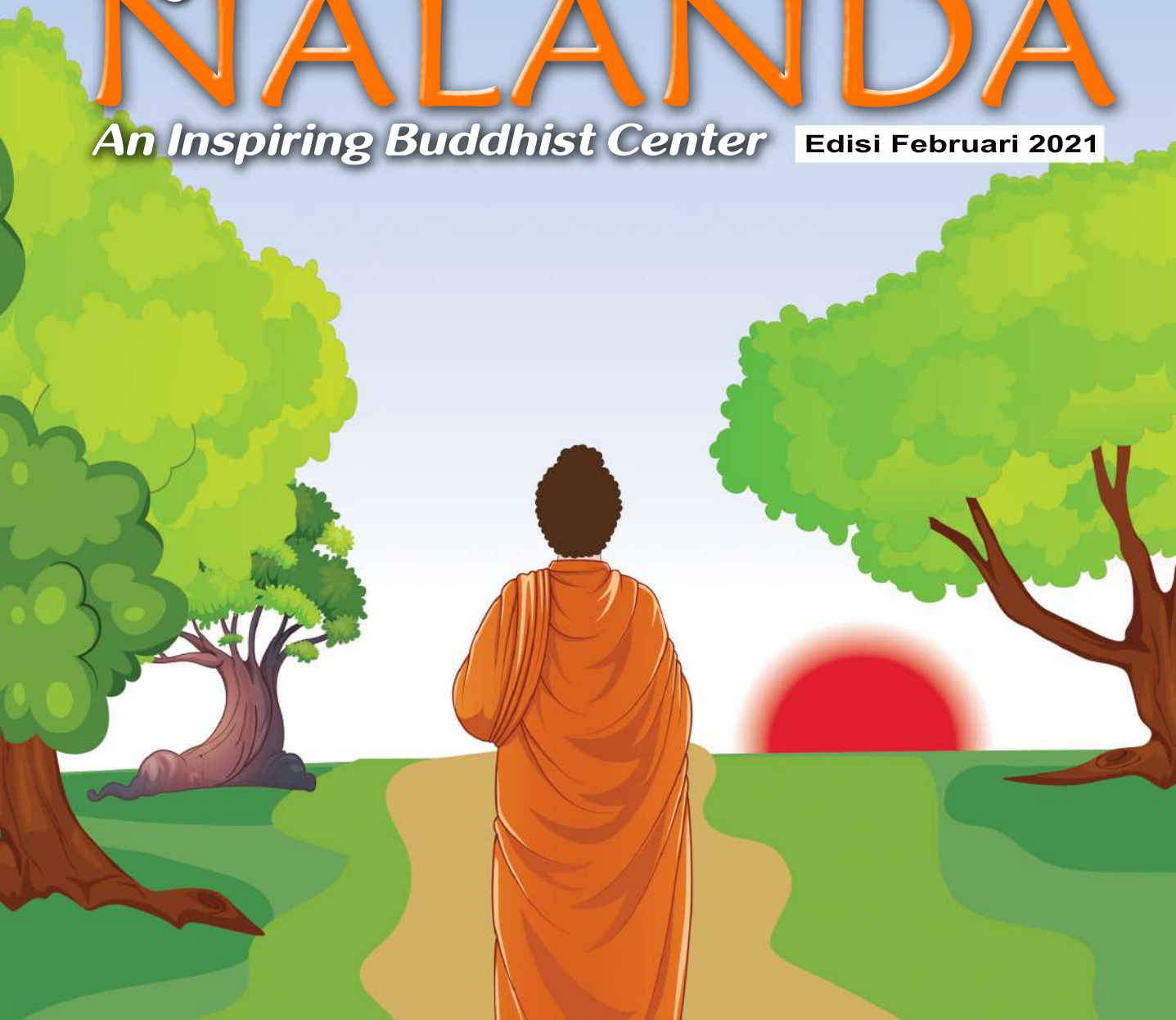


Majalah NALANDA

An Inspiring Buddhist Center

Edisi Februari 2021



FOKUS

NILAI PRAGMATIS OVĀDAPĀṬIMOKKHA
Oleh: Atthasilani Thiranandini

MEDITASI

Ovādapāṭimokkha
Nasehat Buddha Menuju Pembebasan
Oleh: Bhikkhu Cittajayo

KESEHATAN

Asam Urat
Oleh: Herlyanto

Ovādapāṭimokkha



NALANDA
Foundation



Cetiya
Nalanda

Pelita Magha Pujia

2564 BE/2021

Tak berbuat segala keburukan, mengembangkan kebajikan,
menyucikan pikiran sendiri, Ini adalah ajaran para Buddha.
(Ovadapatimokkhadipatha)



MINGGU,
7 MARET
2021

Pukul 17.00-Selesai

Live Streaming

You Tube **zoom**

Nalanda Foundation

Persembahan Dana :

- | | |
|-----------------------|---------------|
| A. Dana Pelita | Rp. 100.000 |
| B. Dana Lilin | Rp. 500.000 |
| C. Dana Lilin Teratai | Rp. 1.500.000 |
| D. Dana Lilin Besar | Rp. 3.000.000 |

Transfer sekarang ke:

BCA 534-5038-091
A/N Yayasan Dana
Pendidikan Buddhis Nalanda

Konfirmasi dana ke:

Nalanda Foundation : 0857-1519-6339



Cetiya Nalanda

Jl. Pulo Gebang Indah 2 No.107, RT.13/RW.4, Pulo Gebang, Kec. Cakung, Jakarta Timur, 13950

nalandafoundation.net Nalanda Foundation Nalanda_Foundation

Susunan Pengurus



Penerbit
YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS
NALANDA

Penanggung Jawab
Tan Tjoe Liang

Penasihat
Dr. R. Surya Widya, SpKJ.

Pemimpin Umum
PMD. Susyanto, Amd.,CPS®

Bendahara
Ela Fitri Ana Dewi

Pemimpin Redaksi
Suyatno

Sekretaris Umum dan Redaksi
Gerald Naga Junior

Redaktur Naskah
Jeri Manggala
Erianti
Reja
Wirianto

Editor
Karunawati, S.Pd.B.
Warni Susniarti, S.Pd.

Kolomnis
Bhikkhu Cittajayo
Atthasilani Thiranandini
Edy Widjaja
Heriyanto

Penata Letak, Ilustrasi, dan Artistik
Setyo Budi Pranoto, S.Pd.

Marketing
Eka Setya Ningsih, S.Pd.

Sirkulasi
Ambyah Susanto

Kata Pengantar

Sukhi Hontu,

Sahabat Nalanda,

Dalam Buddhisme bulan Februari merupakan salah satu bulan yang penting, karena pada bulan ini umat Buddha memperingati Hari Magha Puja. Hari Magha Puja merupakan salah satu hari besar agama Buddha yang memperingati :

1. Berkumpulnya para Bhikkhu yang berjumlah 1.250 tanpa pemberitahuan terlebih dahulu.
2. Mereka semuanya telah mencapai tingkat kesucian dan memiliki kemampuan *Abhiñña*.
3. Mereka ditahbiskan dengan ucapan Ehi Bhikkhu.
4. Sang Buddha membabarkan *Ovādapāṭimokkha* kepada mereka.

Majalah Nalanda edisi kali ini bertema *Ovādapāṭimokkha* yang merupakan salah satu momen penting dalam peringatan Magha Puja. Kami berharap Majalah Nalanda dapat terus menjadi inspirasi pembaca.

Semoga semua makhluk berbahagia.

Mittacitena

Tim Redaksi

- Redaksi menerima sumbangan naskah, info, dan foto kegiatan Buddhis dari pembaca melalui email, maupun surat, dengan syarat disertai foto & data penulis, sumber tulisan yang jelas, dan tulisan tersebut belum pernah dipublikasikan.
- Naskah terjemahan harus disertai dengan fotokopi naskah asli.
- Redaksi berhak mengedit setiap naskah, tanpa mengubah materi pokoknya dan tidak selalu mencerminkan pendapat atau pandangan redaksi.

Sekretariat : Kampus Nalanda
Jl. Pulo Gebang Permai, No. 107, RT 13 RW 04,
Kel.Pulo Gebang Permai, Kec. Cakung,
Jakarta Timur 13950
Telepon : 0857-1519-6339 / (021) 4805279
Website : www.nalandafoundation.net
E-mail : nalanda.foundation1976@gmail.com.
Rekening : a.n. Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda
a.c: 534-5038-091

Daftar Isi

RUBIK	HAL.
CERITA BUDDHIS	1
LIPUTAN LUAR	3
INSPIRASI	4
FOKUS	6
MEDITASI	14
LAPORAN DONATUR	20
LIPUTAN NALANDA	21
KESEHATAN	22



SONA
Bhikkhu yang Berlatih Terlalu Keras



Lima Negara dengan Jumlah Umat Buddha Terbanyak di Dunia



NILAI PRAGMATIS OVĀDAPĀṬIMOKKHA

Oleh: Atthasilani Thiranandini



Memaknai Ovādapāṭimokkha Pada masa pandemik ini
Oleh: Edy Widjaja



Ovādapāṭimokkha Nasehat Buddha Menuju Pembebasan
Oleh: Bhikkhu Cittajayo



Asam Urat
Oleh: Heriyanto

Kisah Uggasena

Suatu saat rombongan pemain drama keliling yang terdiri atas lima ratus penari dan beberapa pemain akrobat datang ke Rajagaha. Mereka mengadakan pertunjukan di dalam lingkungan istana raja Bimbisara selama tujuh hari. Di sana seorang penari muda yang merupakan putri seorang pemain akrobat, bernyanyi dan menari di atas sebuah galah bambu yang panjang.

Uggasena, putra yang masih muda dari seorang hartawan, jatuh cinta dengan penari itu. Orang tuanya tidak dapat mencegah keinginan putranya untuk menikah dengan gadis tersebut. Ia menikahi penari muda itu dan mengikuti rombongan tersebut. Karena Uggasena bukan seorang penari juga bukan pemain akrobat maka ia benar-benar tidak berguna bagi rombongan tersebut. Sehingga saat rombongan itu pindah dari satu tempat ke tempat lain, ia hanya membantu mengangkut kotak-kotak, mengemudikan kereta, dan lain-lainnya.

Pada suatu saat seorang anak laki-laki lahir dari pasangan Uggasena dan istrinya, sang penari. Kepada anak laki-lakinya, penari tersebut sering menyanyikan sebuah lagu seperti ini : *"O Kamu, putera seorang lelaki yang menjaga kereta-kereta, lelaki yang mengangkut kotak-kotak dan buntelan-buntelan! O Kamu, putera seorang yang bodoh, yang tidak dapat melakukan apapun!"* Uggasena mendengar lagu itu. Ia mengetahui bahwa istrinya menunjukkan hal itu kepadanya dan hal ini membuat ia



sangat terluka dan tertekan. Maka ia pergi menemui ayah mertuanya, seorang pemain akrobat, dan meminta agar diajari bermain akrobat. Setelah setahun berlatih, Uggasena menjadi pemain akrobat yang terampil.

Suatu ketika, Uggasena kembali ke Rajagaha, dan diumumkan bahwa Uggasena akan memperlihatkan keterampilannya di muka umum selama tujuh hari. Pada hari ketujuh, sebatang galah yang panjang digunakan dan Uggasena berdiri di atasnya. Dengan tanda-tanda yang diberikan dari bawah, ia berjungkir balik tujuh kali di atas galah itu. Saat itu Sang Buddha melihat Uggasena dalam batin Beliau dan mengetahui bahwa telah tiba saatnya bagi Uggasena untuk mencapai tingkat kesucian Arahata.

