisan motivasi atau pengingat bahwa kaleng itu kita buat demi melatih diri kita untuk mengikis kelekatan setiap hari, sedikit demi sedikit, setetes demi setetes.

Saya punya kaleng seperti itu di rumah. Saya mengisinya dengan seribu perak setiap hari. Bagian tubuh kaleng saya bungkus dengan kertas coklat bekas amplop yang sudah tidak terpakai lagi. Pada bagian tengah kertas itu, dengan spidol hitam besar saya tuliskan kata-kata pengingat:



**TABUNGAN KEBAJIKAN**  
**Perjalanan Seribu Kilometer**  
**Dimulai dari Satu Langkah**  
**Kecil**



Setiap kali memasukkan tabungan kebajikan, saya mengucapkan tekad dalam hati: "Semoga setetes kebajikan yang kulakukan hari ini dapat membawaku menuju pencerahan penuh, pantai seberang yang aman, kebahagiaan, kedamaian, dan kebebasan sejati seperti yang telah Guruku Buddha dan para murid Araha-Nya raih."

Dengan menabung kebajikan setiap hari, berarti setiap hari kita telah mengondisikan pikiran kita dalam kebajikan. Dan dengan mengucapkan tekad seperti di atas, kita selalu diingatkan bahwa sebagai Buddhis, kita masih memiliki tugas yang harus kita penuhi demi mencapai kebahagiaan sejati.

Cara menabung kebajikan seperti ini jauh lebih baik dan berdaya mampu ketimbang dengan begitu saja memberikan sejumlah uang. Tentu saja, ada kalanya situasi dan kondisi mengharuskan kita untuk langsung memberikan sejumlah dana kepada yang memerlukan.

Sebagai contoh, bila kita tahu ada sanak saudara, teman atau pun orang lain yang tidak mampu dan memerlukan bantuan dana untuk biaya pengobatan, kita dapat langsung memberikan dana materi yang dibutuhkan tanpa perlu menunggu celengan kaleng atau bambu kita menjadi penuh. Tetapi dalam melatih diri dan memupuk kebajikan setiap hari, kita bisa meniru ide celengan bambu yang cemerlang itu. Cobalah!

## **Membantu penghidupan kaum miskin**

Di negara kita jumlah orang miskin lebih banyak daripada orang kaya. Mereka terjerat kemiskinan lebih karena tidak mendapatkan kesempatan yang layak untuk meraih kehidupan yang lebih baik. Dalam bidang ekonomi, mereka selalu kalah bersaing dengan para pemilik modal besar seperti pemilik pusat-pusat perbelanjaan dan mal-mal besar yang menggusur pasar tradisional dan para pedagang kecil. Ini sebuah keadaan yang tidak seimbang.

Tetapi jangan khawatir. Kita sebagai konsumen dapat membantu menciptakan sedikit keseimbangan dan pemerataan dengan cara berusaha untuk selalu memprioritaskan membeli barang-barang kebutuhan kita dari para pedagang kecil tersebut. Misalnya, bila kita hobi membaca majalah atau koran, daripada kita berlangganan langsung kepada agen koran besar atau membeli di toko buku berjaringan nasional, lebih baik kita membelinya melalui pedagang kecil atau berlangganan pada looper koran yang sering berkeliling menjajakan koran di lingkungan kita. Bila ingin membeli bahan-bahan kebutuhan pokok, prioritaskan untuk membelinya di pasar-pasar tradisional. Mungkin bagi sebagian orang akan terasa kurang nyaman berbelanja di sana, tetapi untuk alasan-alasan tertentu yang masuk akal, sayur mayur atau daging yang kita beli di pasar tradisional justru lebih terjamin kesegarannya.

Dengan bertindak seperti itu, berarti kita secara tidak langsung telah ikut membantu penghidupan mereka dan menciptakan sebuah pemerataan pendapatan karena uang yang beredar tidak terpusat mengalir ke dalam kantong-kantong tebal pemilik modal besar saja. Demikian juga untuk jenis barang-barang lain. Sejauh masih dapat dibeli dari para pedagang kecil, alangkah baiknya kita membeli dan ikut membantu penghidupan mereka.

### **Dana Kehidupan**

Ini adalah jenis dana yang tingkatannya lebih mulia daripada dana materi. Bagi sebagian orang, jenis dana ini kurang umum, tetapi bagi yang lainnya sudah menjadi sebuah kebiasaan yang baik. Termasuk di dalamnya adalah mendonorkan darah, mendonorkan organ tubuh seperti ginjal, kornea, sumsum tulang belakang atau bagian tubuh lainnya, donor jenazah (untuk praktik kedokteran), melepas satwa (*fangshen*), dan melestarikan lingkungan. Dalam buku "Don't Worry Be Healthy" (Dr. Phang Cheng Kar) dan "Lingkaran Keindahan" (Master Cheng Yen) banyak kisah inspiratif tentang orang-orang yang mendonorkan organ tubuh dan jenazah mereka demi kebaikan semua makhluk.

### **Yuk Berdana Kehidupan!**

#### **Donor darah**

Di Wihara Buddha Sakyamuni, Denpasar, kegiatan donor darah diadakan hampir setiap tiga bulan sekali. Komunitas Buddhis di wihara ini bahkan sudah menjadi sebuah perkumpulan para pendonor darah yang diakui oleh PMI Denpasar. Banyak sekali manfaat dari rutin mendonorkan darah. Dari segi kesehatan, dengan mendonorkan darah secara rutin setiap tiga bulan sekali, maka tubuh akan terpacu untuk memproduksi sel-sel darah baru, sedangkan fungsi sel-sel darah merah adalah untuk oksigenisasi dan mengangkut sari-sari makanan. Dengan demikian fungsi darah menjadi lebih baik sehingga donor menjadi sehat. Selain itu, kesehatan pendonor akan selalu terpantau karena setiap kali donor dilakukan pemeriksaan kesehatan sederhana dan pemeriksaan uji saring darah terhadap infeksi yang dapat ditularkan lewat darah.

Dari sudut pandang ajaran Buddha sendiri, mendonorkan darah adalah perbuatan dana yang sangat mulia karena termasuk mendanakan kehidupan. Dan perbuatan baik ini akan membuahkan kebahagiaan bagi kita dalam kehidupan ini dan yang berikutnya.

Tetapi dengan begitu banyaknya manfaat baik dari mendonorkan darah, masih saja ada orang-orang yang merasa takut mendonorkan darahnya. Alasan paling umum adalah: takut sakit. Alasan lain barangkali takut tertular penyakit. Apakah alasan-alasan tersebut dapat diterima? Jelas tidak! Soalnya saya kan sedang mempromosikan donor darah nih! Hehehe....

Pertama, takut sakit. Sebagai orang dewasa, kita sudah tidak pantas bertingkah seperti anak kecil yang takut disuntik. Sama seperti bujukan umum yang sering dilontarkan para dokter ketika menghadapi pasien kecilnya yang takut disuntik, kepada Anda-anda yang takut sakit oleh jarum “drakula” petugas PMI, saya yakinkan, “Tidak sakit kok! Cuma seperti digigit semut saja!” Kecuali bila semutnya seukuran pegulat sumo. Anda kan tidak takut kepada semut, ya kan? Jadi mengapa takut dengan jarum? Mengapa takut berbuat baik? Takutlah jika tidak berbuat baik, takutlah karena kehidupan ini singkat dan kita tidak tahu kapan lagi kita mendapatkan kesempatan untuk berbuat baik!

Kedua, alasan tidak mendonorkan darah karena takut tertular penyakit adalah alasan yang tidak masuk akal. Sebab, setiap orang yang mendonorkan darah memakai jarum yang baru, bukan satu jarum yang dipakai oleh beramai-ramai orang. Ada standar yang harus dipatuhi di sini. Tambahan pula, petugas PMI bukanlah orang sembarang. Mereka tahu benar apa tugas mereka dan bagaimana cara melakukan tugas itu dengan sebaik-baiknya.

### **Melepas hewan**

Kita pun dapat ikut serta mendanakan kehidupan dengan melepas hewan. Dalam komunitas Buddhis, tradisi melepas hewan menjadi upacara yang sering dilakukan saat

memperingati hari-hari raya tertentu. Pada kejadian-kejadian tertentu, jika seseorang ingin meringankan penderitaan atau musibah yang menimpanya atau keluarganya, atau menginginkan suatu harapan terkabul, biasanya orang itu dianjurkan untuk melakukan *fangshen* (pelepasan hewan). Tetapi sayangnya, dalam pelaksanaannya terjadi penyimpangan-penyimpangan dari tujuan dan niat semula yang mulia menjadi perbuatan yang tidak baik. Hal ini seperti yang pernah terjadi di Taiwan di mana tradisi pelepasan burung justru menciptakan sebuah lingkaran kegiatan eksploitasi dan komersialisasi yang tidak berperikebinatangan dan merugikan kelestarian alam. Karenanya, dalam melaksanakan pelepasan hewan, kita harus mempertimbangkan dengan saksama dan bijak supaya maksud mulia kita untuk mendanakan kehidupan tidak malah menjadi tindakan yang menghancurkan kehidupan.

Dalam melaksanakan pelepasan hewan, pertimbangkanlah apakah hewan yang ingin kita lepas:

- merupakan tangkapan dari alam liar yang ditangkap atas pesanan “makelar-makelar” upacara pelepasan satwa, atau sebaliknya merupakan hewan yang terancam hidupnya dan bukan dipesan khusus untuk upacara pelepasan hewan;
- jenis yang bila dilepaskan dapat membahayakan keseimbangan alam di lingkungan atau negara kita, atau tidak. Misalnya, tentu sangat berbahaya dan kriminal jika

kita melepas ikan piranha di sungai-sungai kita;

- akan dapat bertahan hidup dan bahagia di alam bebas setelah dilepaskan, atau tidak.

## **Dana Kebenaran**

Mendanakan kebenaran memiliki bobot kemuliaan yang paling tinggi dibandingkan dua jenis dana terdahulu. Ini karena mendanakan kebenaran dapat membawa si pemberi dan si penerima meraih kebebasan sejati. Dan kebebasan sejati ini adalah obat penawar paling mujarab bagi semua penderitaan kita. Selain itu, seseorang melakukan sebuah perbuatan baik seperti berdana karena dia telah mendengarkan ajaran kebenaran (Dhamma) yang mengajarkan untuk memantang kejahatan, menambah kebajikan, dan menyucikan hati. Karenanya, mendanakan kebenaran menjadi perbuatan dana yang paling mulia. Termasuk dalam jenis dana ini adalah mendanakan buku-buku Dhamma, memabarkan Dhamma, dan meluruskan pandangan salah atau sesat orang lain. Tentu saja, perlu diingat bahwa meskipun dinyatakan dana kebenaran adalah yang paling mulia, tidak berarti kita hanya perlu mempraktikkan jenis dana ini saja. Demi kesempurnaan dalam berdana seperti yang telah diperagakan oleh Bodhisatta dalam banyak kehidupan-Nya, kita harus mempraktikkan semua jenis perbuatan dana.

## **Yuk Berdana Kebenaran!**

### **Membabarkan Dhamma**

Pada masa kemajuan teknologi informatika dan komunikasi seperti saat ini, menjadi seorang pembabar Dhamma jauh lebih mudah daripada pada masa silam. Setiap orang berhak dan bisa menjadi seorang duta Dhamma, tidak harus menunggu mendapatkan gelar pandita atau bahkan mahapandita terlebih dahulu. Asalkan kita memiliki pengetahuan Dhamma yang benar, mau dan mampu berbagi pengetahuan itu, kita dapat menjadi seorang pembabar Dhamma bagi diri kita dan yang lainnya.

Sebagai generasi yang hidup di era internet dan telepon-berpindah seperti sekarang ini, kita memiliki banyak sarana untuk membabarkan Dhamma. Melalui internet, kita dapat bergabung dengan forum-forum diskusi Buddhis yang banyak bertebaran di dunia maya. Pilihlah salah satu yang paling cocok dan bergabunglah menjadi anggota di sana. Jika masih ragu-ragu, sementara waktu jadilah penonton yang pasif atas diskusi-diskusi dalam forum itu. Kapan pun ada kesempatan untuk ikut menyumbangkan pendapat atau meluruskan pandangan yang kita rasa keliru, jangan tunda-tunda! Jangan takut salah! Jangan rendah diri! Percaya diri dan tetaplah rendah hati, dan ingatlah bahwa semua anggota forum diskusi berada dalam kapasitas yang sama dengan kita: sama-sama



sedang belajar. Jadi, jangan takut!

Bagi yang memiliki kemampuan lebih seperti mampu merancang dan membangun website, Anda dapat membangun sebuah website yang menyiarkan pesan-pesan kebijaksanaan dari Buddha. Sekarang ada jenis program CMS (*Content Management System*) bebas lisensi yang sangat memudahkan kita dalam membuat sebuah website interaktif berbasis konten, cocok untuk keperluan penyiaran Dhamma dan berita-berita komunitas. Jenis seperti ini yang paling terkenal adalah Joomla ([www.joomla.org](http://www.joomla.org)).

Jika sebuah website dirasakan masih terlalu rumit, ada yang disebut dengan weblog atau blog. Blog adalah sejenis website juga, tetapi lebih dikhususkan sebagai semacam catatan harian dunia maya, umumnya bersifat pribadi dan—untuk jenis-jenis tertentu—sangat instan. Kita hanya memerlukan sedikit saja pengetahuan tentang internet untuk dapat membangun sebuah weblog.

Setelah memiliki website atau weblog, jangan lupa untuk rajin-rajin mengisinya dengan tulisan-tulisan hasil perenungan atau pemikiran Anda. Jika merasa tidak pandai menulis, jangan cemas. Anda masih bisa menjadi seorang pembabar Dhamma dengan mengisi website atau weblog Anda dengan artikel-artikel Dhamma yang bisa Anda temukan banyak bertebaran di internet. Untuk pilihan terakhir ini, jangan lupa meminta izin terlebih dahulu kepada penulis artikel atau webmaster (pengelola website) yang artikelnnya ingin kita muat ke dalam

website atau weblog kita.

