

# MANFAATKANLAH WAKTU ANDA

Oleh : Lie Jan Tjong ( Aji )

## 1. Waktu tidak terbatas.

Berbicara tentang waktu, tentunya tidak terlepas dari putaran bumi yang mengelilingi matahari, yang disebut rotasi. Kita tidak pernah tahu umur bumi yang sebenarnya, entah sudah berapa juta tahun lamanya?

Menurut ajaran Sang Buddha, proses kehidupan ini berjalan terus sesuai dengan hukum sebab-musabab yang saling bergantung, yang merupakan mata rantai kehidupan. Pada waktu matahari terbit dibelahan bumi sebelah timur, maka kita mengatakan : “ sudah pagi hari.” Begitu pula sebaliknya, ketika matahari terbenam dibelahan bumi sebelah barat, maka kita mengatakan: “ sudah sore hari “ atau menjelang malam hari. Proses putaran waktu dari pagi hari sampai pagi hari berikutnya selama 24 jam orang mengatakan ‘ satu hari satu malam.’

Begitulah proses kehidupan ini berjalan terus menerus selama jutaan tahun. Kehidupan muncul, ada dan berlangsung sebagai tiga rentang kehidupan, yaitu kehidupan lampau, kehidupan sekarang dan kehidupan mendatang.

Dalam Aganna sutta, Buddha menceritakan pemunculan dan pembentukan kembali alam semesta dalam periode jutaan tahun yang tak terhitung lamanya dalam kaitannya dengan evolusi umat manusia. Munculnya kebaikan dan kejahatan dalam masyarakat dan bagaimana masyarakat berkembang.

Buddha juga mengajarkan tentang bagaimana kehidupan yang pertama terbentuk di permukaan air di bumi. Dan lagi-lagi selama jutaan tahun yang tak terhitung, organisme berkembang dari bentuk yang sederhana ke bentuk yang kompleks. Semua proses ini tanpa mula dan akhir, dan bergerak karena sebab-sebab alamiah.

Didalam Brahmajala sutta juga tercatat tentang bagaimana alam semesta yang lampau berakhir dan menjadi stabil, berkembang kembali dan stabil kembali dengan pemunculan makhluk-makhluk dari alam kehidupan yang berbeda.

Waktu sesungguhnya tidak terbatas, namun usia kitalah sesungguhnya yang terbatas. Didalam Buddha Dhamma, entah sudah berapa ratus bahkan berapa ribu kali kita mengalami proses kelahiran dan kematian yang berulang-ulang dalam roda samsara, apakah menjadi binatang, peta (setan), makhluk neraka, manusia, dewa ataupun brahma, tergantung dari kamma dan nimita dari masing-masing makhluk tersebut..

Kalau saja kita mau menyadari hal ini, yang mana pada kehidupan sekarang ini kita dapat terlahir sebagai manusia adalah suatu keberuntungan yang besar sekali. Sebagaimana yang dikatakan oleh Sang Buddha : “makhluk yang terlahir sebagai manusia ibarat debu di ujung kuku Tathagata. Sedangkan makhluk yang terlahir di alam-alam yang rendah atau alam yang menderita, bagaikan debu yang berada di alam semesta.”

Oleh karena itu mulai saat ini kita harus pandai-pandai menggunakan waktu kita yang terbatas ini untuk mempraktekkan Dhamma. Jangan sampai timbul penyesalan ketika tiba-tiba kematian datang menjemput kita, namun kita belum sempat berbuat baik dan menyalahkan waktu itu sendiri. Waktu sesungguhnya juga bersifat netral artinya bukan baik dan bukan buruk. Kitalah yang harus dapat mengisi waktu itu sendiri dengan berbuat banyak kebajikan yang berguna bagi masyarakat.

Sebagai manusia kita tentunya mempunyai tujuan hidup ingin mencapai kebahagiaan, yaitu : kebahagiaan duniawi, kebahagiaan surgawi dan kebahagiaan Nibbana yang merupakan tujuan tertinggi umat Buddha. Maka dari itu kita bekerja, berusaha mencari untuk mendapatkan sesuatu. Setelah kita dapati apa yang kita cari dalam bentuk materi/uang, kemudian hasil tersebut kita gunakan untuk kehidupan keluarga kita sehari-hari.

Tidak sedikit manusia yang setelah mendapatkan hasil dari usahanya , mereka pergunakan untuk berbuat keburukan. Mereka mengisi waktu kehidupannya yang singkat ini untuk berbuat keburukan, yang pada akhirnya nanti akan melahirkan mereka ke alam-alam kehidupan yang menderita setelah kematiannya dari alam manusia ini.

Kalau saja kita mau membagi waktu kita satu hari yang terdiri dari 24 jam, yaitu 8 jam untuk bekerja mencari nafkah yang benar, kemudian 8 jam lagi untuk tidur yang menurut keterangan dokter adalah waktu tidur yang cukup. Dan sisa waktu 8 jam lagi bisa kita gunakan untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang baik.

Banyak sekali kebajikan-kebajikan yang dapat kita lakukan dalam sisa waktu yang 8 jam tersebut. Apakah dengan membaca paritta setiap hari, mengikuti kebaktian, mendengarkan Dhamma, bermeditasi atau berdiskusi Dhamma, serta masih banyak lagi perbuatan-perbuatan baik lainnya yang dapat kita lakukan.

Apabila kita mau melakukan hal-hal tersebut setiap hari, sepanjang kehidupan kita, tentunya kita tidak menyesal hidup sebagai manusia. Karena pada saat kematian itu datang menjemput kita, maka kita tidak akan merasa takut, tidak akan merasa gelisah, karena kita yakin akan dapat terlahir di alam bahagia. Oleh karena kita telah mengisi kehidupan ini dengan banyak melakukan hal-hal yang positif dan baik.

