

Majalah

NALANDA

BELAJAR DAN MENGINSPIRASI EDISI NOVEMBER 2019

FOKUS

TEKAD DUNIAWI VS TEKAD ADIDUNIAWI
Oleh: Sāmañera Abhisaraño

OPINI

Kenapa Disebut Tekad (*Adhiṭṭhāna*)?
Oleh: Samanera Mettadhiro

TOKOH

Pejuang Dhamma
Oleh: Parjio, S. Ag.

Adhiṭṭhāna (Tekad)



Organized by:
Cetiya Nalanda

Hadirilah Upacara

PATTIDĀNA **&** **TALK SHOW**

"Misteri Di balik Kematian"



PMd. Susyanto

MODERATOR

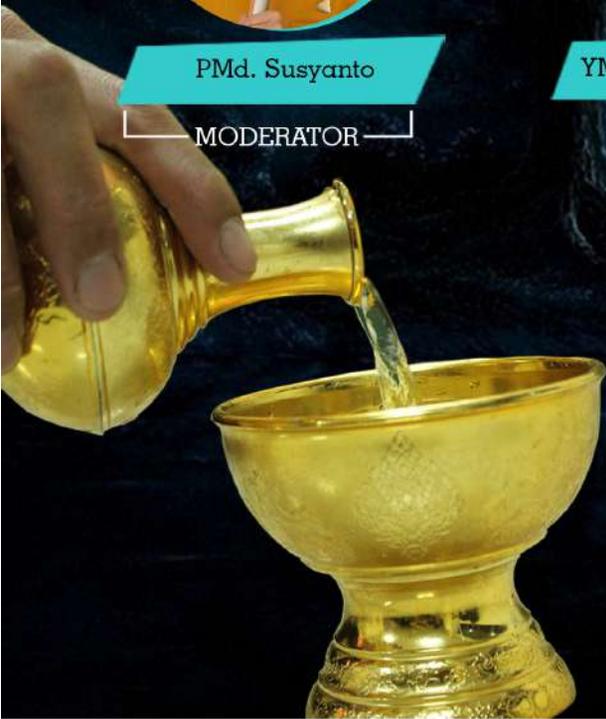


YM. Bhikkhu Upasanto

NARASUMBER



YM. Bhikkhu Cattaseno



Minggu, 22 Des 2019



17.00 WIB s/d Selesai

Contact Person

Ela Fitriana Dewi: 0857 1519 6339

0815 5393 6268



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 www.nalandafoundation.net [f](https://www.facebook.com/CetiyaNalanda) Cetiya Nalanda [i](https://www.instagram.com/cetiyanalanda1979) cetiyanalanda1979

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
Rina Dewi Sintia

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

Kolomnis
Bhikkhu Uggaseno
Sāmaṇera Abhisaraṇo
Ananta Kandaka
Samanera Mettadhiro
Parjio, S.Ag.
Wijono

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,

Banyak orang yang dapat dikatakan sukses dan berhasil. Mereka mampu meraih kesuksesan itu pasti ada suatu motivasi yang kuat dalam dirinya. Dalam agama Buddha ada yang dikenal dengan *Adhiṭṭhāna* atau Tekad.

Adhiṭṭhāna atau tekad termasuk salah satu dari sepuluh *paramitha*.

Pada Majalah Nalanda edisi ini akan mengangkat tema "*Adhiṭṭhāna*" yang akan memuat artikel sekilas tentang *Adhiṭṭhāna* dan tentunya artikel yang bermanfaat lainnya.

Demikian sepatah kata yang dapat kami sampaikan, semoga majalah ini terus dapat bermanfaat dan menambah wawasan para pembaca.

Semoga semua makhluk berbahagia.

Mettacittena,

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

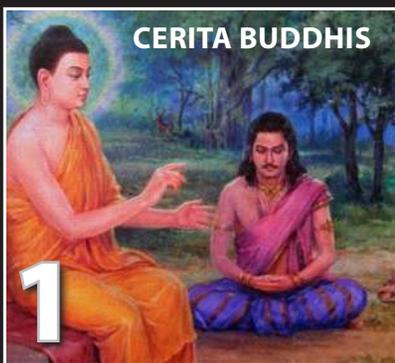
Daftar Isi

RUBIK	HAL.
CERITA BUDDHIS	1
INSPIRASI	3
FOKUS	7
MEDITASI	11
OPINI	16
ALUMNI NALANDA	19
FOTO KEGIATAN	22
KESEHATAN	26
LAPORAN DONATUR	29



TEKAD DUNIAWI VS TEKAD ADIDUNIAWI

Oleh: Sāmaṇera Abhisaraṇo



CERITA BUDDHIS

Kisah Mahakala Thera



INSPIRASI

KONTRIBUSI BUDDHIS BAGI KEBHINEKAANDAN KEMAJUAN BANGSA

Oleh: Ananta Kandaka



OPINI

Kenapa Disebut Tekad (Adhiṭṭhāna)?

Oleh: Samanera Mettadhiro



MEDITASI

Pandangan Terang

Oleh: Bhikkhu Uggaseno



SOSOK ALUMNI

Pejuang Dhamma

Oleh: Parjio, S.Ag.



KESEHATAN

REFLUKS GASTRO-ESOFAGEAL (GERD)

Oleh: Wijono



KISAH MAHAKALA THERA

Dhammapada Bab I Syair 7 dan 8

Mahakala dan Culakala adalah dua saudagar bersaudara dari kota

Setabya. Suatu ketika dalam perjalanan membawa barang-barang dagangannya mereka berkesempatan untuk mendengarkan khotbah Dhamma yang diberikan oleh Sang Buddha. Setelah mendengarkan khotbah tersebut Mahakala memohon kepada Sang Buddha untuk diterima sebagai salah satu anggota pasamuhan bhikkhu. Culakala juga ikut bergabung dalam anggota Sangha tetapi dengan tujuan berkenalan dengan para bhikkhu dan menjaga saudaranya.

Mahakala bersungguh-sungguh dalam latihan pertapaannya di kuburan (*Sosanika Dhutanga*),

dan tekun bermeditasi dengan obyek kelapukan dan ketidak-kekalan. Akhirnya ia memperoleh "Pandangan Terang" dan mencapai tingkat kesucian arahat.

Di dalam perjalanan-Nya, Sang Buddha bersama murid-murid-Nya, termasuk Mahakala dan Culakala, singgah di hutan Simsapa, dekat Setabya. Ketika berdiam di sana, bekas istri-istri Culakala mengundang Sang Buddha beserta murid-murid Beliau ke rumah mereka untuk menerima dana makanan. Culakala sendiri terlebih dulu pulang untuk mempersiapkan tempat duduk bagi Sang Buddha dan murid-murid-Nya.

Kesempatan itu dipergunakan sebaik-baiknya oleh bekas istri-istri Culakala untuk merayunya, agar ia mau kembali kepada mereka.

"Kakanda, alangkah kurusnya engkau sekarang. Tentu selama ini kakanda sangat menderita. Mari, adinda bersedia memijit kakanda untuk menghilangkan lelah, seperti dahulu kala. O, kakanda, marilah kita bergembira seperti dahulu lagi".

Pada dasarnya Culakala memang tidak tekun dan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan kewajibannya sebagai bhikkhu. Mendengar berbagai rayuan dan rangsangan, batinnya tidak kuat. Nafsunya tergugah, tanpa pikir panjang lagi dilemparkannya jubahnya dan kembalilah ia kepada kehidupan duniawi, sebagai perumah tangga.

Melihat para istri Culakala berhasil mendapatkan suaminya kembali, para istri Mahakala pun tidak mau kalah. Pada hari berikutnya, bekas istri-istri Mahakala mengundang

Sang Buddha bersama murid-murid-Nya ke rumah mereka, dengan harapan mereka dapat melakukan hal yang sama terhadap Mahakala.

Setelah berdana makanan, mereka meminta kepada Sang Buddha untuk membiarkan Mahakala tinggal sendirian untuk melakukan pelimpahan jasa (*anumodana*). Sang Buddha mengabulkan. Bersama murid-murid lain Beliau meninggalkan tempat tersebut.

Sewaktu tiba di pintu gerbang dusun, para bhikkhu mengungkapkan kekhawatiran

dan keprihatinan mereka. Mereka merasa khawatir karena Mahakala telah diijinkan untuk tinggal sendiri. Mereka merasa takut kalau terjadi sesuatu, seperti Culakala saudaranya, sehingga Mahakala juga akan memutuskan untuk meninggalkan pasamuhan bhikkhu, kembali hidup bersama bekas istri-istrinya.

Terhadap hal ini, Sang Buddha menjelaskan bahwa kedua saudara itu tidak sama. Culakala masih menuruti kesenangan nafsu keinginan, malas, dan lemah; dia seperti pohon lapuk. Mahakala sebaliknya. Tekun, mantap,

dan kuat dalam keyakinannya terhadap Buddha, Dhamma dan Sangha; dia seperti gunung karang.

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair 7 dan 8 berikut ini:

Seseorang yang hidupnya hanya ditujukan pada hal-hal yang menyenangkan, yang inderanya tidak terkendali, yang makannya tidak mengenal batas, malas serta tidak bersemangat; maka Mara (Penggoda) akan menguasai dirinya, bagaikan angin menumbangkan pohon yang lapuk.

Seseorang yang hidupnya tidak ditujukan pada hal-hal yang menyenangkan, yang inderanya terkendali, sederhana dalam makanan, penuh keyakinan serta bersemangat, maka Mara (Penggoda) tidak dapat menguasai dirinya bagaikan angin yang tidak dapat menumbangkan gunung karang.

Saat itu bekas istri-istri Mahakala mengelilinginya dan berusaha merayu agar Mahakala melepaskan jubah kuningnya. Mahakala mengetahui upaya mereka, maka ia tetap berdiam diri saja. Tetapi, istri-istrinya berusaha lebih keras lagi. Melihat itu, Mahakala merasa tak ada gunanya lagi berdiam di situ. Ia berdiri, dengan kemampuan batin luar biasa ia melesat ke angkasa melewati atap rumah. Ia tiba tepat di bawah kaki Sang Buddha saat Beliau tengah mengakhiri pembabaran dua syair di atas.



KONTRIBUSI BUDDHIS BAGI KEBHINEKAAN DAN KEMAJUAN BANGSA

Kepulauan Nusantara.

Sebuah untaian kepulauan di garis khatulistiwa yang dikelilingi oleh dua samudera dan dua benua, yang membentang dari barat ke timur sejauh 5120 km, dan membentang dari utara ke selatan sejauh 1760 kilometer. Masing-masing pulau, baik besar

maupun kecil, memiliki keberagaman flora dan faunanya, menjadikannya sebagai biosfer paling Bhinneka sedunia. Bencana alam seperti gempa bumi, gelombang tsunami, letusan gunung berapi, maupun badai tropis seringkali mengganggu persatuan dan kesatuan kepulauan ini, namun hingga kini, sebanyak 17.504 pulau ini tetap kuat bertahan sebagai satu kesatuan.

Demikian halnya dengan bangsa yang mendatangnya, menempatinya, hidup, dan berkarya di wilayah ini sejak abad ke-2. Selama 19 abad lamanya, berbagai gelombang pendatang



Oleh: Ananta Kandaka

dari Australia, India, China, Arab, Persia, dan Eropa yang telah datang mencari penghidupan di wilayah ini telah hidup bersama, menghasilkan lebih dari 300 suku bangsa, ratusan adat istiadat, dan ratusan keyakinan lokal yang saling berakulturasi. Berbagai tantangan, kesulitan,



dan upaya perpecahan kerap kali mengganggu persatuan dan kesatuan bangsa ini, namun kini, 260 juta rakyat ini tetap kuat bertahan sebagai satu kesatuan...

...bangsa Indonesia.

Keberagaman adalah keunikan sekaligus kekuatan bangsa ini, menjadikannya sebagai bangsa paling Bhinneka sedunia.

Berdasarkan kronik-kronik yang ditulis oleh para petualang, semenjak abad ke-2 Masehi, kehidupan yang spiritual dan religius telah terlihat dalam kehidupan sehari-hari bangsa ini. Di mana-mana, tersebar berbagai prasasti yang ditulis dalam bahasa Sansekerta yang hanya dikuasai oleh kaum Brahmana saat itu. Candi-candi bernuansa Hindu-Buddha dengan arsitektur India yang megah serta mendominasi perkotaan, pedesaan, dan hutan-hutan. Di antara candi-candi tersebut, yang terbesar, tentu saja Candi Borobudur di kota Magelang yang telah diakui oleh dunia internasional sebagai warisan luhur peradaban manusia.