Kemudian Sang Buddha memasuki kota Rajagaha, berusaha agar orang-orang (penonton) mengalihkan perhatiannya kepada Beliau, dan bukan bertepuk tangan untuk Uggasena atas prestasi akrobatiknya. Ketika Uggasena melihat bahwa ia sedang diabaikan dan tidak diacuhkan, ia hanya duduk di atas galah, merasa sangat tidak puas dan tertekan.

Sang Buddha menyapa Uggasena, *"Uggasena, orang bijaksana seharusnya melepaskan semua kemelekatan pada kelompok-kelompok kehidupan (khandha), dan berjuang untuk mencapai kebebasan dari lingkaran tumimbal lahir."*

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair 348 berikut :

Tinggalkan apa yang telah lalu, yang akan datang maupun sekarang (kemelekatan terhadap lima kelompok kehidupan) dan capailah 'Pantai Seberang' (Nibbana).

Dengan pikiran yang telah bebas dari segala sesuatu, maka engkau tak akan mengalami kelahiran dan kelapukan lagi.

Pada saat khotbah Dhamma itu berakhir, Uggasena yang masih berada di atas galah, mencapai tingkat kesucian Arahata. Ia turun dan segera diterima dalam pasamuhan bhikkhu oleh Sang Buddha.

Sumber: <https://samaggi-phala.or.id/>

Lima Negara dengan Jumlah Umat Buddha Terbanyak di Dunia

Agama Buddha adalah sebuah agama yang dianut oleh sekitar 488 juta orang di seluruh dunia, 495 juta, atau 535 juta orang pada 2010-an, mewakili 9% sampai 10% dari total populasi dunia.

Tiongkok adalah negara dengan populasi agama Buddha terbesar, sekitar 244 juta atau 18.2% dari total populasinya. Kebanyakan mereka adalah pengikut aliran Tionghoa *Mahayana*, menjadikannya aliran tradisi Buddha terbesar. *Mahayana*, yang juga dipraktikkan di wilayah Asia Timur lainnya, dipeluk oleh lebih dari setengah agama Buddha di dunia.

Aliran Buddha terbesar kedua adalah *Theravada*, paling banyak dipeluk di Asia Tenggara. Aliran ketiga dan terkecil adalah *Vajrayana*, yang paling banyak dipeluk di Tibet, wilayah Himalaya, Mongolia dan sebagian Rusia, *but is disseminated throughout the world*.

Menurut analisis demografi yang dikabarkan oleh Peter Harvey (2013):

1. Agama Buddha Timur (*Mahayana*) memiliki 360 juta pengikut.
2. Agama Buddha Selatan (*Theravada*) memiliki 150 juta pengikut.
3. Agama Buddha Utara (*Vajrayana*) memiliki 18.2 juta pengikut.
4. Tujuh juta umat Buddha lainnya tinggal di luar Asia.

Menurut data Wikipedia berikut 5 negara dengan jumlah umat Buddha terbanyak di dunia:

- 1. Tiongkok**
Tiongkok berada di posisi pertama dengan jumlah penganut agama Buddha diperkirakan sebanyak 244,1 juta jiwa atau sekitar 46,4% dari penganut agama Buddha di dunia.
- 2. Thailand**
Negara Gajah Putih, yang merupakan anggota ASEAN, berada di posisi kedua dengan penganut agama Buddha mencapai 64,4 juta jiwa.
- 3. Burma (Myanmar)**
Diurutan ketiga ada Myanmar. Sekitar 48,4 juta penduduknya menganut agama Buddha. Agama Buddha

menjadi agama mayoritas di Myanmar. Sementara Kristen dan Islam menjadi agama minoritas

4. Jepang

Ada sekitar 45,8 juta penduduk beragama Buddha di Jepang atau 9,4% dari penganut agama Buddha di dunia.

5. Sri Lanka

Negara di kawasan Asia Selatan ini memiliki populasi umat Buddha sebanyak 14,4 juta jiwa. Di Sri Lanka, Buddha merupakan agama mayoritas

Sumber:

Pew Research Center 2012/12/18/global-religious-landscape-buddhist/ Global Religious Landscape: Buddhists.

Johnson, Todd M.; Grim, Brian J. (2013). *The World's Religions in Figures: An Introduction to International Religious Demography* (PDF). Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell. hlm. 34–37. Diarsipkan dari versi asli (PDF) tanggal 20 October 2013. Diakses tanggal 2 September 2013.

Harvey, Peter (2013). *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices* (edisi ke-2nd). Cambridge, UK: Cambridge University Press. hlm. 5. ISBN 9780521676748. Diakses tanggal 2 September 2013.

Pew Research Center's Forum on Religion & Public Life (December 2012), *The Global Religious Landscape: A Report on the Size and Distribution of the World's Major Religious Groups as of 2010* (PDF), Pew Research Center, diakses tanggal 9 October 2013

Department of Census and Statistics, The Census of Population and Housing of Sri Lanka-2011

<http://www.ayopurwakarta.com>

<https://id.wikipedia.org/>

Pada masa pandemi wabah *Virus Corona-19* saat ini, banyak terjadi perubahan gaya hidup manusia demi keselamatan diri dan orang lain. Melihat kondisi perubahan gaya hidup saat ini, tentunya umat Buddha turut berperan aktif dalam menerapkannya.

Adakah ajaran Buddha tentang *Ovādapāṭimokkha* yang cocok diterapkan dalam kondisi saat ini? Ada, dan masih sangat relevan

terpakai pada saat pandemik ini. *Ajaran-ajaran itu antara lain:*

1. *kesabaran adalah cara bertapa yang paling baik,*
2. *tidak menghina, tidak melukai*
3. *mengendalikan diri sesuai dengan tata-tertib,*
4. *makanlah secukupnya,*
5. *dan hidup dengan menyepi*

Kesabaran adalah cara bertapa yang paling baik

Kesabaran dalam menghadapi kondisi saat ini, tidak tergesa-

gesa dalam mengambil tindakan yang dapat membahayakan diri dan orang sekitar kita. Saat ini belum ditemukan obat untuk menyembuhkan *Virus Covid-19* ini. Pemerintah Indonesia telah berhasil bekerja sama dengan negara lain yang memproduksi *Vaksin Covid-19* dan akhirnya memberikan suntikan vaksin tersebut kepada masyarakat Indonesia secara bertahap. "*Vaksin Covid-19 tersebut bermanfaat sebagai pelatih untuk tubuh kita agar dapat mengenali virus yang*

Memaknai *Ovādapāṭimokkha* Pada masa pandemik ini

Oleh: Edy Widjaja



membahayakan tersebut, “*jelas Hasbullah. (Dikutip dari Kontan.id)*”

Praktik kesabaran mempunyai manfaat yaitu *sering mendapatkan sesuatu yang lebih ekspektasi, akan disegani dan dihargai orang lain, tidak kesulitan menyelesaikan permasalahan, bermanfaat bagi orang lain, jarang dilanda kesedihan, punya kendali atas keputusan bijak yang tercipta. (ringkasan dari 6 keuntungan menjadi orang sabar, dijamin membuat bahagia –IDN TIMES).*

Tidak menghina, tidak melukai.

Kita tidak pantas menghina mereka yang terkena wabah Corona atau melukai perasaan mereka yang terkena. Mengapa demikian? Karena wabah tersebut bisa menyerang siapa saja termasuk kepada diri kita. Karena *Virus Corona* tidak dapat terdeteksi dengan kasat mata. Saat ini kita tengah berperang dengan penyakit yang kita tidak bisa ketahui wujudnya. Juga jangan mudah mengatakan orang yang terkena virus Corona sedang memetik buah karma buruknya.

Memang setiap orang berhubungan dengan karmanya sendiri, memetik buah karmanya sendiri, baik ataupun buruk itu yang akan diwarisinya. Namun hendaknya kita tetap bersikap bijak, menyampaikan doa-doa demi kesembuhannya dan mau membantu meringankan beban mereka yang terkena Covid-19.

Mengendalikan diri sesuai dengan tata-tertib

Pengendalian diri membawa manfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Pengendalian diri di setiap tempat dan kondisi pasti memiliki perbedaan dalam tata caranya, namun memiliki tujuan untuk kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain. Demikian pula pengendalian diri pada masa pandemik saat ini, sebelumnya kita mengenal istilah 3M dan kini menjadi 5M, yang meliputi:

- 1) Memakai masker,
- 2) Mencuci tangan memakai sabun dan air mengalir,
- 3) Menjaga jarak,
- 4) Menjauhi kerumunan,
- 5) Membatasi mobilisasi dan interaksi.

Saat ini kita harus berdisiplin **memakai masker** bila keluar rumah, karena demi kesehatan dan keselamatan diri. Jangan ikuti rasa bosan memakai masker, memakai masker perlu untuk semua kalangan yaitu dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua, karena demi keselamatan diri sendiri dan orang lain. Kita harus saling melindungi, bahkan saat ini ada slogan, “*Maskermu melindungiku, maskerku melindungimu.*” Pilihan warna masker dapat disesuaikan dengan mode yang kita inginkan.

Makanlah secukupnya

Kesehatan tubuh tidak boleh diabaikan, apalagi pada saat-saat seperti ini. Kekuatan imun sangat dibutuhkan demi kesehatan tubuh. Tertunjangnya daya tahan tubuh diperoleh dari asupan makanan dan multivitamin ke dalam tubuh. Makanlah secukupnya, makan bukanlah masalah banyaknya asupan makanan ke dalam mulut, namun juga harus memperhatikan kandungan gizi dan kebersihan makanan yang masuk ke dalam mulut. Oleh karenanya kita pun memerlukan tambahan gizi untuk tubuh, rajin berolahraga,

menjemur diri di pagi hari, dan memunculkan batin yang bahagia.

Hidup dan menyepi

Hidup dengan menyepi, berarti menghindari kerumunan dan mengurangi mobilisasi. Kita dapat memanfaatkan waktu dengan berkumpul bersama keluarga, membaca buku-buku yang bermanfaat, bermeditasi, melatih kembali pembacaan paritta, mengikuti pelajaran/kebaktian/ rapat kerja secara virtual atau mungkin melakukan tugas kantor (*work from home*). Jangan artikan hidup menyendiri sebagai hal yang menyebabkan kita tidak bisa berbuat kegiatan apapun. Justru dengan hidup menyepi saat ini, kita bisa banyak mengisi kegiatan yang bermanfaat dan terfokus bila dibandingkan dengan keseharian pada saat sebelum ini. Bagi pelajar bisa mengerjakan tugas sekolah secara tekun dan fokus karena tidak terganggu oleh keinginan untuk bermain keluar rumah.

Dengan hidup menyepi, kita belajar menaklukkan diri sendiri dan belajar mengenal Dharma lebih mendalam. Dalam kitab Dhammapada Bab VIII, 104, Buddha berujar, “Menaklukkan diri sendiri sesungguhnya lebih baik daripada menaklukkan makhluk lain; orang yang telah menaklukkan dirinya sendiri, dapat mengendalikan diri.

