

# KUMPULAN NASKAH DHAMMA

## Bhikkhu Uttamo

### 1. KELUARGA BAHAGIA DENGAN BUDDHA DHAMMA

#### PENDAHULUAN

Buddha Dhamma atau Ajaran Kebenaran yang diberikan oleh Sang Buddha kepada umat manusia telah hampir 3000 tahun usianya sejak pertama kali dibabarkan di Taman Rusa Isipatana, Sarnath, India. Sejak jaman Sang Buddha masih hidup, siswa Beliau selalu terdiri dari para bhikkhu dan umat perumahtangga biasa. Oleh karena itu, jelas, mempelajari dan melaksanakan Buddha Dhamma bukanlah monopoli para bhikkhu saja. Umat sebagai perumahtangga pun hendaknya juga berusaha melaksanakan Buddha Dhamma tanpa harus menjadi bhikkhu terlebih dahulu.

Dalam pelaksanaan Buddha Dhamma tidak perlu dibedakan warna kulit, bangsa, jenis makanan, jenis kelamin, cara berpakaian maupun kondisi tempat tinggal. Justru hal yang perlu diperhatikan dan dipersiapkan dalam usaha melaksanakan Buddha Dhamma adalah ketekunan, keuletan, kesungguhan dan semangat untuk membuktikan kebenaran Ajaran Sang Buddha. Sang Buddha tidak pernah mengharuskan para pengikutNya untuk menerima begitu saja segala yang disabdakan oleh Beliau dengan hanya bermodalkan kepercayaan maupun keyakinan yang membuta. Sang Buddha sendiri justru menganjurkan para siswaNya untuk selalu menguji dan terus menguji kebenaran Ajaran Beliau sebelum menerima serta melaksanakannya bagaikan seorang tukang emas yang harus menguji terlebih dahulu emas yang akan dibelinya agar mengetahui kadar emas yang sesungguhnya. Buddha Dhamma apabila telah diuji dan dilaksanakan dengan tekun maka akan memberikan kebahagiaan lahir batin dalam kehidupan saat ini maupun kehidupan setelah kematian nanti serta memberikan kondisi tercapainya kebahagiaan sejati yaitu Nibbana / Nirvana atau Tuhan Yang Maha Esa.

#### PEMBAHASAN

Dalam pembahasan ini akan diuraikan beberapa persyaratan dasar yang mendukung untuk mewujudkan kehidupan keluarga bahagia menurut Ajaran Sang Buddha. Faktor-faktor pendukung itu adalah :

##### a. Hak dan Kewajiban

Telah disebutkan di atas bahwa **Keluarga bahagia adalah komponen terpenting pembentuk masyarakat bahagia.** Untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut maka persyaratan utamanya adalah masing-masing anggota keluarga hendaknya saling menyadari bahwa dalam kehidupan ini seseorang tidak akan dapat hidup sendirian, orang pasti saling membutuhkan antara satu dengan yang lainnya. Masing-masing pihak terikat satu dengan yang lain. Oleh karena itu, dalam kehidupan berkeluarga agar mendapatkan kebahagiaan bersama diperlukan adanya pengertian tentang hak dan kewajiban dari setiap anggota keluarga. Setiap anggota keluarga hendaknya selalu menanamkan dalam pikirannya dan melaksanakan dalam kehidupannya Sabda Sang Buddha yang berkenaan dengan pedoman dasar munculnya hak dan kewajiban tersebut yang terdapat pada *Anguttara Nikaya I*, 87 yaitu 'Sebaiknya orang

selalu bersedia terlebih dahulu memberikan pertolongan sejati tanpa pamrih kepada fihak lain dan selalu berusaha agar dapat menyadari pertolongan yang telah diberikan fihak lain kepada diri sendiri agar muncul keinginan untuk menanam kebajikan kepadanya'. Pola pandangan hidup Ajaran Sang Buddha ini apabila dilaksanakan akan dapat menjamin ketenangan, keharmonisan dan kebahagiaan keluarga.

### **b. Kemoralan**

Dalam pengembangan kepribadian yang lebih luhur, setiap anggota keluarga hendaknya juga dilengkapi dengan kemoralan (=sila) dalam kehidupannya untuk dapat menjaga ketertiban serta keharmonisan dalam keluarga maupun dalam masyarakat. Tingkah laku bermoral adalah salah satu tonggak penyangga kebahagiaan keluarga yang selalu dianjurkan oleh Sang Buddha. Bahkan secara khusus Sang Buddha menyebutkan lima dasar kelakuan bermoral yang terdapat pada *Anguttara Nikaya III, 203* yaitu lima perbuatan atau tingkah laku yang perlu dihindari : 1. melakukan pembunuhan / penganiayaan, 2. pencurian, 3. pelanggaran kesusilaan, 4. kebohongan dan 5. mabuk-mabukan. Pelaksanaan kelima hal ini selain dapat menjaga keutuhan serta kedamaian dalam keluarga juga dapat untuk menjaga keamanan dan ketertiban masyarakat. Manfaat ke dalam batin si pelaku dari pelaksanaan Pancasila Buddhis ini adalah membebaskan diri dari rasa bersalah dan ketegangan mental yang sesungguhnya dapat dihindari.

### **c. Ekonomi**

Faktor pendukung kebahagiaan keluarga selain setiap anggota keluarga mempunyai perbuatan yang terbebas dari kesalahan secara hukum moral maupun negara seperti yang telah diuraikan di atas, tidak dapat disangkal lagi bahwa kondisi ekonomi keluarga juga memegang peranan penting. Telah cukup banyak diketahui, keluarga menjadi tidak bahagia dan harmonis lagi karena disebabkan oleh kondisi ekonomi yang kurang layak menurut penilaian mereka sendiri. Mengetahui pentingnya kondisi ekonomi untuk kebahagiaan keluarga maka Sang Buddha juga telah menguraikan dengan jelas hal ini pada *Anguttara Nikaya IV, 285*. Dalam nasehat Beliau di sana disebutkan empat persyaratan dasar agar orang dapat memperbaiki kondisi ekonomi keluarganya yaitu bahwa pertama, orang hendaknya rajin dan bersemangat didalam bekerja mencari nafkah. Kedua, hendaknya ia menjaga dengan hati-hati kekayaan apapun yang telah diperoleh dengan kerajinan dan semangat, tidak membiarkannya mudah hilang atau dicuri. Orang hendaknya juga terus menjaga cara bekerja yang telah dilakukannya sehingga tidak mengalami kemunduran atau kemerosotan. Ketiga, berusaha untuk memiliki teman-teman yang baik, dan tidak bergaul dengan orang-orang jahat, serta ke empat adalah menempuh cara hidup yang sesuai dengan penghasilan, tidak terlalu boros dan juga tidak terlalu kikir.

Melaksanakan tuntunan cara hidup yang diberikan oleh Sang Buddha seperti itulah yang akan mewujudkan kehidupan keluarga menjadi bahagia secara ekonomis. Bila kondisi ekonomi keluarga telah dapat dicapai sesuai dengan harapan para anggota keluarga tersebut maka untuk mempertahankannya atau bahkan untuk meningkatkannya lagi dapat disimak Sabda Sang Buddha yang lain dalam *Anguttara Nikaya II, 249* yang menyebutkan bahwa *keluarga manapun yang bertahan lama di dunia ini, semua disebabkan oleh empat hal, atau sebagian dari keempat hal itu. Apakah keempat hal itu? Keempat hal itu adalah menumbuhkan kembali apa yang telah hilang, memperbaiki apa yang telah rusak, makan dan minum tidak berlebihan, dan selalu berbuat kebajikan.*

Harus disebutkan pula disini bahwa kesinambungan adanya semangat bekerja memegang peranan penting untuk keberhasilan berusaha. Sang Buddha membahas tentang hal ini dalam *Khuddaka Nikaya*

2444 yaitu *Bekerjalah terus pantang mundur; hasil yang diinginkan niscaya akan terwujud sesuai dengan cita-cita*. Dan bila semangat dapat dipertahankan serta dikembangkan maka tiada lagi kekuatan yang mampu menghalangi keberhasilannya seperti yang disabdakan Sang Buddha selanjutnya dalam *Khuddaka Nikaya 881*, bahwa *seseorang yang tak gentar pada hawa dingin atau panas, gigitan langau, tahan lapar dan haus, yang bekerja dengan jujur tanpa putus, siang dan malam, tidak melewatkan manfaat yang datang pada waktunya; ia menjadi kecintaan bagi keberuntungan. Keberuntungan niscaya meminta bertinggal dengannya*.

#### **d. Perkawinan harmonis**

Istilah '**keluarga**' tentulah mengacu pada unsur terpenting pembentuk keluarga yaitu pria dan wanita yang terikat dalam satu kelembagaan yang dikenal dengan sebutan 'perkawinan'. Kelembagaan ini akan terus berkembang dengan lahirnya anak sebagai keturunan. Garis keturunan ini juga akan dapat terus berlanjut menjadi beberapa generasi penerus keluarga tersebut.

Suami dan istri sebagai unsur pertama pembentuk keluarga tentu menjadi pusat perhatian Sang Buddha juga. Dalam salah satu kesempatan, Sang Buddha menguraikan tentang empat persyaratan yang sebaiknya dipenuhi untuk membina perkawinan harmonis dan membentuk keluarga bahagia baik dalam kehidupan ini maupun sampai pada kehidupan-kehidupan yang akan datang. Uraian mengenai hal tersebut dapat dijumpai dalam *Anguttara Nikaya II, 59* yaitu bahwa *jika sepasang suami istri ingin tetap bersama, baik dalam kehidupan sekarang maupun kehidupan mendatang, dan keduanya mempunyai keyakinan yang sama, kebajikan yang sama, kemurahan hati yang sama, dan kebijaksanaan yang sama, mereka akan tetap bersama dalam kehidupan sekarang maupun kehidupan mendatang*.

