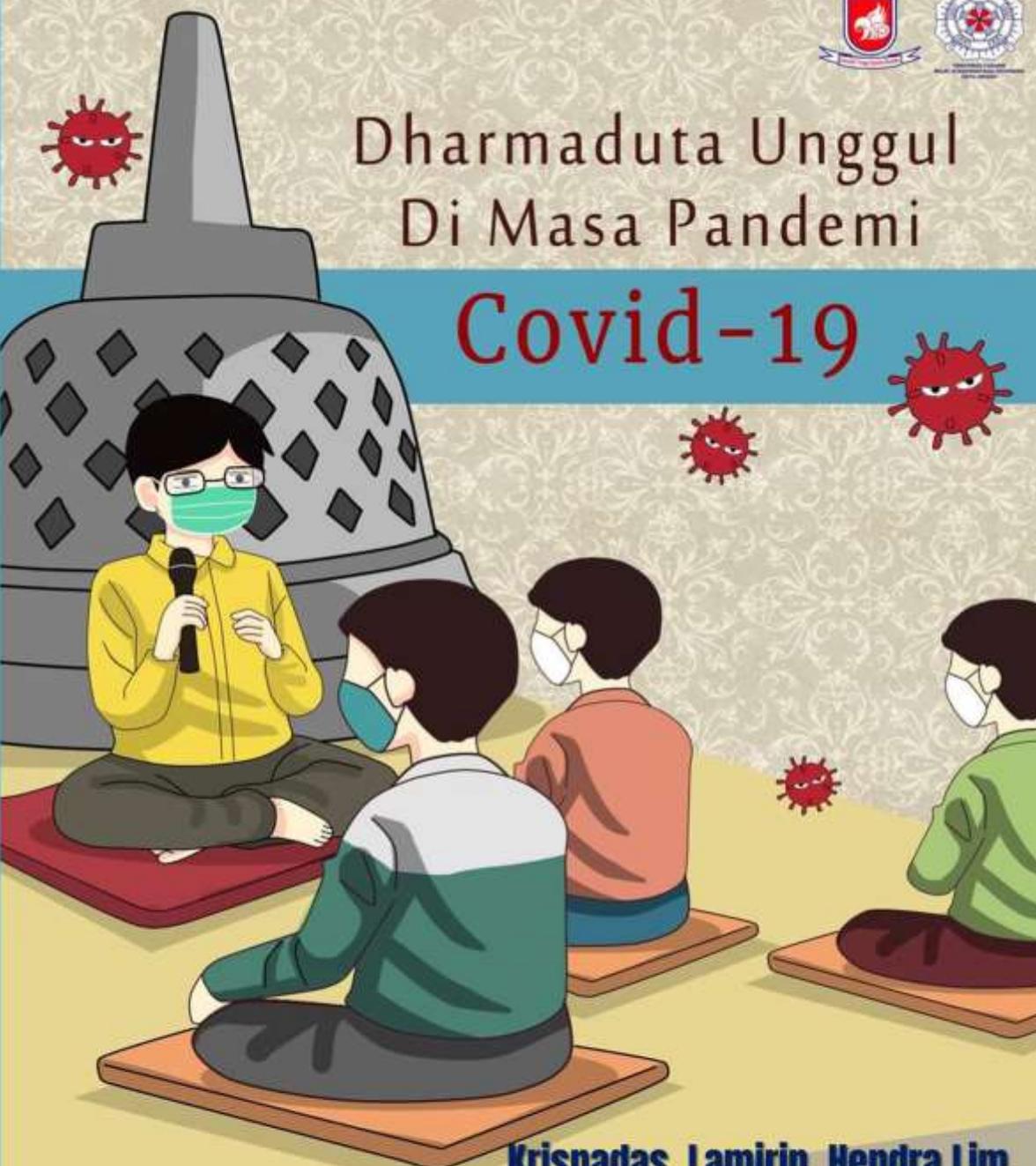




# Dharmaduta Unggul Di Masa Pandemi

## Covid-19



**Krisnadas, Lamirin, Hendra Lim,  
Ferry Rinaldi, Eveline Hosea, Nuriani,  
Robin Wijaya, Jennita Sitohang, Hendra Awie**

**Editor:**

**Hadion Wijoyo, S.E., S.H., S.Sos., S.Pd., M.H., M.M., M.Pd., Ak., CA.  
Lamirin, M.M., M.Pd.B**



**Dharmaduta Unggul  
di Masa Pandemi Covid-19**

## UU No 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

### **Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4**

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### **Pembatasan Pelindungan Pasal 26**

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat ciptaan dan/atau produk hak terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan ciptaan dan/atau produk hak terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan ciptaan dan/atau produk hak terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu ciptaan dan/atau produk hak terkait dapat digunakan tanpa izin pelaku pertunjukan, produser fonogram, atau lembaga penyiaran.

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# **DHARMADUTA UNGGUL DI MASA PANDEMI COVID-19**

**Krisnadas, Lamirin, Hendra Lim,  
Ferry Rinaldi, Eveline Hosea, Nuriani,  
Robin Wijaya, Jennita Sitohang, Hendra Awie**



**PENERBIT  
INSAN CENDEKIA MANDIRI**  
*Publisher of educational books*

**Dharmaduta Unggul di Masa Pandemi Covid-19**

**Krisnadas, dkk.**

Editor :

**Hadion Wijoyo, S.E., S.H., S.Sos., M.H., M.M., M.Pd., Ak.CA.  
Lamirin, M.M., M.Pd.B.**

Desainer:

**Mifta Ardila**

Sumber :

**[www.insancendekiamandiri.co.id](http://www.insancendekiamandiri.co.id)**

Penata Letak:

**Siti Jamalul Insani**

Proofreader :

**Tim ICM**

Ukuran :

**viii, 126 hlm., 15,5x23 cm**

ISBN :

**978-623-348-415-2**

Cetakan Pertama :

**Oktober 2021**

Hak Cipta 2021, pada Krisnadas, dkk.

Isi di luar tanggung jawab penerbitan dan percetakan

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**Anggota IKAPI : 020/SBA/20**

**PENERBIT INSAN CENDEKIA MANDIRI  
(Grup Penerbitan CV INSAN CENDEKIA MANDIRI)**

Perumahan Gardena Maisa 2, Blok F03, Nagari Koto Baru, Kecamatan Kubung,  
Kabupaten Solok, Provinsi Sumatra Barat – Indonesia 27361

HP/WA: 0813-7272-5118

Website: [www.insancendekiamandiri.co.id](http://www.insancendekiamandiri.co.id)

[www.insancendekiamandiri.com](http://www.insancendekiamandiri.com)

E-mail: [penerbitbic@gmail.com](mailto:penerbitbic@gmail.com)

# Daftar Isi

|                                                                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Prakata .....                                                                                                  | vii        |
| <b>Cinta Kasih Special di Masa Pandemi Covid-19.....</b>                                                       | <b>1</b>   |
| UP. Krisnadas (Brahma Deepha)                                                                                  |            |
| <b>Dhammadana di Masa Pandemi .....</b>                                                                        | <b>13</b>  |
| Lamirin, M.M., M.Pd.B                                                                                          |            |
| <b>Etos Kerja Dharmaduta di Era Pandemi Covid-19.....</b>                                                      | <b>29</b>  |
| Hendra Lim, S.S, M.Pd, CPS®                                                                                    |            |
| <b>Vitamin Mental di Masa Pandemi.....</b>                                                                     | <b>39</b>  |
| Ferry Rinaldi                                                                                                  |            |
| <b>Meditasi di Masa Pandemi (Dharmaduta Unggul<br/>di Masa Pandemi) .....</b>                                  | <b>49</b>  |
| Eveline Hosea, B.Com                                                                                           |            |
| <b>Dharmaduta Tangguh Menembus Ruang dan Waktu ...</b>                                                         | <b>67</b>  |
| Nuriani                                                                                                        |            |
| <b>Sistem Informasi Komputer Mendukung Ceramah di<br/>Masa Pandemi Covid-19 .....</b>                          | <b>99</b>  |
| U.P. Surya Robin Wijaya, S. Kom.                                                                               |            |
| <b>Pentingnya Semangat Dhammaduta di Masa<br/>Pandemi Covid-19 dalam Mengembangkan Buddha<br/>Dhamma .....</b> | <b>109</b> |
| Jennita Sitohang, S.Pd                                                                                         |            |
| <b>Pelatihan Dharmaduta Berbasis <i>Online</i>.....</b>                                                        | <b>115</b> |
| UP. Hendra Awie, S.Kom, DMd®, CPS®                                                                             |            |
| Tentang Penulis .....                                                                                          | 123        |



# Prakata

Segenap rasa syukur penulis persembahkan kepada Tuhan atas segala kemudahan dan petunjuk dari-Nya yang tak henti-hentinya penulis terima, hingga saat ini penulis telah menyelesaikan sebuah buku yang dengan judul *Dharmaduta Unggul di Masa Pandemi Covid-19*.

Penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberi dukungan dalam proses penyelesaian buku ini. Kepada keluarga, rekan sejawat dan seluruh tim Insan Cendekia Mandiri yang telah melakukan proses penerbitan, penulis ucapkan terima kasih.

Penulis menanti saran konstruktif untuk perbaikan dan peningkatan pada masa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pendidikan di sekolah. Sebagaimana peribahasa tak ada gading nan tak retak, mohon dimaafkan segala kekeliruan yang ada pada terbitan ini. Segala kritik dan saran, tentu akan diterima dengan tangan terbuka.

Tim Penulis



# Cinta Kasih Special di Masa Pandemi Covid-19

UP. Krisnadas (Brahma Deepha)

Karena tidak adanya cinta kasih, maka bumi kita dilanda serangkaian bencana antara lain pandemi, banjir, tanah longsor, dan peperangan. Salah satu landasan ajaran guru agung kita, Buddha Gautama adalah cinta kasih. Cinta kasih yang diajarkan guru agung kita bukan cinta romansa dengan pernyataan seperti “Aku suka kamu. Ya aku senang kamu. Karena aku senang kamu, aku cinta kamu.” Bukan itu.

*Metta* ajaran guru agung kita mempunyai akar kata yang sama dengan mitra dalam *Sansekerta* yang artinya adalah saudara. Kita menganggap semua makhluk hidup adalah saudara kita. Sekarang, yang hadir dalam pelatihan ini semuanya saudara kita. Yang tidak hadir juga saudara kita. Yang senang kepada Anda juga saudara Anda. Mereka yang memusuhi Anda juga saudara Anda. Yang tampak adalah saudara-saudara kita, makhluk-makhluk yang tidak tampak juga saudara kita. Yang kalah adalah saudara kita, yang menang juga saudara kita. Mereka-mereka yang berperilaku baik juga saudara kita, dan mereka yang sering melakukan kejahatan juga saudara kita. Itulah *metta*.

*Metta* membuat kita bisa menghargai perbedaan. Di dunia ini, tidak ada yang sama. Bahkan ibu, bapak dan saudara, saudara kembar yang lahir bersamaan, hampir bersamaan juga tidak akan sama 100%. Sesama umat Buddha pun tidak ada yang sama. *Metta* menghargai perbedaan. Tetapi *metta* itu juga tidak

sekedar menghargai perbedaan. Cinta kasih itu juga menerima perbedaan. Umat Buddha adalah saudara kita dan umat beragama lain juga saudara kita. Yang merasa tidak beragama pun saudara kita. Kita menerima mereka dan perbedaan yang ada diantara kita dengan mereka.

Segala sifat yang ada dalam diri manusia terdapat dalam unggas, mamalia dan serangga. Karena hewan berbeda dengan manusia, mereka tidak mampu mengungkapkan perasaannya dengan kata-kata. Mereka tidak paham bahasa manusia. Tidak ada hewan yang rela memberikan nyawanya kepada manusia.

Ketika diwisudi, kita pernah mengucapkan poin-poin berharga dari *Pancasila Buddhis*, yang salah satunya adalah “Tidak membunuh makhluk hidup.” Setiap nyawa itu sangat berharga, meskipun kecil dan lemah. Tidak ada alasan bagi kita untuk membunuh. Miris bagi kita jika masih melakukan hal yang sudah kita janjikan pada saat diwisudi.

Pembahasan di tulisan ini akan cenderung fokus pada kasih sayang kepada sesama makhluk hidup yang di dalamnya termasuk kepada hewan. Dari sekian banyak cara untuk menunjukkan dan mengekspresikan kasih kepada hewan seperti melepaskan hewan yang akan dipotong, memberi makan hewan yang kelaparan, ada cara sederhana lain yang dapat kita lakukan sehari-hari yaitu menerapkan pola makan vegetarian.

Seorang pujangga Buddhis besar yang hidup 600 tahun yang lalu di zaman Kerajaan Majapahit, Sang Maha Cendekia Empu Tantular pernah menulis di daun lontar, karena kertas pada masa itu masih jarang. Melihat kembali khotbah Sang Buddha Sutasoma Jataka dengan kalimat yang indah. “Bhinneka Tunggal Ika”. Meskipun kita berbeda-beda, tetapi kita semua adalah manusia yang sama. Sebenarnya Empu Tantular menulis kalimat itu dengan kelanjutan “Bhinneka Tunggal Ika Tan Hana

Dharma Manggarwa” yang artinya adalah meskipun kita berbeda-beda agama, meskipun kita berbeda bangsa, meskipun berbeda suku, meskipun kita berbeda dalam rupa, moralitas, kecerdasan, tetapi kita semua adalah 1 yaitu *Atma* (Tuhan sendiri).

Mengenai *Atma* atau percikan ilahi yang ada di dalam diri kita atau inti eksistensi kita, semua agama mengatakan satu kebenaran yang sama. Dalam *Bhagavad Gita*, Bhagavan Shri Krishna bersabda “Apabila seseorang mencariku di dalam dirinya sendiri, ia pasti bertemu denganku. Bukankah Aku percikan ilahinya? *Atma* yang abadi yang ada di dalam segala makhluk hidup adalah bagian dari diriku.” Demikian Beliau berkata. Empu Tantular sangat menghargai dekrit Kaisar Ashoka yang berbunyi “Seseorang seharusnya tidak hanya menghormati agamanya sendiri dan mencela agama lain, tetapi juga harus menghormati agama lain karena satu dan lain hal. Dengan bertindak demikian seseorang membantu agamanya sendiri untuk tumbuh sekaligus memberikan pelayanan bagi agama lain. Kerukunan itu baik. Biarlah semua mendengar dan berniat mendengarkan ajaran yang dianut oleh orang lain.”

Empu Tantular menggunakan kalimat “Bhinekka Tunggal Ika” untuk menjelaskan ajaran *metta* atau cinta kasih dan mendekatkan bangsa ini kepada Tuhan yang Maha Esa. Tanpa adanya dasar cinta kasih, kecerdasan yang dimiliki seseorang bisa digunakan untuk menghancurkan kehidupan ini. Tanpa adanya cinta kasih, ilmu pengetahuan bisa menjelma menjadi penghancur nilai-nilai kemanusiaan. Oleh karena itu marilah kita tumbuhkan cinta kasih yang tulus. Memang tidak mungkin bagi kita untuk menumbuhkan cinta kasih pada semua penghuni dunia tetapi janganlah kita lupa ada satu hal yang mungkin. Yaitu, menumbuhkan cinta kasih dalam diri kita.

Kasih itu sabar dan baik. Tidak ada iri hati, sombong, dan bangga di dalam kasih. Kasih itu ramah dan santun, tidak egois dan marah. Kasih tidak pernah menyimpan kesalahan orang lain, kasih tidak pernah senang dengan kejahatan. Tetapi kasih itu senang pada kebenaran. Kasih itu abadi. Untuk mengaktualisasikan Kasih dalam kehidupan sehari-hari dibutuhkan alat bantu, yakni *Karaniya Metta Sutta*. Sebuah khotbah spesial dimana Sang Buddha menguraikan cinta kasih dengan terang, jelas, dan rinci. Bait ke-6 berbunyi: jangan menipu siapa pun, jangan mencela siapa saja. Jangan karena marah atau pikiran jahat mengharap orang lain celaka. Mengapa? Karena orang lain itu bukanlah orang lain melainkan dirimu sendiri. Karena percikan ilahi yang sama ada pada semuanya. Bait ke-7 berbunyi: bagaikan seorang ibu mempertaruhkan hidupnya menyelamatkan anaknya yang tunggal, demikianlah dipancarkannya pikiran kasih sayang kepada semua makhluk hidup. Tanpa batas.

Kita umat Buddha mengkidungkan *Karaniya Metta Sutta* hampir dalam semua acara. Namun, masih ada di antara kita mengucapkannya sambil terus makan daging hewan yang dipotong untuk kita. Ini merupakan kejanggalan. Pemenang hadiah Nobel, Isaac Bashevis Singer berkata kita semua adalah makhluk Tuhan, tetapi kalau kita kidungkan *Sabbe Satta Bhavantu Sukkhi Tata* sambil terus makan daging binatang/ hewan yang dipotong untuk kita maka itu merupakan kejanggalan. Walaupun makan daging itu dibuktikan benar-benar bermanfaat bagi kita, saya tidak akan memakannya. Demikian kata pemenang nobel tersebut.

Seseorang yang memiliki *metta* (cinta kasih) adalah orang yang cakap. Ciri-ciri orang yang memiliki cinta kasih, adalah orang yang mengendalikan dirinya sendiri dari perilaku yang buruk. Tidak membunuh, tidak menyakiti, tidak mencuri, tidak

mengambil barang yang bukan miliknya, tidak menyelingkuhi keluarganya, tidak berbohong, atau menyebar fitnah ujar-ujar kebencian yang mengotori alam sekitarnya. Tidak mengumbar makanan dan minuman yang bisa menyebabkan kehilangan kesadaran. Mengapa? Seseorang yang mengendalikan dirinya dari kejahatan adalah orang yang menghargai hidupnya. Karena kejahatan itu menghancurkan dirinya sendiri. Seseorang yang mengendalikan dirinya sendiri adalah orang yang menghargai hidupnya sendiri yang tidak lama ini. Oleh karena itu, dimasa pandemi Covid-19 ini, marilah kita mengendalikan diri kita sendiri.

Sang Buddha mengajarkan di jalan Arya berunsur 8 pertama-tama tentang pengendalian pandangan yang disebut *Sammaditti*. Di antara kelima indra persepsi mata memiliki kemampuan yang luar biasa besarnya. Mata mempunyai 4 juta berkas cahaya. Kini manusia menyalahgunakan indranya. Akibatnya, jangka hidupnya menjadi berkurang karena pandangan jahat. Seiring dengan pengalihan pandangan, kita harus mengendalikan lidah kita atau disebut *Sammavaca*. Pada lidah manusia, terdapat 300 ribu saraf pengecap rasa. Kini manusia sudah menjadi budak selera. Ia makan berbagai panganan yang lezat dan dalam proses itu merusak lidahnya. Tidak hanya itu, ia juga menggunakan kata-kata yang tidak suci dengan lidahnya dan melukai perasaan orang lain dengan perkataan yang kasar. Jangka hidupnya semakin berkurang akibat penyalahgunaan lidah yang seperti ini. Semua indra kehilangan juga kemampuannya karena disalahgunakan sehingga memperpendek jangka hidupnya. Oleh karena itu, pertama-tama manusia harus mengendalikan mata dan lidahnya. Jika kedua organ ini dikendalikan, energi manusia akan dihidupkan dan diaktifkan lagi.

Kemampuan yang tidak dapat dicapai dengan tapa brata bertahun-tahun bisa diperoleh jika manusia menggunakan mata dan lidahnya dengan suci. Mengapa para Rishi, kaum bijawaskita di zaman dahulu pergi ke hutan untuk melewatkan hidupnya dalam kesunyian untuk pengendalian indranya. Latihan spiritual yang benar tergantung pada pengendalian indra. Tanpa pengendalian indra, semua latihan spiritual akan sia-sia saja.

Pertama-tama yang harus kita lakukan di masa pandemi Covid 19 ini adalah dengan mengubah pola makan kita. Karena memang jelas bahwa makan non-vegetarianlah yang mengakibatkan munculnya berbagai penyakit. Hubungan erat antara makanan, kebiasaan hidup, dan spiritualitas sesungguhnya sudah diketahui oleh orang-orang bijak dari India dan Nusantara (Asia) sejak lama. Kesehatan dan kemajuan spiritual dipengaruhi oleh makanan serta kebiasaan hidup orang tersebut. Dalam daging hewan terdapat cacing, bakteri dan virus yang sangat berbahaya.

Sebuah artikel berjudul *Mengapa Saya Tidak Konsumsi Daging* yang ditulis oleh Dr. Owen S. Barret serta dipublikasikan dalam majalah mereka Health and Life. Dr. Barret adalah seorang dokter medis dari Amerika, terkenal dengan pengalaman klinis yang luas. Beliau telah mempraktikkan pola hidup vegetarian selama 50 tahun dan mengetahui bahwa pola makan vegetarian akan meningkatkan kesehatan, memperpanjang kehidupan serta membantu menghindari dari penyakit-penyakit mematikan yang banyak memangsa pengonsumsi daging. Pola makan vegetarian juga akan meningkatkan efisiensi kerja serta menunda masa pensiun.

Artikel Dr. Barret ini didasarkan pada riset menu makan selama 50 tahun. Sebelum beliau menulis artikelnya beliau mengumpulkan serta mempelajari banyak laporan riset yang

telah ditulis oleh para ahli nutrisi terkemuka dari seluruh dunia. Sehingga dalam penulisan artikel tersebut Dr. Barret telah membuat kontribusi besar terhadap kesehatan pribadi secara global. Artikel ini dipublikasikan pertama kali oleh American Health Association dalam majalah mereka Health and Life. Tujuan editorial majalah mereka adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan semua orang.

Banyak orang beranggapan bahwa jika Anda akan bekerja keras serta membutuhkan ketahanan tubuh, Anda haruslah konsumsi banyak daging atau *beef steak*. Namun fakta berkata sebaliknya. Beberapa tahun yang lalu seorang professor dari Yale, sebuah kota yang terkenal dengan perguruan tingginya, di AS. Dr. Irving Fisher, menunjukkan ketika para atlet pemula yang vegetarian diadu melawan para atlet terbaik dari Yale, para pemuda yang tidak terlatih tersebut memiliki ketahanan tubuh 2x daripada para atlet pengonsumsi daging.

Johnny Weismuller bintang film Tarzan dan juga juara renang dunia, telah membuat 56 catatan rekor dunia. Tetapi selama 5 tahun belum membuat rekor baru. Setelah menjalani menu makan vegetarian yang dipilih dengan cermat, dalam beberapa minggu saja ia mampu meraih 6 (enam) catatan rekor dunia lagi.

Para pengonsumsi daging mungkin beranggapan bahwa praktisi vegetarian adalah gerombolan aneh yang mengunyah makanan kelinci yang menu makannya tidak mengandung bahan yang bisa membuat manusia produktif dan kuat. Meskipun yang paling baik adalah menghindari argumentasi dengan para pengonsumsi daging yang agresif tersebut, namun sebuah diskusi yang hidup akan memberikan informasi bermanfaat bagi mereka.

Seorang penulis kesehatan terkemuka Mrs. Ellen G. White, yang menulis dalam buku *Medical Ministry* pg. 266&267, menyatakan bahwa “daging merupakan pembawa penyakit terbesar yang bisa diperkenalkan kedalam sistem tubuh manusia.” Juga seorang ahli nutrisi terkemuka dari Universitas John Hopkins, Dr. E.V. McCollum, yang berpendapat bahwa siapa pun yang menyingkirkan daging dari dietnya pastilah lebih baik.