**Menaklukkan diri sendiri
sesungguhnya lebih baik
daripada menaklukkan
makhluk lain**

NILAI PRAGMATIS OVĀDA PĀTIMOKKHA



Oleh: Atthasilani Thiranandini

Era saat ini dihadapkan pada kondisi yang sama, hampir seluruh penjuru dunia yaitu bencana pandemi covid-19, selain itu juga bencana alam yang menimpa di beberapa daerah serta masalah-masalah yang lainnya. Sesungguhnya kehidupan ini, di alam manusia sangat berharga namun sayangnya tidak ada tangan yang aman. Dengan demikian, *Ovādapātimokkha* sebagai strategi untuk mencapai tujuan penting dalam penataan kehidupan yang lebih bermakna.

Empat puluh lima tahun, Guru Agung Buddha Gotama menyampaikan Khotbah ke kelompok yang berbeda (*parisās*): biksu (*bhikkhū*), biksuni (*bhikkhuni*), siswa awam laki-laki (*upāsakā*), dan murid awam perempuan (*upāsikā*)¹. Khotbah ini menjadi jantung dari Ajaran Guru Agung Buddha Gotama disebarluaskan oleh para Siswa yang telah ditahbiskan oleh Beliau. Ajaran ini bukan hanya

bermanfaat dan berlaku bagi komunitas Saṅgha tetapi juga utk umat awam.

Definisi Konseptual *Ovādapātimokkha*

Istilah *pātimokkha* tentunya tidak asing bagi masyarakat Buddhis pada umumnya. Berdasarkan penjelasan Peter Harvey dalam bukunya adalah "Menurut satu etimologi, '*pātimokkha*' berarti 'ikatan': sesuatu yang 'melawan hamburan' dari keadaan spiritual dan kemurnian Saṅgha"².

Berdasarkan kategorinya, *pātimokkha* dibagi menjadi dua, diantaranya yaitu *Ānāpātimokkha* dan *Ovādapātimokkha*.

Ānāpātimokkha adalah kata Pāli yang merupakan kombinasi dari dua kata "*Ānā*" dan "*Pātimokkha*". Kata "*Ānā*" berarti "*authority*" dan "*Pātimokkha*" berarti "*A collection of precepts contained in the vinaya*".³ Pengertian tersebut pada hakikatnya mengacu pada kode disiplin yang disampaikan oleh Guru Agung Buddha Gotama yang berikutnya menjadi aturan. Hal yang perlu dipahami bahwa aturan tersebut bersifat bertahap terakumulasi pada proses terbentuknya sebuah aturan. Terdapat dua jenis komunitas yang sama namun berbeda jumlahnya, yaitu aturan kedisiplinan untuk Bhikkhu *Pātimokkha* berjumlah 227, sedangkan Bhikkhuni

¹ Ashin Obāsābhavāsa, Research Illustrated Encyclopedia. (Yanon: Ministry of Religious Affairs Press, 2002), 358.

² Peter Harvey, An Introduction to Buddhism, Teachings, History and Practices. (London: Cambridge University Press, 2000), 224.

³ English-Pali dictionary App.

Pātimokkha 311.

Pātimokkha pada kategori yang kedua adalah *Ovādapātimokkha*. Secara umum, istilah *Ovādapātimokkha* dapat diterjemahkan sebagai 'Pātimokkha Nasihat'. Pengertian ini disampaikan dalam kitab komentar (*Atthakatha*) *Dighanakha Sutta*, *Majjhima Nikaya* sebagai berikut:⁴

"It was exhorted by the Buddha on the full moon day of Māgha (third lunar month) while he was staying in the bamboo grove outside of Rājagaha to the fully ordained monks 1250 in number. All of them were arahants and ordained by the Buddha himself (through ehibhikkhu ordination). They gathered together on their own or without being summoned."

Buddha memberikan nasihat pada hari bulan purnama Māgha (bulan lunar ketiga), Ketika Beliau tinggal di hutan bamboo di luar Rājagaha kepada para bhikkhu yang ditahbiskan sepenuhnya 1250 jumlahnya. Semuanya adalah Arahant dan ditahbiskan oleh Buddha sendiri (melalui pentahbisan *ehibhikkhu*). Mereka berkumpul Bersama tanpa ada pemberitahuan sebelumnya.

Jadi, '*Ovādapātimokkha*' seringkali disebut sebagai 'khotbah Māgha Pūjā' karena itu disampaikan oleh Buddha pada hari bulan purnama Māgha. Meskipun terlihat bahwa nasihat ini disampaikan oleh Guru Agung Buddha Gotama, namun sesungguhnya memang ini merupakan Ajaran semua Buddha. Hal ini ditegaskan dalam riwayat Buddha Vipassi yang dikisahkan dalam Mahapadana Sutta (*Digha Nikāya* 14) bahwa Buddha Vipassi juga memberikan

syair-syair ini sebagai instruksi kepada para bhikkhu siswa-Nya. Lebih lagi di dalam Dhammapada terlihat dengan jelas perihal jawaban Buddha atas pertanyaan dari Bhante Ānanda. Suatu Ketika Buddha Gotama berdiam di Jetavana, *Ārāma* milik hartawan *Anāthapiṇḍika*, tengah memberikan jawaban atas pertanyaan dari Bhante Ānanda mengenai tentang ajaran pokok untuk para Bhikkhu oleh Buddha sebelum-sebelumnya adalah sama dengan Buddha Gotama dengan syair (83-85) berikut ini:

*"Sabbapāpassa akaraṇaṃ kusalassa upasampadā sacittapariyodapanam etaṃ Buddhāna Sāsanaṃ."*⁵

"Khantī paramaṃ tapo titikkhā nibbānaṃ paramaṃ vadanti Buddha na hi pabbājito parūpaghātī na samaṇo hoti paramaṃ viheṭṭhayanto"

"Anūpavādo anūpaghāto Pātimokkhe ca saṃvaro Mattaññutā ca bhattasmiṃ Pantaṇca sayanāsanaṃ Adicitte ca āyogo etaṃ Buddhāna Sāsanaṃ"

Ovādapātimokkha merupakan sinopsis dari Ajaran Buddha. Secara menyeluruh ditemukan tiga belas prinsip panduan yang terkandung di dalam *Ovādapātimokkha*, diantaranya sebagai berikut:

1. Tidak berbuat segala keburukan
2. Berolah kebajikan
3. Membersihkan batin sendiri

⁵ Dhammapada Pāli, Verse 183 184 185, Chattha Saṅgaya CD-ROM, Version III. (Igatpura: Vipassana Research Institute, 1999), 26.

4. Kesabaran, ketabahan adalah cara melatih batin tertinggi
5. Nibbana adalah tertinggi
6. Seorang *samaṇa* tidak melukai orang lain
7. Seseorang yang menyakiti orang lain bukanlah petapa
8. Tidak menghujat
9. Tidak menyakiti
10. Terkendali dalam pokok-pokok aturan
11. Tahu dalam hal makan
12. Berdiam di tempat yang lenggang
13. Berusaha mengembangkan cipta mulia

Terlihat dengan jelas dari pernyataan Buddha sebagai Yang Maha Agung bahwa prinsipnya tidak hanya untuk kesejahteraan para pengikut-Nya, tetapi juga untuk semua makhluk tanpa terkecuali.

Nilai Pragmatis *Ovādapātimokkha*

Syair *Ovādapātimokkha* digunakan oleh Buddha untuk menasihati para Bhikkhu. Buddha menyampaikan syair tersebut setiap hari Sabat sebelum pelafalan *sikkhāpada* oleh para bhikkhu⁶. Pada hakikatnya

⁶ Chan Myae Sayadaw, *Virtuous Person with Pure Mind*. (Yangon: Chanmyae Veyyavacca Group, 2013), 2.

⁴ Bhaddanta Buddhaghosa-thera, *Papañcasūdanī Majjhimanipāsa Atthakathā* (Paribbājakavagga, *Dighanakha Sutta*)

bahwa *Ovādapāṭimokkha* sesungguhnya berhubungan dengan kewajiban bagi yang telah ditahbiskan oleh Buddha sesuai dengan nasihat Beliau namun praktik ini dapat pula diterapkan oleh umat awam (perumah-tangga). Sebagai perumah tangga mempraktikkan hal yang sama untuk melatih diri dengan tujuan yaitu menjadi orang baik. Namun secara pragmatis *Ovādapāṭimokkha* berasosiasi dengan 13 prinsip sebagai dasar pedoman hidup, yaitu:

Sabbapāpassa Akaraṇaṃ, Tidak berbuat segala keburukan⁷

Pernyataan tersebut dimaksudkan bahwa tidak berbuat segala keburukan baik secara fisik, verbal (ucapan), atau tindakan mental yang mengganggu orang lain atau juga menyebabkan oranglain menderita. Adapun Tindakan yang dapat merugikan pihak lain diantaranya membunuh, mencuri, melakukan pelecehan seksual, berbohong dan mengonsumsi minuman keras dan sebagainya. Guru Agung Buddha memberikan nasihat bahwa penghindaran Tindakan yang tidak bermanfaat karena tentunya memberikan konsekuensi yang buruk pula.

Kusalassa Upasampadā, Berolah kebajikan⁸

Kebajikan diolah sedemikian rupa dengan bijaksana melalui pintu indra agar menjadi berkembang dalam diri. Pengembangan kebajikan menyebabkan pihak lain tidak dirugikan, tidak menderita, tidak terganggu. Kesempurnaan keberkahan dalam kehidupan seseorang merupakan konsekuensi yang akan timbul di kemudian hari, jadi berusaha untuk melakukannya

sebanyak mungkin. Maka dari itu, terkait tentang hal ini tidak hanya diperuntukkan bagi kehidupan para bhikkhu tetapi juga bagi yang menjalani kehidupan sebagai perumah tangga. Kebajikan dikembangkan dengan cara yang baik untuk mendukung sifat-sifat baik lainnya seperti kemurahan hati, kasih sayang, konsentrasi, dan sifat luhur lainnya. Berdasarkan hukum sebab-akibat maka ketika setiap individu menghindari perbuatan tidak baik yang disebutkan di atas, dan mengembangkan perbuatan baik maka penderitaan dapat tereduksi di beberapa bagian dunia. Dengan cara yang demikian inilah dapat menantikan kemunculannya dari masyarakat yang penuh damai dan harmonis dalam kehidupannya.

Sacittapariyodapanāṃ, Membersihkan batin sendiri

Pemurnian batin dapat dipahami dari penjelasan berdasarkan kitab komentar Dhammapada bahwa batin sendiri dapat dimurnikan ketika lima jenis *nivaraṇa*⁹ tidak muncul. Hal ini dikarenakan bahwa jenis penghalang yang dinamakan sebagai *nivaraṇa* menghalangi pencapaian Jalan (*Magga*) dan (*Phala*) Buah). Bahkan, pemurnian dibutuhkan perhatian penuh (*sati*) dengan menggunakan teknik meditasi. Kondisi batin dikembangkan dengan baik dan menjadi trampil sebagai awal untuk yang membuka jalan menuju pencerahan.