Sang Buddha lebih lanjut menguraikan tugas-tugas yang perlu dilaksanakan oleh suami terhadap istrinya dan juga sebaliknya. Oleh karena, keluarga bahagia akan dapat dicapai apabila suami dan istri dalam kehidupan perkawinan mereka telah mengetahui serta memenuhi hak dan kewajibannya masing-masing seperti yang disabdakan oleh Sang Buddha dalam *Digha Nikaya III, 118* yaitu bahwa tugas suami terhadap istri adalah memuji, tidak merendahkan atau menghina, setia, membiarkan istri mengurus keluarga, memberi pakaian dan perhiasan. Lebih dari itu, hendaknya disadari pula oleh suami bahwa dalam Ajaran Sang Buddha, istri sesungguhnya merupakan sahabat tertinggi suami (*Samyutta Nikaya 165*).

Sedangkan tugas istri terhadap suami adalah mengatur semua urusan dengan baik, membantu sanak keluarga suami, setia, menjaga kekayaan yang telah diperoleh, serta rajin.

Konsekuensi logis lembaga perkawinan adalah melahirkan keturunan. Dan, Sang Buddha juga memberikan petunjuknya agar terjadi hubungan harmonis antara orangtua dan anak serta sebaliknya. Keharmonisan ini juga terwujud apabila masing-masing pihak menyadari dan melaksanakan tugas-tugasnya. Untuk itu, dalam kesempatan yang sama Sang Buddha menguraikan tugas anak terhadap orangtua yaitu merawat, membantu, menjaga nama baik keluarga, bertingkah laku yang patut sehingga layak memperoleh warisan kekayaan, melakukan pelimpahan jasa bila orangtua telah meninggal. Lebih lanjut dalam *Khuddaka Nikaya 286* disebutkan bahwa Ayah dan ibu adalah Brahma (makhluk yang luhur), Ayah dan ibu guru pertama juga Ayah dan ibu adalah orang yang patut diyakini oleh putra-putrinya.

Mengingat sedemikian besar jasa serta kasih sayang orangtua terhadap anaknya maka kewajiban anak di atas sungguh-sungguh tidak dapat diabaikan begitu saja seperti yang telah disebutkan dalam *Khuddaka*

*Nikaya 33* yaitu bahwa 'Penghormatan, kecintaan, dan perawatan terhadap ayah serta ibu membawa kebahagiaan di dunia ini'. Sedangkan dalam *Khuddaka Nikaya 393* disebutkan bahwa 'Anak yang tidak merawat ayah dan ibunya ketika tua; tidaklah dihitung sebagai anak'. Oleh karena 'Ibu adalah teman dalam rumah tangga' (*Samyutta Nikaya 163*).

Sedangkan tugas orangtua terhadap anak adalah menghindarkan anak melakukan kejahatan, menganjurkan anak berbuat baik, memberikan pendidikan, merestui pasangan hidup yang telah dipilih anak, memberikan warisan bila telah tiba saatnya. Ditambahkan dalam *Khuddaka Nikaya 252* bahwa 'Orang bijaksana mengharapkan anak yang meningkatkan martabat keluarga, serta mempertahankan martabat keluarga, dan tidak mengharapkan anak yang merendahkan martabat keluarga; yang menjadi penghancur keluarga'.

Dengan adanya 'rambu-rambu' rumah tangga yang diberikan oleh Sang Buddha di atas akan menjamin tercapainya keselamatan bahtera rumah tangga yang sedang dijalani. Oleh karena itu, kesadaran melaksanakan Ajaran Sang Buddha tersebut perlu semakin ditingkatkan sehingga akan meningkatkan pula baik secara kualitas maupun kuantitas keluarga bahagia yang ada dalam masyarakat kita maupun dalam bangsa dan negara kita.

## **PENUTUP**

Satu kunci sederhana dalam usaha mewujudkan kebahagiaan keluarga adalah dengan selalu mengingat prinsip Hukum Karma yaitu 'Sesuai dengan benih yang ditaburkan, demikian pula buah yang akan dipanennya'. Jadi, apapun yang ingin kita dapatkan dalam kehidupan ini, hendaknya kita laksanakan dahulu hal tersebut kepada fihak lain.

## **KEPUSTAKAAN**

1. *Buddha Vacana*, Renungan Harian dari Kitab Suci Agama Buddha, disusun oleh Y.A. Shravasti Dhammika, Yayasan Penerbit Karaniya, Januari 1993
2. *Dhammapada*, Yayasan Dhammadipa Arama, Cetakan Kedua, Jakarta, Agustus 1985
3. *Navakovada*, H.R.H. The Late Supreme Patriarch Prince Vajiranyanavarorasa, Yayasan Dhammadipa Arama, Cetakan Kedua, Jakarta, Agustus 1989
4. *Pepatah Buddhis*, perangkum: Prayudh Payutto, pengalih bahasa: Jan Sanjivaputta, LPD Publisher, Bangkok

## 2. KIAT SUKSES BISNIS DALAM ERA GLOBALISASI

salah satu alternatif

### PENDAHULUAN

Globalisasi di berbagai bidang dengan segala dampak positif dan negatifnya telah banyak dibahas secara umum maupun khusus dalam berbagai forum pertemuan oleh banyak pihak. Menyadari akan hal tersebut, maka dalam keterbatasan makalah ini fenomena itu tidak akan dibicarakan secara rinci. Hanya saja, berkenaan dengan era globalisasi tersebut banyak orang menduga bahwa dengan majunya jaman maka agama akan ditinggalkan oleh para pengikutnya. Dugaan ini sudah berkembang cukup lama, namun ternyata hal ini tidaklah selalu benar, minimal bila kita berbicara tentang agama Buddha. Hal ini juga telah diakui oleh ahli teologi Harvey Cox yang menjadi dosen senior di Harvard University. Beliau menyatakan bahwa gejala ini tidak diduga oleh para peramal 25 tahun yang lalu yang meramalkan bahwa agama semakin layu karena modernitas. Pernyataan tersebut telah dikutip John Naisbitt dalam *Megatrends 2000* halaman 255.

Ajaran Sang Buddha yang dibabarkan hampir 3000 tahun yang lalu di India oleh Sang Buddha Gotama ternyata dapat selalu menyesuaikan diri dengan kemajuan jaman. Ajaran Sang Buddha yang kita maksudkan di sini bukanlah bentuk-bentuk upacara ritual yang sesungguhnya hanyalah bagian dari tradisi belaka. Ajaran Sang Buddha atau sering disebut dengan **BUDDHA DHAMMA** adalah ajaran yang mengantar setiap orang yang melaksanakannya agar dapat hidup bahagia di dunia, terlahir di salah satu dari dua puluh enam jenis sorga setelah kematiannya dan jika usahanya berhasil maka ia pun akan dapat mencapai tujuan akhir semua umat Buddha yaitu Nibbana atau Nirwana atau Tuhan Yang Mahaesa di dunia ini maupun setelah kematiannya.

Dalam menghadapi berbagai tantangan pada era globalisasi ini, khususnya di bidang ekonomi, banyak ekonom dunia berpendapat bahwa sesungguhnya dalam Buddha Dhamma kita akan dapat menemukan jawabannya. Salah seorang ekonom kelahiran Jerman yang lebih dikenal sebagai bapak perintis gagasan teknologi madya, pendiri dan ketua *Intermediate Technology Development Group* di London, Dr. E.F. Schumacher, mengungkapkan dalam bukunya *Kecil Itu Indah* hal. 51 bahwa:

***"Penghidupan yang benar" adalah salah satu dari delapan jalan utama di dalam Agama Buddha. Karena itu jelas bahwa ilmu ekonomi agama Buddha pasti ada.***

Konsep ilmu ekonomi agama Buddha (Buddhism Economics) ini telah dilontarkannya pertama kali pada sebuah ceramah di London pada bulan Agustus 1968. (Warta Ekonomi, hal. 23)

Makalah ini disusun dan disajikan secara sederhana berdasarkan beberapa nasehat yang telah diuraikan oleh Sang Buddha. Isi tulisan ini diharapkan akan menjadi salah satu alternatif kita bisnis yang mungkin dapat diterapkan dalam manajemen perusahaan masing-masing dengan penyesuaian seperlunya agar dapat mewujudkan keberhasilan sesuai dengan sasaran yang hendak dicapai.

### PEMBAHASAN

Telah diuraikan di atas bahwa salah satu tujuan Agama Buddha adalah untuk mendapatkan kebahagiaan di dunia, maka agar lebih tegas memahami arah pencapaian kebahagiaan duniawi itu disebutkan dalam *Anguttara Nikaya II, 65* bahwa terdapat empat keinginan wajar seorang manusia yang dapat dicapai yaitu:

1. Keinginan agar dapat menjadi KAYA dan kekayaan yang terkumpul diperoleh dengan cara yang benar dan pantas.
2. Keinginan agar kita beserta sanak keluarga dan kerabat dapat mencapai KEDUDUKAN SOSIAL yang tinggi.
3. Keinginan agar memperoleh USIA PANJANG.
4. Keinginan untuk terlahir di (salah satu dari 26 tingkat) SORGA setelah kehidupan ini dengan memanfaatkan sebaik-baiknya ketiga pencapaian sebelumnya.

Dengan demikian jelas bahwa bisnis di dalam Agama Buddha sangat didukung bahkan dapat dikatakan memperoleh prioritas. Sukses adalah harapan semua orang asalkan cara yang dipakai tidak menyalahi aturan kemoralan dan hukum negara.