Petinju kelas berat Amerika Serikat, Mike Tyson berkata: Saya telah menjadi vegetarian selama 8 bulan dan saya terus mendapat pasokan energinya, juga merasa sangat bertenaga. Kini saya menyadari daging telah menjadi racun bagiku.

Perenang vegetarian Murrey Rose dari Australia, juara dunia serta pemenang olimpiade telah membuat praktek dietnya secara luas. Dia telah mempraktekkan Vegetarian semenjak berusia 2 tahun. Bukan hanya ia bisa berenang dengan cepat, namun juga kemampuannya untuk melejit di garis *finish*, menunjukkan ketahanan luar biasa yang menyertai menu makan tanpa daging.

Mengapa hal ini benar terjadi. Karena daging mengandung produk-produk sampah yang seharusnya dibuang oleh hewan. Orang yang mengonsumsi daging akan memasukkan sampah-sampah tersebut ke dalam tubuhnya. Ketika sampah itu mencapai sel sel tubuh, mereka memunculkan keletihan dan penuaan.

Dr. Jean Mayer, ahli gizi universitas Haward, menyatakan bahwa diet vegetarian memenuhi persyaratan. Lebih dari itu, diet vegetarian dapat membuat wanita lebih segar, langsing dan ramping. Di Lomalinda, California hampir separuh populasinya adalah vegetarian. Pengujian medis menunjukkan bahwa tidak satu pun wanita hamil atau pasca melahirkan di sana menderita malnutrisi. Di Los Angeles serangkaian pengujian kecerdasan menunjukkan kebanyakan anak yg memiliki IQ tinggi dilahirkan

dari para ibu yang menerapkan pola makan vegetarian. Sehingga baik anak maupun ibunya tetap sehat di keseluruhan fase kelahiran anak.

Menjadi vegetarian tidak akan kekurangan nutrisi. Nutrisi yang diperlukan manusia bisa didapatkan dari makanan nabati. Sebaliknya makanan hewani mengandung banyak lemak jenuh dan kolesterol penyebab utama penyakit kanker, jantung, tekanan darah tinggi dan penyakit berbahaya lainnya.

Sesungguhnya masalah makan daging sudah pernah kita bicarakan pada pelatihan pandita dan *Dutadharmas* tahun 2019 di mana Romo UP Burhan telah membagikan pengalamannya yang menarik. Beliau dulu makan daging. Dua bulan sekali masuk rumah sakit karena sakit jantung, tekanan darah tinggi, dan lain-lain. Sekarang sudah 10 tahun beliau sudah vegetarian dan tidak pernah masuk RS lagi.

Dalam daging hewan terdapat cacing, bakteri dan virus yang sangat berbahaya. Menurut laporan pusat pemeriksaan produksi daging dan pengontrolan penyakit di Amerika, ditemukan racun *Salmonellosis* dalam daging yang mana telah menelan korban puluhan ribu jiwa karena mati keracunan. Karena adanya zat pembusuk dalam daging setelah binatang dibunuh, terbentuk secara langsung zat pembusuk yang disebut *Ptomaines*. Segera terbentuk proses pembusukan mulai terjadi sejak rumah jagal dan terus berlangsung hingga daging dijual, disimpan, disiapkan, disajikan dan dimakan. Dapat dibayangkan sejauh mana proses pembusukan itu terjadi.

Penyakit lain yang disebabkan oleh daging, adalah *Trichinelosis* yang merupakan penyakit serius yang dapat menyebabkan kelumpuhan dan kematian. Penyebabnya adalah parasit *Trichinella Spiralis* dari daging sapi dan babi.

Kini sekarang sudah muncul penyakit baru yaitu Corona Virus. 300 *leading doctors* dari UK berkata bahwa semua penyakit yang muncul akhir-akhir ini disebabkan oleh menci-derai makhluk lain. Mereka juga berkata bahwa pola makan vegan dapat membantu manusia menghindari pandemi seperti Covid-19. Beberapa waktu yang lalu DAAI TV sempat menyiarkan sebagai berikut. “Taukah Anda, emisi gas berbahaya yang mengancam kelangsungan hidup pada planet bumi kita bukan mobil, bukan sepeda motor, bukan bis yang polusinya sangat menjengkelkan Anda. Tetapi emisi gas berbahaya itu datang dari daging yang Anda makan.” Mungkin hal ini adalah sesuatu yang berlebihan bagi Anda. Tetapi ketahuilah bahwa laporan ini bukan dirilis oleh sekelompok ilmuwan paranoid yang tidak kompeten ataupun oleh peneliti dari tingkat universitas lokal. Tetapi laporan ini langsung dirilis oleh PBB melalui FAO (Food and Agriculture Organization). Professor Nidam dari Universitas Airlangga, Jawa Timur berkata mengingatkan untuk berhati-hati dalam memilih makanan. Pilihlah makanan yang bisa diperoleh tanpa melukai makhluk lain.

Terlepas dari segala konspirasi tentang Covid-19 sebagai penyakit buatan manusia untuk *biological warfare* atau kepentingan politik, menurut WHO (World Health Organization) virus SARS-Cov-2 (Covid-19) pada awalnya ditemukan pada hewan Kelelawar khususnya jenis *Rhinolopus*. Pada dasarnya, peter-nakan kelelawar sangat langka ditemukan. Berbeda dengan ayam, sapi, domba, dll. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Covid-19 berasal dari kelelawar yang hidup liar dan tidak memiliki interaksi langsung dengan manusia. Terkecuali, kelelawar ini secara khusus diburu untuk dijadikan makanan konsumsi, kemudian virus yang terdapat pada tubuhnya berpindah pada makhluk lain yang mengonsumsinya.

Kembali pada seluruh data yang sudah dicantumkan diatas, kita sebenarnya dapat melihat bahwa seluruh peristiwa pandemi ini dapat dihindari jika kita mempunyai sedikit saja kasih yang cukup untuk tidak membunuh dan menerapkan pola makan vegetarian yang tidak mengganggu hewan manapun.

Kita harus sadar bahwa seluruh hewan yang hidup berdampingan dengan kita di alam ini tidak diciptakan sebatas hanya untuk hidup, makan, dan berkembang biak. Masing-masing dari mereka memiliki peran dan tugasnya. Sama seperti Kelelawar yang pada ekosistemnya memiliki “tugas” yang luar biasa; yaitu menampung virus yang ada di sekitar ke dalam tubuhnya. Ini membuat Kelelawar memiliki imun tubuh yang sangat tinggi. Sehingga, Covid-19 tidak berarti apa pun bagi kelelawar. Tapi seperti yang kita lihat, ketika virus yang sama ini menginfeksi manusia ia menyebabkan kematian dalam jumlah besar. Bukankah penjelasan ini sebenarnya cukup untuk menyimpulkan bahwa ini tidak akan terjadi jika kita semua memiliki kasih terhadap hewan?

Semoga tulisan ini bermanfaat bagi kita semua. *Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta*—Semoga semua makhluk hidup bahagia. *Sadhu Sadhu Sadhu*.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

(Kemnag). UP. Burhan. 2019. Indonesia.

Barret, O. S. (n.d.). *Mengapa Saya Tidak Mengonsumsi Daging*.

Control, C. o. 2019. *Centre of Desease Control and Prevention*.

Retrieved from Global Health Division of Parasitic Desease:

<https://www.cdc.gov/globalhealth/>

Hai, A. I. (n.d.). *Panduan Vegan untuk Pemula*.

Hospital, T. A. (n.d.). *Wawancara dengan Direktur RS Advent Taiwan*.

*Karaniemetta Sutta*. (n.d.).

Murphet, H. (n.d.). *Sai Baba-Tamil Translations*. Sai Publications.

Organization, W. H. 2020. *WHO International*. Retrieved from World Health Organization: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332197/WHO-2019-nCoV-FAQ-Virus\\_origin-2020.1-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332197/WHO-2019-nCoV-FAQ-Virus_origin-2020.1-eng.pdf)

Prevention, C. o. 2020. *Covid-19 and Animal* . Retrieved from CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/animals.html>

Publications, H. A. (n.d.). *Cara Memenangkan Argumentasi Melawan Pengonsumsi Daging*.

*Sanathana Sarathi*. 2006. Puttaparthi, India: Sai Publications.

# Dhammadana di Masa Pandemi

Lamirin, M.M., M.Pd.B

## PENDAHULUAN

Pandemi Corona yang terjadi di akhir Desember 2019 di Kota Wuhan China (Ismail dalam M. Ridwan, 2020) telah menjadi titik balik berubahnya kehidupan beragama manusia secara drastis, seperti berkerumun, harus menjaga jarak, memakai masker dan lainnya. Beberapa negara bahkan memutuskan untuk menghentikan segala aktivitasnya selama beberapa waktu (*lockdown*). Penyakit ini disebabkan oleh virus Corona (COVID-19) dan menimbulkan gejala utama berupa gangguan pernafasan hingga menyebabkan kematian. Virus Corona telah menyebar dengan cepat ke berbagai negara lain, seperti Jepang, Thailand, Jepang, Korea Selatan, Amerika Serikat dan berbagai negara di penjuru dunia, termasuk Indonesia.

Namun bukan hanya aspek ekonomi saja yang terdampak, pelaksanaan aktivitas Dhamadesana sebagai seorang Dharma-duta di masa pandemi pun harus dikondisikan sebagaimana ketentuan protokol kesehatan. Di masa pandemi, teknis tatanan Dhammadesana telah banyak mengalami perubahan, seperti pemberian batas jarak antara satu umat dengan umat lainnya saat beribadah di masjid, gereja, vihara, pura dan kelenteng, bahkan umat beragama dilarang untuk beribadah di rumah ibadah dan disarankan untuk beribadah di kediaman masing-masing beberapa bulan awal pandemi sesuai dengan protokol kesehatan.

Selain itu, aktivitas Dhammadesana tatap muka secara langsung dalam sebuah Vihara diubah secara daring (dalam

jaringan) yang sedang marak digunakan oleh para profesional saat pandemi ini (M. Ridwan, 2020). Menghadapi kondisi yang memprihatinkan ini, sebagai Dharmaduta sudah semestinya dapat menyikapinya dengan tenang dan tetap berpegang teguh pada prinsip kebenaran Dhamma. Di masa pandemi Covid-19 melanda, banyak tantangan yang dihadapi. Namun, kita harus tetap memberikan pelayanan semaksimal mungkin dalam bentuk turut serta dalam sosialisasi prosedur dan protokol kesehatan yang ditentukan, berpartisipasi aktif dalam mendukung anjuran dan kebijakan pemerintah dalam menghadapi pandemi, dan hal lain yang bersifat mendukung ketenangan batin yang juga dibutuhkan masyarakat dalam menghadapi dampak pandemi ini serta meningkatkan spiritual.

## **LANDASAN TEORI**

### **1. Dhammadana**

Buddha menyebutkan dalam kitab suci Itivuttaka (Iti 98) bahwa ada dua macam pemberian: para bhikkhu, ada dua jenis dâna, yaitu âmisadâna dan dhammadâna. Para bhikkhu, dari kedua jenis dâna itu, dhammadâna lebih berfaedah, di antara kedua jenis pemberian ini, pemberian Dhamma adalah yang terunggul. Dhamma-dana merupakan pemberian berupa pengetahuan Dhamma. Dana ini memberikan hasil dan pahala yang lebih tinggi dibanding dengan Amisa-dana. Oleh Sang Buddha dikatakan dalam Dhmmapada: “*Sabbadanam dhammadanam jinati* artinya dari semua pemberian, pemberian Dhammalah yang tertinggi”. (Dhp, 354). Dengan mengajarkan Dhamma kepada orang lain secara langsung maupun tidak langsung merupakan suatu upaya pelestarian Dhamma bagi kepentingan generasi penerus.

Sehingga Dhamma-dana dapat bermanfaat baik dalam kehidupan sekarang maupun kehidupan mendatang, dan akan menghasilkan timbulnya kebijaksanaan dan pengetahuan. Bila tidak memenuhi syarat untuk mengajarkan Dhamma seseorang dapat berdana Dhamma dengan cara lain terutama di masa pandemi yaitu mendukung anjuran dan kebijakan pemerintah dalam menghadapi pandemi dan mendorong orang lain untuk tetap menjalankan protokol Kesehatan dan tetap bersyukur, meningkatkan kesabaran yang tinggi, berlapang dada seraya tetap melakukan tindakan yang terbaik untuk menjaga diri dan orang lain untuk terhindar dari virus Covid-19.

## **2. Pandemi Covid-19**

Pada awal 2020, mewabahnya pneumonia baru yang bermula dari Wuhan, Provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan teritori. Wabah ini diberi nama *Coronavirus disease 2019* (Covid-19) yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Covid merupakan virus RNA Strain tunggal positif ini menginfeksi saluran pernapasan. Penegakan diagnosis dimulai dari gejala umum beruap demam, batuk dan sulit bernapas hingga adanya kontak erat dengan negara-negara yang sudah terinfeksi. Pengambilan swab tenggorokan dan saluran napas menjadi dasar penegakan diagnosis *Coronavirus disease*. Penatalaksanaan berupa isolasi harus dilakukan untuk mencegah penyebaran lebih lanjut (Yuliana, 2020).

Dalam pandangan agama Buddha, Covid-19 merupakan bencana yang utamanya disebabkan oleh penyakit. Hal ini tertuang pada Anguttara Nikaya 5.130 (Byasana Sutta) dijelas-

kan tentang lima macam bencana yang bisa kapan saja menimpa seseorang yaitu (1) bencana yang disebabkan oleh kehilangan sanak saudara, (2) bencana yang disebabkan oleh kehilangan kekayaan, (3) bencana yang disebabkan oleh penyakit, (4) bencana sehubungan dengan kehilangan perilaku bermoral, dan (5) bencana sehubungan dengan kehilangan pandangan benar. Banyak kerugian dan penderitaan akibat pandemi ini, tetapi bukan untuk ditangisi. Pandemi yang telah terjadi saat ini seyogyanya dapat dijadikan sebagai peringatan untuk melakukan mawas diri sehingga dapat menjaga moralitas dan mempertajam pandangan hidupnya

Berikut gejala-gejala yang timbul ketika terinfeksi virus Covid-19:

- a. Tidak berkomplikasi, Kondisi ini merupakan kondisi yang ringan, gejala yang muncul berupa gejala yang tidak spesifik. Gejala utama tetap muncul seperti; demam, batuk, disertai nyeri tenggorokan, kongesti hidung, malaise, sakit kepala dan nyeri otot.
- b. Pneumonia ringan, Gejala utama dapat muncul seperti demam, batuk dan sesak, namun tidak ada tanda pneumonia berat. Pada anak-anak pneumonia tidak berat ditandai dengan batuk atau susah bernafas.
- c. Pneumonia berat pada pasien dewasa, gejala yang muncul di antaranya; demam, infeksi saluran nafas, takipnea (frekuensi nafas > 30 per menit, distress pernapasan berat atau saturasi oksigen pasien < 90% udara luar.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Penyampaian Pesan di Masa Pandemi**

Memberi dan menerima nasihat sebagai masyarakat merupakan sudah menjadi hal yang lumrah. Namun dalam pene-

rapannya, terkadang banyak orang menggunakan kata-kata yang tidak pas atau bahkan menyinggung orang, karena tidak tahu tata cara yang baik dalam menyampaikannya. Akibatnya ucapan yang terlontar tidak membawa impact (pengaruh) dan terkesan sia-sia. Hal ini bukan karena isi yang salah, namun cara penyampaiannya dinilai tidak tepat, baik itu waktu ataupun kondisi psikologis orang yang dinasihati.

Memberikan petunjuk yang tepat kepada orang lain adalah baik karena ada kewajiban kita untuk saling mencerahkan dalam kebenaran. Namun sesuatu yang baik harus ditempuh dengan cara yang baik pula agar tidak kontraproduktif. Seringkali terjadi orang yang dinasihati justru tidak terima karena merasa tersinggung atau dipermalukan di depan orang banyak. Fenomena seperti ini tidak jarang terjadi di masyarakat disebabkan nasihat disampaikan dengan cara yang tidak baik.

Di masa pandemi Covid-19 pasti banyak orang terkesan menganggap sepele akan nasihat yang diberikan agar tidak merebaknya pandemi Covid-19 yang saat ini sedang kita rasakan. Di masa pandemi Covid-19 dan sekarang diberlakukan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Berita kematian seseorang seakan menjadi informasi rutin di telinga kita semua. Ada saja kabar kematian yang diperoleh dari media sosial maupun di radio/tv, mulai dari pejabat negara, tokoh politik, ulama, kalangan cendikia, dosen, guru sampai dengan masyarakat biasa.

Pandemi Covid-19 tengah melanda negeri ini. Jumlah kasus baru masyarakat yang terpapar Covid-19 terus melejit dari hari ke hari, selalu dengan jumlah terbesar dan semakin meningkat jika dibandingkan dengan waktu-waktu sebelumnya. Sejak saat pemerintah mengimbau untuk selalu menjaga

kesehatan terus didengungkan. Antara lain dengan cara sering mencuci tangan dengan sabun, memakai masker, dan menjaga jarak (*social distancing*), membatasi mobilitas, menjauhi kerumunan.

Namun, agaknya ajakan *social distancing* ini yang paling sulit dilakukan oleh orang Indonesia pada umumnya. Indonesia adalah bagian dari masyarakat timur, yang dikenal sebagai makhluk sosial. Mengutamakan adanya interaksi sosial dan melakukan suatu hal bersama-sama. Padahal, kita semua pada umumnya sudah mengetahui bahwa penularan wabah Corona salah satunya karena adanya interaksi sosial yang cukup dekat dengan orang yang sudah terlebih dahulu terpapar Corona. Tentunya tidak menjaga jarak dalam kondisi seperti ini bukanlah suatu tindakan yang bijaksana.

Pertama, memberikan nasihat kepada orang lain tentang sesuatu hal yang negatif atau kurang baik hendaknya disampaikan ketika sepi tidak ada orang lain yang melihat atau mendengarnya. Hal ini dalam rangka menjaga nama baik orang itu sehingga kesalahan atau keburukannya tidak menyebar secara luas dari mulut ke mulut. Apalagi jika nasihat itu disampaikan dengan nada tinggi karena seriusnya masalah, maka harus dipastikan tidak ada orang lain yang melihat atau mendengarnya.

Dengan demikian ia tidak kehilangan muka di depan orang banyak. Jika terpaksa nasihat harus diberikan di tempat perkara sementara di samping kiri dan kanannya banyak orang lain, maka nasihat itu harus disampaikan dengan kata-kata lembut dan respek agar ia tidak merasa seperti diadili di hadapan umum yang tentunya bisa membuatnya tersinggung dan marah. Hingga terjadi cekcok dan bahkan pertengkaran fisik.

Kedua, dalam memberikan nasihat hendaknya tidak secara langsung dan terus terang membicarakan persoalan yang dihadapi, seperti dengan sindiran yang halus, jika cara ini sudah cukup dimengerti. Atau dengan cara yang orang Jawa menyebutnya “milipir-milipir” (tidak langsung). Misalnya seorang anak tetangga telah menyampaikan kabar kepada kita bahwa anak kita baru saja memukul seorang temannya di sekolah. Kita bisa memulai pembicaraan mengenai hal itu dengan menanyakan, misalnya, “Bagaimana hubunganmu dengan teman-temanmu? Tidak ada perkelahian di sekolah?” Jika anak diam, bisa jadi ia sudah menangkap arah pembicaraannya.

Di saat itu berikan nasihat yang baik tanpa harus terburu-buru memvonis bahwa anak telah berbuat salah, misalnya dengan mengatakan bahwa sesama teman harus saling menjaga hubungan baik karena bisa jadi suatu ketika saling membutuhkan bantuan. Jika seseorang telah memukul salah seorang temannya, apapun alasannya, hal itu tidak baik. Orang itu hendaknya bersegera meminta maaf terutama jika ia dalam posisi salah. Dalam posisi benar pun, ia tetap harus meminta maaf karena memukul teman itu tidak bisa dibenarkan.

Ketiga, sekiranya kita ditanya siapa yang telah menyampaikan sebuah berita negatif kepada kita, misalnya dalam kasus pemukulan oleh anak kita di atas, janganlah kita memberitahukannya agar tidak menimbulkan permusuhan antara keduanya. Dengan kata lain, kita boleh berbohong dalam masalah ini, misalnya dengan mengatakan “Bapak/Ibu mendapat telepon dari seseorang yang Bapak/Ibu sendiri tidak sempat menanyakan siapa nama atau dari pihak mana telepon itu. Makanya ini perlu saya cross-check ke kamu.”

Keempat, jika orang yang kita nasihati mau menerima dengan baik nasihat kita, hendaklah kita ucapkan syukur. Ucapan syukur seperti ini yang kemudian diikuti ucapan terima kasih kepada orang yang telah mau menerima nasihat kita cukuplah penting sebab menunjukkan pentingnya nasihat. Sekaligus merupakan penghargaan kepada orang yang dinasihati atas kesediaannya menerima nasihat tersebut.

Kelima, jika ia tidak menerimanya dengan baik, tunjukkanlah kecaman kita kepada diri kita sendiri, dan bukan malah semakin memarahinya. Katakanlah sesuatu hingga seolah-olah persoalan ada pada diri kita yang tidak mampu menyampaikan nasihat dengan baik sehingga ditolak. Misalnya, “Mungkin aku memang bodoh dan tak mampu menasihati. Bahkan menasihati anak sendiri saja tidak bisa” Ucapkan kalimat seperti itu dengan ekspresi kekecewaan.

Kecaman seperti itu sangat penting untuk mempengaruhi psikologi anak yang kita nasihati hingga ia merasa bersalah lalu menyadari bahwa sebenarnya persoalan ada pada dirinya, yakni telah melakukan kesalahan sehingga harus dinasihati. Kesadaran seperti itu bisa datang secara perlahan dengan berjalannya waktu hingga akhirnya ia mengakui bahwa nasihat itu memang benar dan harus diterima dengan baik.

## **2. Berbicara yang Menimbulkan Pesan Moral**

Berbicara berarti mengucapkan kata atau kalimat kepada seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Berbicara adalah satu kemampuan khusus pada manusia. Oleh karena itu, berbicara itu seusia umur bangsa manusia. Bahasa dan pembicaraan itu muncul, ketika manusia mengungkapkan dan menyampaikan pikirannya kepada manusia lain. Bicara tutur

kata memegang peranan pokok dalam kehidupan manusia, terutama dalam berkomunikasi antar sesama. Seringkali kita mendengar seseorang yang berpidato panjang lebar tanpa memperoleh apa-apa darinya selain kelelahan dan kebosanan. Ini biasanya disebabkan pembicara mempunyai bahan yang banyak namun tidak bisa mengorganisasikan pesannya dengan baik. Oleh karenanya, dalam penyusunan pidato haruslah memperhatikan prinsip komposisi pidato, teknik penyusunan pesan dan teknik membuat garis besar.

Dengan demikian pengorganisasian pesan yang meliputi kesatuan (*unity*), pertautan (*coherence*) dan titik berat (*emphasis*) dapat terorganisasi dengan baik melalui garis-garis besar (*outline*) pidato. Bentuk dalam prakteknya dapat dilakukan dengan ceramah, pidato atau khotbah, dan ada juga dalam bentuk dialog.