Anda asing dan pusing dengan dunia internet? Wah, *hare gene gak ngenet?* Hehehe... oke, saya maklum. Barangkali yang satu ini harusnya tidak asing lagi ya: ponsel alias handphone. Periksa saku Anda atau lihat ke dalam tas Anda. Saya yakin ada satu barang bernama ponsel yang mendekam nyaman di sana. Jika tidak, yaaa... *cape deh!* Apa lagi yang bisa saya tulis?

Dengan ponsel, kita bisa menjadi seorang penyiar Dhamma. Kita dapat mengirimkan SMS berisi kutipan kata-kata bijak dari Buddha, kata-kata mutiara atau nasihat-nasihat bijak untuk menghadapi masalah-masalah dalam kehidupan, atau bahkan sekadar sebuah anekdot pemancing perenungan. Untuk jenis operator ponsel tertentu, ketimbang memasang sebuah lagu cinta yang tak memberikan inspirasi apa pun, kita bisa memilih untaian kata-kata perenungan inspiratif yang diucapkan dengan nada-nada lembut sebagai nada sambung pribadi di ponsel kita. Dengan begitu, kita boleh berharap siapa pun yang menelepon kita, sementara menanti panggilannya kita jawab mendengarkan *ring-back-tone* inspiratif itu, lalu terilhami oleh perenungan itu dan menjadi manusia yang lebih baik, lebih bijak, dan lebih bahagia dalam kehidupannya. Siapa tahu, ketika bos atau rekan Anda menelepon Anda dengan ubun-ubun yang panas oleh amarah, siap menyemprotkan sejuta amuknya. Lalu, saat menunggu Anda menjawab panggilan itu mereka mendengarkan *ring-back-tone* berisikan kata-kata perenungan tentang amarah yang hanya membawa kesengsaraan, asap amarah dari ubun-ubun mereka yang

semula berdansa ria perlahan menguap entah ke mana. Sehingga, ketika Anda menjawab panggilan itu mereka sudah menjadi tenang dan ramah kembali. Asyik, kan?

Tidak suka repot-repot? Kita dapat membeli buku-buku Dhamma untuk disumbangkan kepada mereka yang memerlukannya. Misalnya, kita dapat membeli buku-buku Dhamma lalu disumbangkan untuk perpustakaan milik komunitas Buddhis yang memerlukannya. Dengan begitu, itu sama saja berarti kita telah ikut menyebarkan Dhamma. Di samping itu, kita pun bisa berdana kebenaran dengan cara mendukung penerbitan buku-buku Dhamma seperti yang dilakukan oleh beberapa lembaga Buddhis.

## **Tip dan Trik Berdana**

Berikut ini beberapa tip dan trik untuk mengatasi berbagai hambatan dalam berdana, baik yang muncul dari dalam maupun dari luar. Juga ada beberapa tip bagaimana cara berdana yang benar sehingga dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya kepada baik si pemberi maupun si penerima.

### **1. Just do it**

Dalam berbuat baik, saat niat baik untuk berdana sudah muncul, jangan pernah menunda-nunda. Lakukan saja!

Just Do It seperti kata iklan sebuah merek sepatu.

Tip ini diberikan atas dasar fakta bahwa sifat pikiran manusia mudah berubah dan tergoda. Sekali kita menunda niat baik, maka niat yang semula kuat itu dapat menjadi lemah oleh godaan pikiran-pikiran buruk semacam kesangsian atau kecurigaan tak beralasan (“Apakah dana ini akan berguna?” “Jangan-jangan dana ini akan disalahgunakan!”), keegoisan (“Daripada berdana, lebih baik uang ini aku pakai buat beli sepatu yang sudah lama kuincar!”), atau pikiran-pikiran buruk semacam itu lainnya yang mampu melemahkan atau bahkan membuat perbuatan baik kita hanya sampai sebatas niat baik belaka.

### **Brahmana tua dan jubahnya**

Di Kota Sawatthi ada sepasang suami-istri yang sangat miskin yang dipanggil “Pasangan Ekasalaka” karena mereka hanya memiliki sebuah *sari*, yaitu kain panjang yang menutupi tubuh bagian atas mereka saat mereka pergi keluar. Tatkala mendengar berita baik bahwa Buddha akan memberikan sebuah ceramah di Wihara Jetawana, mereka bersepakat sang istri akan pergi untuk mendengarkan ceramah pada siang hari dan sang brahmana akan pergi pada malam hari.

Saat sang brahmana mendengarkan ceramah

Buddha, lima jenis kebahagiaan muncul dalam dirinya dan dia ingin mempersembahkan sesuatu kepada Buddha. Satu-satunya benda yang dia miliki adalah *sari* tersebut. Haruskah dia mempersembahkan *sari* itu? Sebuah pikiran buruk yang berkaitan dengan kekikiran (*macchhariya*) menghentikannya. Jadi malam jaga pertama pun berlalu.

Padamalam jagapertengahan, pikiranyangbermanfaat dengan keyakinan yang kuat (*saddhā*) muncul lagi dalam diri brahmana itu, mendesaknya untuk mempersembahkan *sari*-nya kepada Buddha. Sekali lagi pikiran buruk, pikiran kikir, menghentikannya.

Pada jaga terakhir malam itu dia menimbang, "Jika aku tidak mampu mengatasi pikiran kikir ini, aku tidak akan pernah melarikan diri dari empat alam menyedihkan. Hanya jika aku menempatkan keyakinan di depan, barulah aku dapat meraih kehidupan yang membahagiakan. Aku akan mempersembahkan kain panjangku kepada Buddha."

Dengan cepat dia melipat rapi kain tersebut dan meletakkannya di kaki Buddha, berkata, "Aku persembahkan kepada-Mu, Bhante."

Lalu dia berteriak, "Aku menang! Aku menang! Aku menang!"

Waktu itu, Raja Kosala dari Sawatthi juga sedang di sana. Ketika mendengar pekikan itu, dengan cepat dia menyelidiki hal tersebut karena khawatir mengenai keselamatannya. Ketika akhirnya dia mengetahui penaklukan brahmana tua itu terhadap pikiran buruknya, raja memberikan dua helai *sari* kepada brahmana itu. Orang tua itu dengan segera mempersembahkan lagi *sari-sari* tersebut kepada Buddha.

Sekali lagi sang raja memberinya empat helai *sari* yang lalu dengan segera dia persembahkan kepada Buddha lagi. Sang raja menggandakan hadiahnya menjadi delapan *sari*, enam belas *sari*, dan tiga puluh dua *sari*.

Sang brahmana hanya mengambil dua *sari* untuk dirinya dan istrinya dan mempersembahkan sisanya kepada Buddha. Kemudian raja memberinya dua permadani wol yang masing-masing berharga seratus ribu rupee. Sang brahmana mengambil sebuah, menggantungkannya sebagai langit-langit tempat seorang biksu dan mempersembahkan yang satu lagi kepada Buddha.

Raja merasa senang dengan kedermawanan sang brahmana. Akhirnya raja memberi sang brahmana empat ekor gajah, empat ekor kuda, empat buah desa,

empat ribu koin perak, dan seterusnya.

Para biksu telah berkumpul di aula Dhamma dan memuji persembahan sang brahmana dengan sebuah komentar: "Betapa luar biasanya bahwa sang brahmana telah memberikan persembahan hari ini dan mendapatkan segala sesuatu berfaktor empat pada hari yang sama!"

Buddha datang dan berkomentar: "Jika brahmana itu mampu mempersembahkan *sari*-nya pada jaga pertama malam itu, dia akan mendapatkan segala sesuatu berfaktor enam belas. Jika dia mampu mempersembahkan sarinya pada jaga pertengahan malam itu, dia akan mendapatkan segala sesuatu berfaktor delapan. Sekarang dia mendapatkan segala sesuatu berfaktor empat karena dia mampu mempersembahkan *sari*-nya hanya pada jaga terakhir malam itu."

## 1. Anicca

Adakah sesuatu yang tidak berubah di dunia fana ini? Tidak ada. Oleh karenanya kita menyebut dunia kita sebagai alam fana, alam ketidakajekan. Satu-satunya yang abadi, seperti sering diujarkan, adalah perubahan itu sendiri. Saat kita merenungi dan melihat dengan saksama ketidakajekan ini, kita akan menyadari apa

pun yang kita anggap milik kita saat ini seperti rumah kita, mobil kita, harta benda kita, keluarga kita, pada suatu saat cepat atau lambat akan berubah, akan terpisah dari kita. Harta materi dapat musnah oleh segala macam bencana, kejahatan, atau penyitaan. Menyadari kebenaran ini bisa membuat kita lebih mampu untuk melepas.



**Tiada yang abadi dalam hidup ini  
kecuali perubahan itu sendiri  
(Heraclitus)**

Dengan merenungkan ketidakajekan kehidupan, kita dapat menyingkirkan pikiran kikir yang membuat kita berat dalam berdana: Karena harta benda tidaklah ajek, suatu saat akan kutinggalkan atau musnah, dan tidak memberi manfaat bagi diriku dan makhluk lain, mengapa tidak kupergunakan sebaik-baiknya saja untuk berbuat baik demi manfaat bagi diriku dan makhluk-makhluk lainnya?

## **2. Kematian**

Hidup memang tidak pasti, tetapi kematian itu pasti. Begitulah kehidupan. Karena kelahiran, kita harus menerima bagian-bagian yang menjadi satu paket dengannya: usia tua, penyakit, dan kematian. Dan saat



kematian tiba, tidak ada apa pun yang kita anggap sebagai milik dapat menyertai kita, kecuali hanya perbuatan yang telah kita lakukan selama kita hidup. Tidak harta kekayaan materi, tidak nama baik, dan bahkan tidak pula sahabat, keluarga, atau kerabat yang dapat menemani kita dalam perjalanan selanjutnya. Para raja dunia dan bangsawan mahakaya dari masa lalu maupun yang lebih baru yang menjadi penghuni setia daftar teratas Forbes, para kaum *jet set* yang semasa hidup bergelimang kemewahan harta dunia, adakah yang dapat mereka bawa serta tatkala ajal menjelang? Hanya satu, ialah kebajikan, itulah yang menjadi bekal dalam perjalanan kita selanjutnya.

Ingatlah cerita tentang "Pria Dengan Empat Istri" dalam buku "Si Cacing dan Kotoran Kesayangannya" (bagi pembaca perempuan: istri dengan empat suami). Istri pertama adalah perumpamaan untuk karma. Istri kedua untuk keluarga, istri ketiga untuk kekayaan, dan istri keempat untuk ketenaran. Tatkala pria itu sedang sekarat, hanya istri pertama yang bersedia ikut bersamanya ke mana pun dia pergi, sedangkan istri keempat dan ketiga menolak mentah-mentah, sementara istri kedua hanya dapat mengantarkannya sampai di sisi liang kubur. Oleh karenanya, dari sudut pandang kematian, segala harta dan pencapaian duniawi kita tidak memiliki arti apa-apa. Semua pencapaian itu tidak dapat menemani kita, tidak

dapat menjadi tempat pernaungan kita yang sejati, sahabat yang mengiringi dan menuntun perjalanan kita selanjutnya. Dengan menyadari hal itu dan bahwa kematian dapat terjadi kapan pun, tidak ada alasan bagi kita untuk bersikap kikir dan egois. Mengapa masih terus menggenggam sementara apa yang kita genggam tidak akan dapat menemani kita ketika kita harus meninggalkan dunia ini? Lepaskan! Ubahlah harta materi itu menjadi harta kekayaan kebajikan, dan dengan cara itulah kita dapat mengandalkannya sebagai sahabat terbaik dalam perjalanan kita selanjutnya.

### **3. Kesempatan untuk melatih diri**

Saat sebuah momen untuk berdana menghampiri kita, sesungguhnya kita sedang mendapatkan sebuah berkah: kesempatan untuk melatih diri, untuk mengikis kelekatan kita. Sebagai Buddhis, kita tahu pentingnya untuk mengikis kelekatan. Karena kelekatan itulah yang menyebabkan kita terus menerus terlahir kembali di dalam lingkaran kelahiran berulang ini, dan itu berarti kita akan terus menerus mengalami usia tua, penyakit dan kematian. Berulang-ulang, melelahkan, menggelisahkan! *Cape deh!*

Jadi, begitu kesempatan berdana tiba, dan pikiran kikir atau kesangsian muncul, sadarilah dengan mengingat

kembali pentingnya untuk melatih diri mengikis kelekatan. Tatkala kelekatan dapat terkikis sedikit demi sedikit, berarti kita maju selangkah demi selangkah menuju pembebasan sejati, keadaan dari ketanpa-kelahiran dan, dengan demikian, tanpa-kematian: sebuah kebahagiaan sejati.



**Tidak terlahir kembali adalah sukha,  
terlahir kembali adalah dukkha  
(Yang Ariya Sariputra)**

#### **4. Bertukar posisi**

Ketika kita melihat seseorang yang sedang mengalami penderitaan dan membutuhkan bantuan kita, bayangkanlah bagaimana jadinya bila kita berada di posisi mereka. Bayangkan seandainya kita yang menjadi korban gempa Bumi dan terpaksa menjadi pengungsi di negeri sendiri. Betapa leganya dan penuh syukur yang kita rasakan bila dalam situasi yang memprihatinkan itu kita menerima uluran tangan dari orang-orang yang peduli.

Jadi, saat ingin berdana, kita dicegat oleh pikiran-pikiran kikir atau egois, kita dapat merenungi

bagaimana jadinya bila kita yang berada di posisi mereka yang sedang menderita itu. Dengan cara ini, kita menjadi lebih bersimpati dan pikiran-pikiran kikir atau egois dapat kita tendang jauh-jauh.