Sebagian orang berpendapat bahwa kesuksesan adalah faktor kemujuran atau karma baik saja, hal ini jelas tidak benar seluruhnya. *Ilmu sukses* halaman 3, dikatakan bahwa jika sukses ditentukan oleh nasib mujur belaka maka tidak banyak gunanya kita membaca buku tentang orang sukses kecuali hanya untuk mengagumi nasib mujur yang mereka dapatkan. Alex S. Nitisemito dalam tulisannya mengungkapkan faktor-faktor yang dapat mendukung kesuksesan seseorang diantaranya ialah mempunyai jiwa perintis, ulet, tekun, dan berani mengambil resiko. Mereka juga harus mengerti peluang bisnis dan mampu memanfaatkannya ( halaman 77 ). Kesuksesan memang bukan sesuatu yang turun dari langit tetapi sukses memang membutuhkan perjuangan. Sama halnya dengan Sang Buddha dalam usahanya mencapai Kesucian atau Penerangan Sempurna, Beliau memerlukan perjuangan keras bahkan sangat keras! Kesucian atau Kebuddhaan yang Beliau capai bukanlah karunia dan bukan pula wahyu melainkan hasil perjuangan yang tidak kenal menyerah.

Dalam *Anguttara Nikaya IV, 285* Sang Buddha menjabarkan bahwa keberhasilan usaha kita paling sedikit tergantung pada empat faktor utama yaitu:

### **1. UTTHANASAMPADA :**

#### **Rajin dan bersemangat di dalam bekerja.**

Semangat, menduduki urutan pertama untuk menentukan kesuksesan kita karena pekerjaan kita tidak akan berhasil bila dikerjakan dengan setengah hati. Unsur dalam semangat adalah keinginan untuk menjadi orang nomor satu di lingkungan kita ( Warren Avis, hal. 77 ) Selain keinginan menjadi orang nomor satu, uang, kekuasaan dan status juga dapat memacu semangat kita. Semangat bekerja akan mudah didapat bila jenis pekerjaan yang dilakukan adalah menjadi kesenangan kita atau kalau dapat bahkan sejalan dengan hobby atau bakat kita. Dalam menghadapi situasi ekonomi saat ini yang sangat ketat persaingannya maka kepandaian saja bukanlah satu-satunya jaminan keberhasilan namun

KETRAMPILAN atau KEMAMPUAN KHUSUS menjadi faktor penting menuju kesuksesan, disamping kerja keras, pelatihan, pengalaman dan strategi, tentu saja.

Schumacher juga menyebutkan bahwa Agama Buddha memandang kerja itu paling sedikit mempunyai tiga fungsi, yaitu:

1. memberi kesempatan kepada orang untuk menggunakan dan mengembangkan bakatnya.
2. agar orang dapat mengatasi egoismenya dengan jalan bergabung dengan orang lain untuk melaksanakan tugasnya.
3. menghasilkan barang dan jasa yang perlu untuk kehidupan yang layak. ( halaman 53 )

Hal senada juga dikatakan seorang ahli lainnya, Donald H. Bishop dalam tulisannya *Is There a Buddhist Economic Philosophy?* yang pada hakekatnya menyatakan bahwa kerja hendaknya dijadikan sumber kesenangan, kesempatan untuk mengembangkan kreatifitas, sarana untuk mengungkapkan potensi diri, dan mengembangkan bakat seseorang. Pekerjaan akan menjadi sarana membentuk watak, memupuk persaudaraan dengan sesama manusia dan juga menyejahterakan kehidupan kita. ( halaman 491 )

## **2. ARAKKHASAMPADA :**

### **Penuh hati-hati menjaga kekayaan yang telah diperoleh.**

Memelihara kesuksesan adalah hal pokok kedua yang kadang diremehkan oleh sebagian orang yang telah merasa berhasil dalam usahanya. Menjaga kesuksesan di sini termasuk menjaga SISTEM YANG DIGUNAKAN dan HASIL YANG DIDAPAT serta berusaha untuk lebih meningkatkannya lagi.

Meningkatkan sistem yang dipakai dan sekaligus akan meningkatkan hasil produksi kita dalam menejemen modern dikenal dengan istilah SWOT - Strength, Weakness, Opportunity, Threat. Hal serupa juga telah diuraikan caranya oleh Sang Buddha dalam salah satu unsur Jalan Mulia Berunsur Delapan yaitu DAYA UPAYA BENAR. Evaluasi ini disebutkan sebagai empat cara ( *Padhana* ) yang terdapat dalam *Anguttara Nikaya II, 16:*

#### **a. Sangvarappadhana :**

Usaha agar kekurangan yang BELUM dimiliki tidak timbul dalam diri kita, bandingkan dengan *Opportunity*.

#### **b. Pahanappadhana :**

Usaha untuk menghilangkan kekurangan yang SUDAH dimiliki, bandingkan dengan *Weakness*.

#### **c. Bhavanappadhana :**

Usaha untuk menumbuhkan kelebihan yang BELUM dimiliki, bandingkan dengan *Threat*.

#### **d. Anurakkhappadhana :**

Usaha untuk mengembangkan kelebihan yang SUDAH dimiliki, bandingkan dengan *Strength*.

Dapat disimpulkan di sini bahwa setelah mencapai keberhasilan suatu usaha hendaknya kita mau

mencari faktor-faktor yang menyebabkannya dan kemudian berusaha untuk lebih meningkatkannya lagi sedangkan bila menemui kegagalan pun haruslah ia dijadikan sahabat kita. Hal ini bahkan dikatakan secara tegas oleh Alan Loy McGinnis bahwa kegagalan itu ibarat persimpangan jalan yang paling penting menuju kerja yang lebih termotivasi. ( halaman 70 )

### **3. KALYANAMITTATA :**

#### **Memiliki teman yang bersusila**

Dalam pengertian Buddhis, teman dan lingkungan yang baik akan memberikan pengaruh cukup besar untuk kemajuan usaha kita. Teman tersebut akan mampu memberikan ide-ide segar dan dukungan moral agar kita maju dalam usaha. *Digha Nikaya III, 187* memberikan kriteria dasar teman yang dapat memajukan usaha kita sebagai berikut,

- a. teman yang mampu dan mau membantu didalam berbagai cara
- b. teman yang simpati di kala suka dan duka
- c. teman yang mampu dan mau memperkenalkan kita pada hal-hal yang bermanfaat untuk kemajuan usaha kita
- d. teman yang memiliki perasaan persahabatan yaitu dapat memberikan kritik membangun dan jalan keluarnya, serta dapat memberikan pujian yang tulus agar memberikan dorongan semangat.

Sedangkan agar dapat memperoleh serta membina teman yang baik dan juga termasuk rekanan kerja yang sesuai perlu kita melaksanakan :

- a. *Dana* : Kerelaan
- b. *Piyavaca* : Ucapan yang menyenangkan dan halus
- c. *Atthacariya* : Melakukan hal-hal yang berguna untuk orang lain
- d. *Samanattata* : Memiliki ketenangan batin, tidak sombong

( *Anguttara Nikaya II, 32* )

### **4. SAMAJIVITA :**

#### **Hidup sesuai dengan pendapatan, tidak boros dan juga tidak kikir**

Materi dalam Agama Buddha bukanlah musuh yang harus dihindari, namun ia juga bukan pula majikan yang harus kita puja. Hendaknya kita bersikap netral terhadap materi serta mampu mempergunakannya sewajarnya sesuai dengan kebutuhan. Penggunaan materi yang seimbang dilakukan dengan membagi keuntungan yang didapat dalam beberapa bagian,

- 25% : digunakan untuk membiayai hidup sehari-hari
- 50% : dipakai untuk menambah modal usaha
- 25% : disimpan sebagai cadangan di saat darurat  
atau untuk berdana dan kegiatan sosial lainnya.

( *Digha Nikaya III, 188* )

Terlihat di sini bahwa dengan menggunakan rumus di atas, kemewahan dan kekikiran menjadi relatif sifatnya. Kita tidak akan gampang mengatakan seseorang hidup bermewah-mewah ataupun sebaliknya kikir dengan hanya melihat sepintas pengeluarannya. Semua pengeluaran hendaknya disesuaikan dengan pendapatan sehingga dengan demikian pastilah kemajuan ekonomi tercapai. Bahkan sehubungan dengan hal ini Warren Avis menyatakan bahwa salah satu kesalahan yang dilakukan kebanyakan wirausahawan ialah kurang mengendalikan pengeluaran (hal. 217) padahal dengan menekan biaya serendah mungkin akan memaksimalkan keuntungan (hal. 211)

## **PENUTUP**

Uraian singkat di atas sesungguhnya hanyalah merupakan kulit untuk mengenal Buddha Dhamma dengan lebih dalam. Namun walaupun hanya kulit hendaknya dapat memberikan manfaat positif untuk kebahagiaan hidup kita.

Pengetahuan akan kita bisnis sukses dengan Buddha Dhamma telah di tangan kita semua, kini tinggal pada sikap kita sendiri, akankah kita melaksanakan dalam kehidupan kita sehari-hari, khususnya dalam dunia usaha kita? Teori terbaik pun tidak akan bermanfaat bila kita tidak melakukan dan melaksanakannya, sama dengan obat manjur tidak bermanfaat kalau si sakit tidak pernah mau meminumnya. Hal ini telah disabdakan oleh Sang Buddha:

*Daripada seribu kata yang tidak berarti, adalah lebih baik sepatah kata yang bermanfaat, yang dapat memberi kedamaian kepada pendengarnya.*

( *Dhammapada VIII, 1* )

## **RENUNGAN :**

Tugas yang harus dilaksanakan untuk meningkatkan pencapaian saat ini adalah:

1. Semangat dan kerja keras menghasilkan kekayaan.
2. Perawatan dan perhiasan menambah kecantikan.
3. Melaksanakan pekerjaan pada saat yang sesuai menjaga kesehatan.
4. Persahabatan sejati menumbuhkan kebajikan.
5. Pengendalian indria menjaga kehidupan suci.
6. Menghindari sengketa menumbuhkan persahabatan.
7. Pengulangan menghasilkan pengetahuan.
8. Bersedia mendengar dan bertanya menumbuhkan kebijaksanaan.
9. Mempelajari dan menguji memperdalam Ajaran Kebenaran (Dhamma).
10. Kehidupan yang benar menghasilkan kelahiran di alam-alam sorga.