Didalam proses kehidupan yang terus berputar, masih ada manusia yang mengerti teori Dhamma tetapi tidak mempraktekkan Dhamma tersebut dalam kehidupan mereka sehari-hari. Mereka masih senang mengejar hawa nafsu, berfoya-foya, mabuk-mabukan, senang pergi ketempat hiburan malam, membeli barang-barang yang tidak berguna, hanya untuk sekedar pemuasan nafsu indera.

Ada manusia yang mencari uang dan harta dengan cara yang tidak baik, mencuri, menipu, korupsi, memanfaatkan kedudukan yang ada demi untuk nafsu keserakahan mereka, kemudian mereka pergunakan harta yang tidak baik

tersebut untuk memuaskan hawa nafsu kesenangan. Inilah yang kita katakan : “dari tempat yang gelap menuju tempat yang gelap.” Mereka tidak pernah menyadari bahwa perbuatan-perbuatan buruk tersebut akan dapat menyeret mereka terlahir di alam-alam yang penuh penderitaan.

## **2. Kematian pasti datang.**

Hidup adalah sebuah proses yang terus berubah dari bentuk-bentuk bathin dan jasmani. Kita tidak dapat memiliki istri, anak dan suami yang tampan dan cantik selama-lamanya. Pada akhirnya mereka akan menjadi tua dan menuju pada kematian. Demikian juga dengan tubuh kita sendiri adalah bukan “milik” kita, pada saatnya nanti akan kita tinggalkan. Tidak ada sesuatu pun yang dapat kita bawa ketika kematian datang menjemput kita. Sadarilah hal ini secepatnya!

Kehidupan yang kita jalani sekarang ini adalah tidak pasti tetapi kematian adalah pasti. Kematian bukan pilihan, kita tidak dapat mengatakan : “saya tidak mau mati.” Sebab kematian akan datang pada siapa saja, apakah kita orang kaya, orang miskin, apakah kita beragama Buddha atau bukan, umat awam atau rohaniwan, tak seorangpun yang dapat terbebas dari kematian. Kita tidak dapat menolak kematian dengan kekayaan, dengan mantra-mantra atau pun dengan cara melakukan upacara-upacara ritual untuk mengatasi kematian.

Kematian adalah proses dari suatu kelahiran, segala sesuatu yang terbentuk dari perpaduan unsur-unsur adalah tidak kekal. Mereka timbul, berkembang kemudian lenyap. Kita tidak pernah tahu kapan kematian itu datang pada kita. Seperti juga kita tidak pernah tahu kapan rambut kita menjadi putih beruban. Hari apa? Jam berapa? Itu adalah proses alami dari adanya suatu kelahiran.

Kalau kita ingin mengatasi kematian, maka hanya ada satu cara, yaitu kita harus bisa mengatasi kelahiran. Kita harus bisa membasmi 10 belunggu kekotoran bathin sampai keakar-akarnya. Kita harus menjadi orang suci, menjadi Arahata, barulah kita dapat mengatasi kematian. Hal ini memang sangat sulit kita

lakukan karena kita masih mempunyai sifat-sifat Lobha, Dosa dan Moha yang masih tebal.

Kita belajar Dhamma, mempraktekkan Dhamma kemudian bermeditasi, bertekad untuk mengikis habis sifat-sifat keserakahan, kebencian dan kebodohan yang ada didalam diri kita serta berusaha untuk membebaskan diri kita dari penderitaan

Ketika kita masih menjadi anak-anak berbuat sesuatu, kita masih belum mengerti, apa itu perbuatan baik dan buruk? Sampai kita kemudian menjadi remaja, mulailah sedikit demi sedikit mengerti tentang hukum Kamma, hukum sebab-akibat, maka kita mulai menjaga tindakan kita untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang buruk. Akan tetapi kemudian bisa saja terjadi, oleh karena salah memilih teman, akhirnya kita masuk kedalam pergaulan yang tidak baik, melakukan kejahatan. Kita mulai bermabuk-mabukan, memakai obat-obatan yang terlarang, pergi ketempat hiburan malam. Kita melekat pada kesenangan yang sekejap yang akan membawa kita pada penderitaan yang panjang. Terkadang muncul kesadaran, kita menyadari bahwa hal itu tidak baik, tetapi kita tetap masih melakukannya, oleh karena kita sudah melekat pada kesenangan tersebut.

Selagi kita masih berusia muda, janganlah kita sia-siakan waktu kita untuk berbuat jahat. Ingatlah bahwa perbuatan tersebut akan berakibat ganda. Disamping merugikan orang lain juga akan merugikan diri sendiri. Sebaliknya melindungi orang lain dari kejahatan, berarti melindungi diri kita sendiri dari kejahatan.

Seandainya ada orang hidup yang masih berusia muda terus-menerus berbuat jahat, tidak pernah mau berubah untuk berbuat baik, Mungkin orang lain akan mengatakan : “ biarlah orang tersebut meninggal dalam usia muda, karena kalau orang tersebut diberi umur panjang, maka ia akan menambah kamma buruk yang baru yang akan dilakukannya, disamping merugikan orang lain juga akan menghambat perjalanannya mencapai tujuan.” Orang seperti ini akan sulit

lahir di alam bahagia dan akan bertambah sulit bagi orang tersebut untuk merealisasikan Nibbana.