Ketiga bait yang tersampaikan di awal secara bertahap dan berurut dari luar kemudian ke dalam dan esensial. Dijelaskan oleh Bhante

Buddhaghosa "Each step leads naturally into the one that follows it, and the culmination of the three in the purification of mind makes it plain that the heart of Buddhist practice is to be found here"¹⁰ Berdasar penjelasan Bhante Buddhaghosa bahwa setiap tahap dengan sifat alamiah untuk mengarah ke langkah berikutnya dan menjadi *goal* dari tahap itu adalah untuk pemurnian batin, inilah yang diketemukan intisari praktik dalam ajaran Guru Agung Buddha. Pembersihan batin sebagaimana yang dipahami dalam Ajaran Guru Agung Buddha adalah sebagai usaha untuk membersihkan dari kekotoran batin, karena kebodohan batin memiliki kekuatan yang sia-sia tidak ada manfaatnya. Kekotoran batin yang sangat kuat akan


merusak sikap dan tindakan seseorang. Kekotoran batin yang menjadi akar semuanya ini adalah *lobha* (keserakahan), *dosa*

7 Dhammadhiro, Pustaka Dhammapada Pali-Indonesia. (Jakarta: Sangha Theravada Indonesia, 2014), 84-85

8 Dhammadhiro, loc. cit.

9 pañca nivarāṇāni (5 set of hindrances), kāmachanda (sensuality), vyāpāda (ill-will), thina-middha (sloth and torpor, uddhaccakukkucca (restlessness, worry and wavering), and vicikicchā (skeptical doubt)

10 Bhikkhu Bodhi, "Purification of Mind", Access to Insight, 20 February 2021 <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/pps-essay_04.html



(kebencian), dan *moha* (delusi atau kebodohan/ketidaktahuan). Ketiga hal tersebut memunculkan berbagai variasinya seperti: kemarahan, kekejaman, iri hati, sombong, kemunafikan, dan berbagai pandangan salah.

Khantī paramaiṃ tapo titikkhā, kesabaran, ketabahan adalah cara melatih batin yang tertinggi.

Kesabaran dianggap sebagai metode yang tertinggi, terpenting dan paling mulia

dalam praktik melatih batin ini. Terlebih lagi bahwa, "Khantī" merupakan salah satu *pāramī* yang harus disempurnakan oleh semua Bodhisatta. Selain itu, kesabaran adalah kualitas yang esensial batiniah para meditator untuk dimiliki, karena buah

meditasi tidak selalu langsung, dan butuh waktu bertahun-tahun sampai manfaatnya muncul. Selanjutnya, ketika seseorang mengembangkan keunggulan kualitas batin ini tentunya tidak akan terjadi

pertengkaran dan perkelahian. Seseorang dengan yang lainnya saling memaafkan kekurangan, kesalahan, kelemahan yang dimiliki diri sendiri maupun orang lain daripada saling meremehkan satu dengan lainnya. Dengan demikian kondisi masyarakat berjalan lebih lancar. Individu adalah unit dasar masyarakat yang memiliki kebajikan yang besar serta kualitas batin yang positif maka dengan inilah maka tidak akan terjadi pertengkaran, namun menjadi kehidupan yang penuh damai dan harmonis.

Nibbānaṃ paramaiṃ vadanti Buddha, Nibbāna, lenyapnya kekotoran batin adalah yang tertinggi

Semua Buddha telah mengatakan bahwa *Nibbāna* adalah "yang terbaik".¹¹ *Nibbāna* merupakan kebahagiaan tertinggi karena tidak ada kekotoran batin dan lenyapnya penderitaan. Jadi, itulah yang menjadi tujuan akhir dalam kehidupan dan semua Buddha mendorong para siswanya untuk berusaha dengan sungguh-sungguh sepanjang waktu, tekun, dan rajin. Kata "*Nibbāna (Samskṛt Nirvāṇa)*" dapat dianalisis

jadi; partikel negatif "nir" yang menyiratkan "tidak" dan "vāna" "*craving*, keinginan": tidak ada lagi nafsu keinginan, tidak ada lagi kemelekatan dan tidak ada lagi keegoisan.¹² Dengan demikian bahwa kesimpulannya bahwa ketika ada nafsu keinginan, kemelekatan dan keegoisan,

Nibbāna tidak dapat dialami. Sebaliknya, kita dapat mengalami kebahagiaan *Nibbāna* ketika ada lenyapnya kekotoran batin

11 *Nibbānaṃ paramaiṃ vadanti buddhāti buddhā ca paccekabuddhā ca anubuddhā cāti ime tayo buddhā nibbānaṃ uttamanti vadanti*

12 Nārada Thera, A Manual of Abhidhamma (Abhidhammattha-Sangaha).

ini. Dikatakan pula bahwa *Nibbāna* tidak melampaui batas jangkauan kita, sehingga tidak perlu menunggu sampai setelah kematian untuk menyadarinya. Orang bijak memberitahu kita bahwa kontak dengan *Nibbana* ada di pikiran masing-masing. *Nibbana* haruslah secara pribadi berpengalaman agar bisa dipahami. Jadi kewajiban yang benar-benar nyata untuk semua dari kita yaitu berusaha untuk mengurangi keinginan, kemelekatan dan keegoisan kita dan bebaskan diri kita dari kekhawatiran dan gangguan.

Na hi pabbajito parūpaghātī, Seorang Bhikkhu tidak melukai orang lain

Berdasarkan pada definisi tersebut bahwa sesungguhnya dalam praktik berlaku untuk semuanya. Dan harus berusaha menghindari perbuatan yang merugikan orang lain dan menumbuhkan ketidakkejaman (*ahiṃsa*) terhadap semua makhluk, termasuk hewan sekalipun. Pengembangan cinta kasih ini seperti dalam Metta Sutta, "Semoga semua makhluk bebas dari bahaya, penderitaan mental, fisik menderita dan mampu mempertahankan diri dengan bahagia" Mengikuti instruksi ini, manusia bisa hidup Bahagia tanpa takut bahaya.

Na samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto Orang yang menyakiti orang lain bukanlah seorang samaṇa.

Dia yang melecehkan orang lain bukanlah seorang pertapa. Orang yang menghina atau menganiaya orang lain melalui ucapan bukanlah petapa. Hal ini mencakup semua jenis ucapan yang bersifat tercela seperti memfitnah, menggunakan kata-kata kasar, dan menggunakan



kata-kata yang menyebabkan perpecahan antara manusia dan kelompok tertentu. Meskipun pendengar yang mendengarkan nasihat atau bimbingan dari guru Agung Buddha itu adalah 1250 Arahata bhikkhu, namun berlaku untuk seluruh umat manusia sebagai sarana hidup dalam kesatuan dan harmoni.

Anūpavādo, tidak menghujat

Tidak meremehkan atau mencaci orang lain berarti tidak mencari kesalahan satu sama lain, tidak mengatakan hal-hal yang tidak baik tentang satu sama lain, tidak salah mengartikan satu sama lain, tidak mengatakan apa pun yang akan menyebabkannya orang untuk bermusuhan antara satu sama lain, tidak memfitnah dengan memberikan laporan palsu tentang satu sama lain ataupun mendorongnya.¹³

Anūpaghāto, Tidak menyakiti

Menurut Ajaan Lee Dhammadharo, prinsip ini harus dipahami dengan jelas: Jangan biarkan diri Anda membenci satu sama lain. Hal yang menjadi sebuah kewajaran semata ketika orang hidup bersama, perilaku di antara mereka tentunya tidak sama. Beberapa orang memiliki perilaku yang baik; beberapa orang memiliki sifat tidak baik secara fisik ataupun ucapan. Inilah disebut ketidaksetaraan. Kita

¹³ Ajaan Lee Dhammadharo (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya), "Dhamma for Everyone: October 5, 1960", translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu.

harus memaafkan satu sama lain dan membersihkan noda batin kita karena jika tidak demikian akan menjadi permusuhan. Apabila kebencian ini berdiam di dalam hati kemudian hari meledak tentunya menjadi berbahaya untuk diri sendiri dan juga untuk orang lain.

Pātimokkhe ca saivaro, Terkendali dalam pokok-pokok aturan

Perihal instruksi ini diperuntukkan untuk bhikkhu, bertindak sesuai dengan aturan kemoralan. Bagi samanera dan bhikkhu, sepuluh atau 227 *sikkha*. Sedangkan, bagi perumah tangga, aturan kemoralan adalah lima moralitas. Ketika semua orang memegang dan mempraktikkan ajaran ini, setidaknya tidak membunuh, tidak mencuri, dll., perdamaian dan harmoni tidak di luar jauh dari diri kita.

Mattaññutā ca bhattasamīh, Moderasi dalam mengambil makanan

Ini dapat diterjemahkan sebagai mengetahui ukuran, dan memiliki rasa puas mengambil makanan. Itu artinya tidak makan atas dasar rakus. Artinya meskipun perut kenyang, pikiran belum kenyang, sehingga pikiran masih ingin makan lebih lagi. Ini disebut makan dengan rakus. Jangan biarkan keserakahan ini menguasai artinya makan dengan lahap (mengonsumsi apa saja seseorang memiliki, tidak menginginkan milik orang lain) dan sederhana. Instruksi ini tidak terbatas pada pengambilan makanan, itu juga meluas ke

penggunaan pakaian, tempat berteduh dan sebagainya. Ketika kita tidak serakah atas milik orang lain, dan puas dengan apa yang kita miliki, berbagi sebagian apa yang kita miliki, maka tentunya akan ada cinta dan kasih sayang, kedamaian dan kemakmuran.

***Pantañca sayanāsanaii,*
Berdiam di tempat lengang**

Sang Buddha mengajarkan bahwa untuk tinggal dalam pengasingan. Dimanapun dan kapan pun seseorang hidup, cobalah untuk diam dan damai. Penting untuk dilihat untuk tempat yang sunyi dan kesunyian itu untuk tinggal dan bermeditasi. Saat tinggal sendiri, seseorang harus menjadi pribadi sendiri, menghindari berpikir bermacam-macam, dan tidak terlibat dalam banyak aktivitas. Meskipun tinggal dalam komunitas, jadilah orang terkendali dalam tindakan, berbicara, tenang dalam pikiran dan tanpa terlibat dalam pertengkaran. Saat ada pertengkaran tidak akan ada kedamaian. Ini memang penting untuk memastikan bahwa komunitas dalam keadaan damai, tidak ada konflik, tidak ada pertengkaran, tidak menyakiti perasaan satu sama lain atau melakukan satu sama lain membahayakan. Oleh karena itu, untuk membangun perdamaian dan keharmonisan itu penting mengikuti prinsip yang diajarkan Buddha di *Ovādapātimokkha*, *Pantañca sayanāsanaii*: menciptakan tempat tinggal yang tenang, nyaman di keduanya tubuh dan pikiran.

***Adicitte ca āyogo,* berusaha
mengembangkan cipta mulia**

Hal ini mengacu pada saat pikiran bebas dari rintangan dan masuk ke konsentrasi yang lebih tinggi.

Ketika seseorang terus bekerja untuk mencapai konsentrasi yang lebih tinggi, ini bermanfaat bagi semua orang, karena seseorang sibuk pengembangan cipta yang mulia.