## 5. Teladan Buddha

Untuk membantu menumbuhkan rasa kedermawanan dalam diri kita, kita dapat menengok ke dalam kehidupan Buddha yang penuh dengan teladan pemberian yang tiada duanya.

Dalam bagian mana pun dari kisah hidup-Nya, Buddha tak pernah melewatkan satu hari pun dengan sia-sia, dengan tidak memberi sesuatu yang berharga bagi semua makhluk. Buddha adalah seorang Araha, seorang Sammasambuddha, jenis makhluk tertinggi nan sangat amat langka sekali kemunculannya. Beliau, seperti semua Araha lain, telah menyelesaikan apa yang mesti diselesaikan, meraih apa yang mesti diraih. Beliau sudah tidak memiliki urusan apa pun lagi dengan dunia. Tetapi mengapa, sementara bisa saja Buddha menikmati sendiri buah kebahagiaan *Nibbāna* sebanyak yang Beliau sukai, alih-alih Beliau bersedia repot-repot memilih untuk berkelana di India selama 45 tahun, menyebarkan dan membagikan obat keabadian kepada semua makhluk?

Itulah teladan pemberian tiada duanya yang didorong oleh welas asih nirbatas. Buddha begitu murah hati kepada kita, dan Beliau sangat mengasihani kita sehingga Beliau bersedia membagi-bagikan buah-buah kebahagiaan sejati yang telah Beliau petik dari pohon pencerahan sempurna-Nya.

Kita pun bisa menjadi seperti Buddha. Apa yang Buddha tunjukkan kepada kita, semangat kedermawanan yang didorong oleh belas kasih, adalah sangat mungkin untuk dilakukan oleh kita para manusia. Karena Buddha sendiri terlahir sebagai manusia seperti kita, dan Beliau telah membuktikan bahwa kesempurnaan itu bukanlah sebuah *mission impossible* atau hil yang mustahal (pinjam kata Alm. Asmuni) untuk diraih.

## **6. Berpikir itu berat**

Ada ujaran yang mengatakan bahwa pekerjaan paling berat di dunia adalah berpikir. Makanya, tidak banyak orang yang bersedia melakukannya.

Ketika muncul niat mulia untuk berdana, biasanya halangan atau godaan muncul dalam bentuk pikiran-pikiran yang memberati. Tatkala kita mendapatkan informasi yang mengajak untuk berdana, niat mulia yang semula muncul tiba-tiba saja kempis kembali saat kita memikirkan betapa repotnya pergi ke ATM

atau bank terdekat untuk menyalurkan uang yang ingin kita sumbangkan. Atau ketika kita mendengar pengumuman bahwa minggu depan ada donor darah di wihara, kita menjadi malas sekali pergi ke wihara begitu memikirkan bahwa kita harus bangun pagi-pagi, pada hari Minggu pula.

Begitulah kotoran batin itu.

Begitu kita tidak mengacuhkannya dan dengan begitu saja pergi ke ATM atau bank terdekat, atau pada hari Minggu saat donor darah kita langsung bangun pagi-pagi tanpa meributkan keluh-kesah si "aku" yang cerewet, kita tahu bahwa ternyata semua itu tidaklah seberat seperti yang kita pikirkan. Mengapa berat melakukan kebajikan? Beratlah jika ingin berbuat jahat!

## **7. Berikan yang terbaik**

Dalam berdana, untuk memperoleh hasil yang baik dan membahagiakan baik bagi si penerima maupun si pemberi dana, kita semestinya memberikan sesuatu yang terbaik dari yang kita miliki. Misalnya, saat ingin menyumbangkan pakaian layak pakai kepada anak-anak di panti asuhan, kita harus memilihkan pakaian yang benar-benar layak pakai dan pantas. Sangat keliru dan justru akan menodai kebajikan jika kita

menyumbangkan pakaian yang menurut kita buruk dan tidak kita sukai. Karena bila berdana didasari oleh rasa kebencian (memberikan sesuatu yang tidak disukai atau buruk) maka perbuatan baik itu akan ternoda dan buahnya pun tidak manis yang seharusnya. Selain itu, dalam memberikan dana materi, jangan memberikan barang-barang yang dapat membahayakan makhluk lainnya. Misalnya, adalah sangat keliru jika kita mendanakan obat-obatan terlarang atau senjata yang dapat disalahgunakan.

## **8. Keseimbangan**

Berdanalah sesuai dengan kemampuan, tidak lebih dan tidak kurang. Bila kita, misalnya, dengan ringan hati dan mudah membelanjakan uang kita untuk membeli secangkir es krim seharga 50.000 rupiah, maka sudah selayaknya saat berdana kita tidak memberikan jumlah yang kurang dari itu. Bila kita berdana kurang dari kemampuan kita, dana kita menjadi berbobot rendah dan tidak akan membawa kebahagiaan sebesar yang semestinya kita terima. Sebaliknya jika kita memaksakan diri memberikan dana melebihi batas kemampuan kita, dana itu cenderung tidak akan membawa kebahagiaan bagi kita. Sebagaimana dengan hal-hal lainnya dalam kehidupan, berdana pun juga memerlukan keseimbangan supaya kita dan makhluk lainnya mendapatkan manfaat yang seoptimal

mungkin dari perbuatan baik yang kita lakukan. Mengenai bobot dana ini, ada sebuah anggapan keliru yang sering dijadikan pembenaran oleh sebagian orang. Untuk menutupi ketidakrelaannya dalam memberidana yang pantas dilihat dari kemampuannya, orang-orang ini sering melontarkan alasan “Bukankah yang terpenting adalah niat baik dan keikhlasan dalam berdana? Bukan besar dan kecilnya dana itu?” Sebuah alasan yang cukup aneh dan kontradiksi. Bukankah sudah jelas, dengan tidak memberikan dana sesuai dengan kemampuan mereka yang sesungguhnya, hal itu menandakan ada ketidakrelaan di sana? Bagaimana bisa ada niat baik dan keikhlasan jika sesungguhnya rasa ketidakrelaanlah yang menyebabkan mereka tidak berdana sepadan dengan kemampuan mereka yang sebenarnya?

## **9. Pilih-pilih**

Agardana yang diberikan dapat membawa kebahagiaan bagi semua makhluk, kita perlu mempertimbangkan orang/pihak seperti apa yang akan menjadi penerima dana kita. Bila tahu dana materi yang kita berikan akan disalahgunakan oleh si penerima, kita sebaiknya tidak memberikan dana tersebut kepada mereka.

Sebagai contoh, bila kita memberikan uang kepada seorang penjudi yang kita tahu akan mempertaruhkan



uang tersebut di meja judi, atau kepada pecandu yang akan membelanjakannya untuk meracuni dirinya dengan candu atau minuman keras, itu berarti secara tidak langsung kita telah ikut menjerumuskan mereka. Alih-alih berbuat baik, kita sesungguhnya telah menanam karma buruk yang hasilnya kelak harus kita sendiri petik.

## **10. Jangan pandang bulu**

Saat seseorang yang memerlukan uluran tangan mengetuk pintu rumah kita, kita tidak boleh bersikap diskriminatif. Apakah mereka berasal dari suku yang sama dengan kita atau tidak, ajaran yang sama dengan kita atau tidak, tua atau muda, besar atau kecil, mulia atau hina, laki-laki atau perempuan, sepanjang mereka berada dalam kegentingan dan sungguh-sungguh memerlukan uluran tangan, kita wajib mengulurkan tangan kita atas dasar belas kasih dan kepedulian. Sebab hakikat dari berdana adalah semangat belas kasih yang diwujudkan dalam bentuk pemberian bagi mereka yang membutuhkan.

Namun patut disayangkan bahwa hakikat dana ini sering dilupakan oleh sebagian orang dalam komunitas Buddhis kita. Mereka begitu bersemangat dan penuh dedikasi tatkala tiba waktunya berdana bagi anggota Sanggha monastik, entah melalui dana makanan

atau lainnya, tetapi mereka menjadi tak bersemangat atau bahkan menolak berdana kepada pihak selain komunitas Sanggaha monastik. Pandangan yang diskriminatif ini didasari oleh keyakinan keliru bahwa dana hanyalah pantas bagi Sanggaha, dan terutama sekali dimotivasi oleh keinginan untuk mendapatkan buah terbaik karena percaya Sanggaha adalah ladang paling subur untuk menanam kebajikan. Mereka melupakan hakikat dana sebagai latihan untuk mengikis kelekatan, untuk mengikis keserakahan, dan bahwa dana sesungguhnya adalah perwujudan belas kasih dan kepedulian bagi mereka yang memerlukan.

## Meditasi Itu Mudah

**D**alam Buddhisme, meditasi mendapatkan tempat yang istimewa. Meditasi atau semadi adalah salah satu dari tiga kelompok latihan yang diajarkan oleh Buddha melalui Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Dua kelompok lainnya adalah sila dan kebijaksanaan. Fakta yang membuat meditasi menjadi sangat penting bagi kita adalah karena meditasi berkaitan dengan pikiran. Dan dalam Buddhisme kita tahu bahwa pikiran adalah pelopor, pikiran adalah pemimpin, dunia ini dan semua isinya dibentuk oleh pikiran. Bila kita bertindak dengan pikiran yang jahat, maka kesengsaraan akan mengikuti kita. Bila kita bertindak dengan pikiran yang baik, maka kebahagiaan akan menemani kita. Seperti yang dinyatakan dengan indah oleh Buddha dalam ayat *Dhammapada* terkenal berikut ini:

Pikiran mendahului semua kondisi batin, pikiran adalah pemimpin, segalanya diciptakan oleh pikiran. Apabila dengan pikiran yang jahat seseorang berbicara atau berbuat dengan jasmani, maka penderitaan akan mengikuti si pelaku karenanya, seperti roda kereta yang mengikuti jejak sapi jantan yang menariknya. (*Dhammapada 1*)

Pikiran mendahului semua kondisi batin, pikiran adalah pemimpin, segalanya diciptakan oleh pikiran. Apabila dengan pikiran yang baik seseorang berbicara atau berbuat

dengan jasmani, maka kebahagiaan akan mengikuti si pelaku karenanya, seperti bayangan yang tidak pernah meninggalkan tubuh seseorang. (*Dhammapada 2*)

Ketika kita mengalami sebuah dunia yang kacau-balau, kita tahu situasi itu adalah produk-produk dari pikiran yang buruk. Tatkala kita menikmati dunia yang damai dan nyaman bagi semua makhluk, kita pun tahu itulah hasil dari pikiran yang terlatih baik dalam kebajikan. Lebih jauh, meditasi adalah sebuah proses untuk meraih kebahagiaan sejati. Dan proses itu, bila dijalani dengan baik, tekun, dan benar, akan berujung pada peraih kebahagiaan sejati itu. Sebab dengan bermeditasi berarti kita sedang mencari kebahagiaan itu di tempat yang seharusnya: di dalam diri kita sendiri.

**Jika seseorang tidak dapat menemukan kebahagiaan  
di dalam dirinya sendiri,  
maka ia tidak akan menemukannya  
di mana pun juga.  
(Buddha)**



Karenanya meditasi menjadi begitu istimewa dan penting dalam perjalanan kita untuk mencapai tujuan tertinggi. Dan dalam riwayat agung-Nya, kita dapat temukan bahwa Buddha selalu menganjurkan para pengikut-Nya untuk tidak malas bermeditasi.

Tetapi sebegitu jauh, setelah Buddha sendiri menganjurkan dan memaparkan kepada kita betapa banyak manfaat dari bermeditasi bagi kesehatan spiritual (dan juga kesehatan fisik), masih banyak umat Buddha yang merasakan meditasi sebagai beban, sebagai kegiatan yang tidak menyenangkan atau bahkan kesia-siaan.

Apa sebenarnya yang menghalangi kita untuk menjalani meditasi? Menurut saya, ada satu anggapan keliru yang paling bertanggung jawab membuat tidak banyak umat Buddha tekun berlatih meditasi: anggapan salah bahwa meditasi itu sukar.

Padahal, sebenarnya meditasi itu mudah. Ah, masa iya? Ya iyalah, masa ya-iyaleh!

Tetapi, jika benar meditasi itu mudah, lalu mengapa banyak orang beranggapan meditasi itu sulit sehingga selalu memiliki alasan-alasan pembenar untuk tidak berlatih meditasi seperti: "Saya terlalu sibuk, tidak punya waktu untuk bermeditasi", atau "Meditasi itu cuma buang-buang waktu saja"?

Menurut saya, itu karena:

### **1. Belum terbiasa**

Pada dasarnya, meditasi itu sendiri adalah sebuah kegiatan untuk tidak melakukan apa-apa, untuk membiarkan berlalu, untuk hanya duduk diam mengamati segala yang terjadi pada momen saat ini. Masalahnya adalah, kehidupan telah membentuk kita untuk tidak terbiasa membiarkan berlalu atau tidak melakukan apa-apa.

Saat kita sedang tidak memiliki sesuatu untuk dilakukan, pikiran akan memberontak menuntut kita untuk melakukan apa saja: baca buku kek, mendengarkan musik kek, nonton tivi kek, ngupil kek, pokoknya apa saja selain hanya duduk diam tidak berbuat apa-apa. Sedemikiannya hingga filsuf Prancis terkenal, Blaise Pascal, menyimpulkan: semua masalah di dunia ini disebabkan karena kita tidak bisa duduk diam. Begitulah!