### **3. Kebaikan bukan milik agama tertentu.**

Sesungguhnya kebaikan tidak pernah mengenal merek. Kebaikan bukan milik agama tertentu, tetapi kebaikan adalah milik mereka yang *mau* berbuat baik. Kalau didalam kehidupan ini kita hanya mengumpulkan harta sebanyak-banyaknya dan tidak pernah melakukan perbuatan baik dengan harta tersebut, harta tersebut kita simpan dengan alasan untuk anak-cucu kita kelak, maka kita akan dilahirkan menjadi mahluk peta (setan) yang melekat pada harta.

Sebagai umat Buddha kita harus menyadari dan selalu ingat bahwa harta yang kita punya suatu saat dapat lenyap. Entah karena dicuri orang, kebakaran, atau hilang terkena bencana alam dan sebagainya. Untuk itu selagi kita masih diberi hidup, gunakanlah harta kita untuk melakukan kebaikan. Disamping untuk kebutuhan hidup keluarga, sebagian untuk membantu orang-orang yang membutuhkan pertolongan kita, apakah panti jompo, panti asuhan, rumah ibadah atau berdana kepada Bhikkhu Sangha. Tabunglah kebaikan sebanyak-banyaknya, kumpulkan jasa kebajikan. Karena jasa kebajikan tidak pernah hilang, tidak dapat dicuri, tidak dapat terbakar, tidak dapat hilang karena bencana alam. Perbuatan baik adalah milik kita yang berbuat baik. ***Walaupun kita lupa pernah berbuat baik, tetapi perbuatan baik itu sendiri tidak pernah melupakan kita.*** Perbuatan baik, akan aman bersama kita, tanpa kita bawa kemanapun kita pergi, perbuatan baik itu akan tetap mengikuti kita bahkan sampai kematian menjemput kita. Bagaikan bayang-bayang yang tak pernah meninggalkan bendanya.

***“ Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu. Pikiran adalah pemimpin. Pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran yang baik, maka kebahagiaan akan mengikutinya, bagaikan bayang-bayang yang tak pernah meninggalkan bendanya.”***

***(Dhammapada 2).***

Telah kita ketahui bersama bahwa 1 hari adalah 24 jam dan kita harus selalu ingat, itulah waktu yang sebenarnya dari usia kita. Ketika kita bangun tidur pada pagi hari sampai esok pagi hari kembali kita bangun, kita mendapatkan diri kita masih hidup dan sehat, itulah usia kita yang sesungguhnya. Karena bisa saja terjadi dalam waktu 24 jam tersebut didalam kehidupan sekarang ini kita mengalami musibah, kecelakaan, bencana alam, sakit dan bahaya-bahaya lain yang tidak kita duga sebelumnya. Mungkin bisa terjadi yang lebih fatal lagi, ketika kita tidur, kita tidak pernah bangun lagi selamanya, karena kematian tiba-tiba datang menjemput kita. Sesungguhnya tidak ada yang tidak mungkin didalam kehidupan ini, semuanya terkait dengan hukum “ sebab akibat.”

Ketika kita sudah menyadari bahwa hal-hal tersebut bisa saja terjadi pada diri kita, maka janganlah kita menunda-nunda waktu lagi untuk melakukan kebaikan. Berbuat baik tidak harus dengan materi atau uang, tetapi kita bisa berbuat baik dengan pikiran kita, dengan ucapan kita, dengan mendoakan : **“semoga semua makhluk berbahagia.”** Kita juga bisa bermeditasi untuk mengembangkan kasih sayang, dan itu tidak perlu modal. Cukup kita duduk saja dan kita tidak harus bersila karena ada sebagian dari kita yang belum tentu dapat duduk bersila tetapi tetap dapat bermeditasi. Ingatlah meditasi adalah lebih terkait pada pikiran bukan pada tubuh.

Ada sebagian orang ingin berbuat baik, pergi ke vihara mengikuti puja bhakti harus menunggu sampai usia tertentu, mereka mengatakan : “ nantilah kalau saya sudah tua, baru saya mau kenal agama dan ikut kebaktian.”

Sebagian orang lagi ingin berbuat baik dengan memberi atau berdana, menunggu sampai kaya dahulu. Mereka tidak pernah berpikir bahwa kematian bisa datang kepada mereka sewaktu-waktu. Dan bagaimana seandainya ketika kematian itu datang, mereka belum sempat berbuat baik?

Banyak dari kita yang belum menyadari ketika usia kita telah mencapai pertengahan, kita telah menya-nyiakan sepertiga usia kita didalam kehidupan ini. Misalkan sekarang kita hidup berusia 45 tahun, berarti 15 tahun waktu kita didalam hidup ini telah kita sia-siakan. Ada yang menghabiskan waktunya buat

ngobrol yang tidak karuan, bergosip, pergi berjalan-jalan tidak punya tujuan yang jelas, mencari makanan yang enak hanya untuk memuaskan lidah saja dan masih banyak lagi waktu yang mereka buang untuk melakukan hal-hal yang tidak berguna, yang tidak menghasilkan jasa pahala kebaikan buat mereka. Malah sebagian menghasilkan karma buruk buat mereka. Karena waktu kehidupan mereka diisi dengan hal-hal yang sia-sia dan tidak bermanfaat.

Ketika suatu saat kita ingin mengajak mereka untuk berbuat baik untuk mengikuti kebaktian, bakti sosial, bermeditasi, mereka menolak dengan alasan “tidak punya waktu.” Mereka tidak menyadari bahwa sesungguhnya waktu tidak mengatur hidup kita melainkan kitalah yang harus memanfaatkan waktu itu sendiri untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang baik, seperti yang tertulis dalam syair sebuah lagu dari Ebiet G. Ade, “mumpung masih diberi waktu.”