Dikatakan dalam berbagai sumber sejarah, saat pemerintahan Dinasti Syailendra di tanah Jawa pada abad ke-8 Masehi, Gunadharma sebagai umat Hindu merencanakan dan membangun Candi Borobudur sebagai candi Buddha terbesar di dunia. Sebaliknya, banyak umat Buddha yang terlibat dalam pembangunan Candi Prambanan sebagai candi Hindu yang terkenal akan legenda Roro Jonggrang. Episode bersejarah ini membuktikan bahwa toleransi dalam perbedaan sudah menjadi jiwa bangsa ini sejak awal. "**Bhinneka Tunggal Ika**" telah menjadi filosofi yang mampu mempertahankan persatuan bangsa ini dalam keberagaman.

Seiring waktu, berbagai agama

besar dunia yang dibawa oleh para pedagang dari Arab, Persia, dan India seperti Islam; Katholik yang dibawa oleh bangsa Portugis dan Spanyol; dan Kristen yang dibawa oleh bangsa Belanda, turut serta memperkaya kebhinekaan bangsa ini. Pada titik tertentu, agama-agama Samawi yang dibawa dari arah matahari terbenam ini dianut oleh sebagian besar bangsa ini. Nilai-nilai luhur bangsa ini yang dianut pada zaman Hindu-Buddha mulai ditinggalkan seiring waktu. Tidak jarang terjadi pembiaran, perusakan, atau penghancuran terhadap situs-situs agama Hindu-Buddha sejak abad ke-15.

Eksistensi umat Buddha, yang pernah menjadi umat mayoritas pada abad ke-7 saat zaman keemasan Sriwijaya, dan pernah berdampingan secara seimbang dengan umat Hindu pada abad ke-13 saat zaman kejayaan Majapahit, kini menjadi umat minoritas pada abad ke-21 saat zaman pemerintahan Republik Indonesia.

Akan tetapi, kini semua orang mengakui warisan umat Buddha yang telah memberikan dampak yang sangat besar bagi perkembangan kebudayaan bangsa ini: bangunan bersejarah, norma-norma adat, ritual spiritualitas, dan kata-kata serapan dari bahasa Sansekerta hingga kini masih lazim digunakan oleh banyak orang.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Nasional tahun 2010, sebanyak,

1. 87% dari bangsa ini menganut Islam,
2. 7% umat agama Kristen,
3. 2,9% umat agama Katholik,
4. 1,6% meyakini Hinduisme,
5. 0,72% meyakini Buddhisme,

dan

6. 0,55% menjalani ajaran Konghucu.

Pada abad ke-21 ini, berkat dukungan politik dan jaminan keamanan dari pemerintah Republik Indonesia yang menjamin eksistensi seluruh umat beragama, umat Buddha Indonesia baru mengalami kebangkitan kembali setelah eksistensinya "lenyap" selama lebih dari 500 tahun sejak keruntuhan Kerajaan Majapahit pada tahun 1478. Angin perubahan ini patut disyukuri dan dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya oleh umat Buddha demi kemaslahatan mereka. Kenyataan ini juga memberikan sebuah peluang besar bagi umat Buddha untuk kembali berkontribusi secara positif bagi kebhinekaan dan kemajuan bangsa Indonesia.

Ada tiga alasan kuat bagi umat Buddha di Indonesia untuk aktif berkontribusi bagi kemajuan bangsa, yaitu

1. Balas jasa atas kebijakan yang telah diperoleh (*kattanukatavedi*)

Dalam kehidupan ini, kita terlahir, tumbuh besar, menjadi cerdas, dan bisa berkarya di masyarakat hingga saat ini, berkat makan nasi, minum air, dan menghirup udara yang telah disediakan oleh alam Indonesia.

Sudah berapa banyak kita bernafas? Apabila kita saja bernafas 1 kali selama 2 detik, berarti kita sudah bernafas 30 kali dalam 1 menit. Dalam 1 jam, kita bisa bernafas sebanyak 1800 kali. Bagaimana dengan sehari? Bagaimana dengan seminggu? Bagaimana



dengan sebulan? Bagaimana dengan setahun?

Sudah berapa banyak kita makan? Apabila kita bisa makan 3 kali dalam sehari, berarti dalam seminggu kita sudah makan 21 kali, dan dalam sebulan kita sudah makan 84 kali. Bagaimana dengan setahun?

Secara tidak langsung, kita sudah berhutang nyawa kepada semua elemen bangsa Indonesia dari beragam etnis dan agama yang selama ini menjamin kelangsungan hidup kita. Sudah saatnya kita sebagai umat Buddha membalas jasa kebaikan bangsa Indonesia dengan kontribusi yang positif demi kebahagiaan mereka.

2. Ikatan karma

Dalam kehidupan ini, tidak mungkin secara acak kita terlahir di suatu tempat seperti layaknya dadu yang dilempar. Sudah menjadi buah karma kita untuk terkait dengan bangsa dan alam Indonesia.

Mungkin saja di berbagai kehidupan lampau, kita memiliki ikatan / hutang karma yang cukup erat dengan orang-orang yang kini hidup bersama di wilayah Indonesia, meskipun agama, etnis, dan budaya mereka belum tentu sama dengan kita.

Kita terlahir di sini untuk membayar ikatan / hutang karma tersebut, tentunya dengan kontribusi yang positif demi kebahagiaan mereka.

3. Kesempatan langka

Sang Buddha mengatakan bahwa hidup adalah soal kesempatan. Akan tetapi, kesempatan belum tentu datang setiap waktu kapanpun. Mungkin di kehidupan ini, kesempatan ada di hadapan kita, namun belum tentu akan terus ada setiap waktu untuk kita manfaatkan.

Justru ketika kita memiliki kesempatan saat ini, maka saat ini pula merupakan peluang yang sangat bagus bagi kita untuk menanam karma baik dalam kondisi apapun juga. Saat ini, kita memiliki kesempatan untuk berkontribusi yang positif bagi bangsa Indonesia sekaligus, sehingga kita perlu manfaatkan sebaik mungkin.

"Ajeva kicamatapam, ko janna maranam suve'ti", yang berarti, "Berusahalah sebaik mungkin, siapa tahu kematian ada di esok hari".

Dengan profil dan peluang umat Buddha Indonesia

yang telah banyak berubah pada abad ke-21 ini, banyak cara yang bisa dilakukan untuk berkontribusi secara positif bagi kebhinekaan dan kemajuan bangsa. Kini, di bawah pemerintahan demokratis yang menjamin hak-hak kaum minoritas, umat Buddha bebas mendirikan vihara dan cetiya, serta membabarkan Dhamma di tempat ibadah, di *social media*, maupun bersama teman-teman saat ngopi di kafe. Di zaman informasi ini pula, sudah banyak kesempatan bagi umat Buddha untuk belajar Dhamma dan belajar membuka diri terhadap perkembangan zaman agar tidak mandek.

Kunci keterbukaan dan perubahan tersebut terdapat di generasi millennial yang lebih berpikiran terbuka, berwawasan kebangsaan, dan gemar mengambil resiko demi tujuannya. Itulah sebabnya, dalam sejarah, kaum muda lah yang selalu menjadi penggerak bangsa, entah pada tahun 1908 (Kebangkitan Nasional), tahun 1928 (Sumpah Pemuda), tahun 1945 (Proklamasi Kemerdekaan), atau bahkan tahun 1998 (Reformasi). Pada tahun politik 2019 ini, partisipasi para pemuda Buddhis dalam politik sudah mulai terlihat dengan banyaknya caleg-caleg umat Buddha yang berbasis partai-partai populer seperti PDI-P, NasDem, dan PSI.

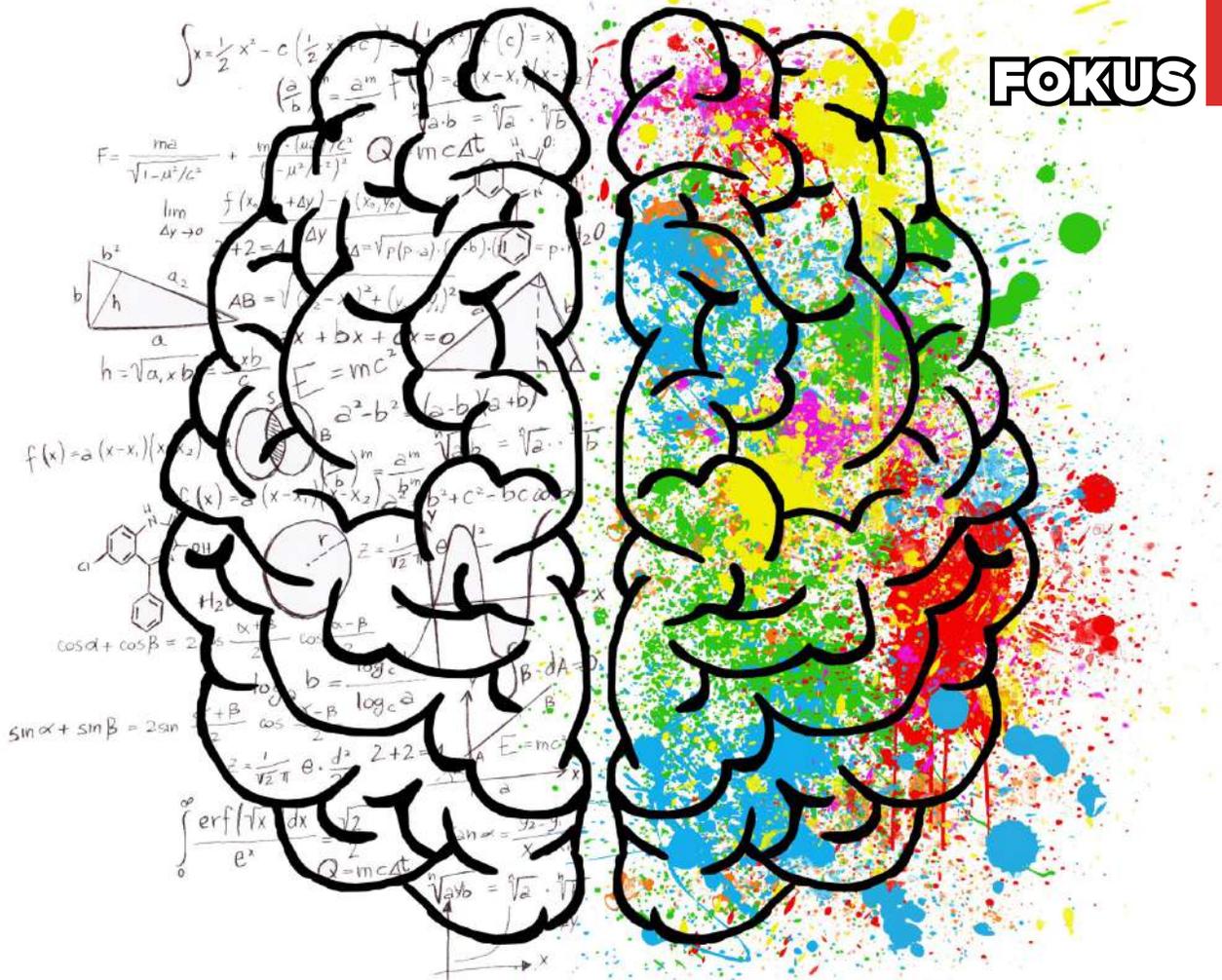
Setiap orang memiliki pilihannya masing-masing untuk berkarya, dan saya bahagia melihat kontribusi positif para pemuda Buddhis bagi bangsa Indonesia.

Pengalaman saya selama 10 tahun mengajar meningkatkan minat saya dalam bidang pendidikan. Awalnya saat masih kuliah, saya hanya mengajari mahasiswa-mahasiswi yang kurang mampu menguasai materi, sehingga mereka bisa menguasai materi dan lulus kuliah dengan baik. Di situlah saya merasa senang ketika bisa berbagi kepada banyak orang dan mengubah nasib mereka menjadi jauh lebih baik. Setelah selesai kuliah, saya mulai mengajar di tempat les dan sekolah. Perlahan-lahan, saya kembali belajar dari 0 tentang metode pembelajaran, pendekatan pada siswa, perpolitikan guru, hingga sistem pendidikan nasional.

Sejak tahun 2013, dengan penuh kesadaran, saya menyatakan diri sebagai umat Buddha yang ingin terus belajar bagaimana menjadi orang yang lebih baik. Karena keaktifan saya di Vihara Siripada, maka saya mulai dipercaya untuk mendalami Dhamma lebih jauh. Pengalaman bergaul dan bagi di berbagai vihara dan cetiya membuat saya menyadari karakter umat Buddha di Tangerang pada khususnya, dan di Indonesia pada umumnya. Ternyata, memang karakter umat Buddha sangat jauh berbeda dengan karakter umat lain, di mana saya menghabiskan sebagian besar waktu muda saya untuk melayani Tuhan dan sesama.