( *Anguttara Nikaya V, 136* )

## **KEPUSTAKAAN**

1. Alan Loy McGinnis, *Menumbuhkan Motivasi Memupuk Semangat Memetik Yang Terbaik*, Pustaka

Tangga Jakarta, Cetakan Pertama, 1991.

2. Alex S. Nitisemito, *45 Wawasan Manajer*, Grafiti Jakarta, Cetakan Pertama, 1991.
3. E. F. Schumacher, *Kecil Itu Indah*, LP3ES Jakarta, Cetakan ketiga, September 1981.
4. Edward de Bono, *Taktik Kiat & Ilmu Sukses*, Binarupa Aksara Jakarta, Cetakan pertama, 1991.
5. John Naisbitt & Patricia Aburdene, *Megatrends 2000*, Binarupa Aksara Jakarta, Cetakan Pertama, 1990.
6. Kwik Kian Gie & B.N. Marbun, *Konglomerat Indonesia*, Pustaka Sinar Harapan Jakarta, Cetakan Keempat, Mei 1991.
7. Prince Vajiranyanavarorasa, *Navakovada*, Yayasan Dhammadipa Arama Jakarta, Cetakan Kedua, Agustus 1989.
8. Shravasti Dhammika Bhikkhu, *Buddha Vacana*, Yayasan Penerbit Karaniya, Januari 1993.
9. Warren Avis, *Meraih Peluang Menjadi Yang Pertama*, Mitra Utama Jakarta, Cetakan II, 1991.
- 10.---, *Warta Ekonomi*, Mingguan Berita Ekonomi & Bisnis, PT Obor Sarana Utama, No. 52/VI/22 Mei 1995.
- 11.---, *Kitab Suci DHAMMAPADA*, Yayasan Dhammadipa Arama Jakarta, Cetakan kedua, Agustus 1985.
- 12.---, Mahabodhi Centenary Commemorative Volume *SAMBHASHA*, Ministry of Education and Higher Education, volume 1 No. 2 - 1991.

### **3. MENINGKATKAN ETOS KERJA**

#### **PENDAHULUAN**

Manusia pada dasarnya terdiri dari lahir dan batin. Oleh karena itu, sesuai dengan keadaannya, banyak pula ragam kebutuhan manusia. Secara fisik, kehidupan manusia minimal memerlukan empat kebutuhan pokok yang terdiri dari sandang, pangan, papan serta obat-obatan. Apabila kebutuhan pokok ini telah tercukupi, kadang orang masih memerlukan kebutuhan fisik lainnya, seperti misalnya pendidikan, perhiasan, kendaraan, hiburan dan lain sebagainya yang kesemuanya itu diharapkan dapat membuat kehidupan fisiknya menjadi lebih baik dan bahagia. Agar dapat mewujudkan semua kebutuhan itu maka orang kemudian bekerja dan berjuang dalam masyarakat dengan penuh semangat untuk mendapatkan penghasilan. Makin maju dan berhasil seseorang bekerja serta berkarya, pada umumnya makin besar pula penghasilan sehingga memungkinkannya untuk dapat mencukupi segala kebutuhan hidup fisiknya.

Selain kebutuhan fisik tersebut di atas, manusia memerlukan pula pemenuhan kebutuhan batin, misalnya perhatian, penghargaan, kasih sayang, harapan, cinta, kesenian dan juga agama. Agama yang

merupakan kumpulan tata cara kehidupan untuk dapat mencapai kebahagiaan duniawi maupun surgawi diperlukan agar orang memiliki landasan moral dan kemantapan dalam setiap tindakan, ucapan maupun pikirannya.

Dalam kesempatan ini akan disoroti secara khusus tentang kebutuhan manusia akan agama dan juga sekaligus dihubungkan dengan kebutuhannya untuk berkarya, terutama dalam bidang ekonomi. Permasalahannya sekarang, bagaimanakah agama dapat menjadi jembatan penghubung yang serasi antara pemenuhan kebutuhan badan dengan kebutuhan batin? Permasalahan ini dapat muncul disebabkan banyak orang beranggapan bahwa ajaran agama cenderung mengekang dan mengendalikan daripada mendorong seseorang melaksanakan kegiatan ekonomi. Oleh karena itu, tentunya di sini akan muncul pula pertanyaan penting:

*Apakah dalam Ajaran Sang Buddha terdapat uraian yang menganjurkan dan memberikan motivasi untuk seseorang bekerja giat yang hasilnya adalah pertumbuhan ekonomi?*

Jawabnya, **ada !**

Agama Buddha terdiri dari dua hal pokok yaitu Ajaran Sang Buddha yang telah diberitakan oleh Sang Buddha sejak hampir tiga ribu tahun yang lalu dan juga kumpulan tradisi yang berkembang sejalan dengan waktu dan tempat berkembangnya Agama Buddha. Ajaran Sang Buddha berisikan metoda penyempurnaan tindakan, ucapan serta pikiran seseorang agar terbebas dari ketamakan, kebencian dan kegelapan batin yang disebabkan karena seseorang tidak menyadari akan kondisi kehidupan yang selalu berubah.

Umat Buddha pada hakekatnya terdiri dari dua kelompok yaitu para viharawan dan perumah tangga. Para viharawan tinggal menetap di vihara dan tidak berkeluarga, sedangkan para perumah tangga hidup bermasyarakat dan bekerja serta berkeluarga. Sejak Sang Buddha masih hidup, walaupun Beliau termasuk viharawan (bhikkhu), Beliau tidak pernah menjadikan pekerjaan, harta dan kekayaan sebagai musuh kehidupan beragama. Beliau justru menyadari bahwa apabila kondisi ekonomi cukup, batin seseorang akan cenderung tenang sehingga ajaran agama pun akan semakin mudah diterima serta diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar dapat dicapai hasil maksimal. Oleh karena itu, terdapat tiga tujuan hidup seorang umat Buddha yaitu pertama, ia mendapatkan hidup di dunia dengan tenang dan bahagia tercukupi kebutuhan lahir batinnya. Kedua, ia dapat terlahir di salah satu dari dua puluh enam tingkat surga setelah kehidupan ini karena banyaknya kebajikan yang telah dilakukan selama hidupnya. Dan, ketiga, akhirnya ia mencapai kebahagiaan sejati, tidak terlahirkan kembali, mencapai Nirvana, Tuhan Yang Mahaesa.

Dalam makalah ini hanya akan dibicarakan tentang Ajaran Sang Buddha yang berkenaan dengan usaha meningkatkan etos kerja agar dapat tercapai pula peningkatan produktivitas sehingga tercapai kebahagiaan duniawi lahir dan batin.

## **PEMBAHASAN**

Telah disebutkan di atas bahwa salah satu dari tiga tujuan hidup seorang umat Buddha adalah memperoleh kebahagiaan duniawi. Disebutkan pula di dalam kitab *Anguttara Nikaya II, 65* bahwa terdapat empat keinginan kita yang dapat dicapai di dunia:

1. Semoga saya menjadi kaya dengan cara yang benar dan pantas.
2. Semoga saya, sanak keluarga dan kawan-kawan dapat mencapai kedudukan sosial yang tinggi.

3. Semoga saya dapat berusia panjang.
4. Semoga saya dapat terlahir di surga setelah kehidupan ini berakhir.

memperhatikan bentuk kebahagiaan duniawi no. 1 di atas maka umat Buddha pastilah dapat dan diperbolehkan mengumpulkan kekayaan sebarang yang disukainya asalkan semua kekayaannya itu diperoleh dengan cara yang benar dan pantas. Bekerja giat dan penuh semangat serta bersikap jujur, setia pada pekerjaan maupun atasan itulah sikap pokok yang harus dimiliki dan ditumbuhkan. Kitab *Vibhanga 216 & 413* menyebutkan bahwa agar dapat bekerja giat, ulet dan bersemangat dibutuhkan minimal empat syarat yaitu:

### **1. CHANDA : Kepuasan dan kegembiraan di dalam mengerjakan hal-hal yang sedang dikerjakan.**

Langkah awal yang amat penting dalam rangka meningkatkan produktivitas adalah menentukan jenis pekerjaan kita. Memilih pekerjaan selain dibutuhkan kecerdasan tertentu untuk melaksanakan pekerjaan itu hendaknya dipikirkan pula bakat atau hobby yang dimiliki. Menyesuaikan pekerjaan dengan hobby atau kesenangan ini perlu. Apabila kita senang dengan pekerjaan itu, kita akan selalu gembira dan bersemangat untuk mengerjakannya. Segala bentuk kesulitan yang muncul darinya akan menjadi tantangan yang menarik dan sama sekali bukan merupakan hambatan. Kegembiraan yang dirasakan bukan di awal ataupun akhir pekerjaan, tetapi justru pada saat menghadapi dan menyelesaikan pekerjaan itu. Pada umumnya orang hanya merasa gembira ketika di awal ataupun akhir pekerjaan. Pada awalnya, mereka membayangkan keindahan hasil yang akan dicapainya. Pada akhir pekerjaan, mereka merasa puas bila berhasil dan kecewa bila mengalami kegagalan. Pada saat proses pelaksanaan pekerjaan itu berlangsung, mereka kadang malah menjadi segan, bosan untuk mengerjakannya. Tidak jarang, mereka kemudian bahkan menyerah sebelum kalah karena merasa terlalu lambat hasil yang hendak diraihinya. Padahal hasil pekerjaan itu adalah akibat langsung dan sepadan dengan usaha yang telah kita kerjakan dengan penuh keuletan serta kegembiraan itu.