Pemasangan **ARAHAT RUPANG**

Waisak 2565 BE/2021

Program Dana Arahata Rupang ini digunakan untuk:

1. Program Beasiswa
2. Program Pengembangan Pendidikan Buddhis
3. Program Pengembangan Dhamma

DANA PEMASANGAN ARAHAT RUPANG:

- Altar Utama :Rp. 5.000.000,-
- Dinding Depan :Rp. 2.500.000,-
- Dinding Samping :Rp. 1.500.000,-
- Dinding Belakang :Rp. 350.000,-

Transfer **sekarang** ke:

BCA 534-5038-091

A/N Yayasan Dana Pendidikan
Buddhis Nalanda

Konfirmasi dana ke:

Nalanda Foundation: 0857-1519-6339





Organized by:
Cetiya Nalanda



Fang Shen

"Semoga Anda panjang umur, dilindungi oleh Brahma. Semoga Anda tidak pernah kekurangan makanan lezat. Dalam kehormatan terhadap kesucianku, jangan membunuh, meskipun dalam keadaan lapar."
(Jātaka Aṭṭhakathā 154 Uruga-Jātaka)



Minggu, 28 Maret 2021



09.00 Wib - Selesai



Teluk Dalem, Mataram
Baru, Lampung Timur

SURPLUS DANA FANG SHEN

Digunakan untuk Program Beasiswa dan Pengembangan Pendidikan Buddhis

Transfer **SEKARANG** ke:

BCA 534-5038-091




A/N Yayasan Dana Pendidikan
Buddhis Nalanda

Konfirmasi dana ke:

Nalanda Foundation : **0857-1519-6339**

Cetiya Nalanda

Jl. Pulo Gebang Permai, No.107, RT.13/RW.04, Kel. Pulo. Gebang, Kec. Cakung, Jakarta Timur 13950 Indonesia

Telp:(021) 4805279 | 0857-1519-6339  nalandafoundation.net  Nalanda Foundation  Nalanda_Foundation

Ovādapāṭimokkha Nasehat Buddha Menuju Pembebasan



Oleh: Bhikkhu Cittajayo

*Anūpavādo anūpaghāto, pātimokkhe ca saṃvaro;
mattaññutā ca bhattasmim, pantaṇca sayanāsanam;
adhicitte ca āyogo, etaṃ buddhāna sāsanaṃ.*

Tidak menghina, Tidak mencelakai,
Mengendalikan diri sesuai dengan peraturan (patimokkha),
Makan secukupnya, Tinggal di tempat yang tenang,
Berusaha mengembangkan pikiran yang lebih tinggi, Inilah ajaran para Buddha.

Dhammapada Buddha Vagga Syair 185.

Sejarah

Ovāda Pātimokkha secara ringkas disebutkan dalam Kitab Komentari/ *Aṭṭhakathā* dari Dīghanakha Sutta (MN 74) bahwa setelah menyampaikan khotbah ini (di sini Sang Buddha menunjukkan kesalahan dari pandangan pertapa Dīghanakha tersebut dan mengajarkan

bahwa seorang yang bijaksana setelah menyadari bahwa satu pandangan yang dianut dapat bertentangan dengan pandangan lain sehingga menyebabkan perselisihan, tidak menganut pandangan apa pun dan melepaskan semua pandangan), Sang Buddha turun dari *Gijjhakūṭa* (Puncak Burung Nazar) dan pergi ke Veluvana (Hutan Bambu) dan berkumpul dengan

para siswanya *Arahat* untuk menyampaikan *Ovādapāṭimokkha* - acara yang diperingati setiap tahun pada Māgha Pūjā. Perkumpulan tersebut memiliki empat keistimewaan (*cāturaṅgasannipāta*), yaitu :

1. Terjadi pada bulan Māghā di bulan purnama *uposatha*,
2. Para siswa yang berkumpul berjumlah 1250 orang bhikkhu dan berkumpul secara alami

- sendiri-sendiri tanpa diundang,
3. Di antara mereka, tidak ada satu pun yang merupakan orang biasa yang belum mencapai kesucian batin, *Sotapanna*, *Sakādagami*, *Anāgami* ataupun *Arahat* yang mencapai kesucian murni dari meditasi pandangan terang (*vipassana*), melainkan mereka adalah para *Arahat* dengan enam jenis kekuatan batin (*abhiññā*), dan
 4. Tidak ada satu pun yang ditahbiskan dengan mencukur rambutnya sendiri, melainkan ditahbis melalui ucapan 'ehi bhikkhu' (datanglah, oh bhikkhu).

Dhammapada syair *Ovāda Pātimokkha* (Dhp 183, 184 dan 185) adalah pokok dasar ajaran yang diberikan oleh para Buddha, baik Buddha saat ini maupun para Buddha masa lalu. Mahāpadāna Sutta (DN 14) menjelaskan bahwa *Ovāda Pātimokkha* telah dinyatakan oleh Buddha Vipassī (yang merupakan Buddha sebelum Buddha Gotama), yaitu :

Buddha Vipassī memberikan peraturan berikut kepada kelompok para bhikkhu:

*Khanṭī paramaṃ tapo titikkhā,
Nibbānaṃ paramaṃ vadanti
buddhā; Na hi pabbajito
parūpaghātī, Na samaṇo hoti
paraṃ viheṭṭhayanto.*

*Sabbapāpassa akaraṇaṃ,
Kusalassa upasampadā;
Sacittapariyodapanam,
Etaṃ buddhānasānaṃ.*

*Anūpavādo anūpaghāto,
Pātimokkhe ca saṃvaro;
Mattaññutā ca bhattasmim,
Pantañca sayanāsanam;
Adhicitte ca āyogo,
Etaṃ buddhānasāsanān'ī.*

"Kesabaran adalah pengorbanan tertinggi, Nibbāna adalah yang tertinggi, demikianlah yang disabdakan oleh para Buddha. Ia yang masih menyakiti makhluk lain bukanlah 'seorang yang telah meninggalkan keduniawian', ia yang melukai makhluk lain bukanlah seorang petapa. (Dhp 183)

Tidak melakukan kejahatan, namun melakukan kebaikan, Mensucikan pikiran, inilah yang diajarkan para Buddha. (Dhp 184)

Tidak menghina, tidak mencelakai, mengendalikan diri sesuai peraturan, Makan secukupnya, menetap dalam pengasingan, Menekuni pikiran tinggi, inilah yang diajarkan para Buddha." (Dhp 185)

Isi

Aturan pertama yang Buddha berikan kepada murid-muridnya memberikan garis

besar bagaimana mendekati kehidupan suci/mencapai kesucian. Sekumpulan peraturan itu disebut *Ovāda Pātimokkha*. Syair-syair dalam *Ovāda Pātimokkha* menjelaskan latihan dasar untuk umat Buddha yakni dengan menjalankan moralitas/*sīla* dan mengembangkan batin/*samādhi* sehingga dapat memiliki kebijaksanaan/*paññā*. Dalam Mahāparinibbāna Sutta Dīgha Nikāya (DN 16) menyampaikan;

*"Sīlaṃ samādhi paññā ca, vimutti
ca anuttarā;
Anubuddhā ime dhammā,
gotamena yasassinā.
Iti buddho abhiññāya,
dhammamakkhāsī bhikkhunam;
Dukkassantakaro satthā,
cakkhumā parinibbuto"ti.*

Moralitas, *samādhi*, kebijaksanaan dan kebebasan akhir,

Hal-hal mulia ini telah diketahui oleh Gotama.

Dhamma yang Beliau lihat, Beliau ajarkan kepada para bhikkhu:

la yang memiliki penglihatan, mengakhiri penderitaan menuju Nibbāna.'

Dari pernyataan Buddha diatas dapat dipahami bahwa moralitas, mengembangkan batin, memiliki kebijaksanaan merupakan kondisi untuk memiliki pengetahuan





untuk mengakhiri penderitaan dan menuju *nibbana*.

Sīla/ moralitas

Moralitas/ *sīla* merupakan petunjuk latihan moral membentuk perilaku yang baik dan benar. Dalam agama Buddha, moral dan etika sangat dititikberatkan, dan penegakkan moral merupakan perwujudan dari pengembangan diri dari manusia yang selalu berproses. Sundarika Sutta (SN 7.9) Buddha menekankan untuk menegakan moral atau menjalankan *sīla* dengan syair yang disampaikan kepada Brahmana Sundarika Bhāradvāja yaitu :

*"Saccaṃ dhammo saṃyamo
brahmacariyaṃ,
Majjhe sitā brāhmaṇa brahmapatti;
Sa tujjubhūtesu namo karohi,
Tamahaṃ naraṃ dhammasārīti
brūmi"ti."*

"Kebenaran, Dhamma, pengendalian, kehidupan suci, Pencapaian Brahmā berdasarkan yang tengah:

Berilah hormat, O Brahmana, kepada mereka yang lurus;

Aku menyebut orang itu sebagai seorang yang terdorong oleh Dhamma."

Sīla atau moralitas dalam agama Buddha juga terkandung didalam jalan mulia beruas

delapan/ *Ariyo aṭṭhaṅgiko maggo* untuk menghentikan *dukkha*, yaitu : ucapan benar (*sammā-vācā*), perbuatan benar (*sammā-kammanta*), dan mata pencaharian benar (*sammā-ājīva*). Moralitas atau *sīla* dalam agama Buddha adalah sebuah tatanan aturan yang menjadi dasar tingkah laku baik dan benar. Moralitas merupakan latihan kemoralan yang menekankan untuk menghindari perbuatan-perbuatan salah (*veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*) dan yang merugikan makhluk lain serta diri sendiri, yaitu membunuh makhluk hidup, mengambil barang yang tidak diberikan, melakukan perbuatan asusila, ucapan yang tidak benar, dan minuman dan makanan yang dapat menyebabkan lemahnya kesadaran dan kewaspadaan. Demikianlah pelaksanaan *sīla*, yang merupakan tingkat praktik yang dasariah/*heṭṭhima*, yang dibabarkan oleh Sang Bhagavā. Kemudian seorang bhikkhu yang melaksanakan *sīla* dengan benar, mengendalikan diri sesuai *pātimokkha*, bersikap sopan, melihat bahaya walaupun kecil, berlatih dengan tekad mentaati peraturan-peraturan. Demikianlah pelaksanaan *sīla*, yang merupakan tingkat praktik yang lebih tinggi/*uparima*, yang dibabarkan oleh Sang Bhagavā.

Samādhi/mengembangkan

batin

Istilah *samādhi* mengacu kepada suatu tingkatan pemikiran tertentu dan tidak dapat dipisahkan dari unsur-unsur kesadaran. *Samādhi* bukan hanya berkenaan dengan pemahaman akan unsur-unsur dalam Jalan Tengah, tetapi mencakup latihan pemikiran dalam tingkat yang lebih tinggi. *Samādhi* telah diajarkan dengan sempurna oleh Sang Bhagavā dengan uraian tingkat dasariah/*hetthima* yaitu siswa siswa Ariya, dengan menggunakan *Nibbāna* sebagai objek, mencapai keteguhan pikiran (*samādhi*), mencapai kemandirian pikiran (*cittassekaggata*)." Demikianlah *samādhi* telah diajarkan dengan sempurna oleh Sang Bhagavā dengan uraian tingkat dasariah/*heṭṭhima*.

Kemudian Sang Bhagavā mengajarkan dengan tingkat lebih tinggi/*uparima* yaitu seorang bhikkhu setelah terbebas dari nafsu indria dan terbebas dari bentuk pikiran yang tidak baik, yaitu :

1. Memasuki dan berdiam dalam *jhāna* pertama, (yakni keadaan batin) yang terdapat kegiuran dan kebahagiaan yang ditimbulkan dari kelengangan (*vivekaja pītisukha*), disertai dengan pengarahan pikiran pada objek (*vitakka*), dan

penyimpulan pikiran pada objek (*vicāra*).