Bagaimana dengan Anda? Sudahkah berkontribusi bagi bangsa ini?





TEKAD DUNIAWI VS TEKAD ADIDUNIAWI

Pendahuluan



Oleh: Sāmaṇera Abhisarano

Apabila tidak disertai tekad, Jack Ma dan Steve Jobs tidak akan pernah mencapai puncak kejayaannya di abad 20-21. Sebelum menjadi *founder of Alibaba* (website *e-commerce* terbesar di dunia dari China yang menggabungkan fungsi antara eBay dan Paypal dengan 500 juta pengguna setiap bulannya), Jack Ma ditolak sebanyak 10 kali saat melamar untuk masuk ke Harvard

Business School; ditolak ketika melamar 30 jenis pekerjaan yang berbeda; dan juga ditolak ketika melamar sebagai pekerja KFC dan seorang polisi. Sebelum menjadi *CEO Apple* pada tahun 1997 dan meluncurkan *iMac* setahun setelahnya, Steve Jobs pernah dikeluarkan dari Lisa Project pada tahun 1983 dan dari Macintosh Project pada tahun 1984 karena tidak dapat memberikan hasil penjualan yang sesuai harapan. Akan tetapi, dengan mendirikan *NeXT Inc* yang merupakan perusahaan *software*

dan *Pixar Animation Studios* yang merupakan perusahaan animasi sejak 1985, Steve Jobs menjadi seorang *Billionaire* karena perusahaannya *goes public* pada 1995 dengan menghasilkan animasi yang sangat populer hingga saat itu seperti *Toy Story*, *Cars*, *Finding Nemo*. Dengan demikian, karya-karya fantastis yang mereka hasilkan tidaklah terjadi secara tiba-tiba, melainkan memerlukan tekad untuk terus berinovasi di tengah kesulitan dan kegagalan yang mereka hadapi.

Bukan hanya pada kehidupan materialis, para kaum spiritualis juga memerlukan tekad untuk memperoleh suatu pencapaian dalam kehidupan spiritualnya. Sayangnya, oleh karena kurangnya uraian mengenai latarbelakang (*background*) dari kisah-kisah para suciwan melalui kitab ulasan (*Aṭṭhakatha*), tidak sedikit orang melihat suatu pencapaian para suciwan hanya berdasarkan pada waktu yang singkat atau satu kehidupan ini saja. Contoh yang paling kontroversial adalah kasus Menteri Santati (*Dandavagga, Dhp. X.142*) dan Pengembara Bāhiya si Jubah-kulit-kayu (*Dārucīriya (Bāhiya Sutta, Ud. [1.10])*) yang seringkali disalahartikan oleh masyarakat Buddhis. Sebagai seorang perumah tangga, mereka memperoleh *Arahattaphala* di kehidupan akhirnya tanpa menjadi seorang Bhikkhu dan hanya sekali mendengarkan khutbah singkat dari Buddha. Oleh karena seringnya mendengar kedua cerita tersebut dengan uraian yang singkat, tidak sedikit

umat Buddha menganggap bahwa tidaklah perlu belajar atau praktik *Dhamma* dengan susah payah, karena untuk menjadi seorang Arahant hanya perlu mendengarkan khotbah Buddha yang singkat. *Toh*, pada kenyataannya tidak banyak umat Buddha yang mencapai Arahant hingga saat ini khususnya di Indonesia. Padahal jika ditelusuri lebih lanjut melalui kitab ulasan, mereka telah memupuk tekadnya atau melakukan *adhiṭṭhāna* untuk menjadi seperti demikian jauh sejak kehidupan yang lampau.

Keberhasilan Jack Ma dan Steve Jobs serta pencapaian Arahant Menteri Santati dan Pengembara Bāhiya tidaklah lepas dari peranan tekad (*adhiṭṭhāna*). Oleh karena pentingnya pemahaman mengenai *Adhiṭṭhāna* lebih lanjut, artikel ini membahas cerita-cerita inspiratif terkait di zaman Sang Buddha yang belum dipahami secara menyeluruh dan diulas berdasarkan perspektif *Abhidhamma*. Di samping itu, adapun pembahasan mengenai tekad yang secara adiduniawi (*supramundane*) untuk dapat diterapkan bagi perumah tangga di kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Secara literal, *adhiṭṭhāna* diterjemahkan sebagai penetapan atau kebulatan tekad (*determination*), dan resolusi (*resolution*). Karakteristiknya adalah menentukan syarat-syarat pencerahan. Fungsinya adalah untuk mengatasi hal-hal yang berlawanan. Manifestasinya adalah tidak tergoyahkan

dalam tugas-tugasnya. Sebab terdekatnya adalah syarat-syarat pencerahan (*the requisities of enlightenment*). Dalam hal ini, *adhiṭṭhāna* secara khusus ditekankan untuk sebagai landasan awal untuk mencapai pencerahan dan mengatasi hal-hal yang menghambat tujuan.

Tekad Seorang Aggasavaka dan Aggasavika

Menjadi seorang Aggasavaka dan Aggasavika bukanlah suatu hal yang '*bim salabim*', seperti misalnya Bhikkhu Sariputta Thera dan Bhikkhuni

Uppalavanna Theri. Seringkali, pencapaian yang dimiliki oleh Bhikkhu Sariputta Thera tidak dipahami secara menyeluruh. Upatissa (calon Bhikkhu Sariputta Thera) mencapai tingkat kesucian *Sotapanna* hanya dengan mendengarkan dua dari empat baris yang diucapkan oleh ayasma Assaji saat itu. Tidak hanya itu, sebagai seorang *Aggasavaka*, beliau memiliki kebijaksanaan



yang sangat tajam daripada para Bhikkhu yang lainnya. Untuk mendapatkan kondisi tersebut, beliau telah memiliki tekad di satu masa Buddha lampau untuk dapat memiliki kebijaksanaan yang setajam jarum dan tidak kusut seperti benang yang digunakan saat beliau menjahit jubah yang diperuntukkan Sang Buddha. Tekad tersebut selalu dikondisikan dengan cermat oleh cikal bakal Bhikkhu Sariputta Thera di banyak kehidupan sebelum kelahirannya yang terakhir sehingga mengondisikan tekad tersebut terealisasi di masa Buddha Gotama.

Di sisi yang lain, Bhikkhuni Uppalavanna Theri yang 'berdiri' di sisi kiri Buddha Gotama memiliki keunggulan dalam hal kesaktian di antara para Bhikkhuni.

Tidak hanya itu, beliau juga merupakan seorang gadis yang amat cantik dengan kulit cemerlang bagaikan warna bunga teratai biru ungu. Bahkan beliau mencapai tingkat kesucian Arahat hanya dalam waktu tak sampai setengah bulan setelah *upasampada*. Hal ini diperolehnya bukan serta merta secara tiba-tiba dalam satu kehidupan saja, melainkan sebuah tekad dan kondisi yang telah dipupuk sejak seratus ribu kappa yang lalu di masa Buddha Padumuttara. Ketika ia menjadi seorang putri naga sakti bernama Vimala di suatu kerajaan naga yang dipimpin oleh Nagaraja Mahoraga, putri naga Vimala memiliki kekaguman terhadap kesaktian seorang Aggasavika yang diperintahkan oleh Buddha untuk memperagakan kesaktiannya di hadapan putri naga Vimala. Di hari berikutnya, ia mengundang Sang Buddha beserta para *savaka*-Nya untuk menerima

dana makanan dengan perasaan *piti* dan *saddha* yang memenuhi batinnya. Atas kebajikan itu, ia pun melakukan *adhiṭṭhāna*, "Semoga saya mempunyai kesaktian dan menjadi *aggasavika* seperti bhikkhuni itu." Tidak hanya itu, ia juga memersembahkan puja bunga teratai yang sangat indah atau bunga aruna, dan melakukan *adhiṭṭhāna*: "Semoga warna tubuhku kelak bagaikan bunga aruna yang indah ini." Dan Sang Buddha pun memberkahinya. Tekad ini pun diulang olehnya pada sembilan puluh satu kappa yang lalu di masa Buddha Vipassi. Singkatnya, pada masa Buddha Gotama, ia terlahir sebagai putri dari seorang hartawan di Savatthi dengan kecantikan yang luar biasa dan memiliki kesaktian yang unggul setelah ditahbiskan menjadi seorang Bhikkhuni.

Bekerjanya Tekad dalam Perspektif Abhidhamma

Dalam terminologi *Abhidhamma*, istilah *adhiṭṭhāna* tidak secara langsung disebutkan dalam faktor-faktor mental (*cetasika*). Akan tetapi, hal ini bisa termanifestasi melalui faktor mental *adhimokkha* yang merupakan faktor mental yang sesekali muncul (*pakinnaka*). *Adhimokkha* atau keputusan (tekad) tidak dapat muncul apabila kesadaran yang muncul adalah *mohamūla citta*, karena batin yang diliputi keraguan (*vicikiccha*) tidak dapat memutuskan secara pasti respon apa yang akan dimunculkan. Meskipun bersifat netral, faktor mental *adhimokkha* memiliki kekuatan apabila dimunculkan dengan intensitas yang kuat, seperti halnya faktor-faktor *jhāna*, yaitu *vitakka*, *vicara*, dan *pīti*.

Satu contoh tekad adalah ketika

seseorang melakukan kebajikan seperti berdana, merawat *sila*, atau pun meditasi dan setelahnya bertekad sebagai suatu aspirasi dan harapan di kehidupan mendatang untuk dapat memiliki umur panjang, kecantikan, kebahagiaan di alam surga, dan kesehatan. Aspirasi dan harapan tersebut dapat terwujud di kehidupan mendatang bila didasari oleh kesadaran besar yang agung (*māhakusala citta*) yang ditemani oleh faktor-faktor mental (*cetasika*) yang kuat. Sebagai salah satu contoh *māhakusala citta* yang pertama sebagai kualitas kesadaran yang paling unggul ketika seseorang melakukan perbuatan baik adalah *somanassa sahaगतam nāṇasampayuttam asaṅkharikam ekaṁ cittaṁ* - satu kesadaran yang ditemani oleh perasaan senang, diikat oleh pengetahuan, dan tanpa dorongan atau ajakan. Di dalam kesadaran (*citta*) ini paling tidak terdapat 13 faktor mental umum (*aññasamāna cetasika*) termasuk *adhimokkha*, 19 faktor mental yang indah universal (*sobhanasādhāraṇa*) dan satu faktor mental kebijaksanaan (*pañña*) yang merupakan lawan dari delusi (*moha*). Apabila rangkaian *citta* semacam ini muncul ketika seseorang melakukan perbuatan baik dan bertekad untuk aspirasinya di masa mendatang sebagai *javana* sebanyak tujuh kali dalam rangkaian kognitif (*viñhi*), maka hasil atau buah *kamma* (*kammavipāka*) yang baik itu sangatlah memungkinkan untuk mengondisikan terealisasinya aspirasi tersebut. Akan tetapi, satu hal yang perlu diingat adalah bahwasanya tekad tersebut hanyalah sebagai sebab (*hetu*) dan memerlukan kondisi (*paccaya*) berupa pengembangan kualitas



silā, samādhi, dan pañña untuk mendukung terwujudnya tekad tersebut.

Oleh karena Bhikkhu Sariputta Thera dan Bhikkhu Uppalavanna Theri memiliki tekad yang baik untuk pencapaian spiritualitasnya, maka dapat dipastikan tekad itu didasari oleh kesadaran (*citta*) yang baik dan faktor-faktor mental yang indah (*sobhana cetasika*). Dalam mengutarakan tekadnya di hadapan para Buddha, mereka memiliki faktor mental *adhimokkha* yang sangat kuat pada saat itu, sehingga tekad tersebut sangat memungkinkan untuk terealisasi. Demikian pula dengan Bāhiya yang bertekad untuk memiliki *hippabhiñña* yaitu kemampuan untuk memahami sesuatu atau dalam hal ini menembus *Dhamma* dengan cepat dan tajam, sehingga hanya khotbah singkat dapat membuatnya menjadi seorang Arahāt. Inilah alasan mengapa banyak orang yang mendengarkan atau bahkan membaca berulang-ulang syair yang diutarakan Buddha kepada Bāhiya namun tidak menembus satu pun dari empat tingkat kesucian, karena tidak memiliki tekad dan pemupukan kondisi yang sama sejak kehidupan lampau seperti Bāhiya.

Tekad Adiduniawi

Terdapat tekad yang lebih tinggi daripada sekedar mengaspirasikan empat hal di atas yang bersifat duniawi. Setiap kali melakukan kebajikan apapun, seseorang dapat bertekad dalam batinnya untuk empat hal ini, sebagai berikut:

"Idaṃ me puññaṃ, jaramaranamha parimuccissami; āsavakkhāyavahaṃ hotu; maggaphalañāṃassa paccayo hotu; nibbānassa paccayo hotu – semoga dengan kebajikan-kebajikan yang telah saya lakukan ini, saya akan terbebas dari usia tua dan kematian; membimbing ke penghancuran kotoran batin; mengondisikan ke pencapaian Jalan dan Buah

Pengetahuan; dan mengondisikan ke pencapaian *Nibbāna*."

