

Manfaatkan Waktu Semaksimal Mungkin

Oleh:

U Sikkhānanda (Andi Kusnadi)

Pernahkah anda merenungkan seberapa baik anda memanfaatkan waktu yang anda miliki? Dapat dipastikan jawabannya adalah TIDAK. Sebagian besar manusia tidak pernah mempedulikan hal ini, dan mereka menganggap bahwa mereka telah menghabiskan waktunya dengan baik. Tetapi, bila jawaban anda YA, maka akan baik sekali bila anda melanjutkan membaca tulisan ini dan lihatlah apakah jawaban anda masih YA.

Setiap orang punya kegiatan masing-masing dan berusaha mengisi waktunya dengan sebaik mungkin. Tetapi jarang sekali yang benar-benar merenungkan seberapa baik mereka memanfaatkan waktu yang dimilikinya. Mereka selalu mengatakan sibuk dan tak punya waktu lagi, khususnya bila diajak melakukan *hal yang baik*. Namun demikian, bila mendapat ajakan untuk melakukan kegiatan yang disukainya, walaupun hal itu tidak banyak membawa manfaat atau bahkan tidak membawa manfaat sama sekali, maka dia akan mempunyai waktu untuk melakukannya.

Banyak para pelajar yang tidak mempunyai cukup waktu untuk belajar, tetapi tetap mempunyai waktu untuk melakukan hal yang tidak perlu dilakukan oleh seorang pelajar. Contohnya, mereka tidak mempunyai waktu untuk mengerjakan PR (pekerjaan rumah), untuk belajar kelompok, dan kegiatan yang bermanfaat lainnya (seperti pergi kebaktian, belajar Dhamma, dll., apalagi untuk meditasi). Namun demikian, bila diajak pergi nonton film, ke diskotik, makan ke restoran, main kartu, atau bahkan untuk kumpul bersama teman-teman sambil menghabiskan waktu sambil berbicara yang tak ada manfaatnya (hanya nongkrong-nongkrong, kadang sambil bolos sekolah) hampir dapat dipastikan mereka masih mempunyai waktu untuk melakukannya.

Bukan hanya para pelajar yang terserang penyakit ini, tetapi juga orang dewasa seperti para pekerja, ibu rumah tangga, dan bahkan para kepala keluarga. Banyak para pekerja yang bingung harus mengerjakan apa di saat jam kerja, maka mereka hanya menghabiskan waktu untuk baca koran, majalah, main komputer (menjelajah internet, main permainan komputer, nonton film, dll), bahkan ada yang tidur siang. Banyak dari mereka hanya bekerja bila ada tugas dari atasannya. Yang lebih menyheramkan lagi adalah, banyak yang tidak berada di tempat kerja saat jam kerja dan bahkan tidak masuk kerja (banyak terjadi di lingkungan pemerintah). Para ibu rumah tangga banyak menghabiskan waktunya untuk nonton sinetron, tele-novela, arisan, pergi ke salon, dan juga tidur siang.

Bila anda merenungkan hal ini baik-baik, maka akan terlihat bahwa semua kegiatan tersebut tidaklah dapat dikatakan sebagai kegiatan yang bermanfaat. Kegiatan-kegiatan tersebut menunjukkan betapa tebalnya faktor kebodohan mental (*moha*) dalam diri anda. Perlu anda semua ketahui, bila ada kebodohan, maka otomatis di sana juga biasanya ada keserakahan (*lobha*) dan kebencian/kemarahan/penolakan (*dosa*). Contoh: saat anda menonton sinetron, anda suka dengan jalan ceritanya atau pemeran sinetron tersebut, maka ada keinginan untuk melihatnya lagi, dan ini adalah manifestasi dari keserakahan (*lobha*). Sebaliknya, bila ada hal yang tidak anda sukai dalam sinetron tersebut, maka akan timbul kebencian/penolakan (*dosa*). Dengan demikian, anda hanya mengisi waktu anda untuk bermain dengan tiga akar kejahatan yaitu keserakahan, kebencian, dan kebodohan.