Ceramah atau khutbah dalam (KBBI V) adalah pidato yang bertujuan memberikan nasihat dan petunjuk-petunjuk sementara ada audiensi yang bertindak sebagai pendengar. Dengan melihat kepada pengertian tersebut, ceramah dapat diartikan sebagai bentuk penyampaian ajaran-ajaran, nasehat, mengajak seseorang dengan melalui lisan.

Setiap bahasa yang disampaikan melalui ceramah ini sebenarnya mengandung sebuah rangsangan kepada orang lain sehingga. Apa yang diterapkan bisa membuat orang lain memahami apa yang beliau sampaikan dan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berceramah merupakan sebuah cara untuk memberikan penerangan dan juga ketenangan bagi umat Buddha dalam usaha untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik. Ajaran Buddha dapat berkembang dan mengakar di berbagai negara karena usaha untuk saling berbagi antara guru dan murid,

para pemuka agama (Bhikkhu, Samanera, dan Atthasilani) dan perumah tangga dengan cara berceramah.

Kegiatan dan aktivitas ceramah biasa dilakukan lapangan atau secara langsung dengan jumlah hadirin yang banyak. Tentu tidak bisa dilakukan seperti biasanya karena peraturan pemerintah mengenai PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Masyarakat dilarang menyelenggarakan kegiatan yang menyebabkan kerumunan orang banyak. Dapat mempercepat penyebaran penularan Covid-19.

Para penyelenggara kegiatan ceramah memanfaatkan teknologi dalam menyelenggarakan kegiatan ceramah yang menggunakan fasilitas internet yang dilakukan secara *online*. Aplikasi atau media sosial seperti Instagram, WA, Zoom, Google Meet, Youtube dan lain sebagainya.

Selanjutnya berceramah dengan menggunakan teknologi terkini yang lebih komunikatif dan adaptif dengan perubahan digitalisasi informasi dan komunikasi. Solusinya dengan menyediakan sebuah ruangan untuk penceramah yang menyajikan berbagai data base tentang materi ceramah. Hal berikutnya yang harus dipersiapkan seorang penceramah adalah dapat mengarahkan dalam mengolah, menyimpan, menerima, dan menyampaikan informasi terkait ceramah yang disampaikan.

Penceramah haruslah bersikap aktif dan reaktif terhadap perubahan yang terjadi. Seorang penceramah tidak boleh pasif, tetapi harus mampu tampil dengan tangan terbuka dan pikiran yang menerima terhadap tantangan terjadi di hadapannya. Tentunya dengan merencanakannya sebaik mungkin.

Selanjutnya seorang penceramah dapat melakukan kegiatan yang bersifat terapeutis atau mempunyai efek menyembuhkan, hal ini dikarenakan banyak munculnya gejala

sosial yang ditunjukkan dengan keresahan masyarakat di era kecanggihan teknologi dan informasi yang semakin menjadi. Dhamma umumnya disampaikan secara lisan dalam ceramah-ceramah di vihâra-vihâra, cetiya, sekolah, kampus, dan lain-lain khususnya kepada umat Buddha.

Dhamma ajaran Buddha sangatlah mulia, sehingga sudah selayaknya umat Buddha memahami dan mempraktikkan melalui pikiran, ucapan, perilaku dalam kehidupannya. Di dalam Anguttara Nikaya, Buddha menyebutkan:

“Para Bhikkhu, aku mengerti bahwa berbuat kejahatan itu sangat merugikan. Kalau berbuat kejahatan itu tidak merugikan, tidak ada urusan, dan tidak ada kepentingan bagi-Ku untuk mengingatkan, jangan berbuat jahat. Tapi Aku mengerti dengan terang dan jelas bahwa kejahatan itu sangat merugikan, sangat menghancurkan. Oleh karena itu aku mempunyai kepentingan untuk menyampaikan pesan kepada dunia ini.”

Jangan berbuat jahat ”Karena kejahatan adalah sumber penderitaan. Dan sebaliknya berbuatlah kebajikan adalah sumber kebahagiaan”. Di satu pihak kemajuan dan eksistensi ceramah di masa pandemi Covid-19 memberikan kabar gembira yang ditandai dengan mudahnya masyarakat dalam mengakses materi ceramah. Masyarakat akan disuguhkan beragam perspektif dari berbagai sumber dan literatur. Hal ini dapat menjadi momentum yang baik dalam perkembangan ceramah Buddha.

Melalui teknologi yang semakin canggih, jangkauan obyek. Ceramah tentu saja akan semakin meluas, serta metode ceramah yang didominasi. Penceramah yang cenderung kurang interaktif dan monoton tidak lagi merajai. Sehingga bisa diimbangi dengan metode lain yang lebih

interaktif, variatif dan membuka peluang bagi masyarakat. Terlibat secara aktif tanpa terbatas oleh ruang dan waktu.

Segala sesuatu pastinya memiliki kekurangan dan kelebihan, begitu pula dengan kegiatan ceramah *online* ini. Selain memiliki kelebihan karena memudahkan masyarakat mengakses kegiatan ceramah secara *online*. Di lain sisi hal ini merupakan sebuah tantangan dan ancaman yang serius bagi aktivitas dan agenda ceramah buddha, karena mau tidak mau otoritas Buddha seolah-olah hampir tergantikan bahkan nyaris hilang. Kehadiran Buddha seakan-akan tergantikan oleh “internet, atau mbah Google” yang serba tahu dan sangat mudah dijumpai nyaris tanpa ada batas dan kontrol.

Apabila penceramah tidak kritis dalam memahami pesan-pesan ceramah yang disampaikan, alih-alih mendapatkan pemahaman agama yang benar dan komprehensif malah menjadi salah kaprah. Karena tanpa interaksi langsung dengan ceramah memungkinkan penceramah menjadi salah paham atau mungkin juga pemahamnya menjadi salah.

Hal lain yang menjadi kekurangan dalam melakukan ceramah melalui media *online* adalah koneksi internet, buruknya jaringan internet menyebabkan sesi tanya jawab tidak maksimal dan kurang efektif dalam penyampaian ceramah. Selain jaringan internet, keadaan perekonomian dan ilmu pengetahuan mengenai penggunaan teknologi masyarakat yang mengikuti kegiatan ceramah pun tentu berbeda. Misalnya saja lansia yang kesulitan dalam memahami cara penggunaan teknologi, dan ada pula masyarakat yang tingkat perekonomiannya menengah ke bawah sehingga tidak memiliki alat elektronik untuk mengakses ceramah Buddha secara online.

Guru agung Buddha Gotama menyatakan “sesuai dengan benih yang telah ditaburkan, begitulah buah yang akan dipetikinya. Pembuat kebaikan akan mendapat kebaikan dan pembuat kejahatan akan mendapatkan kejahatan pula. Taburlah olehmu biji benih dan engkau pulalah yang akan merasakan buah-buah daripadanya”.

Dengan memahami bahwa nasib kita adalah rancangan dari perbuatan kita sendiri, maka ketika ada penderitaan, kita tidak menyalahkan pihak luar, tidak menjadi membenci, tidak menjadi marah dan dendam. Apapun keadaan hidup kita saat ini, pemahaman akan hukum kamma-vipāka akan menjadi pedoman terpenting kita.

### **3. Nasihat untuk Memutus Penyebaran Covid-19**

Kita sebagai warga negara yang tahu akan perlunya memotong rantai penyebaran virus Covid-19 wajib mematuhi peraturan dan imbauan yang telah ditentukan oleh pemerintah supaya virus Covid-19 ini cepat tertangani dan membaik agar tidak ada lagi yang terkena virus Covid-19. Peraturan dan imbauan dari pemerintah yang wajib di taati adalah : (1) Mencuci tangan memakai sabun cuci tangan dan dengan air yang mengalir. Jangan menyentuh mata, hidung, mulut, dan area wajah sebelum cuci tangan dengan bersih. Mencuci tangan saat berada di tempat kerja ataupun tempat umum lainnya dan juga mencuci tangan setelah dari tempat umum. Mencuci tangan sebelum mempersiapkan makanan dan mencuci tangan saat akan makan. Gunakanlah hand sanitizer saat tidak ada air. (2) Tidak lupa memakai masker saat ada di tempat umum. Terapkan adat batuk saat tidak memakai masker dengan cara menutup mulut juga hidung

dengan menggunakan lengan, ataupun dapat juga memakai tisu, tidak lupa membuang tisu ke tempat sampah.

(3) Lakukan *physical distancing*, yaitu dengan menjaga jarak dan menjauhi kerumunan. Saat berada di kerumunan jangan lupa memberi jarak 1 meter dengan orang-orang yang ada di kerumunan. Tetapi hendaknya kita berada di rumah aja dan menjauhi kerumunan, keluar rumah saat ada keperluan yang mendesak saja. Bekerja di rumah saja (*work from home*), sekolah juga dari rumah karena pemerintah sudah meliburkan beraneka ragam kegiatan yang berhubungan dengan kerumunan. Jadilah masyarakat yang bijak dan cerdas, jangan berada di kerumunan, mudik, reuni, dll. (4) Hindari kontak langsung, seperti berjabat tangan, berpelukan, karena bisa mengakibatkan terkena virus.

(5) Menjaga kesehatan lingkungan berawal dari diri sendiri, seperti menjaga kebersihan rumah kemudian di lingkungan masyarakat. (6) Menjaga kesehatan tubuh dengan memakan makanan yang sehat dan juga bergizi, jangan makan sembarangan. Olahraga secara teratur, berjemur di bawah cahaya matahari. (7) Lakukanlah aktivitas yang positif, lakukan aktivitas yang di gemari supaya terhindar dari stress. (8) Berdoalah. (9) Pergi ke rumah sakit jika merasa gejala virus Covid-19 dan lakukanlah isolasi mandiri. Kita selaku masyarakat yang baik harus bahu-membahu untuk membantu mencegah penyebaran wabah virus Covid-19.

## **SIMPULAN**

Memahami bahwa nasib kita adalah rancangan dari perbuatan kita sendiri, maka ketika ada penderitaan, kita tidak menyalahkan pihak luar, tidak menjadi membenci, tidak menjadi marah dan dendam. Apapun keadaan hidup kita saat ini, pemahaman

akan hukum kamma-vipāka akan menjadi pedoman terpenting kita. Sebagai seorang dharmaduta kita tepat mendukung anjuran dan kebijakan pemerintah dalam menghadapi pandemi dan mendorong orang lain untuk tetap menjalankan protokol kesehatan dan tetap bersyukur, meningkatkan kesabaran yang tinggi, berlapang dada seraya tetap melakukan Tindakan yang terbaik untuk menjaga diri dan orang lain untuk terhindar dari virus Covid-19.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bodhi. 2015. *Āṅguttara Nikāya Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha Jilid 1*. Jakarta: DhammaCitta Press.
- Tim Penyusun. 1994. *Itivuttaka-Khunddaka Nikaya, Ti-pitaka. Fakultas Dharma Acarya I.I.A.B. Smaritungga Cabang Medan*.
- Lubis, M. Ridwan, dkk. 2020. *Dinamika Aktivitas Keagamaan di Masa Pandemi*. Jakarta: Balai Penelitian dan Pengembangan Agama (LITBANGDIKLAT).
- Yuliana, Y. 2020. Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 187-192.
- Ven. Narada Mahathera. 1993. *Dhammapada*. Jakarta: Karaniya.



# Etos Kerja Dharmaduta di Era Pandemi Covid-19

Hendra Lim, S.S, M.Pd, CPS®

## A. Pendahuluan

Aktivitas saya memberikan kesempatan untuk bepergian ke berbagai wilayah di Indonesia menggunakan pesawat terbang. Sebelum pandemi Covid-19, saya minimal memiliki jadwal ke luar kota satu kali dalam sebulan. Ini berarti saya paling sedikit satu kali melakukan perjalanan menuju Bandara Soekarno-Hatta. Waktu tempuh antara tempat tinggal saya dengan bandara sekitar tiga-puluh hingga empat puluh lima menit, terkadang bahkan lebih cepat bila saya berangkat subuh ke bandara atau mendarat di Jakarta menjelang tengah malam. Untuk perjalanan menuju bandara, saya selalu menggunakan taksi Blue Bird meskipun tarifnya sedikit lebih mahal dibandingkan taksi *online*. Keputusan ini didasarkan pada beberapa pengalaman dilayani oleh pengemudi perusahaan taksi tersebut.

Pengemudi selalu tiba tepat waktu, bahkan sering lebih awal dari waktu pemesanan. Ada yang sudah sampai sepuluh, lima belas, bahkan tiga puluh menit sebelum waktu penjemputan. Mereka juga menghubungi untuk mengonfirmasi bahwa mereka sudah menuju lokasi penjemputan. Saya merasa nyaman dan percaya bahwa saya akan tiba tepat waktu di bandara untuk penerbangan saya. Selain tepat waktu, pengemudi pun sopan. “Selamat pagi, Pak. Dengan Pak Hendra? Terminal berapa Pak? Apakah AC-nya sudah

cukup dingin?”, sapa mereka dengan sopan sambil tersenyum. Para pengemudi pun mau menanggapi saat diajak ngobrol tentang kehidupan sehari-hari.

Di saat pandemi melanda, tidak jarang mereka harus menunggu sangat lama untuk mendapatkan penumpang di bandara. Meskipun demikian, mereka tetap melayani saya ketika saya ajak berbicara. Satu hal lagi yang layak mendapatkan pujian dari saya adalah kejujuran mereka. Saya tidak pernah mau lagi naik taksi lain dari Bandara Soekarno-Hatta Diminta membayar borongan (pengemudi meminta agar argo dimatikan di tengah jalan), ditolak saat saya mau mencari alamat hingga akhirnya diturunkan di tengah jalan, pengemudi ugal-ugalan saat menyetir, adalah sebagian kecil pengalaman tidak menyenangkan saat pulang menuju rumah dengan taksi lain setelah menyelesaikan perjalanan dinas yang melelahkan. Selama saya menggunakan taksi si Biru dari bandara, tiga pengalaman itu tidak pernah saya rasakan.

Selain tiga contoh tersebut, masih banyak cerita dan kisah yang lain tentang pengemudi taksi Blue Bird sehingga perusahaan ini tetap mampu bertahan di era digital saat ini dan di tengah-tengah pandemi Covid-19. Pengemudi, sebagai karyawan, adalah wajah yang ditampilkan perusahaan taksi tersebut. Sebagai perusahaan yang bergerak di bidang jasa dan di zaman penggunaan media sosial begitu marak, satu pengemudi saja berperilaku negatif akan dapat mengakibatkan citra buruk perusahaan yang akhirnya akan memengaruhi kepercayaan masyarakat. Cara pengemudi melayani pelanggan atau tamu (bukan penumpang), mulai dari cara berkomunikasi hingga berkendara, adalah cerminan etos kerja di perusahaan taksi Blue Bird tersebut yang telah berkembang

selama puluhan tahun sehingga menjadi budaya bagi setiap pengemudinya.

## B. Latar Belakang

Mengapa etos kerja penting dikembangkan dan diterapkan para pandita/dharmaduta. Istilah *dharmaduta*<sup>1</sup> di Indonesia indentik dengan umat Buddha perumah tangga yang aktif menyampaikan khotbah Dharma. Seseorang disebut *dharmaduta* karena dia aktif berkhotbah, dan sebutan *dharmaduta* disematkan oleh umat Buddha kepada orang tersebut. Ada *dharmaduta* yang merupakan lulusan program pelatihan kemudian aktif berkhotbah, dan ada yang bukan lulusan atau tidak pernah mengikuti program pelatihan namun diundang untuk berkhotbah oleh wihara atau komunitas/organisasi Buddhis. Selain itu, tidak semua *dharmaduta* adalah *pandita*<sup>2</sup>, dan tidak semua *pandita* menyampaikan khotbah Dharma. Tugas utama *dharmaduta*, suatu tanggung jawab yang mereka ambil secara sadar, adalah menyampaikan ajaran Buddha kepada umat di puja bakti atau kegiatan lain yang menyelenggarakan khotbah Dharma. Meskipun banyak *dharmaduta* yang mandiri (bukan pandita MBI atau anggota organisasi Buddhis), dibutuhkan seperangkat cara bekerja sebagai pedoman dalam melaksanakan tugas. Untuk organisasi Majelis Buddhayana Indonesia, pedoman ini dapat menjadi perilaku bersama para *pandita* dalam melakukan pelayanan untuk memenuhi berbagai kebutuhan umat. Cara bekerja ini dikenal dengan istilah etos kerja.

---

<sup>1</sup> Dicitak miring karena ini adalah bahasa asing. Bandingkan dengan istilah duta dharma, seperti duta besar.

<sup>2</sup> gelar fungsional (Upasaka/Upasika Pandita, disingkat U.P.) yang diberikan oleh Sangha Agung Indonesia kepada upasaka dan upasika agar menjadi teladan bagi keluarga dan masyarakat serta kompeten dalam bidang pembinaan dan pelayanan Dharma. Di artikel ini ditulis *pandita*.

Etos kerja yang tinggi memengaruhi keberhasilan suatu usaha. Dengan kata lain, etos kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja. Etos kerja adalah bagaimana seseorang, suatu kelompok atau bangsa bekerja berdasarkan pandangan, sifat, kebiasaan, dan sikap yang mereka yakini (Widodo & Yuwantono, 2017). Etos kerja adalah cara bekerja seseorang secara positif dan berkualitas sebagai hasil dari kesadaran, keyakinan, sikap, standar hasil, karakter, etika, moralitas, dan perilaku positif. Etos kerja yang dipraktikkan dengan serius dan menjadi ciri khas orang-orang dalam organisasi bekerja kemudian akan menjadi budaya kerja organisasi (Sinamo, 2008). Etos kerja terwujud dalam ragam nilai, moralitas, karakter, watak, dan sikap individu dan kelompok sebagai dampak dari keyakinan dan budaya yang dianut. Etos kerja diteruskan dari satu generasi ke generasi selanjutnya hingga kemudian terbentuk menjadi ciri khas suatu golongan, kelompok, dan organisasi (Rusli, 2020).

Kualitas karyawan dalam bekerja dapat dikembangkan melalui peningkatan etos kerja karyawan yang dilakukan secara aktif oleh organisasi melalui upaya menanamkan dan memperkuat motivasi sehingga karyawan memiliki etos kerja yang tinggi sebagai hasil dari meyakini bahwa bekerja adalah hal yang luhur (El Rahman, 2021). Dengan kata lain, etos kerja seseorang dapat dibentuk secara sengaja oleh organisasi.

### **C. Landasan tekstual etos kerja *dharmaduta***

*Dharmaduta*, khususnya yang *pandita*, memang bukan karyawan MBI, pun bukan sebuah profesi. Mereka adalah sukarelawan yang berniat untuk turut melestarikan dan menyebarkan Buddha-Dharma. Meskipun demikian, *pandita* MBI dan *dharmaduta* mandiri tidak bebas dari penilaian umat yang

merasakan langsung pelayanan mereka, yang melihat dan menimbang cara mereka menunaikan tugas mereka. Oleh sebab itu, etos kerja tetap butuh untuk dikembangkan dan ditanamkan agar menjadi budaya kerja *pandita* MBI, dan dapat diadopsi para *dharmaduta* mandiri bila mereka ingin mengembangkan kualitas diri dan meningkatkan kinerja pelayanan mereka. Etos kerja merupakan praktik Dharma *dharmaduta* dalam bekerja melayani kebutuhan umat Buddha akan pengajaran Buddha-Dharma yang berkualitas, khususnya melalui khotbah Dharma.

Salah satu ajaran utama agama Buddha adalah sebab-akibat. Bila ini ada, maka itu ada. Bila ini tidak ada, maka itu tidak ada (Natumhasutta/SN 12.37; Ariyasāvakaṣutta/SN 12.49)<sup>3</sup>. Kepada Mahāli dari Licchavi, Buddha mengajarkan sepuluh kualitas penyebab munculnya perbuatan tidak baik dan perbuatan baik (Mahālisutta/AN 10.47). Dalam Arthavinīścaya Sūtra, salah satu bentuk indria keyakinan adalah keyakinan bahwa akibat dari setiap perbuatan baik dan buruk akan dialami oleh pembuatnya. Benih yang ditanam akan menghasilkan buah. Mereka yang melakukan kebaikan akan mendapatkan kebaikan, dan yang melakukan kejahatan akan menerima akibat dari kejahatannya (Samuddakasutta/SN 11.10). Mempraktikkan etos kerja secara sungguh-sungguh menjadi sebab bagi kebahagiaan umat yang dilayani dan sebagai benih kebajikan *dharmaduta*.

Selain sebab akibat, landasan bagi seorang *dharmaduta* untuk menerapkan etos kerja adalah kesungguhan. Buddha mengajarkan tentang keteguhan untuk melakukan apa yang harus dilakukan dan menegaskan bahwa suatu perbuatan

---

<sup>3</sup> Seluruh nama dan penomoran sutta di artikel ini bersumber dari situs <https://suttacentral.net> kecuali bila disebutkan lain seperti di catatan kaki nomor 4.

yang tidak dilakukan dengan sungguh-sungguh hanya akan mendapatkan hasil yang kecil (Tāyanasutta/SN 2.8). Di Dutiyadasabalasutta (SN 12.22) tertulis bahwa mereka yang bersemangat merasakan kebahagiaan, jauh dari keburukan yang tidak berguna, dan mendapatkan kebaikan pribadi yang sangat besar. Menggunakan metafora gagang kapak yang tidak diketahui berapa banyak ia telah aus, Buddha menjelaskan kepada para biksu tentang manfaat berdiam tekun dalam pengembangan karena ketika noda-noda lenyap, pengetahuan muncul bahwa noda-noda itu telah lenyap (Vāsijaṭasutta/SN 22.101). Manfaat dari ketekunan akan didapatkan dan dirasakan pada akhirnya. Menerapkan etos kerja dengan tekun dan bersungguh-sungguh dalam melakukan ketekunan pasti akan berguna dan menghasilkan berkah.

#### **D. Etos kerja *dharmaduta***

Ketulusan adalah *etos* pertama dan paling mendasar yang sangat penting dan wajib menjadi pedoman *dharmaduta*. Tulus (ketulusan) adalah sifat mulia, menjadi dasar melakukan kebajikan demi suatu tujuan yang baik, tanpa mengharapkan imbalan, bahkan di titik tertentu lebih mengutamakan kepentingan umum daripada kepentingan pribadi. Ketulusan menghasilkan kegembiraan dan kepuasan dalam kebajikan (Wijaya-mukti, 2006). Seorang *dharmaduta* boleh berkhotbah, mengajarkan Dharma kepada yang lain bila dilandasi ketulusan yaitu tanpa menghendaki perolehan materi (Udāyīsutta/AN 5.159). Mengajarkan dharma sebagai wujud derma dana adalah sebuah kesempatan untuk memberikan derma yang tertinggi. Dibandingkan dengan pemberian materi, pemberian ajaran, berbagi ajaran,

mendukung ajaran, dan persembahan ajaran adalah yang lebih baik (Brāhmaṇadhammayāgasutta/Iti 100). Para dharmaduta wajib berterima kasih bila mendapat kesempatan untuk menyampaikan khotbah Dharma, khususnya di tengah pandemi saat ini karena banyak wihara tidak mengadakan kebaktian sehingga kesempatan untuk berkhotbah pun menjadi sedikit.