Tekad semacam ini merupakan tekad yang bersifat adiduniawi karena perbuatan baik yang dilakukan berorientasi pada hancurnya kotoran batin dan terbebas dari *samsāra*. Tekad semacam ini perlu diulang terus-menerus setiap kali melakukan perbuatan baik, agar supaya terpatir dalam batin dan tekad tersebut terakumulasi sedemikian kuat yang bisa menjadi kondisi bagi seseorang untuk memiliki keterdesakan (*samvega*) untuk terbebas dari segala bentuk penderitaan. Apabila kalimat tersebut sulit untuk diingat karena terlalu panjang, seseorang juga dapat mengutarakan tekadnya dengan mengucapkan *"Idaṃ me puññaṃ, nibbānassa paccayo hotu* – semoga dengan kebajikan-kebajikan yang telah saya lakukan ini, mengondisikan ke pencapaian *Nibbāna*."

Kesimpulan

Bagi seorang perumah tangga memerlukan dua jenis tekad tersebut, sementara seorang *pabbajita* hanyalah memerlukan tekad yang bersifat adiduniawi karena kehidupannya tidak lagi bertautan dengan pencapaian-pencapaian yang bersifat duniawi, seperti misalnya 5 *abhiñña* pertama yang bersifat *lokiya*. Di antara dua jenis tekad tersebut, tekad adiduniawi jauh lebih tinggi kualitasnya dibandingkan tekad yang bersifat duniawi. Akan tetapi, dua jenis tekad ini memerlukan kondisi (*paccaya*) yang diibaratkan sebagai pupuk, air, dan sinar matahari untuk dapat memberikan buah yang maksimal dan optimal berupa pencapaian seperti yang dialami oleh Jack Ma, Steve Jobs, Menteri Santati, Bāhiya Dārucīriya, Bhikkhu Sariputta Thera, dan Bhikkhu Uppalavanna Theri.

PANDANGAN TERANG



Oleh: Bhikkhu Uggaseno

Idaṃ me puññaṃ

Magga. phala. ñāṇassa paccayo hotu

Idaṃ me puññaṃ

Nibbānassa paccayo hotu

Semoga dengan kebajikan-kebajikan yang telah saya lakukan, menjadi suatu kondisi bagi pencapaian Pengetahuan Jalan dan Buah, Semoga dengan kebajikan-kebajikan yang telah saya lakukan, Menjadi suatu kondisi bagi pencapaian *Nibbāna*.

(Mettā Chanting; Aspirasi; hal 12)

Pada era saat ini banyak ditemukan dalam masyarakat mereka mengalami suatu beban mental sikap akibat kontroversial hati dengan lingkungan yang dihadapi. Tidak sedikit diantara mereka yang tidak dapat membendung beban mental yang menyerang kedirinya, sehingga stres dan aksi mengakhiri hidup tidak terelakan.

Beban sikap mental yang menjadi dasar dari sebuah permasalahan harus mendapatkan sebuah solusi sebagai jalan menuju pada kebahagiaan tertinggi. Solusi tidak semua tepat yang digunakan oleh kebanyakan orang. Ada yang menggunakan solusi yang tidak baik seperti memuaskan nafsu inderawi.

Solusi yang semacam itu apabila ditinjau dalam pandangan Dhamma tentu sangat bertentangan karena akan menimbulkan penderitaan. Dalam Buddhisme solusi untuk keluar dari sebuah problem tekanan sikap mental/ psikis adalah melalui praktik meditasi. Tidak sedikit orang yang paham dan mau berlatih meditasi.

Meditasi adalah suatu aktivitas

belajar memusatkan pikiran, dalam bahasa inggris disebutkan "concentration." Sedangkan dalam bahasa Pāḷi adalah Samādhi. Samādhi

adalah konsentrasi dirumuskan sebagai "*ekārammaṇe citassa ekaggata*," ialah memusatkan pikiran pada suatu obyek (*ekā arammana*).

Meditasi dalam buddhisme ada dua bagian yaitu meditasi Samatha memiliki empat puluh obyek setiap obyek mewakili karakter setiap individunya. Cara meditasi Samatha adalah memiliki konsentrasi kuat pada obyek yang diambil. Samatha dapat mencapai ketenangan berupa pencapaian Jhana-jhana, bahkan kekuatan batin (*Abhiñña*).

Meditasi yang kedua adalah *Vippasanā*. *Vippasanā* atau *Insight meditation* (meditasi dengan melihat kedalam diri atau pandangan terang dengan mengamati proses batin dan jasmani yang tidak tetap keberadaannya. Dalam meditasi *Vippasanā* akan mendapatkan suatu pengalaman pribadi dan dari pengalaman itulah seseorang seseorang yang cermat dan terfokus dalam mengamati proses



bergerak batin dan jasmani secara terus menerus tanpa terputus, maka pandangan terang atau pengetahuan sejati *Insight* akan muncul.

Vippasanā bukan sekedar relaksasi, melainkan adalah realisasi dari batin dan jasmani. Pikiran harus selalu terjaga dan fokus dan perhatian penuh, tubuh dalam suasana rileks, tidak tegang dan tidak kaku. *Vippasanā* juga bukan sekedar melepas stres, melainkan mengidentifikasi, mengenal dan selanjutnya pengurangan faktor-faktor stres dan tidak hanya untuk saat ini melainkan juga untuk kehidupan selanjutnya.

Dalam latihan meditasi *Vippasanā*, dilakukan secara terus-menerus tidak mengutamakan istirahat. Dimulai sejak pukul 03.00 hingga pukul 21.00 dalam waktu di Indonesia. Sedangkan menurut beberapa guru meditasi *Vippasanā* yang pernah mengikuti meditasi *Vippasanā* di Yangon, meditasi *Vippasanā* dilaksanakan dari pukul 03.00 hingga pukul 22.00. Apabila peserta meditasi (yogi)

melatih *Vippasanā* dengan ketat, maka mereka akan mendapatkan sebuah pemahaman suatu hal yang berguna, bermanfaat, dan tidak berguna maupun bermanfaat.

Selain kita paham dengan apa yang baik dan tidak, seseorangpun akan tumbuh sebuah paham merelakan atau melepas dari segala apapun yang ia miliki. Dari seseorang yang melatih meditasi *Vippasanā* dengan keseriusan, mereka juga akan mengalami sensitifitas terhadap indria akan lebih tajam dan lebih jelas. Untuk apa hal itu dilakukan?, untuk dapat membebaskan diri dari kemunculan masa lalu karena kamma kita.

Mengawali latihan *Vippasanā*, adalah harus dimulai dari tempat yang sunyi dan jauh dari tempat keramaian lingkungan. Pada yogi yang awal memulai meditasi akan merasakan beban yang dialami kesehariannya akan muncul, gema dari kehidupan akan terus datang di dalam meditasi *Vippasanā* tersebut.

Didalam *Vippasanā* seseorang bertujuan untuk melepaskan diri dari segala bentuk kekotoran batin yang ada dalam diri seseorang. Datangnya kekotoran batin berasal dari pengalaman-pengalaman dimasa lalu. Pengalaman baik maupun buruk telah lama mengendap atau terpendam, sehingga yogi jarang bahkan tidak merasakah atau tahu mengenai kekotoran batinnya sendiri.

Pengalaman yang baik maupun tidak baik, akan muncul satu persatu di dalam meditasi *Vippasanā*. Hal tersebut muncul pada suatu kondisi tertentu. Dalam latihan *Vippasanā*, kita berusaha mengembangkan kesadaran terhadap jasmani (*rūpa*) dan batin (*nāma*). Kesadaran (*sati*) ini sangat penting bahkan merupakan pelindung kita di dalam kehidupan sehari-hari supaya kita tidak terseret oleh kondisi-kondisi dari dalam diri akibat dari sebuah reaksi tantangan-tantangan di luar diri.

Seorang yogi akan banyak mengalami permasalahan seperti masalah dari luar diri yang terkadang tidak sesuai dengan kenyataan, kita sebaiknya memiliki persiapan agar tidak terseret keadaan tersebut. Misalnya, apabila seseorang tidak sadar, akan muncul kemarahan, kekhawatiran, ketakutan, hal tersebut seseorang tidak menyadarinya.

Apabila kekotoran batin muncul seperti halnya diatas, maka sebagai solusi seorang yogi secepatnya mengembangkan *sati* (kesadaran) untuk mengetahui pikiran seorang yogi mengarah kearah *mana*. Pengendalian diri terhadap pikiran, jasmani dan perasaan dapat diatasi melalui pencatatan batin.



Pencatatan batin berarti mengingat kata-kata dalam batin. Pencatatan batin biasanya mengenai pengalaman yogi, baik pengalaman pada batin dan jasmani, pengalaman batin seperti kecewa, marah, malas, mengantuk, bosan, merindukan pengalaman lalu, traumatik, sedih. Sedangkan pengalaman jasmani seperti sakit, kram, lelah. Jika seorang yogi menyadari hal tersebut terjadi tanpa melakukan analisis, membandingkan, memikir atau menilai.

Apabila yogi telah terlatih dalam *Vippasanā*, maka pencatatan batin, tidak perlu digunakan, terkadang ada yogi yang merasa dengan pencatatan merasa terganggu, sehingga yogi cukup melakukan pengamatan atau menyadari proses batin dan jasmani yang bergerak.

Dalam melakukan *Vippasanā*, pencatatan terhadap obyek yang mendominasi dengan satu kata, yaitu cukup kata kerja yang digunakan, seperti: "makan, makan, makan..., jalan..., berdiri..., dst..." Ingatlah pencatatan batin dilakukan tidak perlu mencatat obyek hingga menghilang sebab kadang-kadang tidak mau hilang.

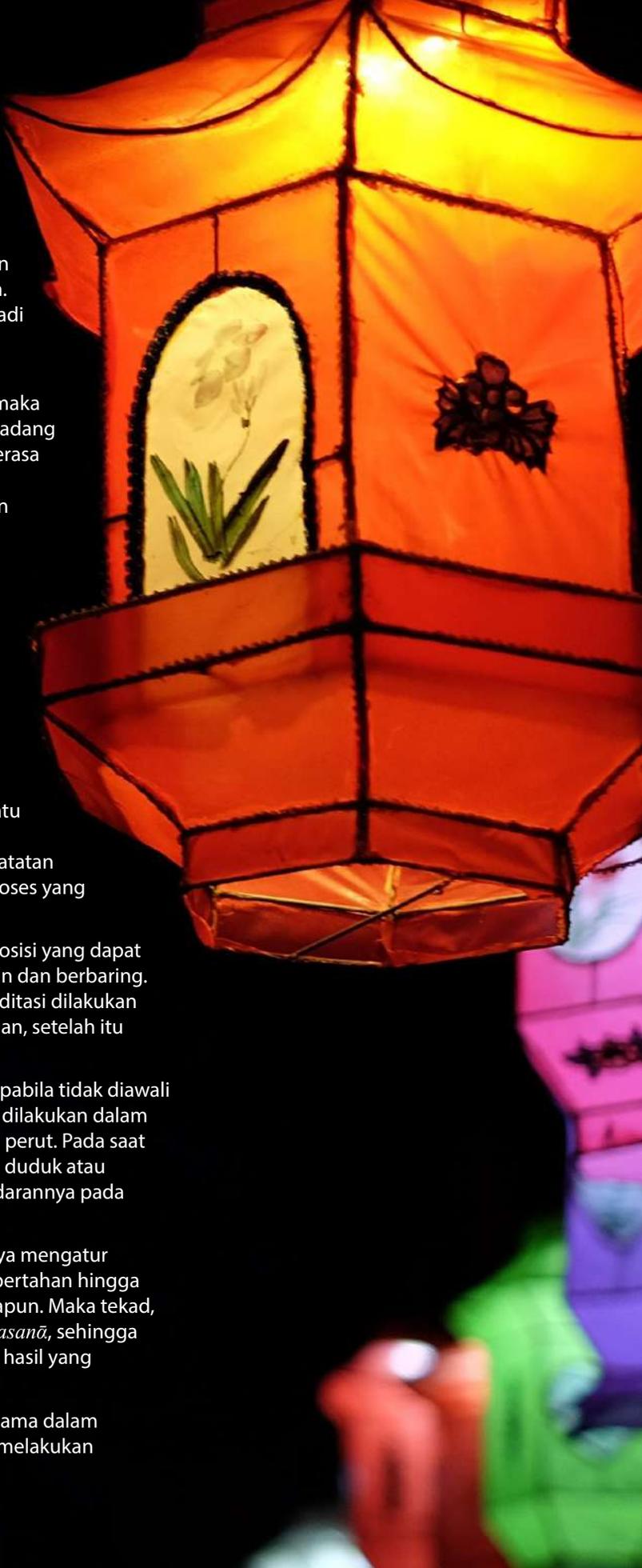
Jangan menggunakan perhatian dan pencatatan batin untuk mengacurkan sesuatu yang tidak anda sukai. Bagi para yogi jangan berkonsentrasi pada pencatatan, sebab pencatatan hanya untuk mengarahkan pikiran kepada proses yang terjadi saat ini tanpa berpikir atau menilai.