Selain itu, kita tidak terbiasa menjadikan praktik meditasi sebagai kegiatan rutin kita setiap hari. Dan apa pun yang belum menjadi sebuah kebiasaan akan terasa sulit untuk dilakukan. Sebagai contoh, saat kebiasaan antre dengan tertib belum membudaya dalam masyarakat kita, betapa susahya meminta

setiap orang untuk bersedia antri, bukan? Sebaliknya, jika sebuah kegiatan telah menjadi sebuah kebiasaan, dengan mudahnya kita melakukan kegiatan itu tanpa perlu berpikir panjang-panjang atau disuruh-suruh. Ketika kita telah terbiasa bermeditasi secara teratur tiap hari terus menerus pada waktu yang sama, maka tubuh kita telah diset atau terkondisikan untuk dengan begitu saja bermeditasi pada saat waktunya telah tiba. Kita akan merasakan hari kita terasa kurang lengkap tanpa meditasi, seperti saat-saat santai yang terasa kurang lengkap tanpa mengunyah merek coklat tertentu. Dengan begitu, meditasi menjadi kegiatan yang mudah bagi kita, semudah kita bernapas.

## **2. Tidak menganggap penting**

Untuk menjadikan meditasi sebagai sebuah kebiasaan baik, pertama-tama kita harus memiliki pengertian yang benar akan pentingnya meditasi. Seperti yang telah saya tulis di atas, Buddha selalu menganjurkan para pengikut-Nya untuk rajin-rajin berlatih meditasi selain, tentu saja, untuk menambah kebajikan dan menjauhi atau mengurangi kejahatan. Meditasi memiliki peranan penting karena meditasi berurusan dengan pikiran kita, sumber dari segala sumber penderitaan maupun kebahagiaan kita. Jadi, bila kita ingin meraih kebahagiaan sejati dan menjauhi penderitaan, kita harus melatih pikiran kita melalui

praktik meditasi. Dan memiliki pikiran yang terlatih adalah sebuah keuntungan luar biasa.

“Aku (Tathagata) tahu bahwa tidak ada sesuatu hal pun yang demikian tak bermanfaat seperti pikiran yang tak terkendali. Sesungguhnya, pikiran yang tak terkendali adalah hal yang tidak bermanfaat.”

“Aku (Tathagata) tahu bahwa tidak ada sesuatu hal pun yang demikian bermanfaat seperti pikiran yang terkendali. Sesungguhnya, pikiran yang terkendali adalah hal yang bermanfaat.” (*Anguttara Nikaya 14*)

Ketika kita telah mengerti pentingnya meditasi, kita akan menaruh lebih banyak perhatian dan daya upaya untuk mempraktikkannya. Saat perhatian dan daya upaya itu terus dipelihara, diteguhkan setiap hari, maka kita akan membentuk meditasi sebagai kebiasaan baik kita. Dan ketika praktik meditasi telah menjadi kebiasaan, kita akan dengan mudahnya bermeditasi semudah kita menarik atau menghembus napas.

### **3. Ingin mendapatkan hasil yang cepat**

Seperti yang pernah dinasihatkan oleh Buddha, kesabaran adalah cara berlatih yang paling tinggi. Banyak orang menjalani latihan meditasi dengan mengharapkan hasil yang cepat. Saat meditasi



berlangsung alot karena pikiran yang gelisah, atau karena “si monyet” sedang mengamuk, kita sering menyerah dan begitu saja memutuskan bahwa meditasi itu sulit. Padahal, seperti yang pernah dikatakan oleh Ajahn Chah, bermeditasi itu seperti memelihara bebek. Tugas kita hanya memberi makan si bebek. Masalah apakah si bebek tumbuh besar dengan cepat atau tidak, itu bukan urusan kita. Itu urusan si cerewet Duffy Duck.



**Kesabaran adalah peredam terbesar  
bagi segala hal.**

**Satu-satunya hal yang dapat kita  
peroleh dengan cepat adalah kesulitan.  
(Anonim)**

Itulah beberapa hal yang menyebabkan banyak dari kita menganggap meditasi itu sulit. Padahal, kalau kita bersedia melihat lebih dalam ke dalam praktik yang disebut meditasi, sesungguhnya dalam bermeditasi kita justru tidak perlu berbuat apa-apa. Tidak perlu mengerahkan tenaga, tidak perlu berpikir, cukup duduk diam dan mengamati segala hal yang terjadi pada momen saat ini. Dan bukankah duduk diam sekadar hanya mengamati itu adalah sebuah pekerjaan yang sebenarnya sangat mudah?



## **PIL MEDITASI**

Petunjuk Pemakaian:

1. Cari tempat yang sepi
2. Duduklah di atas alas yang nyaman dengan punggung tegak tetapi santai.  
Tangan lemas di atas pangkuan
3. Baca paritta atau renungkan kemuliaan Tiratana
4. Minum pil ini dengan bahagia

Indikasi: stress, tidak bahagia, kurang bergairah  
bosan hidup, gangguan delusi

## **Yuk Tidak Berbuat Apa-apa!**

Sekarang, bagi Anda yang masih asing dengan meditasi, pasti akan bertanya-tanya, “Baik, saya mengerti dan yakin bahwa meditasi itu mudah. Tapi masalahnya, bagaimana cara bermeditasi?”

Di sini, saya akan menjelaskan secara singkat saja tentang bagaimana cara bermeditasi. Untuk penjelasan yang lebih lengkap dan rinci mengenai tahapan-tahapan meditasi dan cara-cara mengatasi rintangan dalam meditasi, Anda dapat membaca buku karya Ajahn Brahm yang berjudul “Superpower Mindfulness”.

Pertama, Anda memerlukan sebuah ruangan yang sepi, tenang, dan jauh dari keramaian. Duduklah bersila di atas sebuah bantal atau alas duduk. Bisa juga menggunakan sebuah bangku kecil. Intinya, Anda dapat duduk dengan nyaman dan santai. Punggung diluruskan tapi tidak kaku, pundak dan lengan santai diletakkan di atas masing-masing paha atau menyatu di depan dengan ibu jari tangan saling bertemu dan telapak-telapak tangan menghadap ke atas membentuk sebuah “mangkuk”.

Kedua, pilihlah sebuah obyek meditasi. Dalam naskah-naskah Buddhis, Buddha mengajarkan tentang pelbagai macam obyek meditasi yang dapat dipilih sesuai dengan kecenderungan watak seseorang. Misalnya, seseorang yang cenderung dikuasai

oleh nafsu indrawi cocok bermeditasi pada obyek mayat atau tubuh yang membusuk. Tetapi dari semua jenis obyek meditasi yang dikenal, napas merupakan obyek meditasi terfavorit dan secara umum cocok bagi segala jenis watak manusia.

Ketiga, jika Anda memilih napas sebagai obyek meditasi Anda, maka Anda dapat segera memusatkan perhatian pada napas masuk dan napas keluar. Perlu dicatat di sini bahwa meditasi pada dasarnya adalah latihan yang bersifat pribadi. Tidak ada satu metode yang bisa cocok bagi semua orang. Metode yang satu mungkin cocok bagi seseorang tetapi bisa jadi tidak cocok bagi orang lainnya. Karenanya, dalam hal ini ada beberapa variasi yang dapat dipilih berdasarkan selera atau kecocokan masing-masing. Ada meditator yang cocok dengan metode penghitungan napas masuk dan keluar sebagai 1 (di hitung dalam hati), napas masuk dan keluar berikutnya sebagai 2 (dihitung dalam hati), dan seterusnya sampai hitungan ke-10 lalu balik kembali ke awal. Ada pula yang lebih suka mencatat dalam hati napas masuk sebagai 1 dan napas keluar sebagai 2, dan seterusnya sampai hitungan ke-10 lalu kembali lagi ke awal. Tetapi jenis meditator lain malah sama sekali mengabaikan pencatatan dalam hati kecuali hanya menyadari adanya pernapasan masuk dan keluar dan memusatkan perhatiannya pada apa pun yang terjadi pada momen saat itu.

Selain variasi yang menyangkut pencatatan dalam hati, ada juga variasi dalam hal di manakah sentuhan napas dirasakan, apakah di bagian bibir atas atau cuping hidung, atukah pada

pergerakan perut yang kembang kempis atau tidak di mana pun di antara keduanya kecuali hanya menyadari adanya pernapasan. Cukup membingungkan? Begitulah. Anda bisa memilih dan mencoba-coba mana dari variasi-variasi itu yang paling cocok buat Anda. Jelasnya, meskipun ada banyak variasi, dalam meditasi pernapasan Buddhis ada satu kesamaan dari semua variasi tersebut: pernapasan dilakukan dengan alamiah tanpa dipaksa-paksa atau dibuat-buat untuk menjadi panjang atau pendek, ditahan atau dihembus-hembuskan, dan sebagainya.

Keempat, setelah Anda menentukan variasi pilihan Anda, laksanakan latihan dengan sungguh-sungguh dan disiplin. Awalnya Anda mungkin hanya mampu bertahan selama 5 menit dan setelah itu pikiran memberontak liar. Tidak masalah. Jika pikiran tak juga bersedia berdamai, sudahi saja meditasi Anda. Cukuplah 5 menit sebagai modal awal yang baik. Nanti setelah Anda makin sering bermeditasi, daya tahan Anda akan makin kuat. Ingat: *practice make perfect*.

### **Si monyet dengan selera makan yang aneh**

Pengalaman bermeditasi membuat saya menyadari bahwa perumpamaan pikiran sebagai seekor monyet nakal itu memang tepat. Saya melihat pikiran saya sebagai seekor monyet pengidap kelainan selera makan. Si monyet ini sangat suka mengunyah-ngunyah makanan basi dari momen-momen lampau dan melahap makanan mentah dari harapan-

harapan atau khayalan-khayalan masa depan. Sementara pada saat yang sama dihadapan si monyet aneh ini sudah tersaji makanan matang nan lezat dari momen saat ini. Tetapi dasar monyet gila, apa yang terhidang saat ini, yang lezat dan bergizi tinggi, justru lebih sering tidak disentuh. Kalau pun dicicipi hanya dicolek secuil dan begitu saja si monyet melesat kembali untuk melahap momen basi masa lalu atau harapan mentah masa depan.

Selain soal selera makan yang aneh, terkadang pikiran saya dapat bertingkah laku sebagai seorang penceramah dan sutradara. Ketika memikirkan sebuah gagasan tertentu, saya akan membayangkan diri saya mengutarakan gagasan itu kepada seseorang seperti seorang guru atau penceramah menerangkan suatu topik yang dikuasainya kepada para pendengar atau murid-muridnya. Saat pikiran memikirkan sebuah kejadian masa lampau atau angan-angan masa depan, saya sering menemukan pikiran saya bertindak sebagai seorang sutradara yang mengarahkan sebuah skenario. Bila pikiran itu berkaitan dengan momen masa lalu yang saya sesali, si sutradara akan mengarahkan sebuah skenario "seandainya dulu saya tidak begini atau tidak begitu, maka... lalu... dan akhirnya saya pasti akan lebih bahagia daripada sekarang ini". Jika itu berkaitan dengan angan-angan masa depan, skenarionya akan mirip seperti lagunya Oppie: "Andai a a a aku jadi orang..." Parahnya lagi, si sutradara sangat suka mendramatisir jalannya cerita dengan tingkat keekstreman mendekati sinetron-sinetron jelek kita.

## **Tip-tip Sukses Dalam Bermeditasi**

Berikut beberapa tip dan trik untuk menjadikan meditasi kita menjadi semudah menonton tivi atau mendengarkan musik dari xxx (xxx = merk Mp3 player terkenal):

### **1. Jangan menunda**

Dalam kisah pewayangan umum, kita temukan adegan di mana seorang raja tua, setelah menyerahkan takhta kepada penerusnya, pergi ke hutan untuk menjadi seorang petapa. Faktanya, jika kita mengikuti teladan raja tua untuk hanya memulai berlatih meditasi begitu kita sudah tua, kita akan mengalami banyak kesulitan.

Saat kita tua, kekuatan kita telah banyak berkurang, daya konsentrasi melemah, dan pada umumnya kesehatan pun tidak sebaik tatkala kita masih muda. Dengan modal serba pas-pasan seperti itu, bisakah kita menjalani latihan meditasi? Memang benar bahwa dalam meditasi kita tidak perlu berbuat apa-apa. Tetapi tetap saja, meditasi memerlukan sedikit kekuatan fisik dan banyak kesehatan yang prima.

Jadi, semasih umur muda, kesehatan baik, kekuatan prima, jangan tunda-tunda! Segeralah berlatih meditasi, bentuklah kebiasaan baik yang akan sangat berguna bagi kehidupan kita. Lagi pula, siapa yang bisa tahu apakah kita akan hidup sampai tua? Kehidupan itu tidak pasti, hanya kematianlah yang pasti.

## **2. Pahami pentingnya meditasi**

Saat kita telah mengerti betapa pentingnya meditasi demi meraih kebahagiaan sejati, kita akan menaruh perhatian dan daya upaya yang lebih untuk mempraktikkannya.

## **3. Jadikan meditasi sebagai kebiasaan baik**

Ketika kita menaruh rasa hormat terhadap meditasi dan mengerahkan daya upaya benar untuk mempraktikkannya, sedikit demi sedikit kita membentuk sebuah kebiasaan baik untuk bermeditasi. Begitu meditasi telah menjadi kebiasaan baik, meditasi akan meluncur dengan mudahnya dalam keseharian kita.

## **4. Disiplin, disiplin, disiplin**

Kebiasaan baik yang telah terbentuk tidak dapat bertahan lama apabila tidak disertai kedisiplinan dan tekad untuk terus berlatih, berlatih, dan berlatih. Seseorang yang telah terbiasa bermeditasi selama sebulan terus menerus setiap hari, lalu pada bulan berikutnya tidak bermeditasi lagi selama sebulan, maka menurut Ajahn Chah, orang tersebut seperti orang yang menanam pohon di suatu tempat lalu beberapa hari kemudian mencabut pohon itu dan menanamnya kembali di tempat lain. Si pohon tidak akan dapat tumbuh dengan baik, malahan pohon itu akan lebih mungkin mati ketimbang berkembang.