Mari tinjau kasus lain, yaitu kebiasaan tidur siang. Menurut dunia kedokteran, jumlah jam tidur yang baik adalah antara 7-8 jam per hari. Ini adalah waktu tidur malam hari, tetapi banyak juga yang menambahkannya selama 1-2 jam dengan melakukan tidur siang. Kalau boleh jujur, selama seseorang tidur, dia tidak melakukan hal yang bermanfaat apapun, karena baik jasmani maupun pikirannya tidak bekerja

sama sekali (kecuali tidur untuk istirahat karena sakit). Dari sisi Dhamma, ini adalah manifestasi dari kemalasan (*thina-middha*) dan kebodohan (*moha*).

Mari renungkan apakah tidur selama 7-8 jam itu tidak berlebihan. Biar lebih memudahkan perhitungan, akan digunakan 8 jam tidur. Menurut ajaran agama Buddha, umur rata-rata manusia saat ini adalah 75 tahun (karena tiap seratus tahun setelah Sang Buddha wafat, umur manusia berkurang satu tahun). Tetapi kenyataannya adalah bahkan lebih singkat lagi, karena sekarang banyak yang berumur 60-an atau lebih muda telah meninggal dunia. Jadi, dalam perhitungan ini akan digunakan usia 60 tahun sebagai usia rata-rata. Delapan jam sama dengan satu-per-tiga dari 1 hari, mungkin hal ini tidaklah begitu terasa signifikan. Tetapi, bila dikalikan dengan usia rata-rata, maka anda akan mendapati bahwa 20 tahun hanya dihabiskan untuk tidur. Apakah 20 tahun waktu yang singkat? Apa sekarang anda masih berpikir bahwa anda telah menghabiskan waktu yang sangat berharga ini dengan baik? Apakah sekarang anda masih berpikir untuk mempunyai tidur siang? Rasanya tidak perlu penjelasan lebih jauh, anda sudah bisa menjawabnya.

Namun demikian, biar lebih berkesan, renungkanlah hal ini juga. Bila rata-rata manusia berusia 60 tahun dan 20 tahun dihabiskan untuk tidur, bagaimana dengan 40 tahun sisanya? Sebagai manusia, biasanya seseorang sangat bergantung pada orang tuanya hingga umur 20an, bahkan banyak yang lebih. Sejak dari usia balita sampai sekolah ke perguruan tinggi, seorang anak selalu menggantungkan hidupnya pada orang tua. Bila mau jujur, selama itu, lebih banyak menyusahkan orang tua daripada membantunya. Maka setidaknya selama 40 tahun anda mengisi waktu anda dengan sesuatu yang tidak banyak membawa manfaat bagi diri anda maupun orang lain. Anda bisa renungkan 20 tahun sisanya? Apakah pantas bila anda gunakan sisa 20 tahun tersebut hanya untuk tidur siang, nonton sinetron, dan hal lain yang tidak banyak membawa manfaat? Jangan lupa bahwa saat orang menjadi tua, kondisinya akan semakin melemah baik jasmani maupun mental; dan banyak yang tidak bisa bekerja lagi, bahkan menjadi seperti anak kecil yang harus dirawat oleh orang lain.

Sehubungan dengan hal ini ada cerita menarik dalam Dhammapada, syair 48, (IV (4) The Story of Patipujika Kumari).

Patipujika di kehidupan sebelumnya adalah seorang dewi, istri dari dewa Malabhari dari alam dewa tingkat ke-2 (*Tāvātimsa*). Suatu saat, beliau bersama 999 dewi lainnya pergi bersama dewa Malabhari ke taman bunga untuk bersenang-senang. Beliau bersama 499 dewi naik ke pohon bunga untuk memetik bunga dan 500 dewi lainnya berada di bawah pohon untuk mengumpulkan bunga dan memakaikannya kepada sang dewa. Saat beliau sedang memetik bunga, seketika itu juga beliau meninggal dan terlahir di sebuah keluarga di kota Sāvātthi di jaman Buddha Gotama.