Didalam meditasi *Vippasanā*, ada beberapa posisi yang dapat dilakukan dalam posisi duduk, berdiri, berjalan dan berbaring. Dalam *Vippasanā* teknik Mahasi Sayadaw, meditasi dilakukan dengan keteraturan seperti 1 jam meditasi jalan, setelah itu dilanjutkan dengan 1 jam meditasi duduk.

Meditasi duduk akan terasa sulit di lakukan, apabila tidak diawali dengan meditasi berjalan, pengamatan yang dilakukan dalam meditasi duduk adalah kembung dan kempis perut. Pada saat yogi bermeditasi jalan ingin menuju meditasi duduk atau sebaliknya, harus benar-benar menjaga kesadarannya pada setiap gerakan batin dan jasmani.

Untuk memulai meditasi duduk yogi sebaiknya mengatur posisi duduk yang rileks, nyaman dan dapat bertahan hingga 1 jam untuk tidak bergerak dalam kondisi apapun. Maka tekad, usaha dan semangat dibutuhkan dalam *Vippasanā*, sehingga keteraturan dapat menghantarkan yogi pada hasil yang memuaskan di dalam *Vippasanā*.

Kembung kempisnya perut menjadi obyek utama dalam meditasi duduk, yogi tidak dianjurkan untuk melakukan



pengamatan sensasi keluar masuknya nafas, karena *Vippasanā* tidak sama dengan meditasi *Samatha* dengan obyek *anapanasati* (meditasi pernafasan).

Pada saat meditasi duduk yogi mengamati kembang kempisnya perut, rasakan setiap potongan-potongan proses pergerakan perut mengembung dan proses dari kembang ke kempis, dan diulang secara terus menerus secara alami. Apabila pikiran yang mendominasi seperti ingat masa lalu, lakukan pencatatan batin dan kesadaran berfikir, sehingga pada saat pikiran melemah, maka tugas yogi menggiring pikiran kembali ke obyek utama.

Kesalahan yang sering terjadi bagi yogi yang baru pertama mengikuti retreat *Vippasanā* adalah pikiran yang mendominasi justru dicut atau dipaksa untuk dikembalikan ke obyek utama yaitu kembang dan kempisnya perut secara kasar, maka apa yang terjadi?, yogi akan merasakan syaraf di kepala menjadi sakit dan sekujur

tubuh menjadi tegang dan sakit. Sehingga wajar-wajar saja, apabila yogi tidak kuat mengikuti retreat pada hari ke 3- hari ke 5, karena pada umumnya masa-masa itu dimana para yogi merasakan tubuhnya seperti sangat letih dan seperti sehabis bekerja keras.

Kestabilan tubuh dan penguasaan obyek di dalam *Vippasanā* akan dirasakan mulai hari ke 7, itupun apabila yogi mengikuti prosedur yang diinstruksikan oleh Guru Meditasi *Vippasanā*. Para yogi yang tidak ketat dalam menjalani *Vippasanā*, maka mereka akan mundur di dalam retreat, karena para yogi belum sepenuhnya siap untuk menerima kenyataan yang terjadi seperti mengalami rasa sakit, kenangan yang pahit dimasa lalunya.

Akan tetapi sebaliknya bagi para yogi yang telah memahami *Vippasanā* sebaik mungkin. Justru para yogi akan tersenyum dan menerima dengan lapang dada dari sensasi sakit dan kepahitan masa lalunya sebagai

sebuah pelajaran yang berharga. Sehingga mereka akan tumbuh suatu pemahaman akan hakikat anicca (ketidak kekal di dalam hidup), dukkha (ketidakpuasan di dalam hidup), dan anatta (tanpa aku/ inti di dalam hidup). Yogi akan menilai kehidupan yang berproses hanya seperti ini saja, ada dukkha dan ada sukha yang silih berganti. Pada dasarnya hidup saat ini hanya menunggu datangnya kematian, dengan persiapan yang matang, salah satunya mereka yang ketat dalam menjalani *Vippasanā*.

Dalam meditasi jalan yogi juga mengamati proses kaki yang bergerak, baik dari kanan dan kiri, semakin pencatatan dilakukan secara mendetail, maka potongan akan semakin jelas dirasakan oleh yogi, tahap kedua yogi dapat merasakan : "*kaki ingin*

mengangkat....., angkat....., ingin maju..., maju..., ingin letak..., letak...." sehingga kesadaran akan lebih terfokus pada gerak kaki yang melangkah. Yogi tidak



meneruskan meditasi jalan sejenak, apabila pikiran yogi mengembara. Yogi tetap berdiri dan melakukan pencatatan batin terhadap hal yang mendominasi, apabila pikiran melemah, yogi menggiring kembali ke kembang Kempisnya perut sejenak, dan mulai untuk meneruskan meditasi berjalan.

Meditasi berjalan dilakukan tidak terlalu jauh, berkisar 5- 10 M, apabila terlalu jauh yogi kurang terfokus untuk pengamatan langkah kaki yang dilakukan. Posisi kepala tidak terlalu merunduk dan juga tidak terlalu diangkat, melainkan disesuaikan dengan kenyamanan jarak pandang. Usahkan indria mata yogi tidak terkontak dengan obyek sekitar, karena dapat mengganggu konsentrasi meditasi jalan.

Prinsip seorang meditator *Vipassanā* adalah untuk mengamati segala proses mental atau fisik yang paling dominan pada saat ini. Catatlah di dalam batin yogi untuk selalu mengamati

apa yang muncul dari dalam maupun dari luar diri, bukan lari dari kenyataan, berkeinginan untuk melupakan, membasmi ataupun menghancurkan.

Dalam *Vipassanā*, yogi sebaiknya mengutarakan segala keluhan, pengalaman, baik mengalami hambatan maupun kemajuan di dalam meditasi kepada Guru pembimbing, melalui *interview*, selama *interview* para yogi coba menjelaskan apa yang telah anda dapatkan melalui pengamatan terhadap perut, sensasi perasaan, khayalan atau ide-ide, perhatian penuh terhadap kegiatan sehari-hari.

Para yogi perlu mengetahui segala bentuk kegiatan, dari bangun tidur hingga tidur malam, para yogi tidak boleh terputus dari kesadaran dalam pengamatan gerak batin dan jasmani, sehingga semua aktifitas dilakukan selambat-lambatnya, pengamati 3 keberlangsungan: awal, keberlangsungan dan tahap pelenyapan.

Referensi:

Janakabhivamsa, Chanmay Sayadaw. *Petunjuk Latihan Meditasi Vipassanā*

(*Vipassanā Meditation Guidelines*). Lembaga Satipatthana Indonesia. Jakarta

Dhammarakkhita. *Meditasi Vipassanā Yang Berhasil*. Lembaga Satipatthana

Indonesia. Jakarta

Thitaketuko. 2012. *Kumpulan Ceramah Tulisan Meditasi Vipassanā*. Denpasar

Kusaladhamma. 2011. *Mettā Chanting The Chant of Lovingkindness*. Padepokan

Dhammadīpa Ārāma. Batu





Oleh: Samanera Mettadhiro

**“Tugas dari seseorang yang kegigihannya kuat;
Tugas dari seseorang yang berfokus pada pencerahan:
Itu akan kulakukan, aku tidak akan gagal- Lihatlah kegigihan dan usahaku!”**

(Theragatha 2.24)

Pendahuluan

Sang Buddha sebagai seseorang yang telah mencapai penerangan sempurna tentu saja tidak semata-mata mendapatkan pencerahanNya secara langsung. Banyak hal di luar dugaan yang sudah dilakukan oleh Sang Buddha sebelum

mencapai pencerahan sempurna untuk melengkapi *paramiNya* sehingga mencapai pencerahan. Semua hal ini dikarenakan, Beliau memiliki tekad atau *aditthana* yang begitu kuat, oleh karenanya tekad ini menjadikan Beliau berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mencapai apa yang seharusnya dicapai. Apa yang sudah menjadi kebiasaan petapa jaman dahulu

ini kemudian diikuti oleh semua orang dari berbagai lapisan masyarakat dengan tujuan ingin mendapatkan kebahagiaan yang sesungguhnya. Tetapi karena terlalu ingin mendapatkan kebahagiaan itulah yang menyebabkan seseorang kemudian justru jatuh ke dalam jebakannya atau kenekatannya sendiri. Pandangan keliru



atau *miccha ditthi* terkadang menyebabkan seseorang jatuh ke dalam jebakannya karena tidak memikirkan apa akibat yang akan ia peroleh.

Isi

Tekad dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti kemauan atau kehendak yang pasti, sedangkan dalam Bahasa Pali tekad adalah *Aditthana* yang artinya adalah pondasi yang mendasar untuk menahan segala rintangan atau tantangan yang timbul. Manusia dalam menjalani kehidupan hendaknya memiliki tekad yang kuat agar apa yang diinginkan dapat terealisasi dengan sempurna, namun di sisi lain juga harus memperhatikan bahwa terlalu nekad dengan apa yang ditekadkan justru akan menimbulkan bahaya bagi diri sendiri bahkan dengan orang lain.

Petapa Sumedha sebagai bakal Buddha, pada saat hidup di jaman Buddha Dipankhara pernah merenung demikian "Sebuah gunung karang yang kokoh, tidak tergerak oleh tiupan angin, namun tetap diam di tempatnya; Demikian pula Sumedha, engkau harus melakukan dengan sungguh-sungguh setiap kali engkau melakukan kebajikan yang telah engkau putuskan untuk dilakukan. Jika engkau dapat mengembangkan kesempurnaan dalam tekad, engkau akan dapat memperoleh pengetahuan mengenai jalan dan buahnya, keBuddhaan."

Ada empat macam tekad yang bisa menuntun seseorang menuju kebahagiaan dan kesuksesan hidup, seperti yang dikatakan Sang Buddha dalam *Sangiti Sutta*:

1. *Pannyaditthana* (Tekad Kebijaksanaan)

Dalam Kuddhaka Nikaya Sang Buddha mengatakan bahwa "Apabila di setiap gerak langkah yang akan dilalui dan selalu diliputi oleh kebijaksanaan maka hasilnya akan senantiasa berdampak positif, baik bagi diri sendiri maupun pihak-pihak yang lain. Tanpa mata kebijaksanaan, seseorang tak ubahnya seperti orang buta yang menginjak lentera penunjuk jalan." Kebijakan akan membuat seseorang senantiasa sadar atas apapun yang terjadi atau dialami. Dia tidak akan terpengaruh pujian atau celaan karena dasarnya adalah kebaikan.

2. *Saccaditthana* (Tekad Kebenaran)

"Jalan telah ditunjukkan oleh Sang Buddha, tinggal kita yang harus berusaha selalu di jalan tersebut. Dari semua obat di dunia, yang banyak dan beraneka jenis, tidak ada satupun yang menyamai obat Dhamma. Karena itu, Oh para Bhikkhu, minumlah obat ini." (*Milinda Panha* 335). Dhamma yang ditemukan dan diajarkan oleh Sang Buddha sudah terlihat dengan sangat jelas, namun perlu diketahui bahwa Dhamma itu harus diselidiki dan tidak begitu

saja dibuktikan. Oleh karena apabila Dhamma itu lantas kemudian dibuktikan langsung ini seperti halnya seseorang sudah tahu bahwa api itu panas namun tetap saja dipegang, sehingga diperlukan penyelidikan yang tepat.

3. *Cagaditthana* (Tekad Kemurahan Hati)

Memiliki kemurahan hati merupakan hal yang sangat membahagiakan bagi sebagian orang yang mengetahui manfaatnya, namun bagi mereka yang tidak tahu berkenaan dengan kemurahan hati hanya akan ada kebencian di dalam batinnya. Sang Buddha dalam *Itivuttaka* mengatakan "Seandainya semua makhluk mengetahui seperti Aku mengetahui manfaat berdana, mereka tidak akan menikmati semua yang mereka miliki tanpa membaginya dengan makhluk lain (yang membutuhkan). Tidak akan membiarkan noda kekikiran menggoda dan menetap dalam batinnya, mereka tidak akan menikmati tanpa membaginya (berdana), seandainya ada makhluk lain yang layak mendapatkannya.