### **2. VIRIYA : Usaha yang bersemangat di dalam mengerjakan sesuatu**

Hobby dan kesenangan menjadikan kegembiraan dalam melaksanakan tugas. Kegembiraan akan menimbulkan semangat. Semangat memunculkan keuletan dalam berusaha. Keuletan akan mewujudkan hasil yang memuaskan. Hasil yang memuaskan akan membahagiakan diri kita secara lahir dan batin. Kebahagiaan atas keberhasilan tersebut dapat juga dirasakan oleh lingkungan kita, keluarga, atasan dan masyarakat luas, sejalan dengan jenis pekerjaan yang kita lakukan. Itulah proses wajar yang akan muncul dalam diri kita bila pelaksanaan pekerjaan telah diawali dengan cara yang tepat.

Apabila ternyata kita tidak berhasil mendapatkan jenis pekerjaan yang sesuai dengan hobby kita, untuk menggantikan faktor pendorong yang amat penting ini, kita dapat segera menetapkan tujuan hidup kita. Tujuan hidup inilah yang telah kita sadari menjadi alasan kuat untuk kita bekerja. Kelemahan, kemalasan dan hilangnya semangat kerja kita dapat dikendalikan dengan selalu memotivasi diri, memacu diri kita untuk selalu ingat akan tujuan hidup yang belum tercapai.

Tujuan hidup yang paling pertama dan utama adalah kecukupan kebutuhan pokok. Kita hendaknya menetapkan ukuran "cukup" itu terlebih dahulu. Ukuran itulah yang akan menjadi sasaran sementara kita. Bila telah tercapai, kita dapat meninjau kembali dan meningkatkan tujuan kita tersebut. Batas akhir sasaran sementara ini tergantung pada tingkat kematangan berpikir setiap orang. Sangat relatif.

Apabila tujuan keduniawian dirasa telah cukup, kita dapat mulai mengimbangnya dengan memikirkan pula tujuan surgawi. Fasilitas untuk menentukan tujuan surgawi lengkap dengan rumusan usaha untuk mencapainya adalah pokok ajaran yang telah disediakan oleh lembaga keagamaan. Tujuan surgawi dapat dicapai dengan, salah satunya, melaksanakan perbuatan baik. Melaksanakan kebaikan dapat mempergunakan sebagian hasil yang telah kita dapatkan dari pekerjaan kita. Hasil ini dapat berupa materi maupun non-materi.

Pada titik inilah kebutuhan hidup lahir dan batin dapat terpenuhi. Disini pulalah kebutuhan lahir dan batin dapat saling mendukung. Pekerjaan dan agama walaupun dua bidang yang berbeda, masing-masing mampu saling melengkapi. Satu bidang akan memberikan semangat untuk lebih giat melaksanakan bidang yang lainnya.

### **3. CITTA : Memperhatikan dengan sepenuh hati hal-hal yang sedang dikerjakan tanpa membiarkan begitu saja.**

Karena senang dengan pekerjaan yang sedang dilakukannya maka muncullah padanya semangat, ketahanan dan ketekunan. Tekun dan rajin mengerjakan sesuatu akan menimbulkan konsentrasi. Konsentrasi dalam bekerja adalah kemampuan untuk menghilangkan bentuk-bentuk pikiran yang mungkin dapat menyimpangkan diri kita dari tujuan pekerjaan semula. Perhatian dan kewaspadaan terhadap pekerjaan merupakan sikap yang akan menjauhkan diri kita dari kelalaian, kecerobohan dan melewatkan peluang mencapai keberhasilan. Perhatian serta kewaspadaan juga menjaga kita agar tidak mudah berpaling pada hal-hal lain yang berada di luar lingkup pekerjaan. Dengan demikian, akhirnya produktivitas akan dapat ditingkatkan

### **4. VIMANGSA : Merenungkan dan menyelidiki alasan-alasan dalam hal-hal yang sedang dikerjakan.**

Perenungan dan penyelidikan tentang pekerjaan yang sedang dilakukan berguna untuk menambah potensi kerja yang sudah ada dan sekaligus untuk meningkatkan diri di masa depan. Keberhasilan dan kekurangan yang didapati saat ini berusaha dievaluasi dari segala sudut pandang. Evaluasi ini dapat menimbulkan ide baru yang berhubungan dengan pekerjaan yang sedang dikerjakan. Pekerjaan kita sebenarnya dapat mengundang banyak pendapat, gagasan, ide baru yang pada awalnya tidak tampak mata tetapi baru tampak jelas apabila dilakukan perenungan atau penyelidikan yang seksama terhadapnya. Makin luas wawasan renungan serta penyelidikan kita, makin lebar ide dan gagasan yang dapat dijangkau dalam bentuk pekerjaan apapun. Pendirian anak perusahaan yang saling mendukung dengan perusahaan induk adalah salah satu contoh kasus ini.

Dalam kitab *Anguttara Nikaya II, 16* membagi evaluasi menjadi dua bagian yaitu:

### **1. Melihat diri sendiri:**

*Pahanappadhana* : Usaha rajin untuk menghilangkan keadaan buruk yang telah timbul.

*Anurakkhappadhana* : Usaha rajin untuk menjaga keadaan baik yang telah timbul.

### **2. Melihat orang lain:**

*Sangvarappadhana* : Usaha rajin untuk mencegah kemungkinan timbulnya keadaan buruk (*pada diri kita*).

*Bhavanappadhana* : Usaha rajin untuk menimbulkan keadaan baik dalam diri sendiri (*dengan belajar dari orang lain*).

## **PENUTUP**

Peningkatan produktivitas kerja memang memerlukan beberapa kondisi. Namun, kondisi batin kita sendiri adalah yang paling penting. Apabila kita menyenangi sesuatu jenis pekerjaan maka pelaksanaan pekerjaan itu akan menyenangkan diri kita. Sebaliknya, bila kita sudah tidak menyukainya, walaupun orang lain mengatakan pekerjaan itu baik, kita tidak akan tertarik. Memang, sesungguhnya diri sendirilah yang akan menentukan nasib kita sendiri. Kebahagiaan dan penderitaan adalah karena diri sendiri, tepatnya, karena pikiran kita sendiri. Pikiran itulah yang mempengaruhi kita, bukan pihak lain. Oleh karena itu, sebagai penutup, sebaiknya kita renungkan Sabda Sang Buddha dalam:

*\*Dhammapada XII, 4:*

Diri sendiri sesungguhnya adalah pelindung bagi diri sendiri, karena siapa pula yang dapat menjadi pelindung bagi dirinya? Setelah dapat mengendalikan dirinya sendiri dengan baik, maka ia akan memperoleh perlindungan yang sungguh amat sukar diperoleh.

*\*Dhammapada I, 1, 2:*

Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran jahat (*ataupun*) baik maka penderitaan (*ataupun*) kebahagiaan akan mengikutinya.

## **KEPUSTAKAAN**

1. Dawam Rahardjo, M, *Etika Ekonomi dan Manajemen*, PT Tiara Wacana Yogya, Cetakan Pertama, Mei 1990.

2. Dhammika, Ven.S., *Permata Dhamma Yang Indah*, Mutiara Dhamma, Bali, Cetakan Pertama, Mei 1995.

3. Jotidhammo, Bhikkhu, *Membangun Etos Kerja*, Vidyasena, Yogyakarta.
4. Vajiranyanavarorasa, Prince, *Navakovada*, Yayasan Dhammadipa Arama, Jakarta, Cetakan Kedua, Agustus 1989.
5. ---, *Dhammapada*, Kitab Suci, Yayasan Dhammadipa Arama, Jakarta, Cetakan Kedua, Agustus 1985.

## 4. MENGATASI STRESS DENGAN AGAMA BUDDHA

### PENDAHULUAN

Kemajuan jaman ibarat pisau bermata ganda. Di satu sisi ia memberikan kemudahan hidup bagi masyarakat yang telah siap sehingga dapat memanfaatkannya. Di sisi yang lain sesungguhnya ia pun dapat memberikan akibat negatif untuk mereka yang belum siap mental menghadapi perubahan lingkungan yang sedemikian cepat. Ada tuntutan-tuntutan jaman dan konflik-konflik yang harus dihadapi seseorang untuk memenuhi tuntutan jaman itu akhirnya dapat menjerumuskan orang yang lemah pengertian batinnya pada kondisi stress.

Hakekat dari **pengertian batin** sebagai bekal yang paling pokok dalam menghadapi dampak negatif kemajuan jaman ini adalah *memiliki kemampuan melihat hidup sebagaimana adanya, bahwa hidup tidak kekal dan hanyalah proses belaka*. Pengertian ini biasanya telah dimengerti oleh hampir setiap orang secara teoritis tetapi pada kenyataannya orang jarang siap mental bila menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya.

Dalam usaha menyesuaikan antara pengertian batin (baca: teori) yang dimiliki dengan penerapannya pada kehidupan yang sesungguhnya inilah peranan Agama Buddha diperlukan. Agama Buddha adalah gabungan antara tradisi penghormatan kepada Sang Guru Agung, Buddha Gotama, dengan Ajaran Luhur Sang Buddha yang berisikan kiat-kiat untuk menghadapi kenyataan hidup yang kadang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sedangkan tujuan Agama Buddha secara umum adalah agar orang yang mengikuti dan melaksanakan Ajarannya akan memperoleh kebahagiaan duniawi, surgawi dan sebagai tujuan tertinggi adalah tercapai kebebasan mutlak yaitu Nibbana (=Nirwana) sebagai Tuhan Yang Mahaesa dalam pengertian Agama Buddha.

### PEMBAHASAN

Pengertian batin untuk melihat hidup sebagaimana adanya ternyata lebih mudah diucapkan dan dinasehatkan kepada orang lain daripada untuk membantu diri kita sendiri dalam mengatasi kenyataan hidup yang kadang tidak sesuai dengan harapan. Bila menjumpai orang lain yang sedang menderita, kita akan lebih mudah menjadi penasehat yang tampaknya amat bijaksana untuk membantu orang tersebut agar mampu menerima kepahitan hidup. Sebaliknya, bila tiba giliran kita yang menerima penderitaan akibat perubahan yang tidak diinginkan, kadang nasehat tulus dari seorang kawan dapat dianggap sebagai pelecehan atas kondisi yang sedang kita alami.