2. Karena menenangkan *vitakka* dan *vicāra*, ia memasuki dan berdiam dalam *jhāna* kedua, (yakni keadaan batin) yang terdapat kejernihan di dalam, kemunculan dan berkembangnya dhamma batiniah nan utama, kegiuran dan kebahagiaan yang ditimbulkan dari keteguhan batin (*samādhija pītisukha*) tanpa *vitakka* dan *vicāra*.
3. Karena melenyapkan kegiuran (*pīti*), ia berbatin seimbang (*upekkhako*), berperhatian (*sato*), berkesadaran murni (*sampajāno*), dan mengenyam kebahagiaan melalui gugusan batiniah, memasuki dan berdiam dalam *jhāna* ketiga yang sebagai "Ia yang berbatin seimbang, penuh perhatian, dan hencapai kebahagiaan."
4. Karena melenyapkan *sukha* dan *dukkha* serta melenyapkan kesenangan batin (*somanassa*) dan kesedihan batin (*domanassa*) yang telah dirasakan sebelumnya, ia memasuki dan berdiam dalam *jhāna* keempat, (yakni keadaan batin) yang tiada derita maupun bahagia, terdapat perhatian murni yang ditimbulkan dari keseimbangan (*upekkhā-satipārisuddhi*).

Dengan demikian inti dari meditasi yang ada ialah lebih tertuju pada pemusatan pikiran untuk memperoleh ketenangan dalam mencapai tingkat tertinggi, dengan maksud pengendalian diri terhadap segala macam keinginan yang mengakibatkan penderitaan. Pengendalian pikiran yang benar, juga akan berimbas pada tingkah laku serta kehidupan yang lebih baik pula.

Paññā / Kebijaksanaan

Kebajikan adalah kualitas-

kualitas baik dan mulia dalam diri seseorang yang memungkinkan ia melakukan perbuatan baik yang menuntun pada pengikisan keserakahan, kebencian, dan kebodohan, dan pada akhirnya, dengan mengikutsertakan kebijaksanaan meraih pencerahan. Sang Bhagavā menjelaskan *paññā* dengan uraian tingkat dasariah yaitu seorang siswa Ariya memiliki kebijaksanaan yang mampu melihat muncul dan tenggelamnya *pañcakkhandhā* atau lima gugusan pembentuk kehidupan, adalah: *rūpa* (jasmani), *vedanā* (perasaan), *sankhārā* (bentuk-bentuk pikiran), *saññā* (pengertian), dan *viññāṇa* (kesadaran indra); yang mampu mengantar ke lenyapnya *dukkha* secara benar dengan penembusan total."

Mahāvedalla sutta (MN 43) menjelaskan cerita Bhikkhu Mahā Koffhita bertanya kepada Bhikkhu Sariputta tentang siapa mereka yang bijaksana dan yang bukan bijaksana. Sebagai jawabannya, Bhikkhu Sariputta mengatakan 'Seorang yang dengan bijaksana memahami, teman; itulah mengapa dikatakan, 'seorang yang bijaksana.' Dan apakah yang dengan bijaksana dipahami seseorang? Ia dengan bijaksana memahami: 'Ini adalah penderitaan'; ia dengan bijaksana memahami: 'Ini adalah asal-mula penderitaan'; ia dengan bijaksana memahami: 'Ini adalah lenyapnya penderitaan'; ia dengan bijaksana memahami: 'Ini adalah jalan menuju lenyapnya penderitaan.' Seorang yang

dengan bijaksana memahami, teman; itulah mengapa dikatakan, 'seorang yang bijaksana.'" Hal ini merupakan *paññā*/kebijaksanaan yang telah diajarkan dengan sempurna oleh Sang Bhagavā dengan uraian tingkat lebih tinggi. Kemudian Buddha Kembali menguraikan dalam Dasuttara Sutta (DN 34) bahwa Dhamma-Nya adalah untuk orang-orang yang bijaksana, bukan untuk orang yang tidak bijaksana/*paññavantassa ayaṃ dhammo, nāyaṃ dhammo duppañassa*. Demikian pula, doktrin Sang Bhagavā, yang sempurna dan tercerahkan sempurna, akan memberikan kegembiraan pada orang-orang bijaksana namun bukan pada orang-orang bodoh/ *Evameva kho, bhante, tassa bhagavato vādo arahato sammāsambuddhassa raṅgakkhāmo ceva paṇḍitānaṃ no bālānaṃ* (Upāli sutta MN 56). Sehingga semua penganut Ajaran Sang Buddha ditekankan untuk tidak menerima ajarannya hanya dengan keyakinan, tetapi harus dilihat dengan kebijaksanaan (*yathābhūtaṃ*)





sammappaññāya daṭṭhabbam). Pada hakekatnya *paññā* menitikberatkan kita untuk melihat suatu masalah dengan pandangan luas, tidak sempit, mempunyai pengetahuan, dan pengertian. Contoh apabila seseorang menghadapi suatu permasalahan dalam kehidupan sehari-harinya, utama pada hal yang tidak menyenangkan, biasanya seseorang melihat permasalahan tersebut dengan pandangan sempit. Hal tersebut tidak akan bisa menyelesaikan masalah dan tidak mendapatkan jalan keluar secara benar. Jika seseorang melihat masalah tersebut dengan pandangan yang luas yakni dengan mencari penyebab dan cara menyelesaikannya, maka persoalan yang dihadapi akan cepat selesai. Sehingga pentingnya seseorang menyertakan kebijaksanaan dalam menyikapi permasalahannya. Kebanyakan orang hanya mau melihat persoalannya saja, tidak mau melihat penyebabnya. Orang-orang yang hanya mau melihat persoalannya saja dan tidak mau melihat penyebabnya adalah terlalu emosional, namun jika seseorang mau meredakan emosi pasti bisa

melihat penyebabnya. Biasanya orang yang emosi ini pikirannya di belakang sedang emosinya lebih di depan, yang berjalan tanpa kendali. Emosi itu memang sulit dikendalikan, yang bisa dikendalikan adalah pikiran, kalau kita mau menggunakan pikiran maka emosi akan mereda. Sang Buddha mengajarkan kita bahwa segala sesuatu muncul karena suatu sebab, sebab itu telah diberitahukan oleh Sang Buddha, dan lenyapnya, demikianlah yang diajarkan petapa agung (*ye dhammā hetuppabhavā, tesam hetum tathāgato āha; tesañca yo nirodho, Evañvādī mahāsamaṇo*"ti (*pejakopadesa*)).

Kesimpulan

Samādhi, yang dilandasi dengan pengembangan *sīla*, memberi hasil besar (*mahapphala*), memberi keuntungan besar (*mahānisamsā*). *Paññā*, yang dilandasi dengan pengembangan *samādhi*, akan memberi hasil besar, memberi keuntungan besar. Pikiran (*citta*), yang dilandasi dengan pengembangan *paññā*, akan sempurna, terbebas dari segala noda batin, yakni:

1. *Kāmāsava* : noda batin berupa nafsu indria
2. *Bhavāsava* : noda batin

berupa kesenangan kementerian

3. *Avijjāsava* : noda batin berupa ketidak-tahuan.

Mahāparinibbāna Sutta (DN 16) Sang Bhagavā berkata kepada para bhikkhu: 'Dan sekarang, para bhikkhu, Aku menyatakan kepada kalian—segala sesuatu yang terkondisi pasti mengalami kerusakan—berusahalah dengan tekun. Kematian Sang Tathāgata sudah tidak lama lagi. Tiga bulan dari sekarang Sang Tathāgata akan mencapai *Nibbāna* akhir.'

Buddha mengarahkan pencerahan dengan perumpamaan dalam Pada Sutta (SN 48.54) yaitu "Para bhikkhu, seperti halnya jejak kaki semua makhluk hidup yang berjalan, akan dapat masuk ke dalam jejak kaki gajah, dan jejak kaki gajah dinyatakan sebagai yang terunggul di antaranya, yaitu dalam hal ukuran, demikian pula, di antara tahap-tahap menuju pencerahan, indria kebijaksanaan dinyatakan sebagai yang terunggul, yaitu, untuk mencapai pencerahan. "Dan apakah, para bhikkhu, tahap-tahap menuju pencerahan? Yaitu:

1. Indria keyakinan, para bhikkhu, adalah tahap menuju

- pencerahan.
2. Indria kegigihan adalah tahap menuju pencerahan.
 3. Indria perhatian adalah tahap menuju pencerahan.
 4. Indria konsentrasi adalah tahap menuju pencerahan.
 5. Indria kebijaksanaan adalah tahap menuju pencerahan.

“Seperti halnya, para bhikkhu, jejak kaki semua makhluk hidup yang berjalan, akan dapat masuk ke dalam jejak kaki gajah, ... demikian pula, di antara tahap-tahap menuju pencerahan, indria kebijaksanaan dinyatakan sebagai yang terunggul, yaitu, untuk mencapai pencerahan.”

Kemudian dalam Sekha Sutta (SN 48.53) Buddha menguraikan bahwa seorang bhikkhu yang adalah seorang pelajar memahami kelima indria spiritual—indria keyakinan, indria kegigihan, indria perhatian, indria konsentrasi, indria kebijaksanaan. Ia belum berdiam dengan jasmaninya menyentuh tujuannya, puncaknya, buahnya, tujuan akhirnya; tetapi setelah menembusnya melalui kebijaksanaan, ia melihat. Ini juga adalah metode yang dengannya seorang bhikkhu yang adalah seorang pelajar, berdiri di atas

bidang dari seorang pelajar, akan memahami: ‘Aku adalah seorang pelajar.’

Mahāvedalla sutta (MN 43) dikatakan bahwa “Kebijaksanaan dan kesadaran, teman—kondisi-kondisi ini adalah tergabung, bukan terpisah, dan adalah tidak mungkin untuk memisahkan kondisi-kondisi ini satu sama lain untuk menggambarkan perbedaan antara keduanya. Karena apa yang seseorang pahami dengan bijaksana, maka itulah yang ia sadari, dan apa yang ia sadari, maka itulah yang ia pahami dengan bijaksana. Itulah mengapa kondisi-kondisi ini tergabung, bukan terpisah, dan adalah tidak mungkin untuk memisahkan kondisi-kondisi ini satu sama lain untuk menggambarkan perbedaan antara keduanya.” Karena itulah kita semua patut berlatih; berlatih dengan tekad, seperti demikian ini, “Kita akan menjadi orang yang berusaha keras dalam tekad menjalankan sila yang luhur (*adhisīla*), melatih pikiran yang luhur (*adhicitta*), dan mengembangkan kebijaksanaan yang luhur (*adhipañña*).

Semoga kita dapat berlatih tanpa

kelengahan.

Sabbe Sattā Bhavantu Sukhitattā/
Semoga Semua Makhluk
Berbahagia.

Referensi

- https://www.kompasiana.com/mr_ded/5529de256ea834be56552d0b/maghapuja-ketika-para-bhikkhu-ararat-berkumpul-diakses-tanggal-18-Februari-2021
- <http://www.buddha-dharma.nl/Buddhist-monastic-Code-patimokkha.html> diakses tanggal 18 Februari 2021
- <https://analisdaily.com/berita/arsip/2017/2/23/325188/makna-penting-hari-maghapuja/> diakses tanggal 18 Februari 2021
- https://www.dhammadhome.com/article_en/topic/282/25 diakses tanggal 18 Februari 2021
- <https://www.accesstoinight.org/lib/thai/lee/everyone.html> diakses 19 Februari 2021
- <http://www.themindingcentre.org/dharmafarer/wp-content/uploads/2009/12/16.1-Dighanakha-S-m74-piya.pdf> diakses tanggal 19 Februari 2021
- Vidurdhammadhorn. 1993. Kitab Suci Dhammapada. Jakarta : Yayasan Dhammadipa Arama
- Baron, Robert A. & Byrne, Donn. 2005. Psikologi Sosial. Edisi Kesepuluh, Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Bhikkhu Bodhi. Khotbah-khotbah Berkelompok Sang Buddha: Terjemahan Baru Samyutta Nikaya. Jakarta: Dhamma Citta Press, 2010
- _____. Superpower Mindfulness. terj. Mindfulness, Bliss, And Beyond. Jakarta: Ehipassiko Foundation, 2011.
- K. Sri. Dhammananda. Keyakinan Umat Buddha. terj. What Buddhists Believe. Jakarta: Ehipassiko Foundation, 2012.
- Bhikkhu Dhammadhiro. Paritta Suci. Jakarta: Yayasan Sangha Theravada Indonesia. 2007.
- Gunaratana. 1990. Meditasi dalam Kehidupan Sehari-hari (terjemahan Lany Anggawati dan Wena Cintiawati). Klaten : Wisma Sambodhi.
- Kusaladhamma. 2006. Kronologi Hidup Buddha. Jakarta : Karaniya.