4. *Upasamanaditthana* (Tekad Ketenangan)

Batin orang pada umumnya selalu bergejolak sepanjang waktu, namun pada dasarnya batin bersifat netral. Pikiran seseorang berlari ke sana kemari, berkibar

bagai bendera dihembus angin kencang, berhamburan seperti setumpuk abu yang dilempar batu dan pikiran yang semacam ini lebih tepat disebut gelombang pikiran, seperti permukaan air yang bergelombang ketika ditiup angin. Saat ini orang merasakan banyak penderitaan mental, banyak yang melarikan diri.

Banyak yang melarikan diri dengan cara minum obat-obatan, obat penenang, dan obat tidur untuk memberikan ketenangan dan kesenangan pada batin. Kedamaian dan ketenangan yang timbul berkat meditasi jauh lebih unggul daripada segala jenis obat-obatan atau bahan-bahan lain. Tentu saja, tujuan meditasi jauh lebih tinggi daripada hanya kedamaian, namun demikian kedamaian dan ketenangan dan ketenangan membawa manfaat bagi jalan Dhamma yang lurus, yang benar.

Kisah Orang Nekad dengan Tekad

Ada suatu kisah tentang salah seorang yogi yang sedang mengidap tumor dan harus dioperasi, orang itu takut operasinya akan gagal dan kemudian ia meninggal. Ia memutuskan untuk bermeditasi di bawah bimbingan seorang guru, saat ia berada dalam satu sesi meditasi duduk rasa sakit demikian mengerikan, sehingga seluruh tubuhnya bergetar dan

bajunya basah oleh keringat. Tumor di lambungnya semakin mengeras dan mengerut, namun secara tiba-tiba gagasan tentang lambungnya lenyap ketika diamati, objek itu sangat menyakitkan tapi menarik. Selang beberapa lama tiba-tiba ada ledakan keras seperti bom, ia berkata bahwa ia mendengar suara ledakan itu. Kemudian ia mencoba bangkit dari duduknya, basah kuyup oleh keringat ia menyentuh perutnya, tetapi tumor yang ada di bagian perutnya itu justru sudah tidak ada lagi. Saat ia meninggalkan pusat meditasinya untuk memeriksakan ke dokter, dokter merasa terkejut melihat tumornya sudah lenyap.

Kesimpulan

Semua orang memiliki hak untuk menentukan akan menjadi apa diri mereka suatu saat nanti. Tekad dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri menjadi modal awal untuk merealisasikan apa yang dicita-citakan. *Aditthana* atau tekad ini dibagi menjadi empat yaitu *pannyaditthana*, *saccaditthana*, *cagaditthana*, dan *upamanaditthana*. Seseorang yang memiliki tekad harus diiringi dengan kebijaksanaan agar apa yang telah ditekadkan tersebut tidak merugikan dirinya sendiri dan orang lain sehingga dengan demikian apa yang diinginkan pun dapat dicapai dengan baik dan tidak menimbulkan makhluk lain

merasa terganggu.

Referensi:

Dharmika, Shravasti. 1989. *Buddha Vacana Daily Readings from the Sacred Literature of Buddhism*. Diterj. Tjinjin S. Thendera, dkk. Tanpa Kota: Yayasan Karaniya.

Pandita, U Sayadaw. 1984. *In This Very Life*. Diterj. Tim Penerjemah Yasati. Jakarta: Yayasan Satipatthana Indonesia.

Sujato, Jessica Walton. 2014. *Verses of the Senior Monk*. Diterj. Indra Anggara. Jakarta: Dhammacitta Press.

[Http://www.jurnalasia.com/opini/aditthana-dhamma-gerbang-menuju-kebahagiaan/](http://www.jurnalasia.com/opini/aditthana-dhamma-gerbang-menuju-kebahagiaan/)



Satu lagi sosok alumni yang aktif dalam pengembangan Buddha Sasana Di Indonesia beliau adalah Bapak. Parjio, S.Ag pada kesempatan kali ini tim majalah Nalanda berkesempatan untuk mendengarkan cerita tentang awal mula kenal Nalanda, kesan pesan waktu kuliah di Nalanda, Aktifitas saat ini, dan kisah inspiratif hingga menjadi salah satu pejuang Dhamma. Berikut cuplikannya.

Awal mula tahu info tentang Nalanda ini dari kunjungan para dosen STAB Nalanda yang mengadakan Safari Dhamma

(Anjongsana STAB Nalanda) ke Vihara Buddha Diepa, Gantiwarno Kec. Pekalongan Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung. Akan tetapi, waktu itu saya tidak berada di tempat, saya ada di tempat saudara di Wirata Agung, Seputih Mataram. Atas nasehat orang tua dan kakak perempuan saya yang pertama, yaitu Maryatun yang sudah menjadi PNS Guru Agama Buddha, maka saya dibujuk-bujuk untuk mau kuliah di Nalanda. Awalnya saya mau kuliah di UM (Universitas Muhamadiyah) Metro, namun akhirnya, kami berangkat tiga orang, saya laki-laki sendiri dan dua orang lainnya perempuan

yaitu Sulastri (sekarang di Jambi), dan Endang Budi Sri Sundari (sekarang di Bangka Belitung). Bermodalkan ijazah SLTA waktu itu saya berangkat ke Jakarta di tahun 1994. Sebelumnya saya bersekolah di SMA Swasta Teladan Kota Gajah, Lampung.

Begitu sampai di Jakarta, saya pusing, memang kuliah tidak bayar, tempat tinggal ditanggung dan di asramakan. Akan tetapi, biaya makan dan godaan hidup di Kota Metropolitan sangatlah tinggi. Mau tidak mau untuk memenuhi keinginan ini solusi terbaik harus cari pekerjaan. Apalagi waktu itu, kuliah di STAB Nalanda dimulai pukul 18.00

Parjio, S.Ag.

Tempat, dan tanggal Lahir:

Gantiwarno (Lam-Tim), 05 Februari 1974

Alamat:

Perumahan Griya Senggarang Permai Blok B No. 36 Kel. Air Raja, Kec. Tanjungpinang Kota, Kota Tanjungpinang Provinsi Kepulauan Riau

Karir:

Staf Penyelenggara Bimas Buddha Kandepag Kab. Karimun (2001-2009).

Kepala Seksi Bimas Buddha Kandepag Kota Tanjungpinang (2009-sekarang)



- 21.30 WIB. Kenyataan tidak bersahabat, dari sinilah awalnya jadi pusing... Bermodalkan ijazah SMA mana bisa ikutan untuk melamar pekerjaan menjadi Guru Honorer Agama Buddha di Jakarta, namun sudah bisa ditebak pasti ujung-ujungnya ditolak dan inilah kenyataannya. Lain halnya dengan kawan-kawan, kakak-kakak tingkat saya waktu itu yang mudah cari pekerjaan karena memang mereka memiliki ijazah PGA Buddha. Inilah yang menjadi sumber masalah, melamar kesana, melamar kesini jawabannya belum membutuhkan karyawan. Akhirnya kerja pun serabutan, endingnya menjadi kuli bangunan di berapa gedung-gedung bertingkat di Jakarta, Semisal: Rumah Sakit Jakarta, belakang Kampus Atma Jaya, Holiday In Hotel, dll. Efeknya kuliah pun jadi terbelengket, sampai pada titik yang paling parah, malu sama adik-adik tingkat, ketika mengulang mata kuliah yang belum lulus-lulus dikasih gelar MA (Mahasiswa Abadi)...Ini sangat berkesan di dalam batin saya. Selain itu, ketika pulang kampung ditanya sama orang tua. Kapan wisudanya kok lama sekali?

Tahun 2000, akhirnya lulus juga, sujud terima kasih dengan segala kerendahan hati saya haturkan kepada Ketua STAB Nalanda beserta semua dosen

pada masanya. Walau pun dengan kondisi terseok-seok dari 57 mahasiswa-mahasiswi angkatan 1994 di wisuda lima mahasiswa yang pertama (Sariyono, Suliarna, Darsusanto, I Ketut Sukarsa, dan saya sendiri (Parjio). Sebenarnya untuk bisa lulus, sebagai mahasiswa itu tidak hanya bermodalkan pintar, akan tetapi harus memiliki ketahanan mental dan banyak cara. Mengapa saya katakan demikian? Banyak orang pintar seringkali mengedepankan ego, dibandingkan kebijaksanaannya. Itulah bedanya siswa dan mahasiswa. Maha itu tinggi atau luhur, jika mahasiswa tidak tahan mentalnya, tidak memiliki banyak caranya, maka dia tidak akan selesai-selai dalam perkuliahnya. Kuliah itu hanya sebagai salah satu upaya pendewasaan diri, supaya memiliki pola pikir yang berbeda, tidak seperti siswa lagi, akan tetapi pola pikirnya serba maha (tinggi). Diharapkan dengan kuliah pola pikirnya berubah, lebih tahan menghadapi tantangan kehidupan, lebih bisa menangkap peluang-peluang yang menggiring pada kesuksesan di kemudian hari yaitu masa depannya.

Setelah lulus di tahun 2000 tersebut, maka saya hijrah ke Pekanbaru ikut istri (Supriyatun) karena waktu itu istri diangkat

dulu jadi CPNS formasi Guru Agama Buddha. Ini sudah dipertimbangkan secara bijaksana untuk menjaga keutuhan rumah tangga. Bermodalkan ijazah yang tidak lagi SLTA, saya melamar sebagai guru honorer Pendidikan Agama Buddha di SLTPN Senapelan, dan SDS Djuwita Pekanbaru, Riau. Menjadi guru kurang lebih satu tahun kemudian pada tahun 2001 di buka lowongan CPNS Staf Penyelenggara Bimas Buddha di Kantor Departemen Agama Kabupaten Karimun. Kamma baik mendukung dan lulus, maka jadilah sebagai CPNS staf Penyelenggara Bimas Buddha di Kabupaten Karimun. Selama di Karimun ini juga, aktif dalam pelayanan masyarakat Buddha di Bimbingan Keagamaan Buddha sebagai Dharmaduta dan pengajar Sekolah Minggu Buddha di berbagai vihara dan cetiya seperti: Vihara Sasana Diepa, Vihara Dharma Sagara, Vihara Buddha Diepa, Vihara Dharma Sagara, Cetiya Lokasanti, Cetiya Bodhisatva, Cetiya Visakha.

Selain itu juga mengkondisikan adanya tempat ibadat Agama Buddha yang berada di dalam Rutan Kelas II A Kabupaten Karimun, yaitu Cetiya Vinnana yang fungsinya untuk puja bhakti bagi para warga binaan yang beragama Buddha. Pada tahun





2008 di Kabupaten Karimun ini juga memprakarsai terbentuknya Majelis Agama Buddha Theravada Indonesia (Magabudhi PC. Kabupaten Karimun) sekaligus dipercaya sebagai Ketua periode 2008 – 2013. Setelah 8 tahun di Kabupaten Karimun, pada tahun 2008 diusung oleh Empat Majelis Agama Buddha yang ada di Kota Tanjungpinang (PC Magabudhi Kota Tanjungpinang, MajelisBuddhaya Indonesia Kota Tanjungpinang, Sokka Gakai Kota Tanjungpinang, MNSBDI Kota Tanjungpinang), untuk dapat mengisi kekosongan jabatan Kepala Seksi Bimas Buddha Kantor Departemen Agama Kota Tanjungpinang. Surat usulan ini ditujukan kepada Kepala Kantor Departemen Agama Kota Tanjungpinang, dan ditembuskan ke Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Kepulauan Riau serta Kepala Kantor Departemen Agama Kabupaten Karimun. Pada tahun 2009, resmi dilantik dan menduduki jabatan sebagai Kepala Seksi Bimas Buddha Kantor Departemen Agama Kota Tanjungpinang sampai dengan sekarang (2019).

Selama di Kota Tanjung Pinang ini, bekerjasama dengan majelis yang ada di kota Tanjung Pinang aktif di berbagai kegiatan keagamaan Buddha seperti:

1. Mengkondisikan adanya Tempat Ibadat Agama Buddha (Cetiya Shanti Sukha) di Lapas (Umum) Kelas II A Tanjung Pinang, dan Bimbingan Keagamaan Buddha pada

warga binaan yang beragama Buddha pada hari Senin di setiap minggunya,

2. Mengkondisikan adanya Mimbar Agama Buddha di RRI Kota Tanjung Pinang pada setiap malam senin di setiap minggunya;
3. Mengkondisikan adanya Bimbingan Keagamaan Buddha di Lapas Narkotika Tanjung Pinang, pada hari rabu pagi di setiap minggunya;
4. Bekerja sama dengan Majelis Agama Buddha untuk Bimbingan Keagamaan Buddha di Rudenim Kota Tanjung Pinang pada setiap hari Rabu siang di setiap minggunya;
5. Mengkondisikan adanya Bimbingan Keagamaan Buddha Di Rutan Kampung Jawa, Kota Tanjung Pinang pada setiap hari Jumat di setiap minggunya;
6. Mengkondisikan adanya Diskusi Dhamma di Konsultan Perpajakan PT. Global Tamaccindo Tbk. Kota Tanjung Pinang;
7. Aktif sebagai penceramah atau narasumber pada kegiatan Pujabhakti dan diskusi Dhamma (Dhammaclas) di vihara-vihara Kota Tanjung Pinang.