Mengapa kita tidak dapat menyisihkan waktu kita hanya 2 jam dalam 1 minggu untuk mengikuti kebaktian? Mengikuti meditasi di vihara hanya 1 jam dalam 1 minggu, walaupun yang terbaik adalah dapat bermeditasi setiap hari. Tetapi bagi mereka yang pikirannya masih dipenuhi oleh nafsu keserakahan, kebencian dan kebodohan, pasti akan tetap mengatakan “tidak punya waktu!”

Demikianlah kita bisa melihat orang-orang seperti ini hidup disekitar kita, mungkin mereka adalah teman kita, saudara kita, atau mungkin juga orang tua, anak, istri atau suami kita sendiri. Mereka masing-masing sibuk dengan urusan mereka sendiri. Mereka menjadi apatis, masa bodoh pada penderitaan orang lain karena bathin mereka gelap. Mereka tidak pernah menyadari bahwa mereka hidup tidak sendiri di bumi ini.

Sebagai umat Buddha kita harus mengisi kehidupan ini dengan mau peduli pada penderitaan orang lain. Kita harus mengembangkan kasih sayang kita untuk membantu mereka-mereka yang membutuhkan pertolongan kita. Kita dapat mengunjungi orang-orang yang sakit, membacakan paritta, memberi pengertian pada mereka, apa itu sakit? Sakit merupakan bagian dari adanya suatu kelahiran, dan kita dapat memberi pengertian kepada orang-orang sakit yang kita kunjungi, bahwa sakit juga tidak kekal, suatu saat akan sembuh. Hal ini



berlaku juga untuk orang yang sehat, suatu saat bisa mengalami sakit baik secara fisik maupun mental.

Yang terpenting adalah bagaimana kita mau peduli pada orang-orang yang menderita sakit, mengunjungi mereka, membantu secara moril maupun materil, apalagi sampai merawat orang yang sakit. Sebagaimana Sang Buddha menyatakan didalam ajarannya : “ barang siapa merawat orang sakit, sama dengan merawat Sang Buddha.”

Mereka yang selama hidupnya tidak pernah menyisihkan waktu untuk berbuat baik, dengan alasan yang sama tidak punya waktu. Mengapa mereka mempunyai banyak waktu ketika tubuh mereka dinyatakan sakit oleh dokter? sehingga mereka harus dirawat di rumah sakit sampai berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan. Bukankah hal ini menandakan bahwa mereka mempunyai banyak waktu? Mengapa demikian? Karena mereka takut akan kematian. Mereka mulai berpikir, kalau seandainya mereka mati pada saat itu, mereka sadar bahwa mereka belum pernah berbuat baik. Mereka takut jatuh ke alam neraka yang penuh dengan siksaan dan penderitaan.

Sebagai umat Buddha, maka kita harus dapat menggunakan waktu kita untuk belajar dan mempraktekkan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari. Kita tidak harus menjadi seorang rohaniwan atau menjadi bhikkhu, tidak harus menjadi seorang Dhammaduta. Tetapi sebagai umat perumah tangga pun kita bisa mempraktekkan Dhamma. Yang terpenting adalah mempunyai pengertian yang benar tentang Dhamma, mengerti kalau kita melakukan suatu perbuatan harus dapat membuat orang lain bahagia dan membuat diri kita juga bahagia.

Seandainya kita belum dapat memberikan pengertian yang benar tentang Dhamma kepada orang lain, berikanlah pengertian kepada keluarga kita sendiri, anak, istri, suami juga kepada orang tua kita, sehingga mereka akan tahu apa yang seharusnya mereka lakukan. Dapat membedakan mana yang baik dan yang buruk, yang benar dan yang tidak benar. Buatlah kebajikan yang besar dengan mengajak anak, istri dan suami kita untuk mengikuti kebaktian di vihara. Ajaklah juga orang tua kita untuk mengikuti kebaktian. Kalau mereka belum mau

pergi, jangan bosan, teruslah berusaha untuk mengajak mereka sampai Karma baik mereka berbuah dan akan siap mengikuti kita.

#### **4. Masih ada waktu.**

Mumpung kita masih diberi waktu, proses kehidupan berjalan terus, waktu tidak pernah berhenti, waktu tidak pernah mau menunggu kita, waktu tidak pernah mundur. Jangan sampai kita membiarkan waktu menggilas diri kita. Jangan menoleh kebelakang, masa lalu sudah berlalu. Masa yang akan datang kita tidak tahu apa yang akan terjadi, hiduplah sekarang, saat ini! Masa lalu jadikanlah pengalaman buat belajar Dhamma, ambillah hikmahnya, jadikanlah pengalaman sebagai guru kita untuk mempraktekkan Dhamma saat ini. Karena apa yang kita lakukan sekarang akan mempengaruhi kehidupan kita selanjutnya.

Buatlah diri kita berguna untuk orang lain juga makhluk lain, paling tidak berguna untuk keluarga kita sendiri, tetangga kita dan orang-orang disekitar kita. Janganlah kita melakukan sesuatu yang tidak boleh, sesuatu yang tidak perlu dan sesuatu yang tidak sesuai menurut Dhamma, baik secara ucapan maupun secara tindakan badan jasmani yang akan menambah penderitaan bagi diri kita.

Begitu kita dilahirkan tubuh kita akan mengalami proses penuaan. Tetapi sementara itu kita pun masih bisa memanfaatkan tubuh kita untuk berbuat baik, mumpung masih diberi hidup. Ketika kita sedang mempraktekkan Dhamma, kita perlu merenungkan apakah perbuatan kita didasari pada kebijaksanaan atau untuk keuntungan pribadi? Berdana tidak mengharapkan pamrih tetapi berdana adalah melepas kemelekatan kita, mengurangi sifat-sifat keserakahan kita.