LAPORAN DONATUR

DONATUR BEASISWA YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA BULAN JANUARI 2020

No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur	No	Nama Donatur
1	Karyana Govinda dan Family	48	Bapak Sugianto	95	Bapak Shandy	142	Bapak Tokyoso	189	Ibu Mona
2	Wanmei, Tungsen	49	Ibu Yunita	96	Vimala	143	Bapak Sujanto, Ibu Tjong Kim Moy, Bapak Ng Sin Hian dan Ibu Chin Su Ju	190	Bpk Darmasen
3	Haresh Moolchand Shandasari	50	Ibu Linda Susanti Kandoko Kwan	97	Ronny Ruslim sekeluarga	144	Ibu Poo Hong Kie	191	Elgio A.D.
4	Ibu Lim Lianawati	51	Bapak Fajar	98	Bapak Frans Sanjaya	145	Bapak Hadi Rachman	192	Ibu Suwani
5	Para Leluhur & Semua Makhluk	52	I Gede Raka Putra Gunawan	99	Ibu Diah	146	Ibu Erlina	193	Go Bie Tin
6	Ibu Merry Tjahyadi	53	Ibu Jenny	100	Bapak Johnny	147	Ibu Oey Soh Hui	194	Bapak Budiman
7	Ibu Liu Lie Sie	54	Bapak Alfian	101	Bapak Santoso	148	Ibu Nandavati Kurnia	195	Bapak Richard
8	Ibu Lisa	55	Bpk Verky	102	Ibu Fenny dan Keluarga	149	Bapak Agus Lie	196	Alvino Edwin Lauw dan Kenzo Athaya Edwin Lauw
9	Alm, Harto Rahardjo	56	Wendy & Jesline	103	bpk Ilphin dan keluarga	150	Bapak Rudi	197	Bapak Suryadi Muliauan
10	Ibu Yunyun	57	Ibu Akiun	104	ROSALIE LUKMAN	151	Fudy	198	Alm, Eldradev Ly Sucitro
11	Neva & Junha	58	Ibu Yunita	105	HASANURTY	152	Bpk Tang You Hua	199	Alm, Tan Kim Huai dan Tio Kim Cui
12	Gou Go Siang	59	Bapak Lo Willy Prang	106	Alm, Law Wai Mei	153	Liu Yek Mei, Angelica Berneta/ Xu Shi Xuan, Ang Kim Luan, Edi Lau, Xu Ahuan, Xu Mei Mei	200	Ibu Yunita Tan
13	Sherly	60	Ibu Eriyati	107	Dedy Mediansyah	154	Ibu Titi Laniasi	201	Bapak Tan Liem Hok
14	Jusmerry Chandra	61	Linda Surlianty Lie	108	Ibu Mei Chui	155	Alm, Sujentono	202	Bapak Hady Setyanata
15	Ibu Yuliani Arifin	62	Ibu Yuliana dan keluarga	109	Bapak Maryadi	156	Tje seng & Verawati	203	Ibu Jenny Kamal
16	Bapak Hendry Husin	63	Ibu Rina Mariani	110	Lina Melani Tan	157	Bapak Kusim	204	Almh, Erliyanti Halim dan Almh, Erliana Halim
17	Ibu Susanty	64	Ibu Yuliana dan keluarga	111	Helen Cynthia	158	Morison lim sydney	205	Bapak Lim Heriyono
18	Suyati Tandana dan Keluarga	65	Ibu Sulyna	112	Hermina	159	Kosmar atau lim huel ping di sungai nambus	206	Bapak Johan
19	Ibu Christin	66	Bapak Sudirman	113	Hartono Sanjaya	160	Almarhum mursalim atau lim sim mui dan almarhumah titi sunarti atau lie cin ti	207	Bapak Ong Seng Po
20	Ibu Rita	67	Ibu Yuna	114	Bapak Phua Hong	161	Ci Linda	208	Bapak William Dharma
21	Bapak Andi	68	Bapak Effendy	115	Bapak Oei Hok Tjan & Keluarga	162	Ibu Inge	209	Alm, Tjoa Tjit Sing
22	Bapak Edi Salim	69	nn	116	Suryanto W, Sekeluarga	163	Bapak Ariaguna	210	Bapak Rudi
23	Gou Go Siang	70	Ibu Maya	117	Omar Wangsahaja Sekeluarga	164	Bapak Pandi	211	Ibu Herice Noviane Sari
24	Ibu Shanty	71	Bapak Eddy Sutanto	118	Sofani tandi dan Keluarga	165	Bapak Sin Hoa	212	Bapak Mansjuro
25	Bapak Chris Lazuardi	72	No Name	119	Alm Huang ik Lui	166	Ci Jean Chisca Jingga	213	Bapak Umarsono Andy
26	Bpk Darmasen	73	Ibu T. Kim Thin & Anthony Owen	120	Bapak Irwin Supriyanto	167	Ibu Betty	214	Alm, Tan Hak Khen
27	Ayling	74	Bapak Wilvan	121	Ibu lestiana	168	Olivia Shi	215	Leluhur Iwan
28	Ko Desmond	75	Elaine dan Elysia Wangasal	122	Tan El Yan	169	Alm Bapak Chen Dje Lung	216	Bapak Yohan
29	Bapak Djoni	76	Keluarga Steven	123	Lili Sutanti	170	Ibu Livia Ho	217	Ibu Liauw Tjoei Djoen
30	Bapak Mullianto	77	Bapak Iwan	124	Bpk buyung	171	Ibu Ervina Ruddy	218	Bapak Beny
31	Feilishka Widya	78	Jaycea Xiera	125	Bapak Suhardi	172	Ibu Yesi Yunitasari	219	Ibu Rachmawati Arief
32	Ibu Surtini	79	Xiely Xiera	126	Bapak Tekad	173	Harianto Lunardi	220	Ibu Lina Wijaya
33	Oma Cece	80	Zoeyi Xiera	127	Alm Hioe Kim Lan	174	Bapak Chandra Kasim	221	Bapak Susandi
34	Ibu Justine	81	Asien	128	Ci Mimy Moeryadi	175	Herry Salim	222	Ibu Shienny Anggraini S,
35	Koh Indra	82	Yu Sui Gin	129	Bpk Handy senjaya, istri dan keluarga	176	Bapak Sugiyanto	223	Melianti
36	Mendiang Muliadi Tjandrahusin dan Mendiang Lennawati Djunaide	83	Ibu Natalia Salim	130	Jennifer dan Kevin Tjandra	177	Bapak Wira Santoso	224	Jafar Dan keluarga (Ibu Emma)
37	Bapak Winata	84	Fung Seng	131	Alm, Lobo (Ibu Irsanti)	178	Linda Surlianty Lie	225	Bapak Adi Tandean
38	IHAN HARDIONO	85	Bpk Ajheng	132	Ibu Irsanti	179	Bapak Paul Ony	226	Julianto
39	Bapak Johan Hartono Ho & Mendiang Ibu Linda Sudiman	86	Leonard/Lina	133	Aryani (Ibu Irsanti)	180	Bapak Sundie	227	Miranita
40	Ibu Se Ca	87	Ibu Mimi Lan	134	Djoni striawan(Ibu Irsanti)	181	Ibu Melina	228	Nelly dan Keluarga
41	Almarhum Subianto & Almarhumah Amung	88	Ibu Cindy Lestari	135	Ibu Wahyuni	182	Tjandra	229	Edrick Giovanni Tioris
42	Ibu Lily	89	Jono Kosasih, Erniwati Kie, Wilson Kosasih, Albert Kosasih	136	Mathew dan megumi	183	Kartini Tanudjaja	230	Edbert Frederic Tioris
43	Bapak Aliong	90	Romo Kusalo	137	Ibu Can Mey	184	Ibu Ang Tjie Phing	231	Alm, Keluarga Lie
44	Bapak Eddy	91	Jennifer & Jeannette	138	Ibu Lie Tjoe	185	Bapak Sakya Putra	232	Alm, Gunawan Wijaya
45	Bapak Erron	92	Ibu Mei Mei	139	Ibu Rose Floria	186	Bapak Afu	233	Bapak Afu
46	Bapak Budhi Pranoto	93	Bapak Heryanto	140	Ivany Angelia	187	Ibu Fariahty dan keluarga		
47	Ibu Olivia	94	Dilimpahkan Kepada Semua Mahluk Terutama Almarhum Mama Saya NG NUUK KIE	141	Warren, Dharma putra Nanda	188	Bapak Yanto		

Terima kasih dan Anumodana, telah berpartisipasi menjadi donatur Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda. Semoga Kebajikan yang dilakukan mampu membuahkan kebahagiaan dan dapat merealisasikan cita-cita luhur, hingga tercapainya Nibbana.

Pattidana

"Seperti air hujan yang turun di dataran tinggi mengalir ke tempat rendah;
Demikian persembahkan yang diberikan kepada sanak keluarga di antara manusia akan
menyampaikan ke para leluhur yang telah meninggal dunia."



PATTIDANA CETIYA NALANDA, JAKARTA TIMUR 14 FEBRUARI 2021

Pattidana dalam tradisi agama Buddha disebut dengan pelimpahan jasa yang diperuntukkan para leluhur atau sanak keluarga yang telah meninggal, agar terlahir kembali di alam yang berbahagia.

Diawal tahun baru imlek ini, tepatnya tanggal 14 Februari 2021 pada pukul 17.00 WIB Cetiya Nalanda Jakarta Timur kembali melaksanakan upacara Pattidana. Upacara Pattidana dilakukan secara live streaming melalui youtube dan aplikasi Zoom.

Antusias umat Buddha begitu tinggi untuk mengikuti upacara Pattidana kali ini, dilihat dari semangat mereka yang join dalam aplikasi zoom 30 menit sebelum acara dimulai.

Dalam kesempatan yang baik ini turut hadir YM Bhikkhu Abhayanando Mahathera. Secara virtual, YM. Bhikkhu Abhayanando Mahathera menuntun pembacaan Paritta Suci dan Meditasi secara langsung. Beliau juga membabarkan khotbah Dhamma tentang "Harapan baik di awal tahun yang baru". YM Bhikkhu Abhayanando Mahathera menjelaskan bahwa kita hendaknya melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi kehidupan, seperti berdana dan menyokong kehidupan orang tua.

Pada upacara Pattidana ini ratusan umat yang telah berpartisipasi dan mendukung atas kelancaran kegiatan baik yang kita lakukan. Untuk itu segenap umat dan pengurus Cetiya Nalanda, mengucapkan terima kasih kepada para dermawan.

Semoga semua makhluk hidup berbahagia.