STAB Nalanda saat ini sudah maju dan berkembang sangat pesat, baik untuk sarana dan prasarannya. Pesan untuk mahasiswa STAB Nalanda yaitu belajarlal lebih giat lagi, karena tantangan kedepannya semakin kompleks terutama setelah kita lulus dari bangku perkuliahan,

maka kuliah yang benar-benar nyata segera terbuka di depan mata kita masing-masing. Kuliah nyata ini memiliki arti bagaimana mengaplikasikan ilmu yang didapat di bangku perkuliahan pada kehidupan nyata dan selain itu yang tidak kalah pentingnya yaitu sebagai Alumni Nalanda dapat menjaga nama baik almamater. "Berilmu itu bagus, akan tetapi bermoral lebih bagus lagi. Ilmu tanpa moralitas bagaikan biji yang bagus diladang yang tandus". Mulailah membiasakan diri dengan hal-hal yang baik. Orang luar biasa, karena berani membiasakan diri, selanjutnya sudah terbiasa dan menjadi luar biasa.

Kuncinya, tetaplal teguh dalam keyakinan pada Buddha, Dhamma dan Sangha serta berpegang teguh lima landasan moralitas. Jika hal ini dilaksanakan baik dalam pikiran, ucapan dan perbuatan, maka meminjam dalam bahasa umumnya selamatlah dunia dan akhirat. Maksudnya dunia sekarang ini dan dunia yang akan datang.

Akhir kata, saya akhiri dengan sebuah pantun, karena di Kepulauan Riau yang terkenal dengan Pantun Gurindam 12 ini jika tidak berpantun nampaknya tidak sah.

*Cabai ditata didataran tanah batu bergambut;
Sumpah Pemuda hidupkan bela Negara.
Sabbe satta bhavantu sukhittatta kusebut;
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.*

FOTO KEGIATAN



PERAYAAN HARI RAYA KATHINA KE 2563 BE

Minggu, 10 November 2019

Cetiya Nalanda mengadakan perayaan hari raya Kathina ke 2563 BE. Diawali dengan barisan tim puja. Kemudian pembacaan paritta dan Nidhikanddha Sutta (Sutta tentang penimbunan harta sejati). Dhammadesana tentang pentingnya berdana dan manfaat berdana untuk kehidupan saat ini dan akan datang disampaikan oleh YM Bhikkhu Karunasilo. Setelah itu dilaksanakan sangha dana kepada YM Bhikkhu sangha yang diikuti oleh semua umat yang hadir dalam acara ini. Kegiatan berjalan sangat hikmat dan penuh damai.





FANG SHEN

Minggu 24 November 2019.

Cetiya Nalanda kembali melakukan kegiatan Fang Shen (pelepasan makhluk hidup ke alam bebas). Kebajikan ini dilakukan sebagai praktik cinta kasih dan belas kasih kepada makhluk lain. Kebajikan Fang Shen ini dilakukan di danau The Orchard Summarecon, Bekasi. Kebahagiaan dirasakan langsung oleh semua umat yang turut hadir. Melalui praktik cinta kasih ini banyak makhluk hidup yang dapat terselamatkan dari ancaman kematian dan memperoleh kebahagiaan. Semoga praktik cinta kasih dan belas kasih dapat selalu kita praktikkan sehingga banyak makhluk yang terbebas dari penderitaan. Semoga semua makhluk berbahagia. Sadhu... sadhu...sadhu.





UPACARA PATTIDANA

Minggu, 24 November 2019

Cetiya Nalanda kembali melakukan upacara Pattidana yang dipimpin oleh oleh Y.M. Bhikkhu Abhayanando Thera. Acara dilaksanakan dengan membacakan paritta pelimpahan jasa. Dalam acara ini Dhammadesana disampaikan oleh Y.M. Bhikkhu Abhayanando Thera tentang pentingnya melakukan pelimpahan jasa untuk sanak keluarga yang telah meninggal.

Semoga semua makhluk berbahagia.
Semoga para leluhur berbahagia.
Sadhu...sadhu...sadhu.





NALANDA
Foundation



Cetiya
Nalanda

DANA ARAHAT RUPANG

Program **Dana 1.250 Arahata Rupang** ini akan digunakan untuk:

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

DANA ARAHAT RUPANG:

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| 1. Altar Utama | Rp. 5.000.000,- |
| 2. Dinding Depan | Rp. 2.500.000,- |
| 3. Dinding Samping | Rp. 1.500.000,- |
| 4. Dinding Samping Belakang | Rp. 350.000,- |
| 5. Dinding Belakang | Rp. 250.000,- |

Transfer **sekarang** ke:

BCA 534-5038-091

**A/N Yayasan Dana Pendidikan
Buddhis Nalanda**

Konfirmasi dana ke: 0857-1519-6339

Tambahkan kode 08 di belakang (Contoh: 5.000.008)



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 www.nalandafoundation.net [f](https://www.facebook.com/CetiyaNalanda) Cetiya Nalanda [i](https://www.instagram.com/cetiyanalanda1979) cetiyanalanda1979

REFLUKS GASTRO-ESOFAGEAL (GERD)



Oleh: Wijono

Gastro-esophageal reflux disease (GERD) adalah suatu penyakit dimana cairan asam lambung dan cairan usus dua belas jari naik ke atas sampai ke rongga mulut dan tenggorokan. Bahkan bisa sampai ke sinus dan paru. Hal itu terjadi karena berbagai faktor, antara lain produksi asam lambung berlebihan, pengosongan lambut lambat dan katup bagian bawah kerongkongan tidak berfungsi. Katup itu mencegah naiknya makanan dan asam lambung dari lambung. Gejalanya seperti nyeri dada atau dada terasa terbakar (*heartburn*) yang umum sering disalahartikan dengan penyakit jantung. Perbedaanya adalah nyeri dada karena serangan jantung akan memberat dengan adanya aktivitas fisik dan membaik setelah beristirahat. Sedangkan nyeri dada karena refluks gastro-esofageal tidak dipengaruhi oleh aktivitas dan belum tentu membaik meskipun sudah beristirahat.

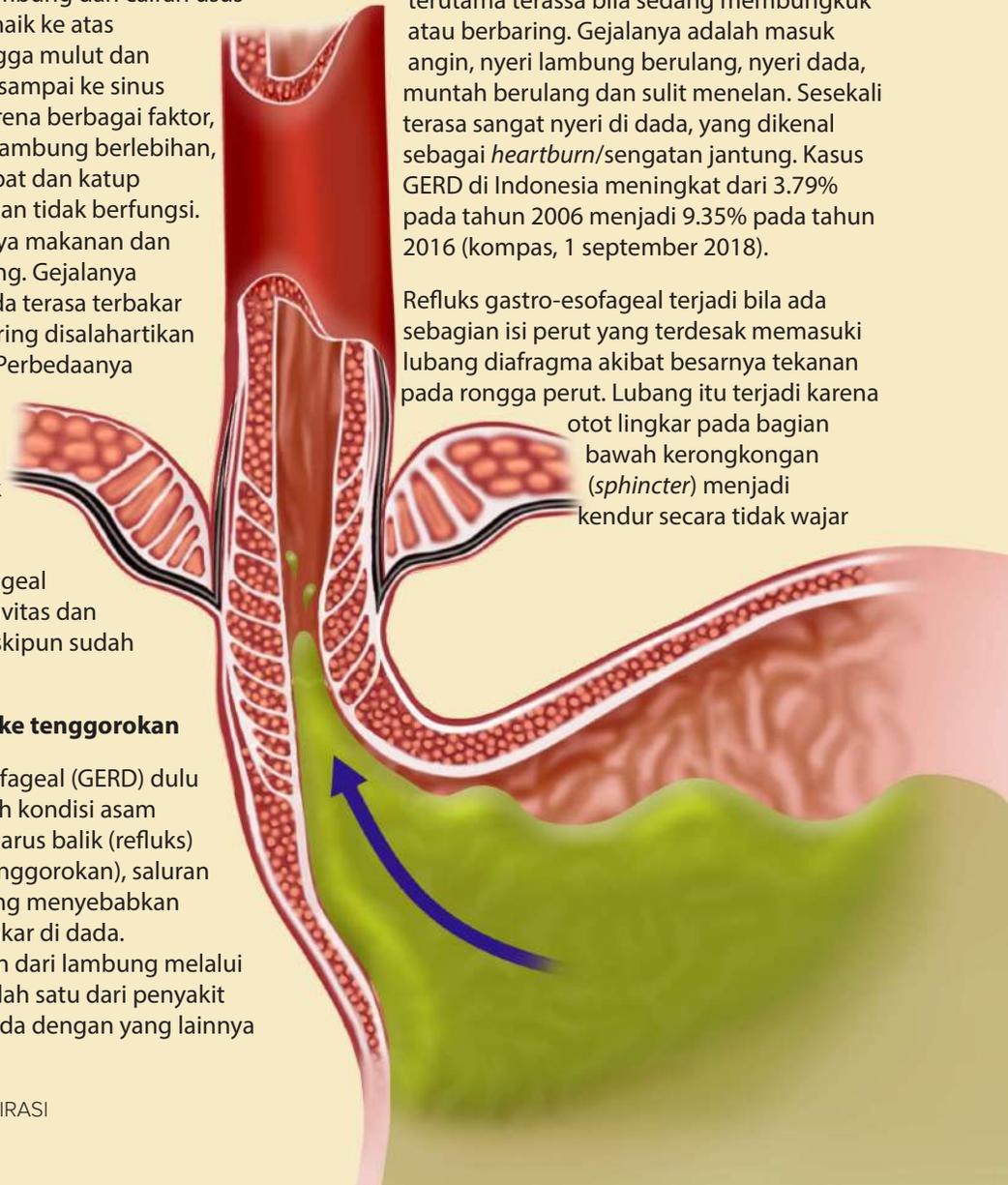
Bila asam lambung balik ke tenggorokan

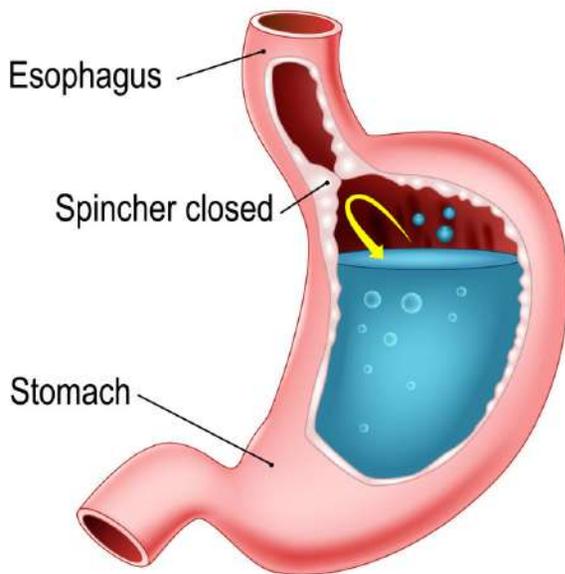
Penyakit refluks gastro-esofageal (GERD) dulu disebut *hiatus hernia* adalah kondisi asam lambung yang mengalami arus balik (refluks) naik ke dalam esofagus (tenggorokan), saluran dari mulut ke lambung, yang menyebabkan peradangan dan rasa terbakar di dada. Pengeluaran kembali cairan dari lambung melalui esofagus ini merupakan salah satu dari penyakit asam lambung (peptik), beda dengan yang lainnya

adalah gastritis, tukak peptikum (sakit maag) dan keadaan hiper sekresi patologis (sindrom Zollinger-Ellison).