Untuk mengubah pengertian benar yang masih teoritis menjadi praktis itulah Sang Buddha dalam berbagai kesempatan sepanjang hidup Beliau telah menjelaskannya kepada para umatNya tentang tahapan-tahapan yang harus dilakukan. Bila tahapan ini diikuti sungguh-sungguh maka hasil nyata yang dapat dialami sebagai awal pencapaian adalah hidup bahagia dan bebas dari stress. Kebahagiaan awal ini kemudian dapat dilanjutkan untuk dapat mencapai bentuk-bentuk kebahagiaan yang lebih tinggi sehingga akhirnya tercapailah kebahagiaan tertinggi yaitu Tuhan Yang Mahaesa (=Nibbana/Nirwana).

Secara ringkas, tahapan-tahapan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

## **TAHAP PERTAMA : SUMBAR STRESS ADALAH KEINGINAN**

Manusia hidup pasti tidak akan pernah terlepas dari keinginan. Memiliki keinginan adalah wajar sejauh kita tidak menjadi budak keinginan kita sendiri. Oleh karena itu, keinginan dapat menjadi salah satu sumber stress. Stress dapat timbul bila orang bersikap terlalu kaku pada keinginannya sendiri tanpa memiliki kesadaran bahwa kadang orang harus menyesuaikan diri antara keinginan dengan kenyataan yang dihadapi. Dengan kata lain, orang sering tidak siap dan tidak berkeinginan menghadapi perubahan. Padahal, setiap saat dan di setiap tempat ada kemungkinan orang akan mengalami perubahan. Perubahan dalam hidup ini dapat merupakan perubahan ke arah yang menggembirakan ataupun sebaliknya. Menghadapi perubahan yang menggembirakan, orang tidak akan mempermasalahkannya seperti bila sedang menghadapi perubahan yang tidak menyenangkan. Dalam masalah ini, perubahan yang dimaksud adalah perubahan yang membuat orang tidak bahagia karena tidak sesuai dengan keinginannya. Perubahan dapat dirasakan mengarah pada hal yang tidak membahagiakan karena disebabkan oleh niat orang untuk tidak ingin berkumpul dengan yang tidak disenangi dan berpisah dengan yang dicinta. Perubahan ini terjadi dalam bentuk yang seluas-luasnya, misalnya dalam hubungan dengan sesama manusia, dengan benda maupun dengan suasana serta masih banyak yang lainnya. Stress muncul karena orang tidak ingin melihat perubahan ke arah yang tidak menggembirakan itu terwujud sebagai kenyataan. Orang bahkan ingin memaksakan kenyataan seperti keinginannya. Tentunya hal ini tidaklah mungkin dapat terjadi.

Pada dasarnya terdapat dua macam keinginan yang dominan dalam kehidupan ini yaitu *ingin selalu bersama* dengan hal-hal atau kondisi yang menyenangkan dan yang lainnya adalah *ingin tidak pernah menjumpai* hal-hal atau kondisi yang tidak menyenangkan. Tentu saja bila kedua macam keinginan ini dapat terpenuhi maka bahagialah kehidupan orang tersebut. Namun, karena hidup selalu berubah maka orang kadang, kalau tidak dapat dibilang sering, mengalami kekecewaan. Bila kekecewaan ini bertambah banyak kuantitas maupun kualitasnya maka stress dan akibat-akibat negatif lainnya akan muncul.

Dewasa ini masalah stress dan akibatnya serta juga cara-cara menanggulangnya telah ramai dibicarakan di seluruh dunia. Banyak ahli menuliskan pendapatnya tentang stress. Salah satu diantaranya adalah Peter G. Hanson. Menurut hasil penelitian Hanson, beberapa di antara sumber stress dalam masyarakat adalah terutama karena memiliki kondisi yang tidak seimbang pada bidang-bidang keuangan, pribadi, kesehatan dan pekerjaan. Hanson mengartikan **keuangan** sebagai kondisi memiliki ketrampilan kerja yang dapat dijual, memiliki cukup uang untuk mencapai tujuan, dan jaminan keuangan jika nanti terserang penyakit, resesi, atau kehilangan pekerjaan. **Pribadi** adalah berarti memiliki teman sejati (tidak perlu banyak) dan keluarga, misalnya perkawinan atau hal yang serupa. **Kesehatan** yang dimaksudkan adalah kesehatan lahir batin yang dinyatakan oleh dokter dan bukan pendapat pribadi. Sedangkan **pekerjaan** berarti adalah tampil efisien dengan integritas dan mendapatkan rasa hormat dari lingkungan,

dalam hal ini apabila sebagai seorang pelajar berarti segi pendidikan.

Bila orang mengalami perubahan atau kegagalan pada salah satu atau lebih dari keempat hal di atas maka ia memiliki potensi untuk mengalami stress, kecuali bila pengertian batinnya telah matang.

## **TAHAP KEDUA : KEINGINAN DAPAT DIKENDALIKAN**

Apabila sumber stress diketahui maka sesungguhnya jalan untuk mengatasinya telah terjawab setengahnya. Telah disadari bahwa keinginan yang tidak fleksibel justru akan menjerumuskan seseorang ke dalam jurang stress. Semakin kukuh keinginan seseorang, semakin besar pula kemungkinan stress yang akan dihadapinya. Untuk itulah, orang perlu memiliki wawasan berfikir bahwa dalam hidup ini sering keinginan tidak dapat menjadi kenyataan sedangkan kenyataan tidak jarang amat berbeda dari keinginan yang dimiliki. Wawasan ini berguna untuk melunakkan keinginan sehingga akhirnya dapat diubah dan disesuaikan dengan kenyataan. Bila keinginan telah sesuai dengan kenyataan maka stress pun akan dapat dihalau jauh-jauh dari hidup ini.

## **TAHAP KETIGA : CARA MENGENDALIKAN KEINGINAN**

Untuk mengendalikan keinginan agar stress dapat diusir dari kehidupan ini, ada beberapa langkah dalam Agama Buddha yang harus ditempuh, yaitu:

### **a. Kerelaan**

Dalam Agama Buddha, kerelaan atau keikhlasan meliputi dua macam yaitu kerelaan materi dan non-materi. Kerelaan materi akan lebih mudah dilakukan karena lebih kelihatan secara indriawi. Kerelaan materi juga menjadi awal untuk mencapai tahap yang lebih tinggi lagi. Kerelaan materi dapat berbentuk bantuan sandang, pangan, papan, obat-obatan maupun keuangan.

Kerelaan non-materi atau kerelaan batin agak lebih sulit dilakukan. Kerelaan non-materi dapat dikatakan sebagai bentuk kerelaan yang lebih tinggi daripada kerelaan materi. Kerelaan ini membutuhkan sikap mental untuk tidak mementingkan diri sendiri. Memiliki sikap mental mengharapkan semoga semua makhluk hidup berbahagia. Memperhatikan sekeliling dan siap membantu mereka dengan tenaga, ucapan maupun pikiran yang dimiliki. Beberapa bentuk kerelaan non-materi adalah nasehat, pengendalian diri dan peka pada kondisi lingkungan.

Melaksanakan kedua bentuk kerelaan di atas secara bersama-sama akan menumbuhkan kebahagiaan dalam hati si pelaku. Perasaan menjadi lebih ringan dan bahagia karena mempunyai ingatan bahwa dirinya telah mampu mengisi kehidupan ini dengan sesuatu yang berguna yaitu 'melakukan perbuatan baik' kepada fihak lain secara aktif. Kebahagiaan yang muncul karena orang telah mampu mengatasi dirinya ataupun keinginannya sendiri untuk mengembangkan rasa kebersamaan di jaman orang tidak lagi terlalu memperhatikan lingkungannya. Perasaan ini akan menambah semangat hidup dan ketenangan

batin serta dapat membebaskan diri dari stress.

## **b. Kemoralan**

Kemoralan adalah usaha mencegah berkembangnya bahkan -kalau dapat- menghilangkan perbuatan atau kebiasaan buruk yang telah dimiliki dan berusaha agar diri sendiri tidak melakukan keburukan yang telah dilakukan oleh orang lain.

Kemoralan juga akan memberikan ketenangan batin karena kemoralan menjaga segala perbuatan yang dilakukan lewat badan, ucapan dan pikiran agar 'terbebas dari kesalahan'. Manusia pada dasarnya berhasrat untuk melaksanakan segala bentuk keinginannya baik keinginan luhur maupun tidak baik. Namun dengan pengertian akan kemoralan maka orang kemudian akan mampu memilih perbuatan yang pantas dilakukan dari hal-hal yang tidak sesuai dengan kondisi lingkungan maupun ukuran kemoralan yang lainnya. Semakin tepat pilihannya, semakin diterima pula seseorang dalam lingkungannya, semakin besar pula keyakinan pada dirinya sendiri bahwa ia 'terbebas dari kesalahan'.

Bila keinginan telah terbiasa dikendalikan, maka bila dalam kehidupan ini orang menjumpai kenyataan yang bertentangan dengan keinginannya, ia akan dengan lapang dada dan penuh pengertian akan mampu menerima kenyataan tersebut. Ia tenang menghadapi kenyataan.

Dalam pengertian Agama Buddha, apabila kerelaan adalah unsur aktif untuk berbuat kebaikan maka kemoralan adalah unsur negatif yaitu mencegah kejahatan. Kedua unsur ini masing-masing bekerja aktif untuk mengendalikan keinginan seseorang, menundukkan keinginan seseorang. Kedua unsur ini tidak dapat dipisahkan satu dengan lainnya karena mereka bekerja saling melengkapi untuk mencapai tujuan yang sama, hidup bahagia dan bebas dari stress sebagai awal pencapaian yang lebih tinggi. Dengan demikian, umat Buddha selalu dianjurkan untuk melaksanakan kedua hal pokok ini.