Salah satu tujuan dari praktek Dhamma adalah dengan membuat seseorang dapat menyadari kekeliruannya, disamping membantu diri sendiri semakin sadar. Sebagai umat Buddha kita semua sudah mengetahui kalau usia manusia sekarang ini paling lama hanya mencapai 75 tahun. Kita harus bertanya pada diri kita sekarang, berapa tahun lagi sisa hidup kita? Itupun kalau kita meninggal dengan cara yang wajar, bisa saja terjadi pada diri kita hal yang tidak

diinginkan, meninggal karena sebab kecelakaan, terbunuh oleh karena akibat Kamma buruk kita yang lampau. Padahal sisa usia kita masih cukup panjang.

Kemudian kemungkinan lain lagi yang dapat terjadi pada diri kita, apakah karena faktor pola makan, pola hidup dan pikiran yang “stress” karena kita tidak mengatur kehidupan kita dengan baik. Tidak mengatur pikiran kita dengan baik sehingga menyebabkan kita sakit, kemudian sakit tersebut membuat kita stroke. Apa yang dapat kita lakukan dengan tubuh yang lumpuh? Untuk berjalan saja kita tidak mampu apalagi mau berbuat baik dengan jasmani. Tetapi kalau tetap kita masih diberi hidup, maka kita masih dapat berbuat baik dengan pikiran dan ucapan kepada orang-orang disekitar rumah kita.

Sebagai manusia yang normal, tidak cacat secara fisik dan ketika kita masih mempunyai tubuh yang sehat dan kuat, mengapa harus menunggu tubuh ini menjadi tua dan renta untuk melakukan kebaikan? Perbuatan baik apa yang dapat dilakukan oleh tubuh yang cacat? Yang untuk berjalan saja harus dibantu dengan tongkat?

Untuk itu marilah kita mengambil pelajaran Dhamma dari peristiwa ini. Kalau seandainya orang yang menderita penyakit “stroke” tersebut adalah bekas seorang pencuri atau perampok, tentunya dia harus berterima kasih. Karena penyakitnya tersebut telah membuat dia tidak dapat mencuri dan merampok lagi. Walaupun ada niat untuk mencuri tetapi tidak dapat dilaksanakan.

## **5. Tubuh adalah kendaraan.**

Tubuh adalah kendaraan kita untuk mempraktekkan Dhamma, sama dengan mobil, kalau kita mengisi bahan bakar yang salah pada mobil kita, maka mobil itu akan mogok ditengah jalan, padahal tempat tujuan kita masih sangat jauh.

Kita ini manusia bukan dewa atau brahma. Kita memerlukan tubuh kita untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Apakah bekerja, bakti sosial, bermeditasi, duduk atau berjalan. Tetapi kita masih belum sadar bahwa kegiatan-kegiatan

yang kita anggap baik itupun dapat kita lakukan ***kalau kita masih diberi waktu untuk hidup***. Apakah orang mati bisa melakukan sesuatu?

Ketika saya sedang menulis naskah ini saya juga membutuhkan waktu dan ketika anda sedang membaca buku ini anda juga membutuhkan waktu. Tetapi waktu kita tidaklah kita buang secara sia-sia. Kita sedang belajar teori Dhamma dan pada akhirnya Dhamma itu akan kita praktekkan didalam kehidupan kita sehari-hari. Oleh sebab itu hargailah waktu itu dengan sebaik-baiknya, hargailah kehidupan kita semua.

Berapa lama anda membaca buku ini? Seandainya anda memerlukan waktu 2 jam untuk membaca buku ini, maka selama 2 jam itu anda telah berbuat baik. Pertama pikiran anda terpusat pada bacaan buku ini. Kedua anda tidak melakukan perbuatan buruk melalui ucapan dan badan jasmani, karena ucapan maupun gerak jasmani anda hanya terpusat pada buku ini. Kalau saja anda tidak sedang membaca buku ini. Bisa saja anda berbuat Kamma buruk dalam waktu 2 jam ini. Anda bisa saja sekarang sedang berada ditempat hiburan malam atau sedang menceritakan keburukan orang lain. Mungkin dalam waktu 2 jam ini pikiran anda sedang merencanakan sesuatu yang buruk, walaupun kemungkinan yang lain bisa saja terjadi dalam 2 jam anda sedang berbuat baik. Akhirnya saya serahkan kembali kepada anda untuk menilainya masing-masing.

## **6. Perlu kesabaran.**

Didalam mempraktekkan Dhamma disamping kita memerlukan waktu, kita juga membutuhkan kesabaran. Orang yang belum memahami hukum Karma secara mendalam sering mengatakan : “ Mengapa kita sering berbuat baik, malah mendapat musibah?” Sebabnya adalah ketika kita sedang berbuat baik, Kamma buruk kita berbuah. Karena menurut hukum Kamma, tidak ada orang berbuat baik hasilnya buruk atau sebaliknya orang melakukan perbuatan buruk hasilnya baik. Yang benar adalah “perbuatan baik menghasilkan kebahagiaan dan perbuatan buruk menghasilkan penderitaan.”

Kesabaran sangat dibutuhkan dalam praktek Dhamma. Mungkin suatu saat kita akan dicela, kehilangan barang karena dicuri, difitnah karena suatu perbuatan buruk yang tidak pernah kita lakukan. Itulah hutang-hutang yang harus kita bayar pada kehidupan sekarang. Mengapa terjadi hal-hal seperti itu di dunia ini? Karena kita terkait Kamma dengan mereka-mereka yang berbuat buruk dan berbuat baik kepada kita. Dhamma tidak boleh berhenti. Dhamma berjalan terus. Dhamma akan tetap ada. Selama kita masih mau menghormati Dhamma, belajar Dhamma dan mempraktekkan Dhamma, maka kita akan terlindung dari kejahatan.