Etos yang kedua adalah cerdas. Pandemi Covid-19 mengubah cara berkhotbah dari tatap muka ke tatap maya menggunakan piranti lunak dan aplikasi. Zoom meeting, Google Meet, Cisco Webex Meetings, atau IG Live adalah beberapa media yang saat ini populer digunakan untuk melangsungkan puja bakti dan khotbah dharma. Para *dharmaduta* pun dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kondisi tersebut. Pintu-pintu wihara mungkin sedang tertutup, tapi akses menuju Dharma tetap terbuka melalui digitalisasi wihara. *Pandita-pandita* yang tidak mau berubah dan belajar menyesuaikan diri akan tertinggal sehingga kesempatan mereka untuk melakukan kebajikan berkurang. Mereka harus cerdas menggunakan media daring yang sekarang menjadi tren. Dharmaduta harus menjadi individu pembelajar untuk meningkatkan kecerdasan sehingga kemampuan mereka meningkat untuk mengatasi berbagai masalah yang muncul dalam tugas pelayanan mereka dengan menerapkan solusi-solusi yang kreatif, efektif, dan efisien. Buddha menyatakan bahwa para dewa dan Brahmā memuji siswa yang rajin belajar, dan menyatakan bahwa mereka ahli dharma yang memiliki kebijaksanaan laksana kepingan uang yang terbuat dari emas gunung yang dihaluskan (Appassu-tasutta/AN 4.6).

Etos selanjut adalah kerendahan hati. *Dharmaduta* menerima pelayanan dan perlakuan yang yang baik, khususnya pengurus wihara saat bertugas menyampaikan khotbah Dharma. Tunjukkan sikap rendah hati saat dilayani di wihara. Jangan menginginkan perlakuan istimewa atau meminta fasilitas yang berlebihan. Di tengah pandemi saat ini, undangan berkhotbah biasanya dimulai dari komunikasi pesan seperti Whatsapp. Upayakan langsung membalas pesan undangan agar pengurus yang mengundang segera mendapatkan kepastian. Bila diperlukan komunikasi lebih lanjut, hubungi lebih lanjut atau telepon langsung. Tunjukkan bahwa kita siap membantu dan melayani. Bicaralah dengan nada bicara yang sopan, sambil tersenyum.

Selain itu, belajarlah dari Sappurisa Sutta (AN 4:73) saat berkhotbah (secara daring saat ini maupun tatap muka nanti setelah pandemi usai) jangan bicarakan diri sendiri terlalu tinggi, atau terlalu sering membahas prestasi dan kebaikan diri sendiri, apalagi bila tidak ditanya. Sebagai tambahan, belajarlah juga dari samudera yang menjadi luas karena berada di tempat yang rendah sehingga air dari seluruh sungai mengalir ke sana. Sikap sombong menjauhkan diri dari belajar hal baru, dari pengalaman baru, dan dari orang lain. Buddha memuji sifat rendah hati seperti yang ditunjukkan oleh Hatthaka dari Ālavī (Hatthaka Sutta/AN 8.23<sup>4</sup>).

Etos berikutnya adalah tanggung jawab. Setiap *dharma* harus menunaikan undangan berkhotbah yang telah diterima dengan sebaik-baiknya. Melakukan persiapan dengan menulis kerangka dan naskah khotbah, berlatih narasi khotbah, bahkan mengenakan pakaian yang pantas dan

---

<sup>4</sup> Sutta ini dikutip dari [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)

mengatur agar diri terlihat apik dan menarik adalah tugas seorang *dharmaduta*. Di tengah kondisi pandemi saat ini dimana khotbah dilakukan secara virtual, rasanya memang berbeda dengan berkhotbah langsung di wihara dimana kita dapat langsung berinteraksi dengan umat, mendapatkan umpan balik saat melontarkan lelucon, melihat anggukan umat yang paham dan setuju dengan ajaran kita, dan lain sebagainya.

Semangat untuk berkhotbah secara virtual mungkin sedikit lebih kecil dibandingkan berkhotbah tatap muka. Namun ini tidak boleh mengurangi niat dan tekad untuk terus melayani umat dan melestarikan serta menyebarkan Dharma. Persiapan-persiapan seperti yang diuraikan di atas tetap penting untuk dilakukan. Oleh sebab itu, etos tanggung jawab ini penting untuk dimiliki setiap *dharmaduta*. Meskipun mereka menghadapi situasi dan kondisi yang sulit, tugas menyampaikan kabar baik dari Buddha harus tetap diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Sifat bertanggung jawab ini diajarkan Buddha sebagai salah satu ciri orang bijaksana (AN 2.99). Bertanggung jawab juga salah satu ciri kegigihan dari seorang siswa mulia yang sepenuhnya berbakti dan yakin kepada Tathāgata (Āpaṇasutta/SN 48.50).

## **E. Penutup**

Menjadi seorang *dharmaduta* adalah sebuah panggilan hati siswa perumah tangga untuk turut menyebarkan dharma yang indah di awal, tengah, dan akhir (Arthaviniścaya Sūtra) demi kebaikan banyak orang dan kesejahteraan dan kebahagiaan para dewa dan manusia (Mahāpadānasutta/DN 14). Baik *pandita* maupun bukan, anggota majelis atau bukan, seorang *dharmaduta* yang baik perlu memiliki dan menerapkan cara

bekerja atau melayani seseorang secara positif dan berkualitas, dan yakin bahwa aktivitasnya adalah perbuatan luhur dan mulia. Empat hal yang sebaiknya para dharmaduta kembangkan di tengah pandemi Covid-19 adalah ketulusan, cerdas, rendah hati, dan tanggung jawab.

## DAFTAR PUSTAKA

El Rahman, A. I. 2021. Etos Kerja Sebagai Landasan Karyawan Dalam Bekerja (Studi Kasus di Toko Trio Balung Jember Tahun 2020). *LAN TABUR: Jurnal Ekonomi Syariah*, 2(2), 101-112. <https://doi.org/10.1234/lan%20tabur.v2i2.4186>

Rusli, A. R. 2020. Karma dan Etos Kerja dalam Ajaran Budha. *Al-Adyan: Journal of Religious Studies*, 1(1), 1-13.

Sinamo, J. H. 2008. *8 Etos Kerja Profesional*. Jakarta: PT. Malta Print Indo.

Widodo, W., & Yuwantono, N. 2017. Pengaruh budaya organisasi dan etos kerja terhadap kinerja karyawan PT. Gemilang Jaya. *Jurnal Manajemen Bisnis Krisnadwipayana*, 5(2). <https://doi.org/10.35137/jmbk.v5i2.117>

Wijaya-mukti, K. 2006. *Wacana Buddha-Dharma*. Jakarta: Yayasan Dharma Pembangunan.

<https://www.accesstoinight.org/>

<https://suttacentral.net/>

# Vitamin Mental di Masa Pandemi

Ferry Rinaldi

## A. Data dan Fakta COVID-19

Virus Corona (COVID 19) pertama kali terdeteksi oleh manusia pada Desember 2019 di Wuhan Cina (Yuliana, Y 2020). Sama seperti penyakit pernapasan pada umumnya, virus Corona ini menular dari satu orang ke orang lain melalui saluran pernapasan. Virus ini menular dengan sangat cepat. (Larasati, A. L., & Haribowo, C. 2020) Saat tulisan ini dibuat (Agustus 2021) virus Corona telah menyebar hampir ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Badan Kesehatan Dunia (WHO) sampai menyebut COVID-19 ini sebagai pandemi global.

Jika virus Corona masuk ke dalam tubuh manusia, maka virus Corona ini akan menyerang bagian pernapasan manusia seperti paru-paru. Kemudian virus ini akan masuk ke dalam peredaran darah, dan menyebar ke seluruh tubuh. Bila seseorang yang memiliki daya tahan tubuh yang rendah, tentunya akan mudah terserang virus Corona. Apalagi si pasien memiliki komorbid. Komorbid adalah suatu istilah dalam ilmu kedokteran untuk menunjukkan adanya penyakit dalam tubuh si pasien. (Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. 2020)

Virus Corona ini dapat memperburuk keadaan pasien yang mengalami komorbid, karena virus Corona ini menyerang organ tubuh yang paling lemah. Situasi ini sangat berbahaya, bahkan dapat mengakibatkan kematian. Orang di usia lanjut juga rentan terhadap virus ini. Karena daya tahan

tubuh orang tua tidak sebaik anak-anak maupun orang dewasa.

Sedemikian berbahayanya Covid-19 ini. Dikutip dari laman resmi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia ([www.kemkes.go.id](http://www.kemkes.go.id)).

| SITUASI COVID-19                    |             |
|-------------------------------------|-------------|
| Kondisi 16 Agustus 2021             |             |
| <b>SITUASI COVID-19 (Kumulatif)</b> |             |
| Positif COVID-19                    | : 3.871.738 |
| Sembuh (Positif COVID-19)           | : 3.381.884 |
| Meninggal (Positif COVID-19)        | : 118.883   |

[vaksin.kemkes.go.id](http://vaksin.kemkes.go.id)

Data Ketersediaan Tempat Tidur RS COVID-19

Laporan Mingguan Penanganan Pandemi COVID-19

Sementara jumlah penduduk Indonesia yang dirilis oleh Kementerian Dalam Negeri dan Badan Pusat Statistik (BPS) Republik Indonesia adalah sebanyak 271 juta jiwa. Data ini menunjukkan begitu berbahayanya virus Corona ini. Dari 217 juta jiwa penduduk Indonesia, lebih dari 3 juta (kumulatif) positif Covid-19.

Melihat data kasus positif dan kematian akibat COVID-19, tentunya membuat masyarakat panik. Semua hidup dalam ketakutan. Penulis mengibaratkan situasi ini seperti film zombie yang diputar di bioskop-bioskop. Dalam film tersebut diceritakan bahwa orang-orang takut untuk saling bertemu, karena takut bertemu dengan zombie kemudian terinfeksi oleh zombie. Saat ini sebagian orang takut untuk bertemu,

mereka melihat manusia lain itu seperti zombie yang dapat menyebarkan virus. Apakah salah jika mereka berpikiran seperti itu ???

## **B. Vitamin Mental dan Peran Dhammaduta**

Pandemi ini telah membuat dunia terguncang. Semua sektor merasakan dampaknya. Tingginya tingkat kematian akibat Covid-19 dan begitu mudahnya virus ini menular dari satu orang ke orang lain tentunya membuat manusia merasa cemas. Cemas akan kesehatan diri sendiri, cemas terhadap kesehatan anggota keluarga, cemas terhadap kesehatan orang disekelilingnya, baik itu di lingkungan kerja, tempat tinggal, dan tempat umum serta tempat ibadah. (Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. 2020).

Untuk menghambat laju penyebaran covid-19 di Indonesia, pemerintah telah mencoba berbagai macam kebijakan. Mulai dari mengedukasi masyarakat tentang bahaya covid-19 ini dan bagaimana cara penularannya. Edukasi ini di mulai dari tingkat RT maupun RW. Kepala desa dihimbau untuk mengajak warganya hidup bersih dengan menerapkan 5M (mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, membatasi mobilitas, dan menjauhi kerumunan). Dengan adanya pembatasan mobilitas, tentunya berdampak pada kehidupan sosial masyarakat. Masyarakat yang sebelumnya bebas berpergian dan berkumpul, sekarang tidak lagi bisa leluasa untuk berpergian dan berkumpul. Masyarakat dipaksa untuk mengurangi aktifitas diluar rumah. Biasanya masyarakat memanfaatkan waktu luang seapulang kerja untuk berkumpul bersama teman atau jalan jalan ke pusat perbelanjaan untuk menghilangkan rasa penat setelah seharian beraktivitas, serta menghilangkan stress akibat

tekanan pekerjaan. Saat ini masyarakat tidak dapat melepaskan stress dari pekerjaan. Mereka harus membawa perasaan itu pulang ke rumah. (Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. 2020).

Ternyata anjuran pemerintah ini tidak berdampak baik terhadap pandemi di Indonesia. Kasus positif terus meningkat, dan angka kematian yang dirilis oleh BNPB (Badan Nasional Penganggulangan Bencana) juga terus bertambah. Hal ini membuat pemerintah harus mengeluarkan kebijakan-kebijakan baru agar penyebaran Covid-19 dapat ditekan.

Mulai dari PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), hingga yang terakhir adalah PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Pada tahap ini masyarakat sudah tidak diperbolehkan untuk beraktifitas di jam-jam tertentu. Sektor usaha non esensial dilarang beroperasi, seperti mall dan tempat hiburan. Masyarakat harus berada di rumah, atau menghabiskan sebagian besar waktunya di rumah. Seperti seekor burung yang bebas di alam liar, ditangkap oleh pemburu kemudian dimasukkan ke dalam sangkar. Burung tersebut akan stress, begitulah kondisi sebagian orang. (Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. 2020).

Kebijakan pemerintah ini pastinya sangat memukul sektor ekonomi. Banyak pelaku usaha yang terpaksa mengurangi karyawannya karena menurunnya omzet bahkan tidak sedikit pelaku usaha yang gulung tikar.

Pekerja yang terkena dampak pengurangan karyawan sangatlah terpukul. Disatu sisi mereka kehilangan penghasilan, disisi lain mereka butuh penghasilan untuk menghidupi keluarga mereka. Dalam kondisi pandemi ini, tentunya sulit untuk mencari pekerjaan. Kesulitan ekonomi ini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan orang-orang menjadi stress. Mental mereka mengalami tekanan. Orang-orang yang

mengalami tekanan mental akan menurunkan daya tahan tubuh. Tentunya akan memperbesar resiko terserang Covid-19. Inilah dampak yang ditimbulkan oleh pandemi terhadap mental. Kemerosotan ekonomi dapat mempengaruhi mental seseorang. Demikian sabdah Sang Buddha dalam salah satu sutta.

Adakah cara memperkuat mental untuk menghadapi pandemi ini? Tentunya ada. Bab berikut ini penulis akan memberi tahu bagaimana cara memperkuat mental menghadapi pandemi. Mental yang tangguh dalam menghadapi pandemi.

Tanpa kita sadari pandemi ini telah merubah gaya hidup sebagian orang. Orang-orang mulai peduli terhadap kebersihan diri sendiri maupun lingkungannya. Kita dapat melihat orang mulai terbiasa mencuci tangan sebelum makan. Walaupun mencuci tangan sebelum makan telah lama dianjurkan, tapi masih ada sebagian orang yang makan tanpa mencuci tangan. Masyarakat mulai menerapkan pola hidup sehat, seperti berolah raga secara teratur. Masyarakat mengkonsumsi makan bergizi dan vitamin pendukung kesehatan tubuh. Namun semua yang dilakukan ini hanyalah untuk kesehatan fisik. Mental juga perlu diberi “vitamin” agar mental dapat bertumbuh dan memiliki daya tahan terhadap tekanan hidup yang ditimbulkan oleh pandemi.

Setiap hari kita melihat orang-orang mengonsumsi berbagai macam vitamin untuk menyehatkan tubuh mereka. Tapi setelah mengonsumsi vitamin tubuh, apa yang mereka berikan untuk mental mereka? Di era informasi ini, sangat mudah memperoleh informasi. Informasi ini menjadi makanan mental kita setiap hari. Sayangnya, orang-orang lebih banyak membaca berita negatif, *hoax* dan berita lain

yang tidak jelas sumbernya. Berita negatif ini akan menjadi penyakit bagi mental kita (Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. 2020).

Salah satu cara menjaga kesehatan mental yaitu dengan menjaga pikiran kita agar selalu berpikiran positif. Di dalam syair dhammapada ayat 1 dan 2, dikatakan pikiran adalah pelopor, pikiran adalah pemimpin. Sang Buddha mengatakan bahwa pikiran adalah awal dari semua tindakan. Dari pikiran menjadi ucapan, dari ucapan menjadi perbuatan, dari perbuatan menjadi kebiasaan, dari kebiasaan membentuk karakter manusia. Karakter manusia selain dibentuk oleh lingkungan, juga dibentuk oleh pikiran. Pikiran positif ini dapat kita munculkan dengan cara :

### **1. Selalu membaca berita positif**

Membaca berita positif akan memberi kita hal – hal positif. Dari membaca berita positif, kita akan mulai memikirkan hal-hal yang bersifat positif, dari pikiran yang positif ini akan menjadi mental yang kuat untuk kita untuk menghadapi segala rintangan, termasuk pandemi ini. Sebab dari pikiran positif ini akan muncul ucapan positif, lalu menjadi perbuatan yang positif, hingga akhirnya membentuk karakter yang positif.

### **2. Mendekatkan diri dengan Tuhan/memperdalam spiritual**

Semua agama mengajarkan kebaikan. Ajaran-ajaran kebaikan ini dapat memberikan rasa tenang semua orang, sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing. Kebaikan/kebajikan yang dilakukan oleh semua makhluk akan memberikan buah karma baik yang kelak akan diterima oleh si pembuat kebajikan. Tentunya buah dari karma baik ini dapat menghindarkan di pembuat kebajikan

dari hal buruk, misalnya terhindar dari bahaya, dan terhindar dari penyakit.

### 3. Meditasi

Meditasi dapat membuat mental seseorang menjadi lebih baik dan tangguh dalam menghadapi tantangan maupun hambatan. Meditasi yang dimaksud oleh penulis adalah meditasi seperti yang diajarkan Sang Buddha. Meditasi dengan fokus pada suatu objek meditasi. Dengan demikian pikiran kira tidak akan memikirkan masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan, tapi pikiran akan tenang pada satu objek. Dengan ketenangan yang di dapat pada saat meditasi akan membuat mental menjadi lebih tenang.

Inilah cara yang dapat dilakukan agar memiliki pikiran yang positif. Pikiran positif inilah yang menjadi vitamin bagi mental kita. Jika mental kita mendapatkan “vitamin mental” maka mental kita akan memiliki daya tahan terhadap perubahan yang terjadi dalam kehidupan (Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. 2020).

## C. Peran *Dhammaduta* untuk menyebarkan vitamin mental

### 1. *Dhammaduta*

*Dhammaduta* bisa dikatakan orang yang berperan penting dalam perkembangan agama Buddha. Kata *dhammaduta* kalau diterjemahkan secara langsung berarti petugas *dhamma*. *Dhammaduta* dalam masyarakat secara umum disebut juga pengkotbah atau penceramah. (Raden, S.)

*Dhammaduta* ini memiliki peran yang sangat penting untuk menyebarkan suatu ajaran atau agama. Karena *dhammaduta* ini memiliki peran untuk menyampaikan suatu ajaran kepada umat (penganut agama Buddha). Sang

Buddha bisa kita katakan sebagai dhammaduta pertama agama Buddha. Karena beliau yang telah mencapai penerangan sempurna, lalu menyampaikan ajaran kebenaran yang telah beliau temukan kepada umat manusia. Kemudian murid-murid sang Buddha menyebarkan ajaran Buddha. Tapi pada masa itu belum dikenal dengan dhammaduta. Sebab pada masa itu penyebaran agama Buddha masih dilakukan oleh Sang Buddha dan Bhikkhu Sangha. Pada masa kepemimpinan Raja Asoka menjadi tonggak sistem kedhammadutaan. Dimana pada saat itu Raja Asoka mengirim 9 kelompok *dhammaduta* ke 9 penjuru.

Di era 4.0 ini selain piawai dalam berceramah dan cakap dalam pemahaman dhamma, *dhammaduta* dituntut untuk memiliki keunggulan antara lain:

- a. Sabar
- b. Jujur
- c. Menjadi teladan
- d. Murah hati

## **2. Peran *Dhammaduta* dalam menyebarkan vitamin mental**

Masa pandemi sangatlah memukul dunia. Sebagai seorang dhammaduta, diharapkan tidak cuma pandai berceramah dhamma. *Dhammaduta* seharusnya tanggap dengan situasi dan kondisi dunia khususnya Indonesia. Di masa pandemi ini, seorang *dhammaduta* diharapkan turut serta membantu pemerintah untuk menekan laju penyebaran Covid-19. Misalnya, *dhammaduta* dapat menyisipkan program pemerintah untuk penanganan Covid-19 dalam ceramahnya. Hal ini bertujuan agar masyarakat ingat dan semakin percaya

pada program pemerintah tersebut. Selain itu dhammaduta juga dapat menyebarkan vitamin-vitamin mental ke masyarakat, seperti menampilkan berita positif di media sosialnya. Selalu mengingatkan masyarakat untuk lebih mendekatkan diri dengan agama dan kepercayaannya.

Dengan peran aktif dari *dhammaduta* yang demikian akan sangat membantu pemerintah untuk menanganin pandemi. Semoga dengan peran dhammaduta pandemi di Indonesia akan segera teratasi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Yuliana, Y. 2020. Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 187-192.
- Larasati, A. L., & Haribowo, C. 2020. Penggunaan Desinfektan dan Antiseptik Pada Pencegahan Penularan Covid-19 di Masyarakat. *Majalah Farmasetika*, 5(3), 137-145.
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. 2020. Analisis pengaruh tingkat kematian akibat Covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Fokus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16-28.
- Raden, S. T. A. B. S. N., & Tengah, W. W. J. Peran Dharmaduta dalam Menumbuhkan Minat Umat Buddha Melakukan Puja Bakti di Vihara.



# **Meditasi di Masa Pandemi**

## **(Dharmaduta Unggul di Masa Pandemi)**

Eveline Hosea, B.Com.

Di era globalisasi, manusia diliputi oleh kesibukan yang berkesinambungan. Pada zaman modern, orang-orang memiliki kesibukan dari pagi sampai malam. Sering dijumpai, orang-orang yang menghadapi masalah dan kemudian merasa lelah dari aktivitas-aktivitas yang mereka kerjakan. Mereka bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan hidup, untuk diri sendiri dan keluarga.

Sebagian besar tidak mampu untuk mengatur waktu sehingga membangkitkan rasa gelisah, khawatir, putus asa dan kegalauan dalam hidup (Martinus, 2018). Ketika seseorang menjadi semakin sibuk, maka permasalahan yang dihadapi akan menjadi lebih berat yang dapat mengakibatkan stres. Stres juga dapat menimbulkan frustrasi dan kehilangan harga diri dan percaya diri. Selain rasa stres, kompetisi dalam kerja juga meningkat pada masa pandemi dalam berbagai bidang, seperti persaingan kebutuhan hidup. Banyak perusahaan yang juga tidak dapat beroperasi sehingga orang yang bekerja di bidang tertentu, harus berhenti bekerja. Persaingan seperti ini juga membuat orang-orang menjatuhkan satu sama lain sehingga bagi yang memiliki kekurangan akan dijatuhkan dari lapangan.

Pandemi Covid-19 adalah masa di mana penyebaran penyakit di berbagai negara sangat luas, sehingga mengakibatkan sektor-sektor pekerjaan tidak dapat berfungsi dengan baik dan hampir seluruh negara melakukan pembatasan dan interaksi sosial jarak jauh agar menghindari penyebaran virus covid di

masyarakat (Maulidya). Masa pandemi juga dapat dikatakan sebagai masa dimana dunia mengalami tingkat krisis dalam menghadapi masa kesulitan, termasuk dalam menghadapi kesulitan dalam keuangan maupun kesehatan. Frustrasi juga merupakan sumber dari kegagalan dalam hidup seperti mata pencaharian, keuangan, dan akan lebih sering dijumpai pada masa pandemi seperti ini. Bila tidak diatasi, frustrasi akan meningkat dan lalu membuat orang-orang mengalami cacat fisik maupun mental, imun tubuh akan menurun dan mudah terserang penyakit.

Selain itu, dampak dari masa pandemi terhadap semua orang di bumi adalah bahwa semua kegiatan sangat terbatas dan semua orang yang hidup di dunia ini harus belajar adaptasi dan melakukan kegiatan, seperti bekerja dan sekolah melalui cara *digital online* dan menjaga jarak.