## 5. Membangun tempat suci

Memiliki sebuah tempat khusus untuk bermeditasi dapat sangat membantu memudahkan meditasi Anda. Jangan berharap dapat bermeditasi dengan mudah di tepi jalan raya atau di ruang keluarga yang ramai oleh teriakan anak-anak. Tip ini saya contek dari buku Ajahn Brahm yang berjudul “Superpower Mindfulness”.

Menurut Ajahn Brahm, kebanyakan orang selalu menyediakan ruang tamu atau ruang bermain di dalam rumahnya. Tapi jarang ada yang berpikir untuk menyediakan sebuah ruang suci. Padahal, sebuah ruang suci dapat menjadi tempat suka yang bagus bagi setiap anggota keluarga untuk menemukan kedamaian sejenak dari keriuhan urusan duniawi. Maka, bila Anda ingin dapat bermeditasi dengan mudah, sediakanlah sebuah ruang khusus untuk itu. Bila tidak memungkinkan, sebuah sudut di kamar tidur Anda pun cukup. Penuhi sudut itu dengan gambar-gambar yang dapat membangkitkan inspirasi kedamaian. Jangan pergunakan sudut atau ruangan itu selain hanya untuk bermeditasi atau membaca buku Dhamma. Dengan demikian, seiring waktu berjalan, energi spiritual yang sejuk akan terbentuk di dalam ruang atau sudut itu, membantu siapa pun yang bermeditasi menjadi lebih mudah merasakan kedamaian.

## 6. Memakai alat bantu

Sebelum bermeditasi, dapat membantu jika kita menguncarkan *paritta* tertentu. Anda boleh memilih salah satu *paritta* yang menjadi kesukaan Anda. Saya pribadi menyukai *Buddhanussati* dan *Tisarana*. Dengan pelafalan *paritta*, kita berharap dapat membantu mempersiapkan pikiran untuk bermeditasi dan menciptakan atmosfer yang mendukung meditasi kita.

Bila suka, Anda juga dapat memudahkan meditasi Anda dengan memakai wewangian khusus untuk relaksasi (*aroma therapy*) yang dibakar atau diuapkan. Ada banyak produk seperti itu yang biasanya dipakai di pusat-pusat spa. Pilihlah aroma yang Anda sukai, dan pergunakan setiap kali Anda bermeditasi. Selain aroma, Anda juga dapat memakai musik instrumental yang menenangkan. Ada jenis-jenis musik yang dibuat untuk keperluan ini seperti yang pernah diprakarsai oleh Bhante Uttamo ([www.samaggi-phala.or.id](http://www.samaggi-phala.or.id)), tetapi ada juga yang tidak dibuat khusus namun cukup pas, seperti musik-musik Kitaro, Deep Forest, kumpulan Sound of Nature, dan sebagainya.

## 7. Bergaul, bergaul, bergaul

Guna memelihara semangat dan tekad untuk terus berlatih meditasi, juga untuk saling berbagi pengalaman yang dapat membesarkan hati, bergaullah dengan spesies yang sejenis dengan Anda: spesies *meditation junkie* (pegandrung meditasi, pinjam istilah Ajahn Brahm). Memiliki teman-teman sesama

penggemar meditasi dapat sangat membantu manakala kita menemukan hambatan atau kehilangan semangat dalam latihan kita. Anda bisa mulai mencari spesies-spesies yang sama dengan Anda dari wihara yang biasa Anda kunjungi atau dengan memanfaatkan jejaring sosial di dunia maya. Di internet ada banyak forum diskusi dan milis sebagai tempat berkumpulnya para *meditation junkie*.

## **8. Pengkondisian**

Praktik meditasi tidak dimulai pada saat tertentu dan di tempat tertentu. Sebelum waktunya tiba untuk bermeditasi, Anda dapat menciptakan kondisi-kondisi yang menunjang meditasi Anda. Bila Anda menentukan waktu bermeditasi adalah pada sore hari setelah selesai mandi, maka dari sejak pagi hari ketika Anda baru bangun tidur, berusahalah mengondisikan pikiran untuk terbiasa menikmati saat ini.

Sebagai contoh, ketika sedang menggosok gigi, perhatikanlah momen itu, saat sikat bergerak naik dan turun, masuk dan keluar. Tatkala sedang berjalan, pusatkan perhatian pada langkah kaki kiri-kanan-kiri-kanan, naik-turun-naik-turun. Saat beristirahat sejenak dari layar komputer atau laptop di tempat kerja, perhatikan napas masuk dan napas keluar. Maka, begitu Anda pulang ke rumah dan siap bermeditasi, pikiran Anda telah cukup terbiasa menikmati momen saat ini, dan dengan begitu besar kemungkinannya Anda mengalami sebuah meditasi yang sukses.

## 9. Transformasi positif

Setelah cukup lama menjalani praktik meditasi, Anda mungkin bertanya-tanya, bagaimana kita tahu bahwa meditasi kita telah berjalan dengan baik dan benar? Apakah ada tanda-tanda yang bisa dirasakan atau dilihat?

Saya juga pernah menanyakan pertanyaan tersebut kepada seorang teman yang lalu memberikan sebuah kunci untuk mengetahui apakah meditasi kita telah berjalan dengan baik dan benar. Kata teman saya itu, jika setelah berlatih meditasi dengan rutin kita mengalami sebuah transformasi positif dalam cara kita bertingkah laku sehari-hari dan dalam cara kita memandang kehidupan, maka itu berarti meditasi kita telah berjalan dengan baik dan benar. Tidak masalah apakah kita menganggap meditasi kita berjalan dengan alot atau mulus. Hal yang terpenting adalah bila latihan meditasi itu telah menghasilkan sebuah perubahan perilaku dari, misalnya, tidak sabaran menjadi orang yang lebih sabar, penuh kebencian menjadi penuh cinta kasih dan kepedulian. Jadi, latihan meditasi seharusnya berbanding lurus dengan perubahan positif tidak peduli sekecil apa pun perubahan itu nampaknya. Jika ada seseorang yang mengaku sebagai *meditation junkie*, yang begitu fasih berbicara tentang teknik-teknik meditasi dan begitu semangat menceritakan pengalaman meditatifnya, namun begitu mudah tersinggung harga dirinya oleh sebuah celetukan kecil bernada canda, maka Anda boleh curiga: orang ini betul-betul mempraktikkan meditasi ataukah cuma meditasi-meditasi-an?

## Menjadi Superhero Itu Mudah

**A**da sebuah iklan layanan masyarakat di televisi yang ingin menggugah kesadaran masyarakat untuk mulai peduli terhadap kelestarian lingkungan. Iklan itu memperlihatkan beberapa orang pria dan wanita berpakaian ala tokoh *superhero* seperti Superman, Batman, dan Supergirl. Mereka semua digambarkan sedang menolong seseorang. Di akhir iklan muncul pesan yang menyatakan untuk menyelamatkan Bumi tidak perlu menjadi seorang *superhero*. Dengan aktif melestarikan lingkungan dimulai dari diri sendiri dan lingkungan terkecil, sesungguhnya kita telah ikut menyelamatkan Bumi. Begitulah kira-kira pesan yang ingin disampaikan.



Sekarang, di sini saya akan menggunakan gagasan yang sama tetapi agak kebalikan dari iklan tersebut. Jika dalam iklan itu dinyatakan kita tidak perlu menjadi seorang *superhero* untuk mampu menyelamatkan dunia, maka di sini saya mengajak Anda semua untuk menjadi *superhero-superhero* penyelamat Bumi. Dan caranya sangat mudah. Anda tidak perlu bisa terbang atau memiliki mata laser seperti Superman. Anda juga tidak perlu berubah menjadi manusia kelelawar yang doyan keluyuran malam-malam dari guanya. Dan Anda tidak

perlu menjadi si laba-laba merah-biru Spiderman yang hobi merayapi dinding dan bergelantungan seperti Tarzan. Anda hanya perlu memulainya dari diri Anda sendiri, dari rumah Anda sendiri, dari hal-hal kecil yang sering dianggap remeh tak berarti.



**Perjalanan seribu kilometer  
dimulai dari satu langkah.  
(Lao Tze)**

### **Ibu Bumi yang Merana**

Bumi kita ini begitu pemurah dan baik hati seperti seorang ibu yang rela memberikan apa pun demi kebahagiaan anak-anaknya. Tahukah Anda bahwa, berdasarkan iklan layanan masyarakat yang pernah saya baca, Bumi hanya meminta sebatang pohon sebagai ganti bagi 250.689.344.539.909 (dua ratus lima puluh triliun enam ratus delapan puluh sembilan miliar tiga ratus empat puluh empat juta lima ratus tiga puluh sembilan ribu sembilan ratus sembilan) batang pohon yang kita tebang demi memuaskan hasrat kehidupan modern kita?

Ibu Bumi telah menyediakan bagi kita semua hal yang dapat menopang kelangsungan kehidupan kita. Hutan menyediakan kekayaannya yang berlimpah, menyerap polusi dan menggantinya dengan udara bersih nan segar untuk memberi makan paru-paru kita. Lautan mengandung harta karun yang

sampai kini pun masih belum terungkap semuanya, mineral-mineral dan kekayaan lain yang sangat membantu kehidupan kita. Langit memberi kita perlindungan dari radiasi matahari, warna biru yang menyejukkan hati, dan awan gemawan menurunkan hujan tepat pada waktunya untuk menyuburkan tanah memakmurkan kehidupan kita manusia.

Tetapi apa balasan kita atas curah deras cinta kasih Ibu Bumi?

Kita mengotori langit dengan gas-gas buangan beracun, menodai warna birunya dan melubangi payung pelindungnya. Hutan kita tebang habis atas nama keserakahan. Lalu lautan kita jadikan tempat pembuangan akhir untuk semua sampah kehidupan modern kita. Dengan kebodohan, kita telah menyiksa Ibu Bumi. Ada yang pernah mengatakan binatang tidak mungkin merusak sarangnya sendiri. Melihat apa yang telah kita manusia lakukan terhadap Ibu Bumi, tampaknya kita perlu belajar dari para binatang: merusak rumah kita sendiri adalah sebuah tindakan superbodoh, bila tak mau disebut GILA! Mengapa? Karena itu sama saja dengan bunuh diri! Menghancurkan Ibu Bumi berarti menghancurkan kehidupan kita sendiri.

Untunglah, dewasa ini kesadaran terhadap pentingnya menyayangi Ibu Bumi sudah mulai tumbuh subur di beberapa bagian dunia. Generasi milenium mulai menyadari dampak membahayakan perilaku kita yang tidak menyayangi Ibu Bumi.

Seperti yang belum lama ini dan yang gaungnya masih terus bergema sampai kini, ketika isu-isu mengenai dampak buruk pemanasan global menjadi pokok pembicaraan dan keprihatinan banyak orang di dunia. Mengingat efeknya yang sangat merusak dan mampu memengaruhi kelangsungan seluruh kehidupan di muka Bumi, sudah menjadi keharusan pemanasan global menohok perhatian kita semua jika kita masih mau disebut sebagai *Homo sapiens* (makhluk yang bijaksana). Tetapi apa sebenarnya pemanasan global itu dan apa bencana-bencana yang dibawanya?

## **Sekilas Info Tentang Pemanasan Global**

### **Apa itu pemanasan global?**

Pemanasan global merupakan peningkatan suhu global rata-rata Bumi, yang pada akhirnya akan mengakibatkan perubahan iklim. Kejadian alam dan aktivitas manusia dipercayai sebagai penyebab meningkatnya temperatur rata-rata Bumi tersebut.



Permukaan Bumi telah bertambah panas sekitar 1,1 derajat Fahrenheit selama kurun waktu 100 tahun terakhir.

### **Bagaimana terjadinya?**

Permukaan Bumi kita diselimuti lapisan atmosfer yang sangat



tebal. Dalam lapisan atmosfer inilah seluruh makhluk hidup tinggal dan berkembang biak. Lapisan atmosfer (terutama lapisan ozon) ini berfungsi menyaring sinar-sinar yang berbahaya dari luar angkasa dan juga sebagai penghantar panas yang menyalurkan panas yang diterima Bumi dari cahaya matahari dan radiasi inframerah yang berasal dari dalam Bumi.

Bumi kita memiliki atmosfer dengan kandungan gas-gas tertentu. Atmosfer inilah yang berperan besar menciptakan iklim di permukaan Bumi. Bila komponen-komponen pembentuk atmosfer ini diubah, atmosfer akan mengubah sifat-sifat penghantar panasnya. Beberapa jenis gas bersifat mengikat panas. Bila jumlah komponen gas-gas yang mengikat panas tersebut meningkat, maka akan terjadi peningkatan panas di muka Bumi.

Peningkatan temperatur rata-rata Bumi, umumnya disebabkan oleh efek rumah kaca di mana panas yang diterima Bumi dari matahari tidak dapat dipancarkan kembali karena terperangkap oleh senyawa gas tertentu yang terdapat di udara. Antara lain uap air, karbon dioksida, metana, nitrogen oksida, ozon, kloroflorokarbon (CFC), dan sejumlah gas lainnya. Gas-gas ini biasa disebut gas rumah kaca.

Manusia berperan besar dalam memengaruhi tingkat pencemaran udara. Asap kendaraan, asap pabrik, dan asap pembakaran pusat-pusat pembangkit listrik di kota-kota besar

adalah salah satu sumber pencemaran yang dilakukan manusia. Penebangan hutan yang tidak terkendali mengakibatkan berkurangnya sarana penyaringan udara, dan keadaan tersebut pun mengakibatkan peningkatan suhu Bumi.

Ketika kita menonton televisi, menggunakan AC, menyalakan lampu, menggunakan *hair dryer*, memasak dengan *microwave*, dan penggunaan listrik secara berlebihan, kita juga ikut andil dalam menambah tingkat efek rumah kaca. Kegiatan ini semua memerlukan penggunaan tenaga listrik yang umumnya dihasilkan oleh bahan bakar minyak Bumi atau batu bara. Penggunaan listrik yang berlebihan memerlukan lebih banyak bahan bakar dan batu bara yang berarti lebih menambah pencemaran. Sampah yang kita buang pun dapat menambah pencemaran, karena sampah tersebut dapat menghasilkan gas metana yang merupakan salah satu gas yang dapat mengakibatkan efek rumah kaca.