Mengapa sekarang banyak terjadi bencana alam? Yang menyebabkan orang-orang kehilangan tempat tinggal, harta dan jiwa yang tidak sedikit jumlahnya? Karena kita sebagai manusia tidak sadar telah merusak alam. Tidak adanya keseimbangan pada alam akan membuat bencana pada diri kita juga. Sesuai dengan benih yang telah kita tabur, begitulah buah yang akan kita petik. Adanya musibah dan bencana yang menimpa kehidupan kita, janganlah kita menyalahkan orang lain. Lihatlah apa yang telah kita perbuat. Karena semua makhluk mewarisi Kammanya sendiri, Kamma apa pun yang kita lakukan baik atau buruk, kitalah yang akan mewarisinya. Mereka yang berbuat jahat kepada kita, hanyalah sebagai perantara untuk membayar hutang Kamma buruk yang pernah kita lakukan.

Pada hari purnama sidhi di bulan Magha, di taman Tupai di hutan Bambu Veluvana Arama, Yang Maha Suci Samma Sambuddha Gotama menguraikan Ovada Patimokkha. Pada kesempatan itu hadirlah 1250 orang bhikkhu yang semuanya telah mencapai tingkat kesucian Arahat. Mereka hadir tanpa diundang dan tanpa kesepakatan.

Apa yang Sang Buddha katakan pada kesempatan hari uposatha tersebut? Antara lain :

***“ Kesabaran adalah cara bertapa yang paling baik,  
Nibbana adalah kebahagiaan yang tertinggi.”***

Didalam kehidupan berumah tangga, tentunya kita mempunyai anak, istri atau suami dan juga orang tua kalau memang kita masih tinggal se rumah dengan orang tua kita.

Dapatkah kita melatih bathin kita supaya menjadi orang yang sabar? Kalau didalam kehidupan ini, kita mengalami hal-hal yang menyenangkan? Anak-anak, istri atau suami kita bersikap baik, tidak nakal, tidak menjengkelkan dan selalu berkata-kata baik terhadap kita? Tentunya hal ini bukanlah merupakan latihan kesabaran.

Latihan kesabaran adalah ketika kita menghadapi orang-orang yang berlaku dan berbuat tidak baik terhadap kita. Ketika anak-anak sedang berkelakuan nakal, istri atau suami kita sering marah-marah, mengomel dan sebagainya. Sehingga timbul perasaan jengkel, marah bahkan dendam di hati kita, maka inilah sesungguhnya yang merupakan awal dari latihan kesabaran.

Para bhikkhu, romo dan ramani sekalian bukanlah guru kesabaran. Mereka hanya menunjukkan kepada kita betapa pentingnya melatih kesabaran. Kesabaran harus dilatih pada situasi dan kondisi dimana kita berada saat itu. Sabar ketika udara sedang panas, sedang hujan. Sabar ketika sedang menunggu sesuatu dan tetap sabar ketika tubuh kita sedang mengalami sakit. Kita tidak kecewa, marah-marah bahkan sampai melakukan tindakan-tindakan yang tidak berguna.

Siapakah sesungguhnya guru kesabaran kita? Anak, istri, suami, teman dan orang-orang yang hidup disekitar kita. Inilah sesungguhnya guru kesabaran kita yang sejati.

Kemarahan, kebencian dan dendam bukanlah cara yang tepat dalam menyelesaikan masalah. Kesabaran adalah sikap yang tenang dan dilandasi dengan pengertian yang benar.

Ketika kita menghadapi orang-orang yang berlaku tidak baik terhadap kita, mungkin di jalan raya, di kantor, di tempat kerja, di rumah atau dimana saja kita berada, kita dapat melatih kesabaran.

Mungkin suatu saat disebuah vihara, ketika sebagai seorang Dhammaduta kita sedang memberikan Dhammadesana, ada umat yang dengan sengaja ingin menghina atau mengejek kita dengan memberikan pertanyaan yang tujuannya hanya ingin menguji kita atau mungkin juga ada umat yang mencela kita dengan mengatakan ‘ dia kan ceramah hanya untuk mencari uang saja.’ Maka menghadapi orang seperti ini kita harus tetap sabar. Hidup memang harus menghadapi tantangan. Hal-hal inilah yang dapat membuat diri kita bertambah dewasa dalam mempraktekkan Dhamma.

Seandainya kita masih belum mampu merubah sifat buruk anak-anak kita, istri atau suami kita, maka cobalah kita menerima keadaan ini dengan bathin yang tetap tenang sambil berpikir ‘ sudah beginilah sifat anak, istri atau suami saya.’

Semua akan berubah, semua pasti berlalu, saya yang harus berubah, tetap berlaku sabar kepada mereka sambil berupaya berbuat banyak kebaikan. Apakah dengan berdana atau melepaskan makhluk hidup. Kemudian setelah melakukan kebaikan tersebut kita berdoa : “ ***semoga dengan kebaikan ini, anak, istri atau suami saya menjadi sadar!***”

Lakukanlah hal-hal ini ketika ada kesempatan untuk berbuat baik. Yakinlah dengan kekuatan kebajikan yang kita buat akan dapat merubah sifat-sifat buruk anak, istri atau suami kita menjadi lebih baik. Hanya waktu yang dapat membuktikan hal ini. Jadi kembalilah untuk memanfaatkan waktu kita dalam melatih kesabaran.