Dalam menyimpulkan hasil penelitiannya Dr. Claire Weekes menyatakan bahwa menganut salah satu agama tertentu dapat mencegah serta mengatasi stress disamping memiliki pekerjaan yang sesuai dan keberanian dalam menghadapi resiko hidup.

## **c. Ketenangan batin**

Langkah yang ketiga ini digunakan untuk mengatasi stress langsung dari sumbernya yaitu pikiran. Dalam pikiran itulah terletak bermacam-macam keinginan. Ketenangan batin dicapai melalui latihan meditasi. Meditasi dapat digunakan untuk mengendapkan dan menyusun segala bentuk keinginan dalam latihan berpikir dengan benar. Manusia mampu melatih setiap gerakan badan dan ucapan sesuai dengan kemauan, demikian pula terhadap pikiran. Sarana melatih pikiran itulah yang disebut dengan meditasi. Meditasi mengarahkan batin seseorang untuk dapat menyadari bahwa *hidup adalah saat ini*, bukan masa lalu maupun masa yang akan datang. Pada masa lalu orang pernah hidup tetapi sudah tidak hidup, di masa datang orang akan hidup tetapi belum hidup; di masa ini, saat inilah orang hidup dan sedang hidup. Bila batin telah mencapai tahap ini, batin akan mampu memisahkan antara keinginan yang diperlukan saat ini dari keinginan yang dapat ditunda atau bahkan keinginan yang perlu dihilangkan. Dengan demikian, maka orang akhirnya dapat menundukkan keinginannya sendiri dan terbebaslah ia dari stress.

Pada hakekatnya meditasi adalah menyadari segala sesuatu yang **sedang** dilakukan, diucapkan dan terutama segala yang dipikirkan. Meditasi bukanlah berdoa, mengatur pernafasan maupun mengosongkan

pikiran. Dalam melaksanakan meditasi dibutuhkan beberapa persyaratan dasar yaitu posisi tubuh yang benar, waktu meditasi yang sesuai, tempat meditasi yang memenuhi persyaratan, obyek meditasi yang cocok dan juga guru yang mampu mengarahkan meditasi sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

Bila ketenangan batin tercapai maka stress pun tidak mempunyai kesempatan muncul dalam kehidupan ini. Dr. Vernon Coleman juga mengarahkan para pasien stress-nya untuk melakukan relaksasi terutama dengan meditasi walaupun tidak harus mengikuti satu bentuk institusi tertentu.

#### **d. Kebijakanaksanaan**

Kemampuan meditasi bukan hanya untuk menghasilkan ketenangan batin saja tetapi dapat dikembangkan ke arah pengertian batin yang hendak dicari sebagai obat tertinggi dalam menanggulangi stress.

Menurut Sang Buddha, ada dua macam kebijakanaksanaan yaitu kebijakanaksanaan duniawi yang berupa teori dan kebijakanaksanaan mutlak yaitu tercapainya tujuan tertinggi dalam Agama Buddha, Nibbana/Nirwana. Kebijakanaksanaan duniawi adalah pengertian dasar bersifat filosofis dan teoritis untuk mendorong pelaksanaannya agar orang dapat membuktikan kebenarannya. Apabila telah dilaksanakan maka setahap demi setahap orang akan mendekati tujuan akhir yaitu kebijakanaksanaan mutlak.

Pencapaian kebijakanaksanaan mutlak dengan melatih ketenangan batin berpandangan terang. Sasaran latihan ketenangan batin tahap akhir ini adalah agar orang setelah mampu memisahkan antara keinginan yang pokok dan sampingan, kini di arahkan untuk menyadari bahwa keinginan itulah yang menjadi dasar ketidakpuasan dalam hidup ini. Keinginan itu pulalah yang menjadi salah satu sebab munculnya stress dalam hidup ini. Sedangkan sumber keinginan adalah karena tidak menyadari bahwa hidup akan selalu berubah dan hanyalah proses. Tahap ini menjadi tahap akhir dan menjadi tahap tertinggi dalam Agama Buddha. Untuk menguraikan tahapan ini membutuhkan suatu latihan dasar dari ketiga tahap sebelumnya, oleh karena itu dalam kesempatan ini tahap terakhir ini hanya diuraikan secara singkat untuk memberikan gambaran sepintas dahulu. Dalam kesempatan lain, mungkin akan dibicarakan secara khusus dan mendalam.

Sesungguhnya bila hanya untuk mengatasi stress saja ketiga tahap di atas sudah lebih dari cukup. Bila hendak mengatasi masalah hidup yang sesungguhnya yaitu untuk mencapai Tuhan Yang Mahaesa (=Nibbana/Nirwana) maka tahap keempat adalah tahap yang harus dilaksanakan.

## **PENUTUP**

Istilah 'stress' kelihatannya baru muncul dalam beberapa dekade belakangan ini, tetapi sesungguhnya sejak jaman Sang Buddha hidup bahkan mungkin jauh sebelumnya itu kondisi stress ini telah dialami umat manusia. Oleh karena itu, Ajaran Sang Buddha bukan hanya berisikan petunjuk untuk mengembangkan kebahagiaan yang telah dimiliki, namun juga berisikan kiat-kiat untuk memperbaiki situasi lahir batin yang sedang dihadapi. Apabila kondisi lahir batin dapat diselaraskan dengan kenyataan hidup, maka terbebaslah orang dari stress.

Kini, pengertian untuk mengatasi stress sebagai fenomena era globalisasi dan teknologi telah

diberikan, tinggal dilaksanakan. Sesungguhnya menurut Sabda Sang Buddha:

*Walaupun seseorang hidup seratus tahun, tetapi tidak dapat melihat timbul dan tenggelamnya segala sesuatu yang berkondisi, sesungguhnya lebih baik kehidupan sehari dari orang yang dapat melihat timbul dan tenggelamnya segala sesuatu yang berkondisi.*

( *DHAMMAPADA VIII, 14* )

## KEPUSTAKAAN

1. *Dhammapada*, Yayasan Dhammadipa Arama, Cetakan Kedua, Jakarta, Agustus 1985.
2. *Mengatasi Stress*, Dr. Claire Weekes, Kanisius, Cetakan Pertama, Yogyakarta, 1991.
3. *Navakovada*, H.R.H. The Late Supreme Patriarch Prince Vajiryanavarorasa, Yayasan Dhammadipa Arama, Cetakan Kedua, Jakarta, Agustus 1989.
4. *Nikmatnya Stress*, Peter G. Hanson, M.D., Arcan, Cetakan Kedua, Jakarta, 1991.
5. *Stress dan Lambung Anda*, Dr. Vernon Coleman, Arcan, Cetakan Keempat, Jakarta, 1991.

## 5. TEKNIK CERAMAH

### PENDAHULUAN

Memberikan ceramah Dhamma atau Dhammadesana adalah merupakan hal yang tidak akan pernah dapat dihindari dari kehidupan seorang bhikkhu, samanera, maupun para pemuka umat Buddha di Indonesia. Banyak orang stress bila tiba saatnya diminta memberikan Dhammadesana. Sesungguhnya stress dapat digunakan sebagai pendorong agar kita lebih siap menghadapi segala kemungkinan. Para ahli pidato, bintang film dan pemain drama yang banyak pengalaman pun tidak terbebas dari rasa yang wajar ini. Mereka tetap mengalami jantung berdebar, keringat dingin, telapak tangan dan kaki berkeringat, bahkan tidak jarang muncul keinginan buang air secara tiba-tiba. Sebenarnya berceramah dan berbicara ngobrol tidaklah banyak berbeda untuk si pembicara, perbedaan hanya pada jumlah pendengarnya saja. Oleh karena itu, justru stress diperlukan. Kita hendaknya bisa memanfaatkan stress untuk keberhasilan Dhammadesana kita.

### PEMBAHASAN

Bila stress telah menjadi sahabat akrab kita maka sekarang saatnya kita menyiapkan Dhammadesana. Persiapan hendaknya memperhatikan beberapa hal :

1. Rumuskan SATU TUJUAN sesuai dengan KEBUTUHAN pendengar.
2. Tentukan STRUKTUR PRESENTASI.

### 3. Perhatikan FAKTOR PENDUKUNG keberhasilan Dhammadesana.

#### 1. MERUMUSKAN TUJUAN

Mendahului segala bentuk persiapan adalah menentukan tujuan kita memberikan Dhammadesana. Tujuan hendaknya hanya satu dan hal itu menjadi kebenaran yang jelas, diakui dan dianggap benar oleh pendengar. Lebih baik lagi, bila tujuan kita adalah untuk memberikan pedoman hidup yang sesuai dengan Ajaran Sang Buddha, misalnya manfaat melaksanakan Pancasila Buddhis. Semakin banyak tujuan yang hendak dicapai, semakin bingung pula pendengar untuk mengikuti nasehat dan petunjuk kita.

#### 2. STRUKTUR PRESENTASI

Dhammadesana hendaknya diawali dengan pembacaan Vandana dan kemudian menyebutkan beberapa kalimat yang diambil dari Dhammapada atau dari lain sumber yang akan kita jadikan topik pembicaraan kita. Kalimat Dhammapada dapat diucapkan dalam bahasa Pali atau dalam bahasa Indonesia, tergantung pendengarnya.

Kalimat-kalimat pembuka haruslah dibuat semenarik mungkin agar pendengar merasa dekat dengan kita. Pada kesempatan ini, dapat disebutkan sebagian nama-nama orang penting yang hadir. Perlu dinyatakan pula rasa bahagia kita dapat bertemu dengan mereka pada saat itu. Katakan pula manfaat mereka mendengarkan Dhammadesana yang akan dibawakan.

Uraian Dhamma haruslah diberikan secara berurutan dan bertahap. Gambarkanlah dengan kata-kata indah sehingga membentuk bayangan dalam tiap pendengar. Selipkan humor segar yang berhubungan dengan topik pembicaraan. Hindari humor yang porno dan kasar serta menyinggung pribadi orang. Tambahkan dalam setiap tahap pembicaraan dengan contoh-contoh nyata yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Contoh ini membantu umat merasakan kedekatan antara topik bahasan dengan kehidupan mereka sendiri.