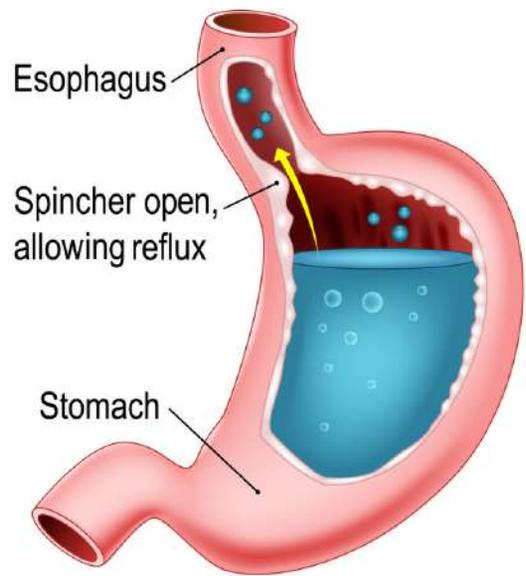
Istilahnya berasal dari bahasa latin, "gastro" (lambung), "esophageal" (tenggorokan), "reflux" (arus balik) dan "disease" (penyakit). Jadi, GERD dapat diartikan sebagai penyakit yang membuat penderitanya mengalami kondisi kembalinya isi lambung ke kerongkongan. Gangguan tersebut terutama terasa bila sedang membungkuk atau berbaring. Gejalanya adalah masuk angin, nyeri lambung berulang, nyeri dada, muntah berulang dan sulit menelan. Sesekali terasa sangat nyeri di dada, yang dikenal sebagai *heartburn*/sengatan jantung. Kasus GERD di Indonesia meningkat dari 3.79% pada tahun 2006 menjadi 9.35% pada tahun 2016 (kompas, 1 september 2018).

Refluks gastro-esofageal terjadi bila ada sebagian isi perut yang terdesak memasuki lubang diafragma akibat besarnya tekanan pada rongga perut. Lubang itu terjadi karena otot lingkar pada bagian bawah kerongkongan (*sphincter*) menjadi kendur secara tidak wajar





Healthy



GERD

atau sudah lemah yang sangat mungkin terjadi pada mereka yang kegemukan atau sedang hamil. Juga, bila makan terlampau kenyang atau tidur sehabis makan, dapat pula mendorong terjadinya arus balik asam lambung tersebut yang disebut refluks fisiologi yang wajar.

Arus balik asam lambung ke tenggorokan itu dapat menyebabkan esofagus menyempit akibat peradangan, juga menyebabkan luka pada tenggorokan. Selain itu, juga dilaporkan bisa menyebabkan atypical syndrome (seperti *asthma reflux*) yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Bahkan, jika tidak ditangani secara tepat dan optimal, gangguan kesehatan dari penyakit ini dapat mengakibatkan kanker esofageal.

Mengapa bisa terjadi?

Antara lambung dan esofagus terdapat katup yang disebut *lower esophageal sphincter* (LES), katup yang akan menutup untuk mencegah isi lambung balik ke atas. Bila katup itu lemah, maka isi lambung dapat naik ke atas

karena desakan dari bawah. Hal ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman di ulu hati, rasa pahit atau kecut di kerongkongan, nyeri dada (*chest pain*), dada terasa terbakar (*heartburn*), batuk kronik, rasa sesak dan suara serak.

Rasa terbakar, tertekan dan nyeri pada dada karena GERD dapat berlangsung sampai beberapa jam, yang makin bertambah berat setelah makan atau berbaring. Kebanyakan penderitanya akan merasakan keluhannya berkurang bila berdiri tegak atau meminum obat penetral asam lambung. Ada kalanya GERD memberikan gejala hanya berupa mual atau sering bersendawa yang disertai nyeri dada seperti terbakar.

GERD dapat menimbulkan komplikasi, seperti esofagitis (radang tenggorokan), akibat banyaknya asam lambung yang sampai di tenggorokan, yang dapat memicu terjadinya luka (pendarahan), karena iritasi asam tersebut pada dindingnya. Selain itu, dapat pula terjadi penebalan dinding esofagus yang menyebabkan penyempitan sehingga mengganggu waktu

menelan makanan. Sejumlah penderita GERD berkembang menjadi Barret's esophagus, keadaan yang diduga sebagai prekursor keganasan yang menjadi cikal bakal kanker esofageal.

Apa penyebabnya?

Pemicu GERD dapat berasal dari faktor mekanik, anatomi dan psikis yang mempengaruhi produksi asam lambung. Faktor mekanik berasal dari pola makan yang tidak teratur, mengkonsumsi makanan cepat saji yang mengandung daging, keju, lemak, cokelat ataupun asin yang meningkatkan produksi asam lambung dan memperlambat pengosongan lambung. Faktor resiko lain adalah kebiasaan berlebihan minum alkohol, kopi, rokok, mengkonsumsi jenis obat tertentu, obesitas, tidur telentang dan stres. Sedangkan faktor anatomi menyangkut adanya masalah atau kelainan pada katup penghubung antara lambung dan kerongkongan. Hal ini bisa pula dipengaruhi oleh kebiasaan buruk dalam duduk atau postur tubuh yang salah, dan faktor psikis adalah stres kronik.

Selain itu, GERD bisa terjadi pada seorang wanita di akhir masa kehamilannya, karena rahim yang membesar mendorong lambung keluar dari posisinya, sehingga menghambat laju pengosongan makanan dari lambung. Namun, setelah melahirkan keadaan akan kembali membaik tanpa perlu pengobatan. "oleh karena itu, pengobatan GERD bukan hanya hanya dilakukan oleh dokter spesialis penyakit dalam saja, tetapi juga perlu dibantu oleh ahli nutrisi dan psikiater," kata dr. Hardianto Setiawan, SpPD (kompas, 27 Maret 2016).

BAGAIMANA MENDIAGNOSISNYA?

Diagnosis GERD sering berdasarkan gejala yang dirasakan penderitanya. Pemberian obat anti-sekresi asam lambung, misalnya golongan penghambat pompa proton (*proton-pump inhibitors/PPIs*) kepada penderita GERD yang meresponnya dengan baik yang ditandai dengan berkurang atau hilangnya gejala, sering digunakan sebagai alat diagnosis. "Diagnosis GERD adalah dengan menggunakan pH-metri impedance dan endoskopi," kata dr. Hardianto. Untuk memastikan diagnosisnya, dokter mungkin membutuhkan pemeriksaan endoskopi atau sinar kontras

barium.

Pertolongan apa yang diberikan dokter?

Dokter akan memberikan obat penetral asam lambung, anti-sekresi asam lambung dan mungkin juga memberikan anti radang tenggorokan dan obat demam.

Apa yang dapat dilakukan sendiri?

Bila didiagnosis mengalami refluks gastro-esofageal untuk mengurangi keparahan gejalanya, Family Doctor Home Advisor (2001) menyarankan untuk melakukan langkah-langkah berikut:

1. Makanlah sedikit-sedikit tapi lebih sering dan tidak membiarkan lambung kosong selama 4-5 jam
2. Hindari makanan yang dapat merangsang dinding lambung seperti masakan dengan bumbu rempah yang pedas (masakan padang), asam, merica. Dan makanan yang kaya lemak (*fast food*, cokelat, es krim). Juga buah yang asam (lemon, jeruk)
3. Kurangi asupan alkohol dan kopi yang bisa merangsang produksi asam lambung
4. Jangan kenakan sabuk ketat

atau pakaian (celana,rok) berpinggang ketat

5. Berhentilah merokok
6. Bila kegemukan (obesitas), usahakanlah menurunkan berat badan
7. Jangan terlambat makan malam agar tidak berdekatan dengan waktu tidur, minimal berjarak lebih dari 2-3 jam
8. Begitu selesai makan, jangan berolahraga, membungkuk atau berbaring (tiduran)
9. Untuk mencegah rasa panas di dada (sengatan jantung) pada istirahat di malam hari, tinggikan bagian kepala tempat tidur (kepala lebih tinggi dari perut atau lambung) atau pakailah bantal tambahan.
10. Berhati-hati dalam mengonsumsi obat-obatan anti radang golongan NSAIDs seperti aspirin dan ibuprofen



DONATUR BEASISWA YAYASAN DANA PENDIDIKAN BUDDHIS NALANDA BULAN OKTOBER 2019

NO	NAMA
1	Susyanto
2	Eka Setya Ningsih
3	Yunyun
4	Susanty
5	Alm. Liu Tjhin Yin, Tjong Nyock Fa, Chuyun
6	Bapak Phua Hong
7	Helen Cynthia
8	Herminda
9	Hartono Sanjaya
10	Ruslim Lie
11	Zeni Citra
12	Sherlyn Willie
13	Sherly
14	Ayling
15	Anisyah
16	Valencia Suryaatmaja
17	Anthony Wibisono S
18	Sakya Putra
19	Tanto
20	NN
21	Susy Youlia
22	Lenny
23	Lisa
24	Almarhum Subianto & Almarhumah Amung
25	Chyntia
26	Rita
27	Darmadi
28	Asien
29	Yu Sui Cin
30	Suyati Tan
31	Feishika Widya
32	Yulyani Arifin
33	Neva & Junha
34	Shanty
35	Puridingrat
36	Lo Willy Prang
37	Gou Go Siang
38	Joice
39	Melianti
40	Verky Lietua
41	Edrick G Tioris
42	Edbert F Tioris
43	Vera
44	Desmond
45	Yunita
46	Yeni
47	Tung Sen dan Wan Mei
48	Tiang Tjoe
49	Rusli Limin

NO	NAMA
50	Almarhum Mursalin(Lim Sim Mui) dan Almarhumah Titi Sunarti(Lie Cin Ti)
51	Morison Lim
52	Budhi Pranoto
53	Ibu Wen Yu Lin and Family
54	Alfa Artha Andhaya
55	Surtini
56	Kartini Tanudjaja
57	Fudy
58	Romo IKG Karyana Govinda, S.Ag.,M.Pd.,CPS
59	Mona
60	Thresia Megasari Ruslim
61	Kim Fa
62	Victoria
63	Lie Tjoe
64	WS
65	Hadinata Atmanagara
66	Suwani
67	Ang Tjie Phing
68	Deiki Irawan dan keluarga
69	Edrick G.Tioris
70	Edbert F.Tioris
71	Elias Delano dan keluarga
72	Rachmawati Arif
73	Sulis
74	Lita Lianti
75	Agustin dan Family
76	Lili Sautanti
77	Tan El Yan
78	Meizi
79	Alm. Kel Lie
80	Linda
81	Sudianto
82	Yanto Hidayat
83	Papa Gotama
84	Silvia Sugianto
85	Lita
86	Benny Setiawan
87	Hng Merry
88	Sri Wahyuni
89	James
90	Frans Sanjaya
91	Andi
92	Jenny Mokhtar
93	Christin
94	Jimmy Boewono
95	Helin Adhyap
96	Junjun Rusli
97	Elysa
98	Jayanti Hidayat

NO	NAMA
99	Koe Tjok Woen
100	Melani
101	Linda
102	Wahyuti
103	Justina Susanti
104	Nelly Sucipto
105	Suriaty
106	Kel Lim Hok Kun
107	Lina Mak
108	Cindy Lestari
109	Sintia
110	Yunita Margaret
111	Rochana Rochiman
112	Sianti Dewi
113	Liong Thiam Fuk
114	Anto
115	Erron
116	Bong Mariana
117	Sian Giok
118	Ferry
119	Kel Yanto Hidayat
120	Susana Sukarto
121	Dharma Tirta Wijaya
122	Siska Johan
123	Liauw Djai Yen
124	Indranila Sidarta
125	Rudy Chandra
126	Teddy Tanoto
127	Hera Damayanti
128	Lily Limawal
129	Eddy
130	Ratna Tjitrawati
131	Sundie
132	I Ketut Gede Karya
133	Mona Dewi Julia
134	Youngky Sunjaya
135	Griaty
136	Almh Ang Koey Toan
137	Leluhur Keluarga Ang
138	Alm surya Gijanto
139	Leluhur Keluarga Lie
140	Alm Rusdy Anwar
141	Almh Lie Tioe Ngo
142	Asen + Lisa
143	Almh Ang Koey Lian
144	Kokcai / Wenwen
145	Jesslyn Gustin

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



Organized by:
Cetiya Nalanda

Fang Shen

Seseorang tidak dapat disebut berbudi luhur apabila ia masih melukai makhluk hidup. Seseorang layak disebut berbudi luhur apabila ia tidak lagi menyiksa makhluk hidup.
(Dhammapada XIX:270)



Minggu,
29 Desember 2019

09,00 Wib-Selesai

Transfer Sekarang Ke:
BCA 534-5038-091
A/N Yayasan Dana
Pendidikan Buddhis Nalanda

Contact Person: 0857-1519-6339

SURPLUS DANA FANG SHEN

Digunakan untuk Program Beasiswa dan Pengembangan Pendidikan Buddhis



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  [Cetiya Nalanda](#)  [Cetiya Nalanda](#)

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

WA : 0857-8849-0323

TLP : 0813-1872-8224

Email : redaksinalanda@gmail.com

Anumodana

Jakarta,

20

(Penerima Berkas)
Paraf & Nama

(Pemesan Iklan)
Paraf & Nama