## **A. Teori Meditasi**

Meditasi Buddhis diterjemahkan dari istilah Pali sebagai “*Kammaṭṭhāna*”. *Kamma* adalah tindakan. *Thāna* adalah dasar/pondasi. Sehingga, ia disebut dasar dari tindakan dan mengacu untuk menenangkan pikiran dari tindakan dan mengembangkan pengetahuan. Meditasi merupakan usaha seseorang dalam menghadapi hidup yang tidak memuaskan supaya dapat membawa kebahagiaan pada dirinya (Muarif, Munir, 2019). Meditasi adalah pemusatan pikiran pada objek yang dapat menghilangkan kekotoran batin bila pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik .

### **1. Manfaat meditasi dan pentingnya bermeditasi di masa pandemi**

Di masa pandemi, banyak yang jatuh sakit dalam aspek mental dan jasmani. Pikiran dan badan yang sehat sangat

diperlukan untuk bertahan di masa pandemi karena virus yang tersebar sangat cepat sekarang ini membuat semua orang merasa sangat cemas dan khawatir terhadap diri sendiri dan anggota keluarganya. Orang-orang di samping kita semua banyak yang meninggal dan jatuh sakit satu per satu dan meninggal. Untuk menjadi kuat, kita tetap harus bisa mencari obat yang cocok untuk pikiran dan badan, menguatkan kesadaran dan kebijaksanaan dengan bermeditasi. Dengan kesadaran atau *mindfulness*, seseorang barulah dapat menurunkan tingkat kecemasan di masa pandemi ini. Sehingga, mereka akan belajar lebih bijak dan tidak terjebak dalam pikiran-pikiran negatif yang menghantui mereka.

Batin dan jasmani tidak terpisahkan, sehingga meditasi akan sangat membantu menenangkan emosi dan membuat badan pikiran seseorang menjadi stabil. Seperti halnya air yang dibacakan hal-hal positif, seperti *paritta* akan mempunyai kristal yang indah (Emoto, 2006). Demikian halnya, secara saintifik bila pikiran dikaitkan dengan hal yang positif, maka sel-sel di seluruh tubuh akan berubah menjadi sel-sel yang baik (Ada, 2014). Meditasi juga akan membuat gelombang otak seseorang berada pada gelombang alpha, di mana pikiran tidak terlalu mengembara ke mana-mana dan memicu naiknya hormon endorfin dan fisiologis tubuh yang stres dapat kembali berfungsi secara normal (Ni, 2020). Dengan sikap-sikap positif yang dihasilkan dari praktik meditasi akan membuat seseorang menjadi lebih yakin, optimistik dan memiliki sifat yang pasrah akan banyak hal. Sikap pasrah tersebut akan memunculkan pemikiran dan perasaan positif seperti bahagia, rasa senang, puas, sukses dan aman (Martinus,

2018). Hal ini akan berpengaruh pada hidup manusia dan memberikan makna dalam hidup, terutama bagi orang yang sibuk, meditasi akan dapat menolong dia untuk membebaskan diri dari ketegangan dan mendapatkan relaksasi. Bagi murid pelajar atau mahasiswa, meditasi juga dapat menimbulkan dan menguatkan ingatannya sehingga mereka dapat belajar dengan efisien dan efektif.

Manusia adalah makhluk sosial, sehingga akan ada pengaruh dari individu terhadap lingkungannya. Pengaruh energi positif dari dalam diri akan juga menyebar ke semua makhluk dan benda di sekeliling. Benda-benda yang dipengaruhi oleh sesuatu yang buruk akan mempunyai energi yang buruk dan sebaliknya. Contohnya, bila seseorang sedang mengalami hari yang buruk ataupun mengalami tekanan dan stres, maka orang di sekeliling juga mendapatkan dampak dari pengaruh energi yang disebarkan orang tersebut. Sehingga, dia juga disebut dengan energi kolektif. Di dalam suatu ruangan, bila ada orang yang memiliki energi positif dan negatif, maka energi kolektif tersebut akan tergabung dan akan dipengaruhi oleh yang paling dominan (Ada, 2014). Sehingga, dibutuhkan pengendalian diri yang cukup untuk mengatasi tekanan stres dan dampaknya terhadap sekelilingnya, dan menghindari dampak yang lebih buruk yang kemungkinan akan terjadi.

Banyak pembuktian dan kesaksian yang telah dilakukan oleh meditator, mereka akhirnya dapat sembuh dari berbagai penyakit yang diidap tanpa melakukan operasi apapun, dalam segi mental dan jasmani.

Di penelitian jurnal yang dilakukan oleh Rahayu dan Wiryosutomo, penelitian yang dilakukan seperti teknik

relaksasi terbukti membantu meregangkan otot-otot tubuh dan mengurangi kecemasan terutama dengan cara mengarahkan rileksasi terhadap pikiran. Beberapa jurnal penelitian juga menyatakan ada hasil yang positif terhadap mental dan jasmani.

Di dalam buku Terapi *Vipassanā* karya Mahasi Sayadaw juga diceritakan oleh pengalaman para meditator yang sembuh dari meditasi *bervipassanā* dengan mencatat dalam batin dengan jeli dengan perenungan terhadap 4 landasan perhatian. Kasus pertama adalah praktik meditasi vipassana dipraktikkan oleh Daw Khin Thwe, seorang yogini yang menyembuhkan tumor besar di dalam perutnya yang diperkirakan oleh dokter tidak akan sembuh dengan bermeditasi.

Pada kasus kedua, seorang *bhikkhu* yang bernama U Sobhana juga bermeditasi menghadapi tumor yang ada di perutnya, sehingga ketika duduk, beliau harus mendorong perutnya sedikit ke dalam. Tetapi, dengan bermeditasi *vipassanā*, beliau dapat menyembuhkan tumor tersebut. Setelah 20 hari, beliau tidak usah mendorong perutnya ke dalam sewaktu duduk, dan tumornya sembuh hari demi hari hingga hari ini kesehatannya baik. Kasus ketiga adalah seorang *bhikkhu* juga sembuh total dari penyakit angin yang kronis dan rematik setelah menderita selama lebih dari 20 tahun (Mahasi, 2016).

Meditasi kesehatan teknik Bali Usada juga telah membuktikan bahwa meditasi dapat menyembuhkan ribuan orang dalam aspek mental dan jasmani (Juniartha, 2017). Merta Ada, pelopor Bali Usada, menceritakan bahwa dirinya sewaktu masi usia muda, setelah belajar bermeditasi juga mengalami kemajuan dalam ingatan di

memorinya sehingga selalu menjadi juara kelas, yang sebelumnya tidak pintar belajar.

Kemudian, diceritakannya juga mengenai seorang murid yang tidak tuli dikarenakan memori buruk yang dialaminya sejak kecil, sehingga saat dewasa ketika mengikuti program *retret tapabrata* dengan di Bali. Dirinya mengalami perubahan dan sehingga murid merasa sangat bahagia dan bertambah keyakinannya karena dia kemudian sembuh dari tuli dan akhirnya dapat mendengar untuk pertama kalinya setelah sekian lama tidak dapat mendengar. Murid Pak Merta, juga banyak yang mengalami perubahan positif pada mental dan fisik, terutama yang sudah pernah terpapar Covid19 dan juga sembuh darinya. Banyak yang melakukan praktek meditasi yang juga mempunyai penyakit kronis yang sembuh setelah melakukan meditasi kesehatan Bali Usada. Merta (2013) mengatakan, asal ada kemauan dan tekad untuk praktik dan sembuh, pasti bisa.

Juniartha (2017) juga sempat mewawancarai seorang ibu yang sering emosi terhadap anak-anaknya, tetapi setelah meditasi kesehatan, dia dapat mengontrol emosi dan rasa bencinya dan malah akhirnya menumbuhkan rasa cinta kasih terhadap anak-anaknya.

## 2. Tipe dan Metode Meditasi

Dalam *Abhidhammatthasaṅgaha*, menjelaskan bahwa *vipassanā bhāvanā* merupakan meditasi pandangan terang namun dalam pandangan ini memberikan intuisi yang tajam dan pencerahan (terang) sehingga memberikan penembusan terhadap keadaan kebenaran dalam *tilakkhana* (*dukkha*, *anicca* dan *anatta*). Meditasi *Samatha Bha-*

*vanā* adalah meditasi yang fokus terhadap satu objek dan mencapai ketenangan yang meredakan kekotoran batin.

“Dua hal yang berhubungan dengan pengetahuan sejati, yaitu ketenangan dan pandangan terang.

Ketika ketenangan berkembang, pikirannya berkembang. Ketika pikirannya berkembang, nafsu ditinggalkan.

Ketika pandangan terang berkembang, kebijaksanaan berkembang. Ketika kebijaksanaan berkembang, ketidaktahuan ditinggalkan.

Pikiran yang dikotori oleh nafsu adalah tidak terbebaskan, dan kebijaksanaan yang dikotori oleh ketidaktahuan adalah tidak berkembang. Melalui meluruhnya nafsu maka ada kebebasan pikiran, dan melalui meluruhnya ketidaktahuan maka ada kebebasan melalui kebijaksanaan (*A.i.61*)”. Sehingga, dengan bermeditasi *samatha*, rintangan dalam batin dapat diredamkan untuk sementara dan meditasi *vipassanā* dapat membantu meditator membebaskan diri dari kekotoran batin.

Berikut adalah guru-guru besar yang mengembangkan metode-metode dengan objek meditasi:

- a. Pa Auk Sayadaw, metode yang menggunakan 40 objek konsentrasi *samatha* secara sistematis dan diikuti dengan praktik meditasi *vipassanā*. Meditasi dengan metode yang dikembangkan oleh Pa Auk Sayadaw sesuai dengan *sutta*, ajaran Buddha atau *Abhidhamma* adalah mengembangkan 40 objek dengan meditasi ketenangan (*samatha*) yang sistematis. 40 objek tersebut adalah *anapanasati*, 32 bagian tubuh, kerangka/tulang, 10 objek kasina, *Brahmavihārā* (empat kediaman luhur), *Buddhanussati* (perenungan terhadap kualitas Buddha), *Asubha* (perenungan terhadap objek mayat),

*marananussati* (perenungan terhadap kematian) dan 4 unsur. Setelah menguasai ke 40 objek, beberapa tidak harus menguasai semua objek sebelum beranjak ke praktik meditasi vipassana secara bertahap (Mon, 2012).

- b. Ajahn Brahm–murid Ajahn Chah dengan praktik metode *letting go being in the present moment*, meditasi yang dipandu oleh Ajahn Brahm sangat berpacu pada pelepasan, dan mengamati nafas di momen saat ini sambil merilekskan badan meditator. Momen saat ini adalah berarti melepaskan segala hal yang sudah terjadi dan apa yang akan terjadi di masa yang akan datang (Brahm, 2013).
- c. Thich Nat Hanh, gerakan *mindful* dengan bunyi lonceng Kesadaran pada saat ini yang dilatih dari aktivitas yang sedang dilakukan sehari-hari. Ketika lonceng dibunyikan, semuanya harus berhenti dari apa yang dilakukan dan menyadari momen saat ini (Hanh, 2010).
- d. Bhante Vimalaramsi – praktik metode cinta kasih yang dikembangkan dari sutta, yang dapat dilakukan dengan meditasi pemaafan (bila tidak dapat mengembangkan rasa bahagia di dalam hati). Praktik *mettā* terhadap diri sendiri dapat dahulu dilaksanakan setelah dapat merasakan kebahagiaan untuk diri sendiri dari dalam hati. Setelah beranjak dari *mettā*, meditator akan berlatih dengan objek *karunā*, *muditā*, *upekkhā* dan terakhir mengamati pikiran diam. Metode ini juga merupakan metode *samatha-vipassanā* (Johnson, 2018).

- e. Bali Usada-meditasi kesehatan dengan melakukan pikiran harmonis. Pertama-tama, meditasi dilakukan dengan penyebaran cinta kasih di awal, kemudian dilanjutkan dengan mengembangkan konsentrasi dari nafas. Pikiran harmonis lalu dikembangkan dengan mengamati nafas yang sifatnya berubah-ubah, seperti dingin, panas, panjang, pendek, lembut, kasar, cepat dan lambat. Setelah pikiran harmonis dikuatkan dengan melihat perubahan, meditasi dilanjutkan dengan mengamati badan dan daerah-daerah badan yang sakit. Kemudian, mengamati bahwasanya sakit di badan juga akan berlalu. Fokus dari meditasi Bali Usada adalah mengembangkan pikiran harmonis agar pikiran dapat dilatih menjadi positif, sadar, lembut dan bijaksana (Juniartha, 2017).
- f. Mahasi Sayadaw. Meditasi yang dikembangkan oleh Mahasi Sayadaw adalah meditasi *vipassanā* dan *samatha*, dengan menggunakan objek nafas dari kembang kempisnya perut. *Satipatthāna* atau 4 landasan perhatian juga diterapkan dengan memerhatikan karakteristik *anicca*, *dukkha*, *anatta* di dalam perhatian terhadap tubuh (*kāyānupassanā*), pikiran (*cittānupassanā*), perasaan (*vedanānupassanā*), dan fenomena Dharma (*dhammānupassanā*). Metode ini juga fokus dengan mencatat dengan jeli setiap hal yang terjadi di setiap momen dari keempat postur berjalan, duduk, berdiri dan ketika hendak berbaring.

- g. Duduk hening/diam adalah bermanfaat adalah metode yang sangat baik untuk menenangkan pikiran sejenak dari kesibukan-kesibukan dan meningkatkan fokus.
- h. Yoga/ Chikung/ gerakan *mindful*. Gerakan-gerakan *mindful* adalah gerakan-gerakan yang dilandasi dengan kesadaran. Menyadari apa yang sedang dilakukan dengan fokus dan rileks.

## **B. Praktik**

### **1. Diri sendiri**

Sebagai seorang pemula, seseorang haruslah memiliki keyakinan dan kemauan untuk belajar meditasi. Dengan pemahaman mengenai banyaknya teknik, panduan dan metode meditasi yang tersedia pada masa ini yang didukung oleh *sutta-sutta*, pemula dapat belajar meditasi dari teknik dan pembimbing yang tersedia.

*Dāna* dan *Sīla* adalah dasar dari praktik agama Buddha, sehingga untuk berhasil dalam meditasi (*Samādhi*) diperlukan *dāna* dan *sīla*.

Seorang pemula juga dianjurkan untuk mengikuti retreat, dan belajar dari bimbingan dari para senior. Dengan memiliki seorang pembimbing, pemula juga lebih terarah dalam melakukan praktik, termotivasi dan menjadi disiplin dalam melakukan praktik tersebut. Selain itu, pada saat melaksanakan retreat, mereka juga dengan otomatis mempraktikkan hening/diam dan *sīla*. Mempraktekkan diam/hening akan sangat membantu praktik meditasi agar dapat fokus terhadap objek yang diambil, apalagi teman-teman yang sangat sibuk dengan aktivitas sehari-hari dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dengan begitu,

kondisinya akan lebih kondusif saat retreat dibandingkan melakukan praktek meditasi di rumah.

Akan tetapi, bila mereka belum pernah atau jarang melakukan meditasi melafalkan mantra ‘*Buddho*’ atau ‘*Amitofo*’ atau membacakan paritta secara berulang untuk membangun konsentrasi dan kesadaran terlebih dahulu. Bila yang sudah sering meditasi, mereka dapat melakukan meditasi mandiri di rumah.

Sewaktu memulai meditasi, dapat dilakukan dengan melakukan pembacaan paritta, kemudian praktek meditasi cinta kasih yang disarankan untuk masa pandemi saat sekarang ini. Praktik meditasi cinta kasih diawali dengan mengembangkan cinta kasih terhadap diri sendiri terlebih dahulu (Pranata, Wijoyo, 2020). Caranya adalah melafalkan isi dari paritta *mettā*, “Semoga semua saya berbahagia. Semoga saya terbebas dari penderitaan, penyakit, kebencian dan kesukaran..” beberapa kali. Kemudian dilanjutkan dengan pelafalan “Semoga semua makhluk berbahagia. Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan, penyakit, kebencian dan kesukaran Beberapa kali.

Lama waktunya bermeditasi tidak menentukan kualitas dari meditasi, sehingga meditator dapat melakukan meditasi sesuai kebutuhannya masing-masing. Tidak dapat dikatakan ada yang disebut sebagai meditasi yang baik atau meditasi yang buruk.

Setelah selesai bermeditasi, seseorang haruslah melakukan pelimpahan jasa lewat pembacaan *paritta* atau bacaan dalam hati.

#### **a. Dharmaduta Unggul**

Seorang Dharmaduta yang unggul adalah sehat dalam aspek mental dan jasmani, sehingga dengan manfaat

yang telah dapat kita buktikan lewat penelitian yang telah tersedia, seorang Dharmaduta akan dapat banyak mendapat manfaat bila melaksanakan meditasi secara rutin setiap hari, atau saat memiliki waktu luang melakukan praktik meditasi yang lebih intensif secara mandiri atau retreat *online*. *Mindfulness* akan membantu para Dharmaduta di masa pandemi untuk membabarkan Dharma secara efektif dan efisien, seiring dengan praktik yang dilakukan secara langsung. Dharmaduta tersebut akan memiliki pemikiran, perbuatan dan ucapan yang positif dan akan membawakan vibrasi dan energi yang positif dan selain memberikan pengaruh terhadap diri sendiri, juga kepada orang-orang dan lingkungan sekitarnya.

## **2. Pembinaan orang lain (tips pelaksanaan meditasi *online*)**

Sama halnya dalam membina orang lain, sekarang memakai sistem *online*. Pembinaan *online* tidak jauh berbeda, tetapi *online* lebih susah untuk dipantau karena masing-masing orang berada di tempat lain. Untuk saran yang lebih baik agar peserta kelas meditasi tidak terlalu banyak, sekitar 6-7 orang untuk sebuah kelas untuk mempermudah pemantauan terhadap para peserta.

*Online* meditasi di masa pandemi dapat dilaksanakan dengan mengadakan program meditasi seminggu sekali, atau rutin setiap pagi hari. Dengan begitu, hasilnya baru dapat menjadi maksimal. Kelas yang efektif adalah kelas yang mematuhi peraturan, komitmen mengikuti program

meditasi yang dilaksanakan dalam seminggu sekali atau setiap harinya.

Untuk mendapatkan manfaat berlebih, seharusnya mengadakan program meditasi seharian yang diikuti dengan ceramah Dharma sebelum dan sesudahnya, dan para peserta juga dapat menanyakan pertanyaan kepada pelaksananya sehingga para peserta bisa mendapatkan manfaat yang maksimal. Program rutin akan lebih baik daripada program seminggu sekali, karena efeknya seperti yang misalkan tiap pagi yang berkomitmen meditasi bersama akan melihat hasilnya dibandingkan yang sesekali bermeditasi. Bimbingan meditasi dapat diawali dengan penjelasan tentang meditasi dan manfaat meditasi.

Para Dharmaduta yang berpengalaman atau yang ahli dalam meditasi dapat membimbing kelas online meditasi. Bila misalkan tidak sanggup, bisa mengundang seorang Bhante atau guru meditasi untuk membimbing meditasi tersebut, tetapi Dharmaduta tersebut dapat membantu mengawali dan mengakhiri sesi program meditasi tersebut dengan ceramah.

Yang dikatakan sebagai seseorang yang berpengalaman atau ahli adalah seseorang yang sudah sering mengikuti retreat atau program meditasi, dan sudah pernah dan bersedia untuk mengajar meditasi kepada peserta.

Dikarenakan pengalaman masing-masing peserta meditasi berbeda-beda dari berbagai kalangan, sehingga pembimbing meditasi harus mengetahui dan mencari tahu tentang latar belakang si meditor, bila ada mengalami keluhan dimanapun, jasmani atau mental, sebelum memulai program meditasi, agar meditasi dapat dilaksanakan dengan lancar. Akan tetapi, tidak disarankan bagi

yang memiliki penyakit pikiran/mental, seperti, depresi, untuk bermeditasi tanpa pembimbing atau guru untuk menghindari kemungkinan masalah yang akan timbul.

Panduan meditasi juga diperlukan untuk mereka yang belum pernah meditasi dan tidak dapat ditinggali begitu saja. Panduan meditasi juga sangat bervariasi, terutama dengan memandu meditasi cinta kasih, rileksasi badan, visualisasi atau dengan membacakan ayat-ayat yang terdapat di *sutta-sutta* untuk menginspirasi para medita-tor dengan kalimat-kalimat yang positif. Variasi dari program meditasi juga dapat dilakukan dengan gerakan *mindful* bagi yang belum terbiasa bermeditasi atau pikirannya membuatnya tidak bisa bermeditasi. Gerakan *mindful* adalah gerakan berkesadaran, seperti metode Thich Nat Hanh, yoga, chikung.

## C. Kesimpulan dan Saran

### 1. Kesimpulan

Meditasi dapat membantu para Dharmaduta unggul di masa pandemi dan menjaga kondisi jasmani dan mental dengan baik. Manfaat meditasi sangat banyak, tidak hanya menenangkan, tetapi juga menumbuhkan cinta kasih, menyembuhkan, menambah daya ingat, hingga mencapai pembebasan dari kekotoran batin. Dengan variasi metode meditasi sekarang ini, semua dapat memilih praktik meditasi yang cocok dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing, baik pemula maupun yang sudah mahir dalam meditasi. Dengan begitu, ketika berhadapan dengan orang yang berada di sekeliling, semuanya juga akan terbantu dengan sikap dan hasil positif yang didapatkan dari meditasi, terutama di masa pandemi dimana semua orang

harus memikul beban berat dari aspek mental dan jasmani. Pikiran yang damai akan menciptakan kerukunan dan kedamaian antar sesama manusia.

## 2. Saran

Meditasi seharusnya dilaksanakan dengan rutin, konsisten, disiplin agar dapat merasakan perbedaan yang efektif dalam jangka panjang, dan pengaruh positif terhadap mental dan badan jasmani. Pemula sebaiknya terlebih dahulu belajar dari program meditasi dengan pembimbing meditasi atau melafalkan kata-kata yang positif terlebih dahulu sebelum melakukan meditasi mandiri. Hening/diam akan membantu dalam melaksanakan meditasi.

## DAFTAR PUSTAKA

Brahm, A. 2013. *Superpower Mindfulness*. Jakarta: Ehipassiko.

Emoto, M. 2006. *The Hidden Messages in Water*. Terjemahan: Susi Purwoko. Jakarta: Gramedia.

Hanh, T. N. 2010. *Keajaiban Hidup Sadar*. Jakarta: Penerbit Karaniya.

Johnson, D. C. 2018. *Path to Nibbana*. America: BTS Publishing

Juniartha, M. G. Teknik Meditasi pada Perkumpulan Bali Usada di Desa Sanur Kauh Kecamatan Denpasar Selatan Kota Denpasar. 2017. *Jurnal Penelitian Agama*: 3(1) 26-47.

Kaharudin, P. J. 2005. *Abhidhammatasaṅgaha*. Tangerang: Vihara Padumuttara.

Khotbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha Aṅguttara Nikāya. Vol I. 2015. Alih Bahasa oleh Indra Anggara. Jakarta: Dhamma Citta Press.

Mahasi, S. 2009. *Dhamma Therapy Revisited*. Trans. Aggacita Bhikkhu. Malaysia: Sasanarakkhita Buddhist Sanctuary.