Berkat kekuatan karma masa lampau, beliau mempunyai kekuatan untuk melihat kehidupan sebelumnya (*jatissara*). Berkat kekuatan inilah beliau dapat mengingat kehidupan sebelumnya sewaktu beliau menjadi salah satu istri dari dewa Malabhari, dan berharap untuk terlahir menjadi istri dewa tersebut kembali. Setelah beranjak dewasa, beliau menikah di usia 16 tahun dan dengan berjalannya waktu beliau mendapatkan 4 orang anak. Beliau menjadi umat yang rajin berdana, dan hampir setiap hari beliau berdana makanan ataupun berdana tenaga seperti membersihkan vihara, mengisi tempat-tempat air, menyiapkan/merapikan ruangan untuk para bhikkhu makan, dll. Selain itu beliau juga rajin mendengarkan Dhamma. Semua hal ini dilakukannya dengan tujuan agar beliau dapat terlahir kembali bersama dewa Malabhari. Karena beliau sangat memuja suaminya (dewa Malabhari) maka dia dikenal sebagai Patipujika (pati = suami).

Suatu hari beliau jatuh sakit dan meninggal pada hari yang sama. Berkat jasa kebajikannya, beliau terlahir kembali menjadi salah satu istri dari dewa Malabhari. Perlu diketahui, bahwa satu hari di alam dewa *Tāvātimsa* sama dengan 100 tahun di alam manusia. Oleh karena itu, sang dewa beserta istri yang lainnya saat Patipujika terlahir kembali di alam dewa tersebut masih berada di taman bunga. Karena untuk beberapa saat sang dewa tidak melihat Patipujika, maka beliau bertanya ke mana istrinya tersebut pergi. Sang dewi pun menceritakan kisahnya ketika beliau terlahir menjadi manusia.

Setelah sang dewa mendengar bahwa istrinya telah meninggal dan terlahir menjadi manusia, menikah di usia 16 tahun, dan mempunyai 4 orang anak, karena sakit beliau meninggal dan terlahir kembali menjadi istri sang dewa. Beliau terkejut karena hidup manusia begitu singkat (karena mereka masih bermain di taman bunga, belum ada 1 hari). Sang dewa pun bertanya lagi, “Bila manusia hidup begitu singkat, apakah mereka masih menghabiskan waktu untuk TIDUR dan TIDAK SUKA MENJAGA PERHATIANNYA? Apakah mereka suka berdana dan melakukan hal-hal yang mulia?” Sang dewi pun menjawab, “Apa yang kau katakan suamiku? Bukan hanya suka tidur dan tidak pernah menjaga perhatiannya, tetapi mereka juga berpikir bagaimana umurnya tidak terbatas, bagaimana tidak ada yang terkena umur tua dan kematian.” Sang dewa yang semakin terkejut mendengar jawaban dari istrinya, kemudian berkata “JIKA DEMIKIAN, KAPAN MEREKA AKAN TERBEBAS DARI PENDERITAAN?” Dari cerita ini, dapat disimpulkan bahwa tidaklah pantas bagi kita sebagai manusia yang umurnya relatif sangat singkat untuk hidup bermalas-malasan.

Setelah membaca dan mengetahuinya, marilah gunakan waktu yang ada semaksimal mungkin. Seperti anda semua ketahui, bahwa sangatlah jarang kemunculan seorang Buddha di

dunia, sangatlah sulit menjadi manusia, sangatlah sulit untuk dapat bertahan hidup, dan sangatlah sulit untuk bertemu ajaran Buddha. Saat ini anda semua memiliki keempat-empatnya. Marilah gunakan kesempatan yang luar biasa ini untuk berlatih Dhamma dengan sungguh-sungguh.

Semoga renungan ini dapat memicu semangat anda dalam berlatih Dhamma. Semoga dengan semangat yang tinggi, anda dapat berlatih Dhamma (khususnya meditasi *vipassanā*) dengan baik. Semoga dengan latihan yang baik, anda dapat mengalami kemajuan pandangan terang dan secepatnya merealisasi Dhamma Mulia (*Nibbāna*) dalam kehidupan ini juga. Sadhu! Sadhu! Sadhu!

Salam mettā untuk semua,

U Sikkhānanda

Pusat Meditasi Satipaṭṭhāna Indonesia

Bacom, Indonesia

26 Mei 2011