Apakah yang dapat kita petik dari uraian Dhamma yang singkat ini? Kita tidak lagi menyalahkan orang lain ketika terjadi sesuatu yang buruk pada diri kita. Kemudian kita juga harus menghargai waktu, menghargai kehidupan kita dan juga menghargai kehidupan semua makhluk. Saya hanya ingin menunjukkan kepada anda, betapa berharganya waktu! Selagi kita masih diberi hidup saat ini, maka kita harus mengisi kehidupan kita dengan tidak melakukan kejahatan, menambah kebajikan serta berusaha untuk mensucikan hati dan pikiran dengan

melaksanakan sila dan bermeditasi. Inilah sesungguhnya inti dari ajaran para Buddha.

Karena kalau kita dapat melaksanakan ajaran Buddha ini dengan baik, maka kita tidak akan menyesal pernah lahir sebagai manusia. Apabila suatu saat kematian itu datang menjemput kita, maka kita tidak akan gelisah, tidak merasa takut, kita akan meninggal dengan bathin yang tenang karena kita yakin akan terlahir di alam-alam yang bahagia. Terbebas dari alam-alam yang menyedihkan. Kemudian kita akan menyempurnakan lagi paramita kita di alam selanjutnya, sampai akhirnya kita dapat merealisasikan Nibbana sebagai tujuan akhir yang tertinggi bagi semua umat Buddha.

## **7. Penutup.**

Naskah Dhamma ini saya tulis berdasarkan pengabdian saya pada Buddha Dhamma. Dan terinspirasi setelah saya baru selesai mengikuti kursus Pandita Magabudhi yang diadakan di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya – Sunter - Jakarta Utara, pada tanggal 23 – 25 Desember 2007. Sesuai dengan semboyan Magabudhi **“ tulus mengabdikan tiada henti “**

Saya ingin bercerita sedikit tentang pengalaman saya kepada anda semua, khususnya yang beragama Buddha dan yang mengaku dirinya beragama Buddha.

Saya di wisudi oleh Alm. Yang Mulia Bhante Win, menjadi upasaka pada hari Minggu tanggal 06 Mei 1984 dan diberi nama Buddhis “ Kusalayano “ bertempat di Cetiya Arya Dipa – Jelambar – Jakarta Barat.

Kusala artinya ‘baik’ dan Yano artinya ‘kendaraan’ (kereta). Jadi Kusalayano artinya ‘Kereta yang baik.’ Saya tidak pernah mengerti, mengapa Bhante Win memberi nama itu kepada saya. Apakah seorang bhikkhu senior seperti Bhante Win menggunakan mata bathin pada saat memberikan nama Buddhis pada seseorang? Hal itu tidak perlu saya pikirkan. Yang jelas setelah itu saya mulai mengabdikan pada agama Buddha dan menjadi umat di Cetiya Arya



Dipa Selama lebih kurang 4 tahun berjalan, akhirnya saya terpilih menjadi Ketua Cetiya Arya Dipa selama 2 tahun dari tahun 1988 s/d tahun 1990.

Pada tanggal 3 Maret 1991, bertempat di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya – Sunter – Jakarta Utara, saya di wisudi kembali oleh Yang Mulia Bhante Subalaratano, menjadi upasaka dan diberi nama Buddhis “ Bodhiyanto “ (Bodhi berarti Kebijaksanaan).

Jadi setelah pengalaman ini, saya mengkaitkan nama-nama Buddhis yang diberikan kepada saya. Saya mulai berpikir ‘apa arti sebuah nama?’ Berarti dari nama-nama itu saya harus bertekad untuk membawa kereta saya yang baik, kemudian secara bijaksana mengajak umat-umat saya untuk turut serta belajar Dhamma dan berusaha untuk mempraktekkan Dhamma.

Sejak tahun 2005, Ibu Chrisnawaty Kamal, telah berulang kali mengajak saya untuk menjadi anggota organisasi Magabudhi, tetapi saya tidak pernah bersedia. Karena pada saat itu saya masih merasa berat untuk memakai seragam **MAGABUDHI**, yang mana nantinya umat akan memanggil saya dengan sebutan romo. Dimana nantinya saya harus bisa menjadi panutan umat Buddha. Sebagai seorang pemimpin harus memberi contoh yang baik kepada umat, sesuai dengan Prasetia Pandita, saya merasa belum siap. Saya takut seandainya saya belum mampu melaksanakan janji tersebut. Dan bisa saja suatu saat saya melanggar sila yang berat, apa jadinya? Akan membuat malu diri sendiri dan keluarga saya, mencoreng nama organisasi dan juga dapat merusak agama Buddha.

Berkaitan dengan judul buku ini “ Manfaatkanlah waktu anda “ saya mulai berpikir tentang waktu yang sangat berharga ini dan juga mungkin sudah waktunya Karma baik saya berbuah, tibalah waktunya untuk saya menjadi seorang romo.

Beberapa hari sebelum tanggal 23 Desember 2007, ketika untuk kesekian kalinya atas ajakan kembali Ibu Chrisnawaty Kamal serta dorongan semangat dari teman-teman saya, Romo Gunawan Sutardi dan Romo Eddy Wijaya, jadilah

saya mengikuti kursus Pandita Magabudhi. Dan saat ini saya telah menjadi salah seorang anggotanya.

Kalau saja saya tidak mengikuti kursus Pandita sekarang ini, maka saya harus menunggu waktu lagi selama 2 tahun. Mengapa saya harus menunda-nunda waktu lagi untuk belajar Buddha Dhamma? Bisa saja terjadi dalam 2 tahun kedepan ada Kamma buruk saya yang berbuah, sehingga saya tidak dapat mengikuti kursus ini, misalnya saat itu saya sakit, mungkin karena sesuatu hal saya sedang bepergian keluar kota atau kemungkinan yang lain meninggal dunia. Hal-hal inilah yang membuat saya berpikir bahwa : “ waktu adalah sangat berharga.” Karena sesungguhnya kita tidak pernah tahu, kapan musibah dan kematian itu datang kepada kita?