Ekspresi wajah amat mempengaruhi keberhasilan Dhammadesana. Usahakan wajah kita dapat lebih banyak tersenyum kepada pendengar. Wajah hendaknya lebih sering menghadap pendengar daripada menunduk. Mata juga perlu sering kontak dengan pendengar. Kontak mata diperlukan agar kita dapat selalu menjalin hubungan batin dengan pendengar. Kita akan dapat segera mengetahui pendengar yang antusias, bosan, mengantuk, bingung maupun yang akan bertanya. Dengan demikian kita akan dapat segera mengambil langkah tertentu untuk memberikan kepuasan pada pendengar. Salah satu pedoman yang perlu kita ingat adalah, kita perlu membuat pendengar MENGERTI dan bukan kita hendak membuat Dhammadesana kita SELESAI begitu saja. Dengan demikian, kita harus berjuang menggunakan berbagai macam cara agar pendengar dapat mengerti Ajaran Sang Buddha yang kita berikan. Lebih jauh lagi, kita berusaha agar pendengar dapat melaksanakan Buddha Dhamma dalam kehidupan sehari-hari mereka serta mampu mengajarkan Buddha Dhamma kepada orang-orang di sekitarnya.

Nada suara pada saat memberikan Dhammadesana hendaknya bervariasi, jangan monoton. Dhammadesana dibuka dengan nada suara rendah dan dengan kecepatan lambat/pelan. Makin lama,

makin cepat dan tinggi mendekati normal. Kalimat-kalimat yang kurang penting dapat diucapkan agak cepat. Sedangkan bila penting, ucapan diperlambat; bila menginginkan ucapan kita berkesan dan diredungkan pendengar, kita dapat menghentikan ucapan kita sejenak.

Ekspresi tubuh terutama tangan janganlah terlalu berlebihan, tetapi juga tidak diam seperti diikat tangannya. Gerakkanlah tangan pada sikunya. Gunakanlah sedikit gerakan pundak. Biasanya pada seorang bhikkhu atau samanera, anggota badan tidaklah terlalu digerakkan ketika ceramah bahkan cenderung duduk tenang, bersila ke samping. Sedangkan untuk para umat, gerakan badan dapat sedikit lebih bebas walaupun tidaklah berlebihan.

Dhammadesana hendaknya diakhiri dengan satu kesimpulan atas uraian yang telah kita berikan. Simpulkanlah dengan kata-kata yang sederhana, singkat dan tegas agar pendengar mengerti inti sari pembicaraan kita. Berikan tekanan dalam pengucapan sehingga akan lebih kuat meninggalkan kesan dalam pikiran pendengar. Ucapkan kembali ayat Dhammapada ataupun kalimat lain yang kita gunakan untuk membuka Dhammadesana tadi agar pendengar dapat menangkapnya sebagai satu kesimpulan yang padat.

Pembukaan dan akhir Dhammadesana yang menarik akan membuat pendengar terkesan dan ingat akan pesan-pesan yang kita berikan.

### 3. FAKTOR-FAKTOR PENDUKUNG DHAMMADESANA

Untuk melengkapi pengetahuan kita sebelum memberikan Dhammadesana hendaknya kita banyak-banyak membaca buku Dhamma dan pengetahuan lain. Kita juga perlu sering berdiskusi dengan mereka yang dianggap mampu dalam Dhamma. Buku Dhamma yang baik untuk dibaca adalah **RIWAYAT BUDDHA GOTAMA. DHAMMASARI, TANYA JAWAB BUDDHA DHAMMA, DHAMMA VIBHAGA** dan beberapa bacaan tambahan lainnya. Carilah bacaan penunjang dari banyak perpustakaan yang ada di sekitar kita. Baca pula majalah dan surat kabar untuk dapat mengikuti berita yang paling baru sehingga akan membantu kita mendapatkan contoh-contoh nyata yang masih hangat dibicarakan masyarakat. Kalau perlu, kumpulkanlah guntingan koran dan majalah yang memuat berita-berita yang mungkin ada hubungannya dengan ceramah Dhamma yang biasa kita lakukan. Pencarian informasi tambahan dapat pula dengan mengikuti siaran televisi yang sekarang gampang diperoleh di setiap tempat. Dalam memberikan Dhammadesana ada baiknya kita juga menyiapkan kaset rekaman untuk dapat mempelajari kekurangan dan kelebihan isi dan cara menguraikan Dhamma kita. Selain itu, kita pun akan mempunyai sejumlah koleksi kaset yang dapat dijadikan bahan untuk ceramah serupa pada kesempatan lain.

Agar Dhammadesana kita lebih berhasil, gunakanlah sarana ceramah yang ada di vihara dengan sebaik-baiknya. Pada umumnya tempat duduk penceramah dibuat agak tinggi sedikit daripada pendengar/umat. Hal ini sangat membantu kontak mata sebelum, selama dan sesudah Dhammadesana. Lebih-lebih bila di daerah tempat ceramah dapat diusahakan lebih terang daripada tempat pendengar duduk. Penerangan yang baik akan membangun kesan bahwa si pembicara mempunyai kewibawaan dan keangungan.

Pakai dan manfaatkanlah sound system dengan semaksimal mungkin. Mike yang cukup jelas akan sangat membantu bila kita mengeraskan maupun memperlambat suara selama memberikan Dhammadesana. Efek perubahan suara akan membantu pendengar membangun suasana dalam

pikirannya.

Hindarkanlah kata-kata dan tingkah laku yang menyimpangkan perhatian pendengar dari ceramah kita. Latah, misalnya, dapat menjadi bahan tertawaan pendengar. Gerakan membuka dan memakai kembali kacamata secara terus menerus juga akan mengganggu konsentrasi pendengar.

Dalam memilih kata, gunakanlah kata KITA lebih banyak daripada ANDA ataupun KALIAN. Istilah KITA akan membuat rasa kebersamaan antara pembicara dan pendengar.

## **PENUTUP**

Dhammadesana akan menjadi satu bentuk kebahagiaan bila kita dapat menghayatinya. Sebagai tahap awal, orang biasanya menulis naskah ceramahnya dan kemudian menghafalnya. Padahal menghafal naskah jauh lebih buruk daripada membacanya sekalian. Hafalan akan terhenti total bila ada salah satu kata yang kita lupakan. Oleh karena itu, lebih baik bila kita tidak menyiapkan naskah lengkap pada saat presentasi. Kita cukup menuliskan pokok-pokok uraian dalam selebar kertas kecil dan kita buka bila memang kita sangat memerlukannya.

Kita dapat menyiapkan berbagai macam lembaran kertas sesuai dengan kemungkinan tempat ceramah kita, misalnya, undangan perkawinan, kelahiran, kematian, pindah rumah, buka tempat usaha dan sebagainya. Kertas ini juga dapat menjadi alat bantu paling berharga bila kita diminta ceramah tanpa persiapan. Oleh karena itu, siapkanlah selalu paling sedikit selebar kertas catatan ini dalam tas yang kita bawa.

## **SARAN**

Memberikan Dhammadesana adalah merupakan ketrampilan. Dengan demikian, kemampuan ini perlu selalu dilatih. Semakin sering kita berceramah, semakin banyak gagasan yang kita dapatkan. Usahakan tidak pernah melewatkan diri untuk berceramah. Mintalah teman ataupun salah satu pendengar kita untuk memberikan saran dan kritik setelah mendengarkan ceramah kita. Memang, kata-kata manis belum tentu benar; sebaliknya kata-kata benar belum tentu manis, sehingga kita harus berlapang dada untuk menerima saran dan kritik yang membangun. Segalanya itu juga untuk kemajuan kita sendiri.

## **RENUNGAN**

Bila orang bodoh dapat menyadari kebodohnya, maka ia dapat dikatakan bijaksana; tetapi bila orang bodoh yang menganggap dirinya bijaksana, sesungguhnya dialah yang disebut orang bodoh.  
( Dhammapada V, 4 )

Seandainya seseorang bertemu dengan orang bijaksana yang mau menunjukkan dan memberitahukan kesalahan-kesalahan seperti orang yang menunjukkan harta karun, hendaknya ia bergaul dengan orang bijaksana itu. Sungguh baik dan tak tercela bergaul dengan orang bijaksana.  
( Dhammapada VI, 1 )

Walaupun hanya sesaat saja orang pandai bergaul dengan orang bijaksana, namun dengan segera ia akan dapat mengerti Dhamma, bagaikan lidah yang dapat merasakan rasa sayur. ( Dhammapada V, 6 )

## KEPUSTAKAAN

1. *Dhammapada*, Yayasan Dhammadipa Arama, Jakarta, 1985
2. *Bagaimana Membuat Pidato atau Presentasi Efektif*, Donald H. Weiss, Binarupa Aksara - Amacom, Jakarta, 1990
3. *Berbicara Efektif*, Christina Stuart, PT Pustaka Binaman Pressindo, Jakarta, 1992
4. *Berbicara Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*, Dr. Henry Guntur Tarigan, Penerbit Angkasa, Bandung, 1984
5. *Cara Mencapai Sukses Dalam Memperluas Pengaruh dan Pandai Bicara*, Dr. Dale Carnegie, Pionir Jaya, Bandung, ...
6. *Komunikasi Lisan*, Eugene Ehrlich & Gene R. Hawes, Dahara Prize, Semarang, 1991
7. *Teknik Bicara Yang Meyakinkan dan Efektif*, W. George Jehan, Gunung Jati, Jakarta, 1979
8. *Teknik Berpidato*, William J. Mc. Culloght, Pionir Jaya, Bandung, 1986
9. *Teknik dan Cara Berpidato*, Dedi Rusmadi, Sinar Baru, Bandung, 1992
10. *Petunjuk Berpidato Yang Efektif*, Baldur Kirchner, PT Pradnya Paramita, Jakarta, 1987