Mahāsī, S. 2002. *Meditasi vipassanā*. Surabaya: Editor Thitaketuko Thera.

Martinus, E. Meditasi Untuk Menumbuhkan Kesadaran dan Perilaku Sosial. 2018. *The Indonesian Journal of Social Studies*: 2(1) 102-108.

Maulidya, N. Stres Masyarakat di Masa Pandemi Covid.

Mon, M. T. 2012. *The essence of Buddha Abhidhamma (Edisi Revisi)*. Anthony L. & Jenny W. Jakarta: Persamuhan Abdi Dhamma Indonesia.

Muarif, A. S., Munir, M. Tawaran: Layanan Konseling berbasis Meditasi dalam Mengurangi Stres pada Generasi Milenial. 2019. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*: 9(1) 68-82.

Ni, L. P.E. K. S. *Meditasi dan Sistem Imunitas*. 2020. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. 61-71.

Rahayu, S. A. K., Wiryosutomo, H. W. Studi Kepustakaan Efektivitas Teknik Relaksasi Guna Mengurangi Kecemasan pada Usia Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19.

Pranasagara, M. A. 2014. *Meditasi Kesehatan Meditasi Pikiran Harmonis Getaran dan Menyehatkan Diri Sendiri* (Edisi Revisi). Denpasar: Bali Usada.

Pranata, J., Wijoyo. H. Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri Siswa Sekolah Minggu Buddha Taman Lumbini. 2020. *Jurnal Matreyawira*: 1(2) 8-14.



# Dharmaduta Tangguh Menembus Ruang dan Waktu

Nuriani

## Pendahuluan

Dharmaduta memainkan peranan penting dalam penyebaran *Dharma*. Setelah Pertapa Gotama mencapai pencerahan dan menjadi Buddha, Beliau memabarkan *Dharma* selama 45 tahun. Bagaimana *Dharma*, ajaran Buddha yang dibabarkan Buddha ribuan tahun yang lalu dapat bertahan sejak masa Buddha sampai sekarang, tentunya tidak terlepas dari peranan para Dharmaduta yang menyebarkan dan melestarikan *Dharma* dari masa ke masa.

Buah manis ajaran Buddha yang dapat dinikmati umat manusia pada masa sekarang ini merupakan perjuangan dari para Dharmaduta pejuang *Dharma* yang telah melanjutkan tongkat estafet *Dharma*.

Dalam menjalankan peran sebagai Dharmaduta untuk melestarikan *Dharma*, para Dharmaduta menghadapi berbagai tantangan dan kendala, terutama tantangan dalam menghadapi perkembangan zaman. Terlebih pada masa pandemi Covid-19 sekarang ini, para Dhammaduta bukan saja menghadapi tantangan sosial, ekonomi, budaya dan globalisasi, namun juga menghadapi kendala dalam dinamika kehidupan, tekanan psikologi serta keterbatasan mobilisasi sosial akibat pandemi Covid-19.

Untuk menghadapi tantangan dan kendala yang semakin berat tersebut, seorang Dharmaduta haruslah menjadi Dharma-

duta tangguh yang dapat menembus ruang dan waktu, menyingkirkan semua halangan dan rintangan yang muncul dari masa ke masa dalam usaha melestarikan *Dharma* demi kebahagiaan semua makhluk di seluruh dunia.

### **Pengertian Dharmaduta Tangguh**

Kata "Dharmaduta" berasal dari bahasa Sanskerta. Dalam buku *Buddhist Missionaries in the Era of Globalization*, kata "Dharmaduta" diterjemahkan sebagai duta Dharma (*messenger of Dhamma*). (1)

Dipandang dari sudut etimologi, kata "Dharmaduta" merupakan gabungan dari dua kata, yaitu "*Dharma*" dan "duta". "*Dharma*" artinya ajaran Buddha atau dikenal sebagai hukum kebenaran atau "segala sesuatu" dalam pengertian secara umum. Sedangkan "duta" artinya utusan, pesuruh, atau pengemban tugas. Oleh karena itu, kata "Dharmaduta" secara etimologis memiliki arti "pengemban tugas Dharma". (2)

Menurut Jo Priastana, "Dharmaduta" merupakan seseorang yang menyebarkan *dharma* sehingga orang lain ikut meyakini dan menjalankan *dharma*. Dharmaduta merupakan seseorang yang bersedia mengabdikan dirinya untuk kebahagiaan serta kesejahteraan banyak orang. Dharmaduta mengemban tugas menyebarkan *dharma* kepada masyarakat, khususnya kepada umat Buddha sehingga masyarakat yang menjalankan ajaran Buddha dengan baik dan benar mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan hidup. (3)

Dalam laman Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata "tangguh" memiliki arti sukar dikalahkan, kuat, andal; kuat sekali (tentang pendirian dan sebagainya), tabah dan tahan (menderita dan sebagainya), kukuh. (4)

Berdasarkan paparan pengertian di atas, "Dharmaduta Tangguh" dapat diartikan sebagai duta atau pengemban tugas Dharma yang kuat, andal, sukar dikalahkan.

### **Peran Dharmaduta**

Peran Dharmaduta sebagai pejuang *Dharma*, antara lain:

1. Peran mendidik yang berarti Dharmaduta seharusnya dapat mendidik dan membimbing masyarakat agar menjalankan hidup sesuai ajaran Buddha.
2. Peran memberi pencerahan yang berarti dalam situasi-situasi khusus, saat masyarakat menghadapi masalah atau kendala dalam kehidupan, Dharmaduta seharusnya dapat memberi pencerahan kepada masyarakat agar dapat menyelesaikan masalah atau menghindari konflik yang berkepanjangan.
3. Peran meningkatkan kualitas diri yang berarti Dhammaduta seharusnya meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan yang dimiliki agar dapat memberikan pelayanan kepada masyarakat secara profesional.
4. Peran menjadi teladan yang berarti Dharmaduta seharusnya memperhatikan sikap dan tingkah laku sendiri agar dapat menjadi teladan bagi umatnya, dengan kata lain seorang Dharmaduta harus menjalankan hidup sesuai ajaran Buddha, mengajarkan apa yang dijalankan dan menjalankan apa yang diajarkan.

### **Dharmaduta dari Masa ke Masa**

Dharmaduta sebagai duta Dharma atau pengemban tugas *Dharma* telah ada sejak masa Buddha dan tentunya menjalankan peran dan tanggung jawab yang disesuaikan dengan perkembangan masa.

## 1. Dharmaduta pada Masa Buddha Gotama

Pertapa Gotama dalam usaha mencapai pencerahan, berkelana di Negeri Magadha dan akhirnya bertekad menetap di Hutan Uruvelā, tempat Beliau melakukan praktik tapa keras selama enam tahun. Pada saat berdiam di hutan yang lebat, di tempat yang sulit dan menakutkan, Beliau menyaksikan peristiwa dan mimpi yang mengerikan. Saat itu, beliau menaklukkan rasa takut dan ngeri dengan tetap menjaga postur tubuh, apabila rasa takut muncul saat berjalan, Beliau taklukkan dengan tetap berjalan, begitu pula saat berdiri, duduk, ataupun berbaring. (5)

Di Hutan Uruvelā, Pertapa Gotama berjuang untuk mencapai Pencerahan dengan segala jenis tapa yang berat, berusaha mengembangkan *jhāna* dengan berhenti bernapas. Kemudian Beliau memutuskan untuk makan sedikit demi sedikit setiap hari sehingga tubuh Beliau menjadi kurus dan akhirnya hanya tinggal tulang belulang, kulit perut melekat pada tulang punggung karena kurang makan. (5)

Suatu hari, saat berjalan, Beliau jatuh pingsan. Seorang anak laki-laki penggembala menyuapkan air susu kambing untuk Beliau. Setelah enam tahun, Pertapa Gotama tiba pada tahap yang kritis; Beliau berada di ambang kematian, namun tetap berusaha sekuat mungkin mengembangkan *jhāna* di Hutan Uruvelā di dekat Sungai Nerañjarā. Mengetahui keadaan ini, *Māra* mendekati Beliau dan berkata:

*“Tetaplah hidup, O Pangeran Mulia! Hidup adalah jalan yang lebih baik. Jika Engkau panjang umur, Engkau dapat melakukan perbuatan baik... Apalah gunanya latihan tapa yang berat ini? Sungguh berat dan sulit tercapainya tujuan-Mu ini! Dan sungguh tak pasti latihan ini! Sesungguhnya, tidaklah layak untuk melalui jalan seperti ini!”* . (5)

Pertapa Gotama menjawab *Māra*, berkata lantang:

*“O Si Jahat, engkau yang senantiasa mengikat semua makhluk dalam lingkaran saṃsāra, serta yang selalu menghalangi semua makhluk untuk mencapai Pembebasan ... Tak Kubutuhkan sedikit pun jasa yang menjurus pada lingkaran penderitaan. Māra, hanya mereka yang mendambakan jasa seperti inilah yang bisa engkau pancing seperti ini. Teguh keyakinan-Ku (saddhā) ... Tinggi semangat-Ku (viriya) ... Tiada banding kebijaksanaan-Ku (paññā) ... Tinggi perhatian murni-Ku (sati) ... Tak tergoyahkan konsentrasi-Ku (samādhi) ... Pasukan-Mu ... nafsu indrawi (kāma) ... kebencian terhadap hidup suci (arati) ... lapar dan dahaga (khuppīpāsā) ... nafsu keinginan (taṇhā) ... kemalasan dan kelesuan (thīna-middha) ... rasa takut (bhīru) ... Keraguan (vicikicchā) ... dendam dan sifat keras kepala (makkhatthambha) ... perolehan (lābha) ... ketenaran (siloka) dan kehormatan (sakkāra) ... memuji diri sendiri (attukkāmsana) serta merendahkan orang lain (paravambhana) ... akan Kuhancurkan dengan kebijaksanaan-Ku, seperti halnya sebongkah batu yang memecahkan belanga tanah liat kasar.”*

(5).

Mendengar itu, *Māra* tidak mampu menjawab dan segera pergi berlalu. (5)

Suatu sore, sekelompok gadis penyanyi berdendang: “Jika dawai kecapi ditala terlalu longgar, suaranya tak akan muncul. Jika dawai ditala terlalu kencang, dawai akan putus. Jika dawai ditala tidak terlalu longgar dan tidak terlalu kencang, kecapi akan menghasilkan suara merdu.” Pertapa Gotama tergugah dan menyadari bahwa Beliau telah terlalu banyak menikmati kepuasan indrawi saat tinggal di istana

dulu, seperti halnya dawai kecapi yang ditala terlalu longgar, demikian pula Pencerahan tak akan tercapai dengan pemanjaan diri. Beliau juga telah menjalankan tapa keras, seperti halnya dawai kecapi yang ditala terlalu kencang, demikian pula Pencerahan tak dapat dicapai melalui penyiksaan diri. Beliau teringat saat kecil duduk di bawah pohon jambu, mengembangkan ānāpāna bhāvanā dan mencapai jhāna pertama, kemudian Beliau menyadari: “Inilah jalan menuju Pencerahan.” Kemudian Beliau memutuskan untuk makan sedikit untuk menguatkan kembali tubuh agar dapat menjalani latihan. (5)

Pertapa Gotama menuju Hutan Gayā, duduk bersila di kaki pohon bodhi dan menyatakan tekad:

*“Walaupun hanya kulit, urat daging, dan tulang-Ku yang tertinggal! Biarpun seluruh tubuh, daging, dan darah-Ku mengering dan berkerut! Tak akan Kubangkit dari tempat duduk ini kecuali dan sampai Aku mencapai Kebuddhaan!”*

Saat itu, Māra mengumpulkan pasukan, sembilan senjata maut diluncurkan Māra untuk membunuh Bodhisatta, namun semuanya sia-sia. Pertapa Gotama dengan cinta kasih berkata:

*“O Māra, jika saja Ku-inginkan, Aku bisa menangkap dan meluluhlantakkan dirimu dan para prajuritmu dengan hanya menjentikkan jari-Ku. Namun Aku sama sekali tidak suka membunuh ... Telah Kulaksanakan ketiga puluh Pāramī melalui kehidupan dalam jangka waktu yang tak terhingga, dan telah Kupenuhi juga Ketiga Puluh Tujuh Syarat Pencerahan (Bodhipakkhiyadhammā) ... Engkau tak akan mampu membuat-Ku tergoyah dari Tahta Tak Terkalahkan ini!”*

Kemudian Pertapa Gotama meminta bumi menjadi saksi, saat Beliau menyentuh tanah, bumi berpusing dengan kencang disertai suara yang menyambar di langit. Kesepuluh ribu tata dunia semuanya bergelinding dengan cepat dan menimbulkan suara yang menakutkan, langit bergemuruh dengan petir yang menyambar di sana sini. *Māra* dan pasukannya ketakutan terperangkap di antara bumi dan langit dengan suara riuh rendah. *Māra* melarikan diri, pasukan *Māra* tercerai berai lari ke segala arah. Para dewa dan *brahmā* yang menyaksikan pertarungan dari jauh dan mengetahui bahwa *Bodhisatta* telah menundukkan *Māra*, mereka berseru: “*Sādhu, sādhu, sādhu!*” Demikianlah, suasana di Hutan Gayā kembali tenang.

Pada malam bulan purnama *Vesākha*, 588 SM, Pertapa Gotama duduk bersila di kaki pohon bodhi, mengembangkan tahap meditasi, memasuki *jhāna* pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Beliau mengingat kembali banyak kehidupan-Nya yang lampau, mencapai Pengetahuan Sejati Pertama, mengerti bagaimana makhluk-makhluk terlahir kembali sesuai dengan perbuatannya dan mencapai Pengetahuan Sejati Kedua, mengetahui “inilah penderitaan, sumber penderitaan, berakhirnya penderitaan, jalan menuju berakhirnya penderitaan”, pikiran Beliau terbebas dari noda dan menyadari: “Kelahiran sudah dihancurkan; hidup suci sudah dijalankan; apa yang harus dilakukan sudah dilakukan; tiada lagi kelahiran kembali di alam mana pun. Beliau mencapai Pengetahuan Sejati Ketiga, lenyaplah kegelapan batin, dan timbullah pengetahuan sejati. Demikianlah, *Bodhisatta* menjadi Yang Tercerahkan Sempurna (*Sammāsambuddha*) dan patut memperoleh sebutan “*Buddha*”—Yang Tercerahkan atau Yang Tersadarkan. (5)

Selanjutnya Buddha menuju kota Kāsi, ketika sampai di Isipatana, Beliau bertemu lima pertapa dan mulai memutar Roda Dharma. (6)

Pemutaran Roda Dharma di Isipatana ini merupakan pembabaran Dharma oleh Buddha kepada lima pertapa yang menjadi awal kehadiran Dharmaduta yang menyebarkan ajaran Buddha di dunia.

Setelah menahbiskan 60 *bhikkhu* dan semuanya sudah mencapai tingkat kesucian *Ārahat*, Buddha berkata kepada 60 *bhikkhu* tersebut, "O, para *bhikkhu*, pergilah, atas dasar welas asih kepada dunia, demi manfaat, kesejahteraan, dan kebahagiaan para dewa dan manusia. Janganlah pergi berdua dalam satu jalan. Babarkanlah *Dharma* ini, yang indah pada awal, indah pada pertengahan, dan indah pada akhirnya, dalam semangat maupun dalam ajarannya. Nyatakanlah kehidupan suci ini. Kibarkanlah panji para bijaksana. Babarkanlah *Dharma* yang maha mulia. Bekerjalah demi kebaikan orang lain, dengan begitu kalian telah melaksanakan tugas-tugas kalian." (6)

Setelah mengutus 60 *Ārahat* ke 60 tujuan yang berbeda, Buddha menuju Uruvelā dan membabarkan *Dharma* kepada tiga puluh pemuda bangsawan yang dikenal sebagai bhadda-vaggiyā, pada akhir pembabaran tiga puluh pemuda mencapai tingkat kesucian pertama sampai ketiga dan menerima penahbisan menjadi *bhikkhu*. (7) Kemudian Buddha mengutus tiga puluh *bhikkhu* tersebut untuk membabarkan *Dharma* ke tempat lain. (6)

Selanjutnya Buddha juga menerima seribu pengikut Jatila menjadi murid dan membabarkan *Dharma* sehingga seribu pengikut tersebut juga mencapai tingkat kesucian *Ārahat*. (6)

Demikianlah para Dharmaduta pada masa Buddha menjalankan peran untuk menyebarkan ajaran Buddha untuk kebahagiaan semua makhluk.

## 2. Dharmaduta pada Masa Raja Asoka

Pada masa pemerintahan Raja Asoka, *Dharma* dipahat pada batu dan tugu batu di berbagai tempat dengan tujuan agar *Dharma* tersebar luas, diketahui oleh semua orang, dan dapat bertahan lama. Pada prasasti-prasasti ini raja menyatakan keinginan agar pesan *Dharma* yang ditulis dapat menyebar sampai kepada orang-orang dari seluruh negeri dan orang-orang yang membacanya dapat menjalankan dan menyebarkannya untuk kesejahteraan dunia. (8)

Selain itu, beliau juga memerintahkan agar para pejabat mengajarkan kepada orang-orang untuk menghormati orang tua, berdana kepada teman, kenalan, keluarga, para brahmana, dan petapa, tidak membunuh makhluk hidup, serta tidak berlebihan dalam pengeluaran dan penghematan. Raja Asoka juga menunjuk pejabat baru yang disebut *Dharma mahamatra* (pejabat *Dharma*) yang bertugas menyebarkan *Dharma* untuk kesejahteraan dan kebahagiaan semua orang. (8)

Pada masa pemerintahan Raja Asoka juga diadakan Sidang Sangha ketiga dengan dukungan dan perlindungan dari raja. *Bhikkhu* Tissa Moggaliputta memimpin sidang dan memilih seribu *bhikkhu* yang terpelajar dan memiliki enam kekuatan batin untuk menyusun ajaran yang benar. Sidang menyepakati ajaran Buddha dikelompokkan atas *Vinaya Pitaka*, *Sutta Pitaka*, dan *Abhidhamma Pitaka*. Kitab *Kathavatthu* dimasukkan dalam *Abhidhamma Pitaka*, untuk menyangkal ajaran-ajaran lain yang dapat mencemari ajaran

Sang Buddha. Sidang ditutup dengan upacara pavarana dan saat itu bumi berguncang seakan-akan turut bergembira atas ditegakkannya kembali ajaran ajaran Buddha. (8)

Raja Asoka berhasil menyebarkan ajaran Buddha ke luar India, *Bhikkhu* Tissa Moggaliputta pun memutuskan untuk mengirim para Dhammaduta yang terdiri dari sejumlah *bhikkhu* ke negeri-negeri yang berdekatan. (8) Para Dhammaduta tersebut antara lain:

a. *Bhikkhu* Majjhantika memimpin misi ke Kasmira (Kashmir) dan Gandhara.

Saat itu di Kasmira dan Gandhara, raja naga yang bernama Aravala beserta naga-naga lain menakuti penduduk dengan wujud menakutkan, halilintar dan kilat yang menyambar. *Bhikkhu* Majjhantika mengatasi hal tersebut dengan kekuatan batin, akhirnya Raja naga beserta delapan puluh empat ribu naga, para gandhabba, dan yakkha di Himalaya menerima Tiga Perlindungan dan Lima Pelatihan Moral. Seorang yakkha bernama Pandaka dan istrinya beserta lima ratus anak mencapai Sotapatti Phala.

*Bhikkhu* Majjhantika mengajarkan kepada para naga untuk mengembangkan cinta kasih kepada semua makhluk, selanjutnya membabarkan *Dharma* kepada para penduduk, delapan puluh ribu orang menjadi *upasaka-upasika* dan ratusan ribu lainnya menerima penahbisan.

b. *Bhikkhu* Mahadeva memimpin misi ke Mahisamandala (Mysore).

Beliau membabarkan *Devaduta Sutta* kepada para penduduk, empat puluh ribu orang menyempurnakan mata *Dharma* dan empat puluh ribu orang ditahbis menjadi *bhikkhu*.

- c. *Bhikkhu* Rakkhita memimpin misi ke Vanavasa (Karnataka).  
Beliau membabarkan *Anamatagga Samyutta* kepada penduduk dengan melayang di udara, terdapat enam puluh ribu orang menjadi pengikut ajaran Buddha dan tiga puluh tujuh ribu orang menerima penahbisan dari *Bhikkhu* Rakkhita, terdapat lima ratus vihara didirikan di Vasavana.
- d. *Bhikkhu* Dhammarakkhita memimpin misi ke Aparantaka (Konkan).  
Beliau membabarkan *Aggikkhandopama Sutta*, seribu laki-laki dan banyak perempuan menerima penahbisan sebagai *bhikkhu-bhikkhuni*.
- e. *Bhikkhu* Mahadhammarakkhita memimpin misi ke Maharattha (Maharashtra).  
Beliau membabarkan *Mahanaradakassapa Jataka*, delapan puluh empat ribu orang mencapai Jalan dan tiga belas ribu orang ditahbiskan.
- f. *Bhikkhu* Maharakkhita memimpin misi ke Yona (Bactria).  
Seratus tujuh puluh ribu makhluk mencapai Jalan dan sepuluh ribu ditahbiskan setelah *Bhikkhu* Maharakkhita membabarkan *Kalakarama Sutta*.
- g. *Bhikkhu* Majjhima memimpin misi ke Himalaya.  
*Bhikkhu* Majjhima beserta empat orang *bhikkhu* membabarkan *Dhammacakkappavattana Sutta*, delapan puluh koti makhluk mencapai Jalan. Kemudian kelima *bhikkhu*

tersebut secara terpisah memabarkan *Dharma* di lima kerajaan, dan masing-masing menahbiskan seratus ribu orang.

- h. *Bhikkhu* Sona dan Uttara memimpin misi ke Suvanna-bhumi (Thailand dan Myanmar).

Setiap terdapat kelahiran anak laki-laki di istana kerajaan, raksasa wanita muncul dari laut, menelan anak tersebut lalu lenyap. Saat *Bhikkhu* Sona dan *Bhikkhu* Uttara tiba, seorang pangeran dilahirkan, raksasa muncul bersama para pengikutnya. *Bhikkhu* Sona membuat dirinya menjadi banyak, kemudian mengelilingi raksasa dan pengikutnya dari berbagai arah sehingga raksasa dan pengikutnya ketakutan lalu terbang melarikan diri. Setelah itu, *Bhikkhu* Sona membuat benteng di sekeliling negeri dan memabarkan *Brahmajala Sutta* kepada para penduduk, banyak penduduk yang menerima Tiga Perlindungan dan Lima Pelatihan Moral, enam puluh ribu memiliki keyakinan dalam Dharma.

- i. *Bhikkhu* Mahinda memimpin misi ke Sri Lanka.