Saya harus menjadi motor penggerak, lokomotif bagi kereta saya. Dan saya akan membawa umat-umat saya dengan rasa aman dan bahagia untuk sampai ketempat tujuan yang diinginkan oleh semua umat Buddha.

Mengapa kita harus takut menjadi seorang pandita? Mengapa kita harus takut pada Praselia Pandita kalau kita sudah punya keyakinan berlindung kepada Sang Tiratana. Kita pasti bisa melaksanakan tugas dan kewajiban kita sebagai seorang pandita yang baik. Dan kita berharap dapat melaksanakan sila dengan baik.

Ternyata baju seragam ini bisa menjadi pagar pelindung Dharma buat diri saya. Dapat mencegah saya untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang buruk. Pengabdian kita belumlah seberapa dibandingkan dengan romo-ramani pandita yang senior. Tetapi kita tidak perlu berkecil hati, selagi kita masih diberi waktu untuk hidup, kita dapat terus berkarya dan mengabdikan pada Buddha Dhamma, sesuai dengan semboyan Magabudhi **“ Tulus mengabdikan tiada henti.”**

Saya sungguh prihatin pada perkembangan agama Buddha di daerah, dimana umat Buddha disana sangat kekurangan pembina. Tentunya ini menjadi pekerjaan rumah buat organisasi kita dan menjadi tugas kita bersama dalam mencari jalan keluar yang terbaik bagi masalah ini demi perkembangan agama Buddha selanjutnya.

Demikianlah uraian Dhamma yang singkat ini dapat saya tuliskan berikut sedikit pengalaman praktek Dhamma saya. Semoga dapat memberikan dorongan semangat bagi para romo dan Ramani sekalian dan juga umat Buddha lainnya untuk berkarya. Semoga Dhamma ini juga dapat bermanfaat bagi kita semua.

Sabbe satta bhavantu sukkhitata.

Semoga semua makhluk berbahagia.

\*\*\*

**Kepustakaan :**

1. Kesabaran, oleh Bhikkhu Sri Pannavaro Mahathera.
2. Mengenal dan mengatasi penyakit mental, oleh Bhikkhu Saddhaviro Thera.
3. Kitab suci Dhammapada, Yayasan Dhammadipa Arama.

## **KATA PENGANTAR**

Namo Buddhaya,

Didalam kehidupan yang terus berputar dan tidak pasti ini, masih banyak orang-orang yang diberikan umur panjang dan kesehatan yang baik, tetapi tidak memanfaatkan waktu mereka untuk berbuat baik. Malah masih banyak dari diri kita sendiri, membuang waktu yang berharga ini dengan melakukan hal-hal yang sia-sia, yang akan membawa akibat kamma-kamma buruk dari apa yang kita lakukan.

Sehubungan dengan hal ini , maka penulis mencoba untuk membantu mengingatkan kepada orang-orang dan diri kita sendiri, betapa berharganya waktu yang diberikan bagi kehidupan kita. Karena kalau saat ini kita hidup tidak memanfaatkan waktu untuk melakukan hal-hal yang baik, maka kita akan menyesal pernah lahir sebagai manusia.

Atas kerjasama dari para donatur dan teman-teman sekalian buku ini dapat diterbitkan. Untuk itu penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada Romo Pdt. Sasanadhaja Dr. R. Surya Widya SpKJ, sebagai ketua umum MAGABUDHI yang telah membantu mengedit naskah ini menjadi sebuah buku.

Penulis menyampaikan rasa terima kasih juga kepada Bp. Buntario Tigris SH, SE, MH, sebagai ketua Yayasan Dhammadasa, dan Bp. Albert Purnomo selaku pengurus Yayasan, donatur dan pencari dana .

Tak lupa penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman penulis, Ibu Chrisnawaty Kamal, Romo Gunawan Sutardi dan Romo Eddy Wijaya yang telah membantu mengetik naskah ini dan menjadi motivator penulis.

Kepada umat Vihara Kalyana Mitta dan juga teman-teman semuanya, penulis juga menyampaikan banyak terima kasih karena telah membantu sampai terbitnya buku ini.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca sekalian. Dan semoga jasa kebajikan dari buku ini dapat melimpah kepada Almarhum Papa kami Tan Gwat Kwi dan juga melimpah kepada semua mahluk.

Semoga semua mahluk hidup berbahagia.

Jakarta, 10 Januari 2008

Metta Cittena

Lie Jan Tjong / Aji

Penulis

## **RIWAYAT PENULIS**

Penulis dilahirkan di Jakarta pada tanggal 18 Maret 1961, pernah mengikuti kursus Dhammaduta pada tahun 1987 yang diselenggarakan oleh Mapanbudhi. Pada tahun yang sama pernah mendapatkan piagam penghargaan sebagai juara I dalam acara Lomba Penulisan Naskah Dhamma yang diadakan oleh Keluarga Mahasiswa Buddhis Jakarta ( KMBJ ).

Pada tahun 2007 tanggal 23-25 Desember, penulis baru saja mengikuti kursus Pandita yang diselenggarakan oleh Majelis Agama Buddha Theravada Indonesia ( Magabudhi ) di Vihara Jakarta Dhammacakka Jaya – Sunter Agung – Jakarta Utara.

Atas dorongan semangat dari teman-teman dan terinspirasi setelah mengikuti kursus Pandita, akhirnya penulis dapat membuat naskah ini menjadi sebuah buku bacaan Dhamma yang ketiga dari karya penulis.

Saat ini penulis masih menjadi salah seorang pengurus dari Vihara Kalyana Mitta di daerah Pekojan – Jakarta Barat.

Semoga buku kecil ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

\*\*\*