### **Naiknya permukaan laut**

Meningkatnya suhu permukaan Bumi akan dapat memengaruhi es di kutub. Diperkirakan pada tahun 2030 permukaan air laut akan meningkat 20 cm akibat mencairnya es dan mengembangnya air akibat pemanasan. Hal ini akan menenggelamkan daerah-daerah pantai dan meningkatkan kemungkinan timbulnya banjir yang parah di banyak tempat di seluruh dunia. Orang-orang yang tinggal di Asia, Mesir, Denmark, dan wilayah Asia Tenggara adalah yang paling

berisiko. Jutaan orang akan kehilangan tempat tinggal dan kampung halamannya. Di Inggris, wilayah yang paling rentan terhadap naiknya permukaan laut adalah Inggris Tenggara. Banjir-banjir yang dahsyat akan lebih sering terjadi di daerah ini.

### **Lapisan ozon**

Menipisnya lapisan ozon sebenarnya tidak memengaruhi pemanasan global secara langsung. Namun menipisnya lapisan ozon akan mengakibatkan semakin banyak sinar ultraviolet yang masuk dan sampai ke permukaan Bumi. Sinar ultraviolet yang berlebihan akan mematikan *phitoplankton* di laut yang berfungsi mendaur ulang gas karbon dioksida seperti layaknya hutan-hutan di daratan.

### **Akibat yang ditimbulkan?**

Kadang kala perubahan yang kecil dapat memberi dampak yang besar. Sebagai contoh, bila seseorang tidak menggosok giginya dalam satu hari, tidak akan terjadi perubahan yang banyak pada giginya. Namun kalau ia tidak menggosok giginya selama sebulan, tentunya ia dapat menderita sakit gigi. Hal yang sama dapat terjadi dengan perubahan temperatur global. Jika temperatur meningkat di atas normal dalam beberapa hari, tidak akan timbul masalah yang berarti.

Namun, jika peningkatan temperatur itu terjadi pada waktu yang panjang, maka Bumi akan mengalami masalah serius. Temperatur global rata-rata telah meningkat sekitar 1°F dalam

100 tahun terakhir. Para ahli memperkirakan temperatur global rata-rata akan naik 2-6°F untuk 100 tahun mendatang. Kelihatannya perubahan ini tidak banyak, tapi hal ini dapat mengubah iklim Bumi jauh dari seperti sebelumnya. Pada puncak zaman es (18.000 tahun yang lalu), temperatur global Bumi hanya 7°F lebih dingin dari keadaan sekarang dan es menutupi sebagian besar Benua Amerika Utara.

Akibat lain adalah penyimpangan variabilitas iklim, ketika musim hujan akan lebih banyak atau bisa kurang, sebaliknya musim kemarau yang harusnya kurang hujan, justru hujan masih banyak. Juga awal, berakhirnya, serta periode musim hujan/kemarau sering menyimpang dari kebiasaannya. Perubahan temperatur sekecil apa pun dalam waktu yang lama dapat mengubah iklim. Secara global, panas akan naik dan hujan lebih banyak turun karena terjadi lebih banyak penguapan. Namun setiap daerah akan mengalami pengaruh yang berbeda akibat perubahan iklim tersebut, yang tentunya akan memberikan dampak yang berbeda pula. Di antaranya, yang terparah adalah:

- Peningkatan suhu muka Bumi.
- Naiknya permukaan laut dengan lebih pesat.
- Gelombang udara panas dan kekeringan yang mengakibatkan berkurangnya sumber-sumber air.
- Bencana-bencana alam yang dahsyat seperti banjir dan erosi.
- Meningkatnya potensi terjangkitnya penyakit yang

diakibatkan oleh panas dan menyebarnya penyakit menular yang disebabkan oleh serangga dan tikus di daerah-daerah yang sebelumnya tidak terdapat penyakit tersebut.

- Punahnya berbagai hewan dan tumbuhan yang tidak mampu bertahan akibat perubahan iklim.
- Perubahan siklus cuaca yang memengaruhi sektor ekonomi dengan berubahnya jadwal bercocok tanam terutama di negara-negara berkembang karena belum tersedianya sarana pengairan yang baik.

(sumber: [http://www.e-dukasi.net/pengpop/pp\\_full.php?ppid=311](http://www.e-dukasi.net/pengpop/pp_full.php?ppid=311))

Sekarang, berbicara tentang usaha-usaha menyayangi Ibu Bumi, bagaimana dengan kita para Buddhis? Apakah Buddhisme juga mengajarkan kita untuk menyayangi Ibu Bumi, untuk menghormati dan melestarikan alam sebagaimana Buddhisme telah mengajarkan kita jalan menuju pencerahan? Jelas: Ya!

Semangat utama yang terkandung di dalam semua pesan Buddha adalah Beliau ingin kita para Buddhis menghormati setiap bentuk kehidupan, yang teremeh sekali pun. Dan itu berarti bila kita ingin menjadi Buddhis yang baik, sudah seharusnya kita menyayangi Ibu Bumi yang telah memberikan kehidupan bagi semua makhluk. Dan dalam riwayat hidup Buddha sendiri, kita dapat temukan teladan bagaimana sepanjang hidup-Nya Buddha begitu dekat dengan alam. Beliau hidup damai dan harmonis bersama para makhluk di

tengah-tengah hutan rimbun, di puncak-puncak gunung atau bukit yang menjulang asri. Alam menjadi bagian penting yang menyatu dalam riwayat-Nya, dalam setiap perumpamaan-Nya yang mencerahkan. Seperti yang akan saya tunjukkan dalam tulisan berikut ini.

### **Cinta Buddha, Cinta Pohon**

Pohon adalah simbol kehidupan, di mana adanya maka dapat dipastikan di sana ada kehidupan yang bernaung di bawahnya. Dan terutama bagi saya, pohon adalah benda hidup yang menakjubkan. Ia bisa tumbuh setinggi rumah berlantai tiga, dengan batang utama besar dan kuat, dengan dahan dan ranting-ranting yang menjulang tinggi dan akar-akarnya menghujam dalam-dalam, hanya dari sebutir biji seujung kuku yang tampak begitu sepele. Di kerindangan daun-daunnya adalah tempat paling sejuk dan nyaman untuk beristirahat dari sengatan matahari, atau dari terpaan angin kemarau.

Pohon adalah benda hidup yang patut dihormati dan dilestarikan keberadaannya, Seperti yang telah ditunjukkan oleh guru agung kita. Sebab dengan melestarikan dan menghormati pepohonan, berarti kita telah melestarikan dan menghormati kehidupan di planet ini.

Pohon adalah benda hidup yang menjadi bagian yang tak terpisahkan dari ajaran guru agung kita. Ia hidup dalam banyak kisah, *sutta*, perumpamaan, dan sebagai simbol pemujaan.

Seperti misalnya yang dapat kita ketahui dari kisah kehidupan Buddha.

Sebagai seorang umat Buddha, saya rasa tidak ada di antara kita yang tak mengenal riwayat hidup guru junjungan kita ini. Jika tak mengetahui secara lengkap mengenai-Nya, minimal kita pasti tahu cerita-cerita mengenai kelahiran-Nya, dan juga pencapaian Pencerahan Sempurna-Nya, atau bagaimana Beliau pada akhirnya mencapai pelepasan sempurna dari siklus *sangsara* ini.

Salah satu hal paling menarik yang saya temukan dalam kisah mengenai riwayat hidup Buddha, adalah kenyataan bahwa Beliau yang kita junjung sebagai guru tiada banding selama hidup-Nya tak pernah jauh dari pepohonan.

Kita mengenang kembali ketika Pangeran Siddhartha lahir, saat itu Ibunda-Nya sedang berada di Taman Lumbini yang indah, yang saat melahirkan makhluk luar biasa ini, berdiri dan berpegangan pada salah satu dahan pohon di taman itu. Dari cerita tersebut, saya mengambil kesimpulan pangeran pastilah lahir di bawah pohon yang dahannya dipegangi oleh Ibunda-Nya.

Dan tentunya kita tak akan pernah lupa akan kisah pencapaian tertinggi dari seorang manusia, saat ketika pangeran mencapai Pencerahan Sempurna di bawah pohon Bodhi. Selama seminggu penuh sesudah itu Beliau lalu menunjukkan rasa hormat-Nya kepada pohon yang telah berjasa menaungi

Beliau selama masa pencarian pencerahan-Nya.

Lalu setelah selama kurang lebih 45 tahun Beliau mengembara di antara hutan-hutan dan taman-taman kota, membabarkan ajaran-Nya demi kebaikan segenap makhluk, pada akhirnya Beliau merealisasikan *Nibbāna* Sempurna di bawah naungan dua pohon sala kembar, di Kusinara.

Dari riwayat singkat tersebut, terasa sekali bahwa Buddha sepanjang hayat-Nya bukan saja tak pernah lepas dari dunia pepohonan, tetapi Beliau berada sangat dekat dan akrab dengan dunia itu.

Sebagai akibat dari kedekatan dan keakraban itu, kita tahu dan kita rasakan dalam ajaran-Nya terkandung rasa penghormatan yang tinggi kepada pepohonan khususnya, dan kepada segenap makhluk hidup umumnya. Dari sini tak terelakkan lagi kenyataan bahwa dalam Buddhisme, persoalan melestarikan lingkungan hidup adalah bagian integral dari kebajikan yang utama, salah satu komponen dari jalan menuju kebebasan sejati.

Dan dengan demikian, bila sebagai umat Buddha kita ingin menghormati Buddha, berarti seharusnya kita pun juga menghormati pepohonan. Bila sebagai umat ingin mencintai Buddha, seharusnya kita pun juga mencintai pohon.



## **Yuk Sayangi Ibu Bumi!**

Jadi, bagaimana cara kita menyayangi Ibu Bumi? Berikut adalah beberapa tip yang merupakan penjabaran dari prinsip 3R yang terkenal, yakni:

- *Reduce* (kurangi atau hemat)
- *Reuse* (pakai berulang-ulang)
- *Recycle* (daur ulang)

### **1. Mulai**

Sebelum menyelamatkan Bumi, sebelum mengerjakan hal-hal besar, mulailah dulu dari diri sendiri dan hal-hal kecil. Semua masalah yang menimpa negara kita saat ini disebabkan karena kita semua hanya berhenti sebatas pada wacana belaka tetapi tidak pernah benar-benar memulai dan menuntaskan. Istilah *djadoel*-nya: NATO (*No Action Talk Only*).

### **2. Hemat, hemat, hemat**

Langkah sederhana yang bisa kita terapkan langsung dalam keseharian kita adalah mulai berhemat. Mulailah mengurangi konsumsi sumber daya alam yang terbatas atau yang menimbulkan polusi pemicu pemanasan global. Kita dapat mulai mengurangi penggunaan listrik karena listrik di negara kita kebanyakan

dihasilkan dari pembangkit listrik yang bertenaga minyak bumi dan batu bara. Pakailah produk-produk yang hemat listrik. Matikan peralatan listrik bila tidak diperlukan. Sangat membantu jika setiap hari kita dapat mengurangi penggunaan pendingin ruangan karena mesin pendingin ruangan adalah jenis pemakan listrik yang besar. Untuk menciptakan udara sejuk demi mengurangi ketergantungan kita terhadap mesin penyejuk udara, kita dapat menanam pepohonan peneduh di sekitar rumah kita. Jika udara masih terasa panas, selama beberapa jam kita dapat mengganti penggunaan mesin pendingin ruangan dengan sebuah kipas angin kecil. Memang mungkin tidak benar-benar sesejuk mesin pendingin, tetapi apalah artinya pengorbanan kita berpanas-panas sebentar bila dibandingkan dengan pengorbanan Ibu Bumi kepada kita selama ini? Cobalah untuk sedikit membiasakan diri untuk tidak selalu menuntut kenyamanan. Orang yang terbiasa hidup prihatin cenderung lebih tahan ketika berada dalam situasi yang sulit. Dan karena kehidupan ini tidak pasti, tidak ada jaminan kita selalu mendapatkan situasi yang sesuai dengan tuntutan kenyamanan kita. Jadi, bila kita cukup terbiasa untuk hidup prihatin, kita tidak akan terlalu menderita tatkala kita tercebur ke dalam situasi yang sulit. Selain listrik, kita juga perlu menghemat penggunaan bahan bakar, air, kertas, dan kurangi penggunaan plastik.

BBM mesti dihemat dengan alasan yang sudah jelas: BBM termasuk energi yang tak terbarui dan penyumbang polusi penyebab pemanasan global. Kita dapat ikut menghemat BBM dengan lebih mengutamakan penggunaan kendaraan umum untuk bepergian. Atau paling tidak, jika tempat yang kita tuju tidak terlalu jauh, berjalan kaki atau gunakan sepeda dayung. Selain itu, untuk urusan berbelanja, belilah di toko-toko terdekat di lingkungan kita. Kita juga dapat memilih untuk menggunakan energi alternatif seperti energi matahari.

Air harus dihemat karena, akibat kerusakan hutan dan pencemaran, air bersih jumlahnya semakin lama semakin terbatas. Karena ketersediaan air bersih yang layak minum semakin terbatas, pada masa depan diyakini peperangan antarnegara akan terjadi demi memperebutkan air, si emas biru.

Biasakanlah membuka keran air secukupnya dan tutuplah dengan baik setelah selesai menggunakannya. Jika haus, ambillah air secukupnya dan teguk hingga tandas. Dalam urusan mencuci baju, kumpulkan baju-baju kotor hingga kira-kira memenuhi kapasitas mesin cuci kita. Dengan begitu kita tidak perlu sering-sering mencuci sehingga dapat menghemat banyak air dan listrik. Renungkanlah mereka yang tinggal di daerah-daerah minus air seperti di Gunung Kidul,

Yogyakarta, atau di Kubu, Karangasem, Bali. Adalah sebuah perjuangan keras bagi mereka untuk sekadar mendapatkan segayung air demi memberlangsungkan kehidupan mereka.