Asam Urat



Oleh: Heriyanto

Indonesia merupakan negara yang kaya, terdiri dari banyak suku, budaya, bahasa dan juga keanekaragaman hayatinya, termasuk aneka tanaman obat yang sudah dipakai secara turun temurun sejak zaman nenek moyang. Banyak sekali jenis jenis ramuan yang dipakai dalam mengobati segala jenis penyakit, dengan pengaruh dari tiga pengobatan besar di dunia yakni pengobatan China, pengobatan Ayurveda dan pengobatan dari timur tengah.

Salah satu penyakit yang sering kita temui di masyarakat adalah penyakit asam urat berlebih, pirai atau encok, yang adalah penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebihan, akibat gangguan metabolisme purin sehingga produksi asam urat meningkat, dan atau pembuangan melalui ginjal menurun atau akibat peningkatan asupan makanan dengan kadar purin tinggi. Asam urat merupakan asam yang berbentuk kristal-kristal yang merupakan hasil akhir dari metabolisme purin (bentuk turunan nukleoprotein) yaitu salah satu komponen asam nukleat

yang terdapat pada inti sel-sel tubuh.

Pada beberapa orang, kristal asam urat mengendap pada sendi, kartilago, membrane synovial atau dimana saja yang membentuk massa disebut tophus, selain itu asam urat dapat mengendap pada ginjal sebagai batu ginjal (nefrolitiasis).

Dalam keadaan normal kadar asam urat di dalam darah pada pria dewasa <7 mg/dL dan pada wanita <6 mg/dL. Apabila kadar asam urat dalam darah melebihi batas normal dapat menyebabkan penumpukan kristal monosodium urat pada sendi dan tulang rawan seperti pada telinga.

Penyebab

Penyebab utama terjadinya kadar asam urat berlebih dalam darah adalah adanya gangguan metabolisme purin. Kondisi ini dapat lebih parah dengan adanya faktor resiko seperti pola makan yang kurang sehat yaitu mengkonsumsi berlebihan makanan yang mengandung kadar purin tinggi seperti sayur (daun singkong, daun dan buah melinjo, bayam, buncis, bunga kol dan kacang-kacangan), daging (kambing, jeroan, burung dara dan bebek), seafood (kepiting, udang, cumi), coklat dan konsumsi alkohol yang berlebihan. Faktor resiko lainnya antara lain terganggunya fungsi organ tubuh seperti gangguan fungsi ginjal, saluran kemih, diabetes melitus, hipertensi dan penggunaan obat-obatan seperti obat TBC (INH, pirazinamida dan etambutol)

serta obat golongan diuretik. Pada beberapa orang peningkatan asam urat disebabkan karena faktor genetik yaitu kekurangan Hipoxanthine Guanine Phosphoribosyl Transferase (HGPRT).

Gejala

Secara sederhana gejala awal yang ditimbulkan pada penderita asam urat berlebih antara lain nyeri hebat pada malam hari sehingga penderita sering terbangun saat tidur. Pada kondisi akut sendi tampak terlihat bengkak, merah dan terasa panas. Keadaan akut biasanya berlangsung 3-10 hari dilanjutkan dengan periode tenang. Keadaan akut dan masa tenang dapat terjadi berulang kali dan semakin lama semakin berat. Apabila keadaan tersebut berlanjut akan mengenai jaringan sendi atau pada tempat lainnya seperti tulang rawan telinga dengan disertai pembentukan kristal natrium urat yang dinamakan thopi sehingga mengakibatkan deformitas (kerusakan) sendi secara kronis.

Pengobatan

Pengobatan asam urat secara umum dapat diatasi dengan menggunakan obat herbal atau obat modern (allopurinol dan probenesid). Selain itu penderita juga harus menerapkan pola hidup sehat seperti diet untuk menurunkan berat badan, banyak minum, membatasi asupan

alkohol dan purin.

Ramuan untuk membantu menurunkan asam urat yaitu:

A. Ramuan dari Provinsi Sulawesi Selatan Kab. Tana Toraja Etnis : Toraja

Ramuan:

1. **Putri malu merah** / *Mimosa pudica L./Mimosae Pudicae* Herba 3 herbal
2. **Daun salam** / *Syzygium polyanthum Wight / Syzygii Polyanthi Folium* 1 lembar
3. **Suruhan** / *Peperomia pellucida (L.) Kunth 4/Peperomiae Pellucidae Folium* 3 lembar
4. **Alang-alang** / *Imperata cylindrica (L.) Beauv./ Imperatae Cylindricae Rhizoma* 1/2 genggam
5. **Keji beling** / *Sericocalyx crispus (L.) Bremek/ Sericocalycis Crispii Folium* 2 lembar
6. Air 1 liter

Cara pembuatan:

Bahan direbus dengan air 1 liter menjadi 3 gelas kemudian disaring.

Cara pemakaian:

Diminum 3 kali sehari 1 gelas sampai kadar asam urat menjadi normal.

Tinjauan Ilmiah:

Putri Malu Merah

Telah diuji kemampuan penghambatan xantin-oksidadase dari putri malu dan

beberapa tanaman lain yang secara tradisional digunakan sebagai anti radang. Aktivitas ekstrak tumbuhan ditentukan dengan mengukur peningkatan absorbansi pada 295 nm yang merupakan panjang gelombang senyawa asam urat. Nilai hambatan sebesar 79,67% terjadi pada B. balsamifera sedangkan pada putri malu memiliki nilai hambatan 62,36%. Ekstrak etanol, fraksi n-heksana, fraksi etil asetat, dan fraksi air herba putri malu diketahui memiliki aktivitas penghambatan kerja enzim xantin oksidase dan hambatan yang paling tinggi diberikan oleh ekstrak etanol (98,49%).

Salam

Ekstrak etanol daun salam dengan dosis 200, 300 dan 400 mg/kg BB diuji pada mencit dengan kadar asam urat tinggi hasil induksi dengan KBrO₄ yang diberikan secara oral dan pengamatan dilakukan dengan selang waktu 60 menit selama empat jam. Kontrol positif digunakan alopurinol dosis 10 mg/kg BB sedangkan kontrol negatif digunakan karboksi metil selulosa dosis 1% BB. Hasil pengujian menunjukkan bahwa terjadi efek penurunan kadar asam urat yang kuat pada dosis 400 mg/kg BB dibandingkan dengan alopurinol dosis 10 mg/kg BB.





Suruhan

Ekstrak air suruhan dosis 1 g/kg BB menurunkan kadar asam urat sebesar 44,1% (atau 2,6 mg/dL) sedangkan alopurinol dosis 60 mg/kg BB sebagai pembanding dapat menurunkan kadar asam urat sebesar 64,0% (atau 4,2 mg/dL) pada tikus jantan.

Alang-alang

Telah dilakukan penelitian untuk mengetahui efek diuretik dari akar alang-alang pada tikus putih betina galur Wistar umur 2-3 bulan dan berat 145-170 gram dengan pembanding hidroklorotiazid. Hewan uji dikelompokkan secara acak/random dalam 6 kelompok yang tiap kelompoknya terdiri dari 5 ekor tikus. Perlakuan dibagi menjadi 6 kelompok. Kelompok 1 sampai 4 diberi infus akar alang-alang dengan dosis setara 6,4; 3,2; 6 dan 0,8 g/kg BB. Kelompok 5 diberi suspensi hidroklorotiazid dalam tween 80 dengan dosis 1,68 mg/kg BB (kontrol positif) dan kelompok 6 diberi aquades (kontrol negatif dengan volume pemberian peroral 3 mL/ekor (20 mL/kg BB). Volume urin diukur tiap 6 jam selama 24 jam. Dari hasil analisis varian satu jalan dan uji dengan taraf kepercayaan 95% dapat ditarik kesimpulan bahwa Infus akar alang-alang dengan dosis yang setara dengan 1,6

dan 0,8 g/kg BB mempunyai kemampuan yang sama dengan kontrol positif (hidroklorotiazid), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa akar alang-alang mempunyai efek diuretik.

Keji beling

Telah dilaporkan bahwa ekstrak air daun keji beling memiliki efek diuretik secara in vivo pada tikus putih dengan dosis 1,35; 2,7 dan 5,4 mg/g BB. Ekstrak air daun keji beling pada dosis 5,4 mg/g BB mempunyai efek diuretik paling besar.

B. Ramuan dari Provinsi

Banten Daerah : Kab Lebak
Etnis : Baduy Dalam

Ramuan :

1. Antanan / Pegagan / *Centella asiatica Urban / Centellae Asiaticae Herba* : 6 Herba

2. Air : 2 gelas

Cara pembuatan :

Bahan direbus 2 gelas menjadi 1 gelas

Cara minum :

Diminum 2 x sehari 1 gelas

Tinjauan Ilmiah Pegagan

Aktivitas antinociceptive dari ekstrak air pegagan 10, 30, 100 dan 300 mg/kg dipelajari dengan menggunakan induksi

geliat asam asetat-induce dan metode hot-plate pada tikus sedangkan aktivitas anti radang pegagan dipelajari pada tikus dengan induksi prostaglandin E2 yang mengakibatkan edema kaki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ekstrak air pegagan mempunyai aktivitas antinociceptive yang signifikan dalam kedua model percobaan. Aktivitas ini secara statistik serupa dengan aspirin tapi kurang kuat dibandingkan morfin. Ekstrak pegagan juga mengungkapkan aktivitas anti radang yang signifikan. Efek ini secara statistik mirip dengan obat non-steroid anti radang, asam mefenamat. Dosis 4 dan 10 mg/kg BB menunjukkan aktivitas anti radang yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol pada $P < 0,05$. Dosis 4 mg/kg BB menimbulkan efek yang sama dengan asam mefenamat, sedangkan dosis 10 mg/kg BB menimbulkan efek yang lebih baik dibandingkan dengan asam mefenamat

Sumber : Formularium Ramuan Etnomedisin Obat Asli Indonesia. Direktorat obat asli Indonesia Badan pengawas obat dan makanan RI Volume 2.

FORMULIR PEMASANGAN IKLAN

I. Pemasang

Nama Lengkap :

Alamat Lengkap :

Email :

No. Telp :

No. Hp :

II. Pemasangan Iklan Untuk Edisi

- Januari Februari Maret April Mei Juni
 Juli Agustus September Oktober November Desember

III. Jenis Iklan yang dipesan

WARNA (FC)

- Cover Belakang Luar : Rp. 3.000.000,-
 Cover Dalam Depan : Rp. 2.250.000,-
 Cover Dalam Belakang : Rp. 2.250.000,-
 Isi Satu Halaman : Rp. 1.500.000,-
 Isi 1/2 Halaman : Rp. 750.000,-

HITAM PUTIH (BW) HALAMAN ISI

- Satu Halaman : Rp. 750.000,-
 1/2 Halaman : Rp. 350.000,-
 1/4 Halaman : Rp. 200.000,-
 Iklan Baris / Ucapan : Rp. 50.000,-

Pembayaran dapat dilakukan dengan cara **tunai atau transfer** ke rekening:

BCA

a.n. : Yayasan Dana Pendidikan Buddhis Nalanda

No. Rek : 534-5038-091

Demikian formulir pemasangan iklan ini, terima kasih atas partisipasinya dalam mengembangkan Buddha Dhamma bersama "Majalah Nalanda". Untuk **Konfirmasi Pembayaran** dan keterangan lebih lanjut hubungi:

Eka Setya Ningsih

TLP : 0813-1872-8224

Email : redaksinalanda@gmail.com

Anumodana

Jakarta,

20

(Penerima Berkas)
Paraf & Nama

(Pemesan Iklan)
Paraf & Nama