*Bhikkhu* Mahinda bersama *Upasaka* Bhanduka terbang ke Missakapabbata (Mihintale) setelah Devanampiya Tissa dinobatkan menjadi raja Sri Lanka. Saat itu Raja Devanampiya Tissa bersama empat puluh ribu pengikut bertemu dengan *Bhikkhu* Mahinda yang memabarkan *Culahatthipadopama Sutta*, kemudian raja dan para pengikutnya menerima Tiga Perlindungan. Selain itu, Para dewa juga berkumpul mendengarkan pembabaran *Samacitta Sutta* dari *Bhikkhu* Mahinda. Ratu Anula, adik ipar Raja Devanampiya Tissa, dan lima ratus wanita

mendengarkan pembabaran *Petavatthu*, *Vimanavatthu*, dan *Sacca Samyutta* kemudian mencapai tingkat kesucian *Sotapanna*. Para penduduk mendengarkan pembabaran *Devaduta Sutta* dan seribu orang penduduk mencapai tingkat kesucian *Sotapanna*. Karena Raja Devanampiya Tissa berniat menanam Pohon Bodhi dan membangun stupa untuk menyimpan relik Sang Buddha, sedangkan Ratu Anula serta para wanita ingin ditahbis menjadi *bhikkhuni*, maka Raja Asoka memberikan relik Buddha dan cabang pohon Bodhi, serta mengutus *Bhikkhuni* Sanghamitta dan para *bhikkhuni* lainnya ke Sri Lanka. Di hadapan *Bhikkhu* Mahinda, *Bhikkhuni* Sanghamitta, Raja Devanampiya Tissa menanam pohon Bodhi pada tempat yang telah ditentukan. Ratu Anula dan para wanita ditahbis menjadi *bhikkhuni* di bawah *Bhikkhuni* Sanghamitta. Demikianlah ajaran Buddha berkembang di Sri Lanka lengkap dengan Sangha *Bhikkhu Bhikkhuni*. (8)

### 3. Dharmaduta pada Masa Kini

Pada masa kini, terdapat banyak Dharmaduta yang melanjutkan perjuangan untuk melestarikan ajaran Buddha, baik Dharmaduta dalam negeri maupun luar negeri, beberapa di antaranya: Y.M. *Bhikkhu* Jinadhammo *Mahāthera*, Y.M. *Ajahn* Brahmavamsa *Mahāthera*, Y.M. *Bhikkhu* Uttamo *Mahāthera*, dan Y.M. *Ashin* Kheminda.

#### a. Y.M. *Bhikkhu* Jinadhammo *Mahāthera*

*Bhikkhu* Jinadhammo *Mahāthera* di-upasampada (ditahbis) pada tanggal 8 Mei 1970 oleh Phra Sāsana Sobaṇa (Somdet Phra Nāna Samvara Somdet Phra Saṅgharāja) selaku Upajjhāya. (9)

Setelah ditahbis, Beliau menetap di Thailand untuk belajar Dharma. Beliau mempelajari *vinaya* dan berlatih meditasi di bawah bimbingan guru yang keras. Saat tinggal di vihara hutan, beliau menjalani hidup sederhana, menerima nasi ketan secuil yang dikumpulkan dengan lauk berupa katak rebus atau ulat kelapa saat *Pindapatta* dari rumah ke rumah di pagi hari. Saat pelatihan, Beliau sehari hanya makan sekali dan minum air hujan. (10)

Setelah pelatihan di Thailand, *Bhikkhu* Jinadhammo kembali ke Indonesia, menetap di Vihara Borobudur Medan dan membina umat Buddha di Pulau Sumatra. Pada masa awal menjalankan tugas, Beliau sering bepergian ke berbagai tempat dengan jalan kaki, naik sepeda, dibonceng dengan sepeda motor, atau menumpang kendaraan umum. Perjalanan dilakukan kapan saja, siang atau malam, dan dalam berbagai kondisi cuaca. Bagi seorang Beliau, tugas memabarkan *Dharma*, pembinaan dan pelayanan umat merupakan kewajiban yang harus dijalankan dengan baik dan penuh tanggung jawab. (9)

Untuk pengembangan *Dharma* ke daerah Riau, Beliau berangkat pagi menumpang bus ALS atau taksi, kemudian dilanjutkan dengan menumpang kapal kecil atau kapal pong pong dan tiba di tempat tujuan sore atau malam hari. Berdirinya *Vipassana Centre* di Pulau Moro, yang saat ini banyak dimanfaatkan orang Singapura untuk melatih diri adalah salah satu hasil dari usaha pembabaran *Dharma* Beliau di Riau. (9)

Untuk mengemban tugas ke daerah Aceh, Beliau menumpang Bus Kurnia atau taksi yang mengangkut koran pada pagi hari. Selama di daerah Aceh, Beliau mengunjungi Banda Aceh, Biruen, Sabang, dan Lhokseumawe. Beliau

luwes dalam mengembangkan dan megajarkan *Dharma*, misalnya di daerah Weh, Aceh, Beliau menyampaikan bimbingan *Dharma* setelah mengikuti acara tradisi. (9)

Beliau menumpang bus atau pesawat ke Kota Padang untuk mengembangkan *Dharma* ke Sumatra Barat. Di kota Padang, Beliau menggunakan angkutan kota atau jalan kaki ke Vihara Buddha Warman di pagi hari. (9)

Dalam hal transportasi, akomodasi, dan konsumsi, Beliau sangat sederhana dan tidak menuntut pelayanan tertentu dari umat. Di awal tahun 1970-an, Beliau tinggal di Vihara Borobudur yang masih sangat sederhana, dengan dapur berdinding tripleks dan beratap rumbia. Masa itu, umat tidak setiap hari memasak, kadang Beliau hanya mengkonsumsi mie siap saji. (10)

Untuk mengembangkan *Dharma* di Kota Medan, Beliau mendatangkan tenaga pengajar Agama Buddha dari pulau Jawa ke Sumatra, mengangkat tenaga pengajar menjadi *upasaka* pandita agar dapat mewakili Sangha yang pada masa itu sangat minim jumlahnya. Pandita-pandita tersebut antara lain Pandita Widyaputra Suwidi Sastro Atmojo yang berperan besar mendirikan Vihara Buddha Jayanti di Rantau Prapat dan Pandita Kumala Kusumah yang berjasa memajukan pendidikan Agama Buddha di Kisaran. (9)

Selain itu, Beliau juga mengadakan program latihan diri Umat Buddha, misalnya Program Latih Diri *Vipassana Bhavana*, Pekan Penghayatan *Dharma*, Latih diri *Atthangasila* dan *Pabbaja Samanera-Samaneri*. Didukung Romo Ombun Natio, Beliau menggagas pendirian Institut Agama Buddha Smaratunga Cabang Medan (sekarang bernama Sekolah Tinggi Agama Buddha Bodhi Dharma).

Beliau juga memiliki banyak anak asuh dari keluarga kurang mampu yang berkeinginan melanjutkan pendidikan. (10)

*Bhikkhu* Jinadhammo *Mahāthera* termasuk bhikkhu senior di Indonesia yang bersemangat dalam mengembangkan ajaran Buddha dan Beliau dikagumi bukan saja karena kesederhanaan hidup, tetapi juga keteguhan prinsip serta disiplin dalam tata susila (vinaya). Beliau banyak bersumbangsih untuk perkembangan ajaran Buddha, seperti mendukung pembangunan vihara, menjadi guru dan dosen Agama Buddha, mendukung kegiatan Buddhis di sekolah, terlibat dalam kegiatan sosial, dan sebagainya. Seorang aktivis Buddhis berkata: (9)

*"Bhante Jinadhammo itu titisan Raja Sriwijaya. Ia membuat Buddha Dharma berkilau di Pulau Sumatra. Kilaunya sampai ke seluruh pelosok nusantara."* (9)

Pada tahun 2013 Y.M. *Bhikkhu* Jinadhammo *Mahāthera* memperoleh anugerah gelar *Phra Khru Buddhadharmprakat* (Penyebar Buddha Dharma) dari Pemerintah Thailand atas jasa-jasa Beliau dalam mengembangkan ajaran Buddha di Indonesia. Beliau adalah satu-satunya *Bhikkhu* Indonesia dari lima ratus *bhikkhu* berbagai negara yang dinilai memiliki prestasi pengabdian luar biasa dalam mengembangkan ajaran Buddha di negara masing-masing. (11)

Tahun 2016 Y.M. *Bhikkhu* Jinadhammo *Mahāthera* mendapat anugerah gelar kehormatan Than Choukun Phra Vithetdhammanyana dari Kerajaan Thailand atas pengabdian memabarkan ajaran Buddha di Indonesia. (12)

**b. Y.M. Ajahn Brahmavamso Mahāthera**

*Ajahn Brahmavamso Mahāthera* adalah seorang *bhikkhu* yang saat ini menjabat sebagai Kepala Wihara Bodhiyana, Direktur Spiritual di Buddhist Society of Western Australia, Penasihat Spiritual di Buddhist Society of Victoria, Penasihat Spiritual di Buddhist Society of South Australia, Pelindung Spiritual di Buddhist Fellowship Singapura, Pelindung di Brahm Centre Singapura, dan Pelindung Spiritual di Bodhikusuma Meditation Centre Sydney. (13)

*Ajahn Brahmavamso* ditahbis menjadi *bhikkhu* pada tahun 1974 dan berlatih di vihara hutan Wat Poh Pong di bawah bimbingan gurunya, *Ajahn Chah*. Selama sembilan tahun Beliau berlatih di pedalaman hutan Thailand. Pada bulan April 1983, Beliau diutus ke Australia. (14) Sejak itu, Beliau mulai membangun sebuah Vihara di Australia, tempat Beliau tinggal saat ini. Pada masa pembangunan, karena terbatasnya dana, Beliau menggunakan daun pintu sebagai alas tidur dan belajar bertukang dan menyemen sendiri. (15)

Pada tahun 1994 Beliau menjadi pemimpin vihara dan mulai aktif mengisi ceramah dengan jenaka dan inspiratif di berbagai belahan dunia. (14)

Beberapa buku yang Beliau tulis, antara lain: *"Opening the Door of Your Heart"*, *"Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook"*, *"The Art of Disappearing: Buddha's Path to Lasting Joy"*, *"Kindfulness"*, *"Falling Is Flying: The Dharma of Facing Adversity---with Chan Master Guojun"*. (16)

### c. Bhikkhu Uttamo Mahāthera

*Bhikkhu Uttamo Mahāthera* merupakan seorang *bhikkhu* yang cukup aktif dalam memberikan ceramah *Dharma* dengan gaya ceramah yang menarik. Dalam membina umatnya, beliau tidak pernah mengenal lelah. Beliau ditahbiskan sebagai Samanera pada tahun 1985 dan ditahbiskan menjadi bhikkhu di Bangkok pada tahun 1986. Sejak tahun 1989, Beliau menjabat sebagai Kepala Vihara Samaggi Jaya Blitar. Dan vihara ini menjadi salah satu langkah *Dharma* Beliau yang memegang peranan penting dalam pengembangan ajaran Buddha di Indonesia. Dari sini berkembanglah pembangunan beberapa vihara di sekitar Blitar dan berbagai Kota di Indonesia sehingga umat dapat melakukan kebaktian dan kegiatan lain untuk membangun kualitas batin dalam kehidupan nyata dengan lebih baik. (17)

Dari Kota Blitar, langkah *Dharma* Beliau berlanjut tanpa henti ke kota-kota lain dengan ceramah, seminar, dialog dengan umat dan simpatisan buddhis baik melalui tatap muka maupun internet. Melalui website Samaggi Phala, langkah *Dharma* Beliau seolah dapat menembus lintas kota dan negara serta menghapus keterbatasan waktu dan jarak. Semua umat menjadi begitu dekat dan berdialog langsung dengan Beliau yang tidak lelah menjawab semua email yang masuk. (17)

Menyadari pentingnya melatih batin, Beliau membangun Panti Semedi Balerejo dengan *Dharmasala* terbuka pada tahun 1990 untuk mengajarkan meditasi kepada umat dari berbagai kalangan, selain itu, Beliau juga membina Sekolah Minggu Buddhis agar anak-anak juga

mendapat kesempatan mempelajari ajaran Buddha sejak kecil. (17)

Saat ini Beliau juga menjabat sebagai Kepala Vihara Bodhigiri Balerejo, Jawa Timur. Beliau juga aktif menulis buku, beberapa di antaranya: "Agama Buddha Pedoman Hidupku", "Dewasa Dalam Dhamma", "Hidup Sesuai Dhamma", "Kumpulan Naskah Dhamma". Pada Bulan Mei 2014 Beliau menerima penghargaan dari MURI (Museum Rekor-Dunia Indonesia) sebagai Pembicara yang Kreatif Menciptakan Kisah Baru pada setiap Kesempatan Berbicara kepada Publik, pada bulan November 2016 Beliau memperoleh anugerah Gelar Penghargaan *Dhamma Saddhamma Vicitra Patibhāna* dari Sangha Theravada Indonesia, pada Bulan Juni 2017 menerima penghargaan *Certified Public Speaker, Honorary* dari IPSA (*Indonesian Professional Speakers Association*). Pada Bulan April 2019, Beliau menerima penghargaan *Sasanadhaja Dharma Adhyapaka Trimsati Warsa* dari Direktur Jendral Bimbingan Masyarakat Buddha. (18)

#### **d. Y.M. Ashin Kheminda**

*Ashin Kheminda* atau Bhikkhu Kheminda adalah seorang *bhikkhu* yang mengajar *Dharma* secara terstruktur, sistematis, dan akademis. Beliau dikenal sebagai pelopor kebangkitan *Abhidhamma* di Indonesia yang memperkenalkan *Abhidhamma* melalui kelas "*Abhidhamma Made Easy*" dan mengadakan perayaan Hari *Abhidhamma*, yakni peringatan selesainya pembabaran *Abhidhamma* oleh Buddha Gotama di Surga Tavatimsa. Kegiatan Hari *Abhidhamma* ini pertama kali diadakan di Jakarta pada tahun 2012. (19)

Beliau ke Myanmar untuk belajar meditasi di Mahasi Sasana Yeikhta, Yangon, dan ditabhiskan menjadi *bhikkhu* oleh Sayadaw Jatila Mahathera pada tahun 2004. Beliau mengambil gelar Bachelor di ITBMU (The International Theravāda Buddhist Missionary University) of Yangon dan memperoleh medali emas sebagai lulusan terbaik. Selama mendalami ajaran Buddha di Myanmar, Beliau juga mengajar *Abhidhamma* kepada teman-temannya, para *bhikkhu*, *bhikkhuni* dan *sayalay*. (19)

Setelah menyelesaikan pendidikan dasar monastik di Myanmar, Beliau pergi ke Singapura, mengajar *Abhidhamma* dan meditasi, kemudian Beliau juga menyelesaikan pendidikan S2 di The Graduate School of Buddhist Studies di Singapura. Beliau memutuskan untuk kembali ke Indonesia dan mengabdikan diri untuk perkembangan ajaran Buddha melalui jalur pendidikan Buddhis yang mengacu kepada *Tipitaka* setelah menyadari kurangnya pemahaman and implementasi *Tipitaka* di Indonesia. Beliau juga menekankan pentingnya *pariyatti* (menguasai *Tipitaka* dan Kitab Komentar) dan *patipatti* (melatih *sila*, *samadhi* dan *panna*) sebagai landasan menjadi anggota *Sangha* yang baik dan demi tegaknya ajaran Buddha. (19)

Pada 18 Januari 2012, Beliau mendirikan PJBI (Prasadha Jinarakkhita Buddhist Institute), yaitu pusat pendidikan ajaran Buddha yang terstruktur dengan kurikulum yang diadopsi dari Taiwan, Srilanka, dan Singapura. PJBI menawarkan program *Abhidhamma* yang terstruktur dan akademis, kelas sekolah minggu sebagai kelas belajar *Dharma* terstruktur untuk anak-anak dari umur 3-18 tahun, kelas *Pariyatti Sasana* untuk usia 18 tahun ke atas, komunitas *patipatti sasana* sebagai

komunitas umat untuk belajar dan berlatih meditasi. Selain program belajar, Beliau juga mengadakan kelas meditasi setiap hari Sabtu dan mengadakan retreat meditasi atau *pabajja* selama 10 hari setiap akhir tahun untuk membersihkan hati dari kemelekatan, kebencian dan delusi. (19)

Beliau menjadi salah satu *keynote speaker* di 7th *Buddhist Global Conference* bersama pembicara Buddhis kelas dunia seperti *Ajahn Brahmavamso*, Ven. Master Guo Jun Fashi, di Jakarta pada tahun 2011. Beliau juga membabarkan Dharma dengan judul "Manajemen Karma: Bagaimana Menata Karma Untuk Kehidupan Lebih Baik" dalam acara Buddhist Festival 2013 di Surabaya. (19)

Beliau juga banyak menulis buku, di antaranya: "Manual *Abhidhamma*: Kesadaran", "Manual *Abhidhamma*: Faktor-Faktor Mental", "Mengungkap Misteri Batin Dan Jasmani", "*Kamma*—Pusaran Kelahiran & Kematian Tanpa Awal", "Manual *Abhidhamma*: Proses Kognitif". (19)

#### 4. Tantangan Dharmaduta

Dalam menjalankan peran menyebarkan *Dharma* untuk kebahagiaan semua makhluk, Dharmaduta-dharmaduta sejak masa Buddha hingga sekarang mendapat tantangan-tantangan yang berbeda-beda.

Pada masa Buddha, para Dharmaduta dalam menjalankan peran menyebarkan *Dharma* menghadapi tantangan dalam hal transportasi di mana para Dharmaduta menempuh perjalanan jauh dengan berjalan kaki dari satu daerah ke daerah lain dan Buddha memberi pesan agar setiap Dharmaduta berjalan ke tempat yang berbeda sehingga *Dharma* akan tersebar ke lebih banyak tempat yang berbeda.

Tantangan lain yang dihadapi pada masa itu adalah pembabaran *Dharma* yang disampaikan secara tatap muka dan secara lisan dari generasi ke generasi, karena belum ada penyampaian secara tertulis, sehingga penyebaran dan pewarisan *Dharma* harus mengandalkan ingatan. Namun pada masa itu banyak pencapaian tingkat kesucian dan penahbisan sebagai anggota *Sangha* pada akhir pembabaran *Dharma*, sehingga semakin lama semakin banyak Dharmaduta yang membantu penyebaran *Dharma* ke berbagai daerah. Selain itu, pembabaran *Dharma* pada masa itu bukan hanya untuk manusia, namun juga untuk para Dewa yang datang mendengarkan *Dharma*.

Pada masa Raja Asoka, para Dharmaduta dalam usaha penyebaran *Dharma* juga mendapat tantangan dari para naga, *gandhabba*, *yakkha*, dan raksasa, sehingga para Dharmaduta juga harus mengatasi hal tersebut dengan kekuatan batin dan akhirnya membuat para naga, *gandhabba*, *yakkha*, dan raksasa menerima Tiga Perlindungan dan Lima Pelatihan Moral. Pada masa ini masih banyak juga pencapaian kesucian dan penahbisan sebagai anggota *Sangha* maupun penerimaan Tiga Perlindungan dan Lima Pelatihan Moral untuk umat Buddha pada akhir pembabaran *Dharma*.

Seiring dengan perkembangan zaman, tantangan yang dihadapi Dharmaduta pada masa kini tentunya juga mengalami penyesuaian, walaupun pada masa kini para Dharmaduta masih menghadapi tantangan dalam hal transportasi, misalnya dalam pengembangan ajaran Buddha ke pelosok desa, namun bila dibandingkan dengan masa Buddha, transportasi pada masa kini tentunya sudah berkembang jauh lebih baik sesuai perkembangan teknologi di

mana pada masa kini sudah tersedia banyak pilihan alat transportasi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Rudiyanto selaku Sekretaris PD. MBI Sumut, tantangan yang dihadapi Dharmaduta pada masa ini antara lain: umat semakin kritis dalam menyikapi persoalan-persoalan kehidupan; perkembangan teknologi khususnya internet sehingga sumber pengetahuan tentang Buddha Dharma tidak lagi dimonopoli oleh Dharmaduta, tetapi dapat langsung diakses umat Buddha melalui internet; persoalan kehidupan semakin kompleks sehingga Dharmaduta harus menguasai atau mengikuti kondisi kekinian yang terjadi dalam kehidupan bermasyarakat; disiplin ilmu seorang Dharmaduta bukan lagi hanya dalam hal komunikasi, namun juga meluas sampai bidang psikologi, filsafat, sosiologi, dan bahkan teknologi (Sumber: Wawancara dengan Bapak Rudiyanto Tanwijaya, S.E., Sekretaris PD. MBI Sumut pada tanggal 28 Agustus 2021). Dharmaduta seyogyanya menyadari keadaan di sekitar sebagai tantangan, salah satunya adalah dihadapkan dengan kemajuan sains dan teknologi. (20)

Selain tantangan-tantangan tersebut, dalam masa pandemi Covid-19 ini, muncul pula tantangan baru yang harus dihadapi para Dharmaduta, yaitu tantangan menjalankan peran Dharmaduta dengan tetap menjaga jarak dan mematuhi protokol kesehatan. Terlebih saat diterapkannya Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), di satu sisi kegiatan tatap muka dibatasi untuk menekan resiko penyebaran Covid-19, di sisi lain Dharmaduta harus menjalankan peran menyebarkan ajaran Buddha untuk kebahagiaan semua makhluk. Keadaan seperti ini akhirnya memunculkan banyaknya kegiatan penyebaran Dharma secara daring, antara

lain: ceramah *Dharma* daring, dialog daring, kebaktian daring, baik melalui *zoom*, *google meet*, maupun *youtube*. Karena itu, pada masa pandemi ini, Dharmaduta juga dihadapkan pada tantangan baru untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan agar dapat menjalankan peran Dharmaduta secara daring.

## 5. Dharmaduta Tangguh—Menembus Ruang dan Waktu

Dalam menghadapi berbagai tantangan, Dharmaduta-dharmaduta masa kini haruslah menjadi Dharmaduta yang tangguh, kuat, andal, unggul, sukar dikalahkan sebagaimana Dharmaduta-dharmaduta terdahulu.

Belajar dari pengalaman Dharmaduta terdahulu, beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk menjadi Dharmaduta tangguh yang dapat menembus ruang dan waktu adalah:

### a. Melaksanakan Pāramī

Sebagaimana yang dikisahkan dalam perjuangan Pertapa Gotama menjadi Buddha, Beliau mengalahkan *Māra* beserta pasukan *Māra* dengan kesempurnaan *Pāramī* Beliau yang telah Beliau latih selama banyak kehidupan yang berulang kali di banyak alam. Demikianlah Dharmaduta masa kini seharusnya melaksanakan *Pāramī* untuk menjadi senjata tangguh dalam menjalankan peran sebagai Dharmaduta melawan *Māra* dan menghadapi berbagai tantangan dalam penyebaran *Dharma*.

### b. Mengembangkan Tahap Meditasi

Setelah mengalahkan *Māra*, Pertapa Gotama duduk bersila di kaki pohon bodhi, mengembangkan tahap meditasi, sehingga perhatian murni-Nya (*sati*) menjadi jernih dan

memasuki *jhāna* pertama, kedua, ketiga, dan keempat, dilanjutkan dengan mengarahkan pikiran menuju pengetahuan ingatan kembali terhadap kehidupan lampau (*pubbenivāsānussati ñāṇa*), ingatan kembali terhadap lenyap dan munculnya kembali makhluk hidup (*dibba-cakkhu ñāṇa*), penghancuran noda (*āsavakkhaya ñāṇa*), lenyaplah kegelapan batin, dan timbullah pengetahuan sejati. Inilah tahapan meditasi yang seharusnya dikembangkan para Dharmaduta masa kini agar menjadi kekuatan unggul yang dapat diandalkan.