Kita juga dapat menghemat air dengan membiarkan tanah menyimpan air untuk kita manakala sedang musim hujan. Caranya dengan membiarkan pekarangan rumah kita tetap berupa tanah terbuka tanpa semen dan beton. Pada bagian permukaannya, kita bisa membuat pori-pori resapan air hujan di tanah dengan alat yang disebut biopori (lihat [www.biopori.com](http://www.biopori.com)). Dengan membuat pori-pori, kita memberikan kesempatan kepada tanah untuk bernapas dan jalan keluar bagi air sehingga tidak perlu menimbulkan banjir yang akan merugikan semua orang.

Kertas dibuat dari bubur kertas yang dihasilkan dari batang-batang pohon yang ditebang. Jika kita tidak menghemat penggunaan kertas, itu berarti akan ada lebih banyak pohon yang ditebang dan hutan pun menjadi kian plontos saja.

Banyak cara dapat ditempuh untuk menghemat kertas. Misalnya, daripada membeli buku *blocknote* kecil, kumpulkan kertas-kertas bekas yang masih memiliki sisi kosong di bagian belakang atau bawahnya seperti kertas bekas pembungkus cokelat, kuitansi atau kitir

atau struk ATM, atau kertas bekas amplop. Potong kertas-kertas tersebut sesuai dengan ukuran yang kita inginkan. Setelah itu kita bisa menyatukan mereka dengan staples, dan jadilah sebuah buku kecil untuk kita pakai sebagai buku catatan serbaguna. Bila perlu memfotokopi suatu dokumen, pilihlah mode bolak-balik atau *duplex*. Bila perlu mencetak dengan printer, pastilah materi yang ingin dicetak telah diperiksa dengan baik supaya kita tidak perlu berulang kali mencetak dan membuang-buang kertas.

Bagaimana dengan plastik? Plastik perlu dihemat penggunaannya bukan karena kita terancam kekurangan plastik. Tetapi sebaliknya: Ibu Bumi kita telah terlalu banyak menelan plastik yang beracun, merusak, dan tak dapat dicernanya.

Pakailah tas plastik berulang-ulang, jangan mudah membuang begitu saja. Untuk mengurangi timbunan plastik, setiap kali pergi belanja ke warung atau toserba atau supermarket, bawalah tas belanja permanen yang awet. Beberapa pusat perbelanjaan telah menyediakan tas semacam itu. Kita bisa memakai tas belanja itu sebagai wadah bagi barang-barang belanjaan kita setiap kali kita pergi berbelanja. Dengan begitu, kita dapat menolak pemberian tas plastik dari para pedagang. Begitu pula halnya dengan gelas plastik. Jika kita terbiasa menyajikan minuman bagi tamu dengan air atau kopi dalam kemasan, beralihlah ke cara lama kita dengan menggunakan

gelas kaca, keramik, atau plastik *food grade* yang bisa kita cuci dan dipakai ulang. Sedikit repot tidak ada apa-apanya bila dibandingkan dengan pengorbanan yang telah dilakukan Ibu Bumi untuk kita, bukan?

### **3. Perhatikan makanan kita**

Jika tidak mau atau tidak mampu menjadi seorang vegetarian, setidaknya berusahalah mengurangi konsumsi daging. Berdasarkan penelitian, untuk menghasilkan 1 kg daging, sumber daya yang dihabiskan setara dengan 15 kg gandum. Bayangkan bagaimana kita bisa ikut menyelamatkan Bumi dari kekurangan pangan jika kita mengurangi konsumsi daging atau menjadi vegetarian. Peternakan juga penyumbang 18% “jejak karbon” dunia penyebab pemanasan global, yang mana lebih besar dari sektor transportasi (mobil, motor, pesawat, dan kawan-kawannya). Belum ditambah lagi dengan bahaya gas-gas rumah kaca tambahan yang dihasilkan oleh aktivitas peternakan lainnya seperti metana yang notabene 23 kali lebih berbahaya dari CO<sub>2</sub> dan gas NO yang 300 kali lebih berbahaya dari CO<sub>2</sub>.

Selain itu, utamakan mengonsumsi makanan segar daripada makanan kemasan atau kalengan. Menghindari makanan yang sudah diolah atau dikemas akan menurunkan energi yang terbuang akibat proses

dan transportasi yang berulang-ulang. Makanan segar juga lebih sehat bagi tubuh kita. Dan belilah bahan-bahan makanan itu dari produksi lokal kita sendiri. Produk lokal biasanya lebih murah daripada produk import, tetapi yang terpenting dengan membeli produk lokal kita telah menunjukkan rasa nasionalisme kita dan dapat menghemat energi karena produk lokal tidak memerlukan rantai transportasi yang panjang seperti produk import.

Terakhir, jangan membiasakan diri menyia-nyiakan makanan. Dalam setiap butir beras yang kita tanak menjadi nasi, terkandung jutaan tetes keringat kerja keras dan pengabdian para petani. Jadi, hargailah jasa-jasa mereka dengan tidak menyia-nyiakan makanan. Renungilah bahwa setiap hari ada jutaan orang di dunia yang menderita kelaparan.

#### **4. Setia dan bersahaja**

Setialah pada barang-barang yang kita pakai. Jangan mudah tergoda oleh tren atau mode. Bila kebutuhan komunikasi bergerak kita hanya sebatas percakapan suara dan pesan singkat, dan kebutuhan itu telah terpenuhi oleh ponsel tua kita, maka mengapa harus membeli ponsel baru dengan fitur-fitur canggih tetapi tidak kita butuhkan? Bila dengan kaos oblong bersih dan celana jin merek tak terkenal kita sudah merasa

nyaman, mengapa harus membeli pakaian-pakaian mahal bermerek terkenal yang diiklankan oleh model-model iklan antah berantah? Mengapa begitu bodoh bersedia terbuju ilusi tentang gaya hidup modern yang ditawarkan oleh merek-merek mahal itu?

Dengan setia pada ponsel tua kita yang masih dapat memenuhi kebutuhan kita, itu berarti kita telah ikut serta mengurangi sampah-sampah merusak yang memberati Bumi kita. Saat ini, ponsel telah menjadi salah satu produk teknologi yang menghasilkan sampah paling banyak di dunia. Begitu pun, dengan berpenampilan sederhana dan bersahaja, berarti kita telah ikut mengurangi eksploitasi atas Ibu Bumi kita. Karena produk-produk mewah dan mahal memerlukan proses pengerjaan yang panjang dan lama dan eksploitasi yang besar terhadap Ibu Bumi.



**Perang menghancurkan manusia,  
tetapi kemewahan menghancurkan  
umat manusia, sekaligus mengorup  
tubuh dan pikiran.  
(John Crowne)**

## **5. Cintai pepohonan**

Pepohonan itu menyejukkan mata dan jiwa kita. Pepohonan memberikan kita oksigen yang



## Menjadi Superhero Itu Mudah

menyegarkan. Beberapa jenis pohon memiliki daya serap hebat terhadap gas-gas yang dapat membahayakan kesehatan kita dan menyebabkan terjadinya pemanasan global. Jadi, dengan menanam pepohonan, kita membuat lingkungan kita menjadi lebih sejuk, nyaman, segar dan menyehatkan bagi setiap orang. Selain menanam pohon di lingkungan rumah kita sendiri, kita dapat mengikuti program penanaman sejuta pohon, penghijauan kembali hutan yang gundul atau rusak seperti dengan mengikuti program adopsi pohon (lihat <http://gedepangrango.org/adopsi-pohon>)

### **6. Daur ulang dan pilah sampah**

Sampah-sampah yang kita hasilkan setiap hari dapat kita pilah-pilah supaya mudah didaur ulang. Jangan mencampur sampah-sampah organik seperti sisa-sisa makanan, kulit buah, dedaunan dan lain-lain dengan sampah-sampah non-organik seperti kertas, plastik, kaca, botol, aluminium, dan lain-lain.

Dengan memilah-milah sampah, berarti kita telah membantu meringankan pekerjaan para pemulung yang nantinya akan mengirim sampah-sampah itu ke pusat-pusat daur ulang. Atau kita juga dapat menyerahkan sampah terpilah yang dapat didaur ulang kepada organisasi tertentu seperti Tzu Chi. Tzu

Chi memiliki program daur ulang sampah dan hasil penjualan barang-barang daur ulang itu selanjutnya disumbangkan kepada mereka yang memerlukan. Sedangkan untuk sampah organik, sebenarnya kita bisa langsung mendaur ulangnya menjadi kompos dengan memakai alat khusus yang disebut komposter. Di internet dapat kita temukan banyak penawaran alat komposter ini, mulai jenis yang manual hingga elektrik. Dengan komposter, kita dapat mengubah sampah-sampah organik dari rumah kita menjadi kompos. Selanjutnya kompos itu bisa kita manfaatkan untuk memupuk tanaman kita atau kita bagi-bagikan kepada masyarakat di sekitar kita.

Menyumbangkan barang-barang bekas berkondisi baik milik kita yang tak terpakai lagi adalah sejenis kegiatan daur ulang juga. Jika untuk menyumbangkan secara langsung terasa kurang pas, kita bisa mengadakan semacam bazar barang-barang bekas di komunitas kita. Misalnya, kita bisa mengadakan acara bursa barang bekas di wihara kita. Hasil dari penjualan barang-barang itu dapat kita gunakan untuk kas wihara atau untuk kegiatan sosial yang kita adakan. Dengan kegiatan bursa barang bekas ini, setidaknya barang-barang bekas tak terpakai milik kita masih dapat memberikan manfaat bagi orang yang membelinya. Dan mereka pun mendapatkan barang yang dibutuhkan dengan harga murah.

## Menuju Kebahagiaan

Dalam menapaki jalan kebajikan, adalah hal yang manusiawi jika di tengah perjalanan kita mengalami suatu kegamangan yang menggoyahkan langkah kaki kita. Semangat kita tidak selalu berkobar-kobar. Sekali waktu, akibat dari rutinitas sehari-hari yang menghasilkan kejemuhan, masih kurangnya keyakinan, atau karena kesibukan dan tuntutan kehidupan modern yang kadang tak kenal kompromi, kita bisa saja mengalami masa-masa kala mana langkah kaki kita terasa berat untuk terus melangkah, untuk menuntaskan jalan kita hingga mencapai tujuan yang semestinya diraih.

Mengutip nasihat Buddha, ada dua hal yang menyebabkan seseorang tidak akan berhasil mencapai tujuannya: tidak mulai melangkah dan tidak menuntaskan langkah. Jadi, tolong jangan berhenti melangkah. Marilah kita bersama-sama teruskan langkah kaki kita hingga meraih tujuan tertinggi kita sebagai Buddhis: kebahagiaan sejati, pantai seberang yang aman, kedamaian tak terperikan, padam, *Nibbāna*.

Ingatlah pula pesan yang membesarkan hati dari seorang guru ini: di penghujung setiap hari, tidaklah begitu penting tahapan mana yang telah kita raih. Apa yang benar-benar penting adalah apakah kita telah sungguh-sungguh berlatih sampai batas kemampuan kita pada hari itu—apakah kita telah sungguh-

sungguh berusaha dengan sekuat tenaga kita—atau apakah kita telah merosot, dan tidak peduli, melupakan ajaran-ajaran Buddha, dan melupakan sebuah keyakinan bahwa ajaran-ajaran tersebut menuntun ke *Nibbāna*.

Jadi, sekali lagi, mari maju terus pantang mundur. Marilah kita semua menuju kebahagiaan melalui jalan kebajikan dan kebijaksanaan. Jangan pernah menyerah di jalan ini. Sebab tidak ada sesuatu pun yang sia-sia di sini. Berjuanglah dengan sungguh-sungguh!

*Appamādena Sampādetha!*

## Profil Lembaga Sosial

**B**erikut ini saya akan menyajikan tiga profil singkat lembaga atau yayasan sosial yang dapat Anda pakai sebagai rujukan ketika Anda ingin mempraktikkan kebajikan. Untuk keterangan lebih lengkap Anda bisa mengunjungi situs web lembaga-lembaga tersebut. Pemilihan saya lakukan berdasarkan beberapa pertimbangan, antara lain:

- Kiprah mereka yang tak diragukan lagi dalam bidang-bidang pengabdian masyarakat, baik pada masyarakat umum maupun pada komunitas Buddhis sendiri.
- Bidang pengabdian yang beragam mulai dari kesehatan, pendidikan, penyebaran Dhamma universal, sosial-budaya, politik, juga lingkungan.

### Tzu Chi



**Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia**

*Tiap Detik Berjuang Demi Kebajikan*

Nama : Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia  
Kantor pusat : Gedung ITC Mangga Dua Lt. 6  
Jl. Mangga Dua Raya Jakarta 14430  
Telp & Faks : 021-6016332; 021-6016334  
Situs : [www.tzuchi.or.id](http://www.tzuchi.or.id)

Layanan : kemanusiaan, kesehatan, pendidikan,  
budaya, pelestarian lingkungan hidup

Sejarah :

Yayasan Tzu Chi didirikan oleh Master Cheng Yen, seorang bhiksuni dari Taiwan, pada 14 Mei 1966. Awalnya, pada suatu hari di tahun itu Master Cheng Yen beserta beberapa orang pengikut pergi ke balai pengobatan di Fenglin untuk mengunjungi seorang umat yang menjalani operasi akibat pendarahan lambung. Ketika keluar dari kamar pasien, beliau melihat bercak darah di atas lantai, tetapi tidak tampak adanya pasien. Setelah mencari informasi, baru diketahui seorang perempuan penduduk asli asal Gunung Fengbin keguguran, berhubung tidak mampu membayar sejumlah uang tertentu, maka tidak bisa berobat dan terpaksa dibawa pulang. Mendengar penuturan itu, perasaan Master sangatlah terguncang. Seketika itu beliau memutuskan hendak berusaha mengumpulkan dana sosial untuk menolong orang dan menyumbangkan semua kemampuan yang ada padanya untuk menolong saudara-saudari yang menderita sakit dan kemiskinan di bagian Timur. Dengan demikian, niat membentuk Perhimpunan Bakti Amal Tzu Chi mulai berakar dan bertunas serta tumbuh di dalam lubuk hati Master.

Kegiatan aksi sosial Tzu Chi untuk kaum miskin diawali dari 6 orang yang setiap harinya masing-masing membuat sepasang sepatu bayi. Di samping itu, setiap anggota diberikan sebuah celengan bambu oleh Master, agar para ibu rumah tangga setiap pagi sebelum pergi belanja sayur ke pasar, menghemat

dan menabungkan 50 sen ke dalam celengan bambu. Dari 30 anggota bisa terkumpul sebanyak 450 dollar setiap bulan, ditambah hasil pembuatan sepatu bayi 720 dollar, maka setiap bulan bisa terkumpul sebanyak 1,170 dollar sebagai dana bantuan untuk kaum miskin. Kejadian ini dengan cepat menjaral luas ke berbagai tempat di Hualian, orang yang ingin turut bergabung semakin banyak, potensi berkemampuan menyalurkan bantuan dari beribu pasang tangan dalam waktu singkat segera berkembang. Pada 14 Mei 1966, Perhimpunan Amal Penanggulangan Kesusahan Buddha Tzu Chi secara resmi terbentuk.

Pada awal masa pembentukan Perhimpunan Bakti Amal Tzu Chi, Master bersama para pengikut mengambil tempat sempit yg tidak lebih dari 20 meter persegi di Wihara Puming, sambil berupaya menghasilkan produk untuk mendukung kehidupan, sambil menangani pula tugas perhimpunan, ruangan yang dipakai sesungguhnya tidak mencukupi kebutuhannya. Sehingga pada musin gugur tahun 1967, ibunda Master membelikannya sebidang tanah yang sekarang dimanfaatkan untuk bangunan Wisma Sanubari Teduh. Walaupun demikian, Master beserta para pengikut masih tetap seperti sediakala mempertahankan prinsip hidup mandiri. Untuk membiayai perluasan seluruh proyek Wisma Sanubari Teduh, selain mengandalkan pinjaman uang dari bank atas dasar hipotek hak kepemilikan tanah miliknya, juga dari hasil usaha kerajinan tangan. Hingga kini sudah mengalami 11 kali renovasi dan hingga tahun 1999, Wisma Sanubari Teduh baru menampakkan

bentuk menyeluruh seperti sekarang. Tenteram, anggun, bersahaja, tidak megah sekali, Wisma Sanubari Teduh telah menjadi kampung halaman batin para insan Tzu Chi sedunia.

## Ehipassiko Foundation



- Nama : Ehipassiko Foundation  
 Kantor pusat : Taman Permata Buana  
 Jl. Pulau Bidadari II-17, Kembangan,  
 Jakarta 11610  
 Telp & Faks : 085888850800 & 021-5818816  
 E-mail : ehipassikofoundation@gmail.com  
 Situs : www.ehipassiko.net  
 Layanan : penyebaran Dharma Universal melalui  
 penerbitan, pendidikan, dan pelatihan

### Profil :

Ehipassiko adalah yayasan nirlaba nirsektarian yang mulai berkarya sejak tahun 2002 dalam bidang penerbitan, pendidikan, dan pelatihan Dharma Universal. Ehipassiko disahkan dengan Akta Pendirian Yayasan no. 01/ 1 Sep 2008 di Tangerang.

Melalui jalur dana dan penjualan, Ehipassiko telah menerbitkan:



- Buku Dharma dari berbagai tradisi Buddhis
- SADHU, Media Anak Buddhis
- BODHI, Komik Seri Tipitaka
- Buku Pelajaran Agama Buddha SD-SMP-SMA
- CD Musik Dharma
- VCD Edukasi Dharma

Produk Ehipassiko tersedia di toko buku, bursa wihara, agen, dan stokis di seluruh Indonesia, serta bisa pula dipesan melalui e-mail atau sms.

Ehipassiko gencar menggelar retreat, kursus, seminar, dan ceramah Dharma di seluruh Indonesia dengan narasumber nasional maupun internasional. Dalam pendidikan formal, Ehipassiko berkontribusi dengan menerbitkan Buku Pelajaran Agama Buddha untuk SD-SMP-SMA.

## HIKMAHBUDHI



Nama : Himpunan Mahasiswa Buddhis Indonesia  
(HIKMAHBUDHI)

Kantor pusat : Jl. Percetakan Negara V (Lima) B No.17  
Jakarta 10570

Telp : 021-70566755  
Situs : [www.hikmahbudhi.or.id](http://www.hikmahbudhi.or.id)  
Layanan : kemanusiaan, pendidikan, dan  
kebudayaan

Profil :

HIKMAHBUDHI adalah sebuah organisasi mahasiswa Buddhis luar sekolah, yang memperjuangkan nilai-nilai kebenaran, keadilan, dan kemanusiaan dalam usaha membawa perdamaian dan kebebasan dari penderitaan.

HIKMAHBUDHI dalam misinya membawa serta mandat yang telah dinyatakan dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 Indonesia.

HIKMAHBUDHI adalah organisasi mahasiswa ekstra-sekolah yang aktif dalam masalah-masalah sosial dan nasional berlandaskan pada semangat moral, etis dan spiritual Buddhis yang non-kekerasan.

HIKMAHBUDHI adalah sebuah organisasi nasional bagi para mahasiswa Buddha, yang didirikan pada tahun 1988, tetapi selama tahun itu eksistensinya tidak pernah berarti. Pada pertengahan tahun 1990-an, beberapa aktivis mahasiswa Buddhis mencoba untuk menghidupkan kembali organisasi ini sebagai medium perjuangan untuk membangun kepekaan bagi permasalahan masyarakat Indonesia. Sebagai tambahan, HIKMAHBUDHI juga telah mengisi kekurangan elemen-elemen mahasiswa Buddhis

dalam gerakan reformasi bersama-sama dengan organisasi mahasiswa lainnya.

Kebangkitan kembali HIKMAHBUDHI secara resmi dinyatakan oleh peneguhan Komisi Dewan Pusat, yang diketuai oleh Agus Tjandra, dalam kongres Keluarga Mahasiswa Buddhis Jakarta (KMBJ) yang diadakan pada tahun 1998. Kongres ini juga menyatakan penggabungan KMBJ ke dalam HIKMAHBUDHI dan sejak itu KMBJ menjadi HIKMAHBUDHI cabang Jakarta. Pertumbuhan HIKMAHBUDHI terus berlanjut dengan pendirian beberapa dewan daerah lainnya seperti Semarang, Malang, Surabaya, Lampung, dan Mataram, dan pertumbuhannya terus berlanjut di beberapa daerah di Indonesia.

Hal ini tidak terlepas dari sumbangsih dan dukungan dari banyak aktivis mahasiswa Buddhis dalam bidang-bidang yang berbeda-beda yang menyatukan hati dan visi mereka dalam Konferensi Mahasiswa Buddhis Indonesia (KMBI) yang diadakan di Jakarta pada tahun 2000. Konferensi itu menghasilkan nilai-nilai yang berharga bagi sejarah kelahiran kembali HIKMAHBUDHI. Tanpa kontribusi mereka melalui KMBI, HIKMAHBUDHI mungkin hanya menjadi sebatas angan-angan saja. Usaha untuk menghidupkan kembali HIKMAHBUDHI bukannya tanpa tantangan. Lagi pula, dengan orientasi pergerakan yang cenderung memusatkan diri pada masyarakat, sikap sinis, curiga, dan ragu-ragu menyembur dari semua penjur, bahkan

dari para pemimpin Buddhis sendiri, rekan-rekan aktivis lainnya, termasuk sebuah kelompok anggota KMBJ dan organisasi mahasiswa Buddhis lainnya. Di sisi lain, dukungan dan dorongan semangat datang dari masyarakat intelektual Buddhis yang moderat, meskipun dalam jumlah kecil saja. Ironisnya, dukungan terbesar justru datang dari non-Buddhis dan aktivis Buddhis internasional, baik secara tertulis maupun dalam bentuk dukungan konkrit lainnya.

Manydari tumbuhnya sikap sinisme, HIKMAHBUDHI mengambil sebuah tindakan untuk konsisten pada jalan pergerakan mereka, dengan tetap memberikan perhatian untuk memberi masukan dan kritik demi pertumbuhannya. HIKMAHBUDHI menyadari bahwa tanpa dukungan yang luas, perjuangannya mustahil untuk dimenangi. Konsistensi ini tidaklah berlandasan pada keangkuhan tetapi lebih kepada kehendak untuk membentuk sebuah medium untuk memperjuangkan eksistensi komunitas Buddhis masa depan yang peduli pada masalah-masalah sosial, dan nilai-nilai Buddhis universal.

Rangkaian Aktivitas:

- Program Keterampilan Hidup bagi para pemuda desa
- Pelantikan dewan pengurus
- Kampanye "Selamatkan Borobudur Demi Peradaban"
- Jambore Mahasiswa dan Buddhist Inside
- Pekan Orientasi Nasional
- Kongres

## Kata Mutiara Kebajikan



Dalam perjalanan hidup, keyakinan adalah pupuk, perbuatan baik adalah perlindungan, kebijaksanaan adalah cahaya pada siang hari dan kesadaran benar adalah pelindung pada malam hari. Jika seseorang menjalani kehidupan yang murni, tidak ada sesuatu pun yang dapat menghancurkannya

*On life's journey, faith is nourishment, virtuous deeds are a shelter, wisdom is the light by day and right mindfulness is the protection by night. If a man lives a pure life, nothing can destroy him.*

**~Buddha, guru para dewa dan manusia**



Tanpa keteguhan hati, Anda tidak dapat mempraktikkan sebuah kebajikan pun.

*Without courage you cannot practice any of the other virtues.*

**~Maya Angelou, penulis dan aktivis sosial Amerika**



Anjurkanlah kebajikan kepada anak-anak Anda. Hanya kebajikan, bukan uang, yang dapat membuat mereka bahagia. Saya berbicara berdasarkan pengalaman saya

*Recommend virtue to your children; it alone, not money, can make them happy. I speak from experience.*

**~Ludwig van Beethoven, pianis dan komposer Jerman**



Adalah benar bahwa kekayaan tidak akan membuat seseorang menjadi baik, tetapi saya perhatikan tidak ada seorang pun yang ingin menjadi miskin hanya demi tujuan menjadi orang baik.

*It is true that wealth won't make a man virtuous, but I notice there ain't anybody who wants to be poor just for the purpose of being good.*

~**Josh Billings, penulis dan humoris Amerika**



Dialah yang berpakaian buruk, orang yang telanjang dari kebaikan.

*He is ill clothed, who is bare of virtue.*

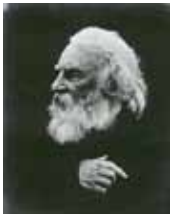
~**Benjamin Franklin, penemu dan pemikir Amerika**



Kebajikan besar dalam hidup adalah keberanian sejati yang mengetahui cara menghadapi kenyataan, dan hidup melampauinya.

*The great virtue in life is real courage that knows how to face facts and live beyond them.*

~**D.H. Lawrence, penulis Inggris**



Terkadang kita dapat belajar lebih banyak dari kesalahan seseorang ketimbang dari kebajikannya

*Sometimes we may learn more from a man's errors, than from his virtues.*

~**Henry Wadsworth Longfellow, penyair dan pendidik Amerika**

## Profil Penulis



Chuang lahir di Denpasar, Bali, pada tahun 1976 bulan kedua penanggalan Masehi. Anak pantai Pulau Dewata ini bersekolah sejak TK sampai STM (sekarang SMK) di Denpasar, kemudian melanjutkan ke STIKI (Sekolah Tinggi Informatika dan Komputer Indonesia) di Malang, Jatim, mengambil jurusan

Manajemen Informatika dan Komputer.

Jomblo satu ini (sensus 2010) doyan membaca, menulis, berinternet, olahraga, nonton motogp dan film, mendengarkan musik, dan bekerja dengan komputer. Sehari-hari Chuang menjalani bisnis kecil sebagai penjual sparepart elektronik dan aksesorinya di Sanur. Pekerjaan sampingan adalah sebagai penerjemah buku-buku Buddhis seperti Membuka Pintu Hati (Ajahn Brahm, Karaniya dan Ehipassiko), Superpower Mindfulness (Ajahn Brahm, Ehipassiko), Hidup Senang Mati Tenang (Ajahn Brahm, Ehipassiko), Don't Worry Be Healthy (Dr. Phang Cheng Kar, Karaniya), Lingkaran Keindahan (Master Cheng Yen, Elex Media Komputindo), Kisah-kisah Dhammapada (Gambhiro Bhikkhu, Ehipassiko), Putra Buddha (Murid-murid Ajahn Chah, Ehipassiko), dan masih banyak lagi. Karya tulisnya yang telah diterbitkan adalah novel Buddhis berjudul Trio RaTaNa-Bidadari (Karaniya), buku kedua (non-fiksi) Senyum Dong! Dunia Belum Kiamat Lho (Ehipassiko, Seri Dharma Putra Indonesia ke-2), dan yang ketiga (non-fiksi) Berbuat Baik Itu Mudah (Ehipassiko, Seri Dharma Putra Indonesia ke-5).

Chuang bisa dihubungi melalui e-mail [chuang@dps.centrin.net.id](mailto:chuang@dps.centrin.net.id) atau [www.facebook.com/chuang.bali](http://www.facebook.com/chuang.bali)