- c. Mempelajari dan mempraktikkan ajaran Buddha (*pariyatti* dan *patipatti*)

*Ashin* Kheminda menekankan pentingnya *pariyatti* (menguasai *Tipitaka* dan Kitab Komentari) dan *patipatti* (melatih sila, samadhi dan panna) sebagai landasan yang baik dan demi tegaknya ajaran Buddha. (19) Sangat penting bagi seorang Dharmaduta sebagai pembabar *Dharma* untuk mempelajari dan mempraktikkan ajaran Buddha agar Dharmaduta dapat membabarkan ajaran Buddha yang baik dan benar serta dapat mengajarkan apa yang dipraktikkan dan mempraktikkan apa yang diajarkan. Dengan demikian, Dharmaduta tersebut akan menjadi Dharmaduta yang tangguh yang dapat menembus ruang dan waktu, seperti ajaran Buddha yang telah berusia ribuan tahun tidak terhalang oleh ruang dan dapat menembus waktu serta masih relevan dengan kehidupan masa kini.

- d. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan daring  
*Bhikkhu* Uttamo, melalui laman *Samaggi Phala* yang dapat diakses oleh siapa saja, di mana saja dan kapan saja, seakan

menyebarkan *Dharma* dari Kota Blitar menembus lintas kota dan negara serta menghapus keterbatasan jarak dan waktu. Beliau bukan hanya menyajikan ajaran Buddha melalui laman *Samaggi Phala*, namun juga berdialog dengan semua umat melalui email. Dan pada masa pandemi ini beliau juga memberikan ceramah *Dharma* melalui *zoom* dan *youtube*, di mana melalui *zoom*, para umat yang mendengarkan ceramah dari daerah, kota atau negara mana pun dapat berinteraksi secara langsung dengan Beliau, sedangkan melalui *Youtube*, video ceramah *Dharma* Beliau dapat diakses oleh umum, sehingga dapat didengar kembali kapan pun dan di mana pun umat tersebut menghendakinya. Oleh karena itu dapat dikatakan kemampuan para Dharmaduta mengikuti perkembangan teknologi dan memanfaatkan berbagai fasilitas daring untuk menyebarkan *Dharma* telah membuat para Dharmaduta dapat menyebarkan *Dharma* tanpa lagi terhalang oleh ruang dan waktu.

- e. Menguasai kondisi kekinian dan melengkapi diri dengan berbagai disiplin ilmu

Dalam menghadapi umat yang semakin kritis menyikapi persoalan-persoalan kehidupan dan semakin kompleksnya persoalan kehidupan, seorang Dharmaduta semestinya menguasai kondisi kekinian dan melengkapi diri dengan berbagai disiplin ilmu yang diperlukan, misalnya ilmu komunikasi, psikologi, filsafat, sosiologi, dan teknologi agar Dharmaduta dapat memabarkan dan mengimplemen-tasikan ajaran Buddha sesuai dengan budaya dan kondisi kehidupan masyarakat setempat. Dengan demikian, *Dharma* yang sudah dibabarkan Buddha ribuan tahun yang

lalu tidak menjadi naskah kuno dengan kisah khotbah yang indah, namun menjadi ajaran yang benar-benar dapat diimplementasikan dalam kehidupan masa kini dan membawa kebahagiaan bagi semua makhluk di dunia, sehingga ajaran Buddha menjadi ajaran yang tidak lapuk dimakan zaman, dapat dipraktikkan oleh siapa saja, di mana saja, dan kapan saja.

## **PENUTUP**

Dharmaduta memainkan peranan penting dalam penyebaran *Dharma* sehingga ajaran Buddha yang sudah berusia ribuan tahun dapat menembus ruang dan waktu, tersebar ke seluruh dunia dan tidak lapuk dimakan zaman, tetap lestari dan dapat dipraktikkan dari masa ke masa serta diwariskan dari generasi ke generasi.

Buah manis ajaran Buddha yang membawa kebahagiaan bagi semua makhluk dan dapat dinikmati umat manusia pada masa sekarang ini merupakan perjuangan dari para Dharmaduta tangguh yang berhasil melewati berbagai tantangan sejak masa Buddha hingga saat ini.

Dharmaduta sebagai pejuang *Dharma* yang membawa tongkat estafet *Dharma* haruslah menjadi Dharmaduta tangguh yang dapat menembus ruang dan waktu untuk melanjutkan peran membawa tongkat *Dharma* ke generasi-generasi penerus.

Dalam menjalankan peran sebagai pejuang *Dharma*, para Dharmaduta menghadapi berbagai tantangan, karena itu, seorang Dharmaduta haruslah menjadi Dharmaduta tangguh yang dapat menyingkirkan semua rintangan dalam usaha melestarikan *Dharma* demi kebahagiaan semua makhluk.

Untuk menjadi Dharmaduta yang tangguh, kuat, andal, unggul, sukar dikalahkan sebagaimana Dharmaduta-dharmaduta

terdahulu, Dharmaduta masa kini seharusnya melaksanakan *Pāramī*, mengembangkan tahap meditasi, mempelajari dan mempraktikkan ajaran Buddha (*pariyatti* dan *patipatti*), meningkatkan kemampuan dan keterampilan daring, serta menguasai kondisi kekinian dan juga melengkapi diri dengan berbagai disiplin ilmu.

Melalui pemahaman terhadap perjuangan para Dharmaduta dari masa ke masa, diharapkan kepada umat Buddha agar lebih menghormati ajaran Buddha dan menghargai perjuangan para Dharmaduta pejuang *Dharma*, sedangkan kepada para Dharmaduta diharapkan dapat lebih termotivasi untuk melanjutkan perjuangan para pejuang *Dharma* sebelumnya dan tetap bersemangat untuk melestarikan ajaran Buddha demi kebahagiaan semua makhluk.

Dalam Mahāparinibbāna Sutta, Buddha berkata kepada Bhikkhu Ānanda:

*”Ānanda, pohon-sāl ini berbunga banyak tidak pada musimnya ... Musik dan nyanyian surgawi terdengar di angkasa sebagai penghormatan kepada Tathāgata. Belum pernah sebelumnya Tathāgata begitu dihormati, dipuja, dihargai dan disembah. Akan tetapi, Ānanda, para bhikkhu, bhikkhunī, umat awam laki-laki atau perempuan mana pun juga yang mempraktikkan Dhamma dengan benar, dan dengan sempurna memenuhi jalan Dhamma, ia telah memberikan penghormatan dan pemujaan tertinggi kepada Tathāgata. Oleh karena itu, Ānanda, 'Kamu harus mempraktikkan Dhamma dengan benar dan dengan sempurna memenuhi jalan Dhamma'— ini harus menjadi sloganmu.” (21)*

Kemudian Buddha berkata kepada para *bhikkhu*:

*"Para bhikkhu, Saya nyatakan kepada kalian: segala sesuatu yang berkondisi pasti mengalami kerusakan. Berusahalah dengan tekun."* Kata-kata tersebut adalah kata-kata terakhir Tathāgata. (21)

Oleh karena itu, penghormatan tertinggi kepada Buddha adalah dengan mempraktikkan ajaran Buddha dengan benar dan sebaiknya diusahakan dengan tekun. Bila semua umat Buddha dapat melaksanakan ini, maka semua umat Buddha dapat menjadi Dharmaduta tangguh yang menembus ruang dan waktu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Learman L, editor. *Buddhist Missionaries in the Era of Globalization* Honolulu: University of Hawai'i Press; 2005.
2. Lee N. Hikmahbudhi. [Online].; 2019 [cited 2021 Agustus 26. Available from: <https://majalah-hikmahbudhi.com/dhammaduta-sosok-pahlawan-dhamma/>.
3. Priastana J. *Komunikasi dan Dharmaduta Bekasi: Yayasan Yasodhara Puteri*; 2005.
4. Setiawan E. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. [Online].; 2021 [cited 2021 8 29. Available from: <https://kbbi.web.id/tangguh-2>.
5. Kusalahamma A. *Kronologi Hidup Buddha*. Revisi ed. Vijjānanda H, Lim M, editors. Jakarta: Ehipassiko Foundation; 2004.
6. Mutkumarana N. *Panduan untuk Belajar Buddhisme Buku 2*. 1st ed. Kuncoro , editor. Jakarta Barat: Yayasan Prasadha Jinarakkhita Buddhist Institute; 2014.

7. Vijjānanda H. *Sammāsambuddha*. 1st ed. Jakarta: Ehipassiko Foundation; 2019.
8. Ariyakumara. Asoka Susanto H, editor.: DhammaCitta Press; 2013.
9. Wikipedia. [Online].; 2021 [cited 2021 8 31. Available from: <https://id.wikipedia.org/wiki/Jinadhammo>.
10. Prabha D. Indonesian Buddhist Society. [Online].; 2002 [cited 2021 9 2. Available from: <https://indonesianbuddhistsociety.wordpress.com/2010/02/25/perjalanan-sosok-pengabdi-buddha-dhamma-di-bumi-andalas/#more-252>.
11. Pasaribu B. Medan Bisnis Daily. [Online].; 2014 [cited 2021 9 2. Available from: <https://www.medanbisnisdaily.com/news/read/?id=127183>.
12. Soemitro S. Buddhazine. [Online].; 2016 [cited 2021 9 2. Available from: <https://buddhazine.com/bhikkhu-jinadhammo-terima-gelar-kehormatan-dari-kerajaan-thailand/>.
13. Wikipedia. [Online].; 2021 [cited 2021 8 30. Available from: [https://id.wikipedia.org/wiki/Ajahn\\_Brahm](https://id.wikipedia.org/wiki/Ajahn_Brahm).
14. Soemitro S. Buddhazine. [Online].; 2014 [cited 2021 8 31. Available from: <https://buddhazine.com/berkenalan-lagi-dengan-ajahn-brahm/>.
15. Brahmavamso A. *Membuka Pintu Hati*. 3rd ed. Chuang , editor. Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya; 2005.
16. Wikipedia. [Online].; 2021 [cited 2021 8 30. Available from: [https://en.wikipedia.org/wiki/Ajahn\\_Brahm](https://en.wikipedia.org/wiki/Ajahn_Brahm).

17. Samaggi Phala. [Online].; 2019 [cited 2021 9 3. Available from: <https://samaggi-phala.or.id/vihara-samaggi-jaya-2/kepala-vihara/>.
18. Wikipedia. [Online].; 2021 [cited 2021 8 3. Available from: <https://id.wikipedia.org/wiki/Uttamo>.
19. Wikipedia. [Online].; 2021 [cited 2021 9 3. Available from: [https://id.wikipedia.org/wiki/Ashin\\_Kheminda](https://id.wikipedia.org/wiki/Ashin_Kheminda).
20. Nyanasuryanadi. E-Smaratungga. [Online].; 2018 [cited 2021 9 4. Available from: <http://esmaratungga.blogspot.com/2018/10/manajemen-pembinaan-umat-buddha.html>.
21. Dhammacitta. [Online].; 2015 [cited 2021 9 5. Available from: <https://dhammacitta.org/teks/dn/dn16-id-walshe.html>.



# Sistem Informasi Komputer Mendukung Ceramah di Masa Pandemi Covid-19

U.P. Surya Robin Wijaya, S. Kom.  
srobinw@gmail.com

## PENDAHULUAN

Tugas ceramah atau juru siar ajaran agama dalam agama Buddha disebut sebagai *Dharmaduta*. *Dharmaduta* dapat diartikan sebagai petugas (orang) yang mengemban misi memabarkan atau menyiarkan Dharma, bagaimana diturunkan dari arti kata asalnya, Dharma yang berarti ajaran Buddha dan Duta yang diartikan sebagai pengemban atau penyiar. Jadilah pewaris Dharma Buddha (*Dhammadāyādā*) bukan pewaris benda materi (*mā āmisadāyādā*)” ( *M.i.12*) pesan Buddha dalam *Dhammadāyādā Sutta*.

Meskipun Buddha sudah mencapai *Mahaparinibbana*, tidak lagi memabarkan Dharma di dunia ini, namun beliau berpesan agar menjadi Dharma sebagai guru kita (*D.ii.154*) . Dharma senantiasa berada di sekitar kita, artinya guru senantiasa berada di sekitar kita, maka hendaknya kita senantiasa mengajarkan ajaran Buddha kepada umat Buddha, agar mereka dapat tetap mempraktikkan Dharma. Meskipun di masa pandemik Covid, kita hendaknya tetap mengajarkan dan mempraktekkan Dharma.

Siapa yang memiliki tugas mengajarkan dan membimbing dalam Dharma? Seseorang yang dapat mengajar untuk mengarahkan kepada pengikisan pada penuaan dan kematian layak disebut sebagai Dharmaduta (*S.ii.18*). Hal ini dapat diartikan bahwa seorang Dharmaduta dapat mengajarkan dan mengarahkan kepada pengikisan kemelekatan hingga hilangnya

kemelekatan pada segala sesuatu yang ada di dunia dan samsara. Hal ini tidaklah mudah, harus dilakukan berulang-ulang, hendaknya Dharmaduta senantiasa membabarkan Dharma dan membimbing umat.

## **SISTEM INFORMASI KOMPUTER**

Sistem informasi komputer adalah serangkaian sistem perencanaan dan pengendalian internal organisasi yang mencakup SDM, dokumen dan teknologi serta serangkaian prosedur lainnya sesuai kebutuhan organisasi, untuk memecahkan masalah dan menyiapkan strategi kedepannya (Hariyanto, 2016). Pada tahun yang sama (2016) Rahmi, dkk mendukung pernyataan teori di atas dengan menyampaikan bahwa sistem informasi adalah pemberdayaan sejumlah unsur di dalam organisasi, untuk memproses data untuk mencapai tujuan organisasi. Unsur organisasi yang dimaksud adalah SDM, teknologi, dan prosedur kerja. Lebih lanjut disampaikan bahwa Sistem informasi adalah serangkaian kegiatan yang telah dilakukan dengan dukungan teknologi komputer dengan tujuan utama menyajikan informasi-informasi atau data yang akan digunakan sebagai laporan untuk pengendalian dan perencanaan guna mencapai tujuan organisasi (Aviana, 2012). Sistem informasi adalah nilai tambah yang diperoleh organisasi dari perpaduan antara sistem kerja organisasi, dengan sistem informasi dan teknologi komputer. Sehingga lebih kompetitif, mudah mengidentifikasi data, sehingga lebih efisien dan efektif dalam membuat strategi untuk mencapai tujuan organisasi (Imtihan, 2015).

Melihat pendapat para ahli di atas, dapat kita simpulkan bahwa secara umum, sistem informasi yang dimaksud adalah serangkaian kegiatan yang didukung oleh teknologi informasi atau komputer dalam kegiatan keseharian manusia untuk meng-

olah data, dan menyajikan data agar mempermudah pengendalian kegiatan serta merencanakan strategi untuk mencapai tujuan organisasi atau kegiatan secara lebih efektif dan efisien. Data yang disajikan sistem informasi komputer juga mempermudah kita dalam mengadakan penilaian dan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan.

## **CERAMAH**

Ceramah adalah cara komunikasi tradisional, yang merupakan cara komunikasi secara lisan sejak dulu antara guru dengan siswanya dalam kegiatan pembelajaran (Hasanah, 2019). Ceramah adalah komunikasi interaksi dengan menjelaskan dan menyampaikan secara lisan dari guru kepada muridnya dengan berbagai macam media dan sarana (Amaliah *et al.*, 2014). Ceramah dapat diartikan metode komunikasi dalam pembelajaran, secara lisan menjelaskan dan memaparkannya kepada pendengar, yang masih digunakan hingga saat ini (Helmi, 2016). Ceramah adalah ketrampilan dalam komunikasi yang dilakukan secara lisan dihadapan massal (Ester *et al.*, 2021).

Dengan penalaran secara awam, ceramah adalah kegiatan pengajaran secara lisan dari seorang yang dianggap mengerti dan memahami topik pembahasan kepada khalayak ramai atau massal. Metode ceramah telah digunakan sejak jaman Buddha membabarkan Dharma. Buddha melakukannya secara lisan pada banyak kesempatan kepada umatnya dari berbagai latar belakang.

Mempelajari dan memperhatikan sikap Buddha dalam berceramah, ada beberapa sikap yang ditunjukkan, dan diharapkan hal itu ada pada diri setiap *Dharmaduta*, yakni

1. Welas asih : Membabarkan *Dhamma* dengan penuh welas asih demi kebahagiaan dan kesejahteraan mereka.
2. Keikhlasan : Membabarkan *Dhamma* dengan ikhlas memanfaatkan hidup sebagai manusia yang berharga ini dengan sebaik-baiknya.
3. Keteguhan : Teguh menghadapi berbagai celaan dan hinaan serta fitnah, dan tidak terlena oleh pujian dan penghormatan.
4. Keterbukaan : Menyampaikan *Dhamma* dengan terbuka dan menyuluruh tanpa rahasia.
5. Berdedikasi : Mengabdikan diri sepenuhnya dalam belajar dan praktik *Dhamma*.
6. Panutan : Menjadi panutan dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat dan hidup tanpa cela.
7. Rendah hati : Melayani pertanyaan atau diskusi *Dhamma* dengan penuh cinta kasih dan tanpa kebencian, serta tidak mudah tersinggung.
8. Berkepribadian baik

### **SISTEM INFORMASI KOMPUTER MENDUKUNG CERAMAH**

Dalam artikel ini penulis menyajikan bagaimana sistem informasi komputer dapat mendukung kegiatan ceramah yang dilakukan oleh pada *Dharmaduta*. Serangkaian kegiatan dalam sistem informasi komputer mencakup *input*, *process*, dan *output*. Banyak kegiatan dan bagian dari ceramah yang dapat didukung dengan perangkat sistem informasi computer (SIK). Mulai perencanaan jadwal, kegiatan ceramah, pelaporan ceramah, dokumentasi, hingga sosialisasi.

Proses *input*, adalah proses dimana kita menentukan thema atau topik ceramah. Ada beberapa topik ceramah yang

hendaknya disampaikan oleh *Dharmaduta*, yaitu mengurangi keinginan, rasa syukur, kemandirian, tidak melekat pada orang lain, gigih dalam pengembangan daya upaya benar, tentang, kemoralan, kesadaran dan meditasi, kebijaksanaan, kebebasan, cara mencapai kebebasan (A.v.129). Referensi topik-topik tersebut dapat dicari di internet dan dikutip dari hasil tulisan atau ceramah orang lain, untuk kita susun ulang. Referensi yang kita peroleh dapat kita simpan, sebagai referensi tambahan kita. Komputer juga dapat kita gunakan sebagai media untuk menyimpan ide-ide topik ceramah yang telah kita peroleh, mengindeks referensi yang kita miliki, serta mengatur jadwal kegiatan ceramah kita.

Proses *input* lainnya adalah kita masukan ataupun mencatat kegiatan ceramah yang telah kita lakukan, sehubungan dengan judul, tanggal, tempat, waktu dan jumlah peserta. Tidak kalah pentingnya adalah kita mencatat kesimpulan dan segala peristiwa yang terjadi selama kegiatan ceramah. Hal ini sangat penting karena dapat digunakan sebagai bahan menyusun laporan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Mendokumentasi bahan ceramah dan bukti ceramah berupa foto ataupun video juga merupakan bagian dari proses *input*.

Tahapan *process* pada SIK merupakan kegiatan inti, di mana kita mulai menyiapkan bahan ceramah kita. Kita hendaknya menentukan melalui media apa bahan ceramah kita susun? Ada banyak jenis aplikasi yang mendukung untuk digunakan sebagai media untuk menyiapkan bahan ceramah kita. Ms Word, untuk menyiapkan bahan ceramah secara teks, cocok untuk penyampaian ceramah secara berpidato. Ms. Power Point, untuk menyiapkan bahan ceramah yang memuat point-point penting, serta dapat disisipkan dengan video, audio, animasi, gambar, dan lain sebagainya, sehingga membuat ceramah kita

lebih menarik dan variatif. Kine Master, dapat digunakan untuk membuat video, dengan memadukan video ceramah kita, gambar, teks, lagu atau musik dan lain sebagainya secara variatif.

Kegiatan lainnya yang termasuk dalam tahapan *process* adalah kegiatan mengevaluasi ceramah yang telah dilakukan dan menyiapkan laporan yang dibutuhkan. Meskipun kita berceramah secara individu, bukan utsan organisasi, kita butuh laporan sederhana, yang dapat digunakan untuk melihat perkembangan kegiatan kita dan topik apa saja yang telah kita sampaikan. Topik atau tema ceramah hendak disampaikan secara berkesinambungan dan semakin mendalam secara bertahap. Oleh karena dibutuhkan pencatatan dan pendataan yang baik.

Proses *output* adalah bagian dimana kita telah siap untuk menyajikan bahan ceramah kita yang telah kita susun dengan baik, menarik dan variatif. SIK juga banyak digunakan pada proses output ceramah ini. Untuk pertemuan secara *offline*, banyak digunakan bahan ceramah yang disiapkan dalam bentuk presentasi yang didukung oleh Power Point, memerlukan perangkat komputer/laptop, dengan didukung infokus.

Sejak awal tahun 2020, dapat dikatakan hampir seluruh dunia diserang virus Corona-19. Hanya sebagian kecil dunia, atau beberapa negara saja yang tidak tersentuh virus Corona-19 (Kompas.com, 2020). Wabah yang mendunia ini membuat perubahan pada banyak sektor, mulai dari ekonomi, sosial, budaya, pariwisata, dan lain sebagainya (Detik Finance, 2021). Status penyebaran covid-19 dapat dikatakan sebagai pandemik, karena telah tersebar luas diseluruh dunia (Kemendikbud, 2020).

Sektor keagamaan juga tidak lepas dari dampak pandemik Covid -19 yang melanda dunia, tidak terkecuali Indonesia. Hal ini dikarenakan adanya aturan dan himbauan pemerintah agar melakukan ibadah di rumah serta membatasi jumlah umat yang

beribadah di rumah ibadah. Aturan dan himbaunan dating mulai dari presiden, gubernur dan walikota, yang mengeluarkan berbagai aturan yang membatasi aktivitas dan kegiatan masyarakat.

Hal ini menyebabkan siar agama juga mengalami kendala. Pada kegiatan keagamaan Buddha, siar Dharma banyak dilakukan dengan online. Banyak memanfaatkan SIK dalam kegiatan tersebut. Peran SIK dan internet tidak dapat dianggap remeh pada momen ini.

Untuk kegiatan ceramah *live* (siaran langsung) setelah kita menyiapkan bahan ceramah kita, kita menyampaikannya kepada umat melalui media online, seperti: Zoom, Go To Meet Google Meet, dan lain sebagainya untuk ceramah 2 arah, kita dapat berinteraksi kepada umat yang hadir pada kesempatan tersebut. Lain dari itu, kita dapat juga dapat siar Dharma secara 1 arah, melalui Youtube, Facebook, Instagram, Club House, dan lain sebagainya.

Bentuk lain yang dapat kita lakukan adalah melalui rekaman. Video ceramah yang kita rekam terlebih dahulu, kemudian kita edit menjadi menarik dan kita simpan di platform media online yang tersedia, agar dapat dinikmati oleh umat yang membutuhkan. Platform media online yang banyak digunakan saat ini adalah Youtube, Facebook, Instagram, Tic Tok dan lain sebagainya.

Pandemik Covid-19 melanda dunia, namun siar Dharma kita hendaknya tidak terhenti. Saat ini kita menunjukkan bahwa Dharma ini ada dimana saja, kapan saja dan dapat dijalankan oleh siapa saja. Jangan siar Dharma terhenti dikarenakan kondisi yang tertekan. Dharmaduta hendaknya dapat berpikir dengan tenang, kreatif, dan bijaksana demi kasih sayang kepada semua makhluk.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah, R. R., Fadhil, A., & Narulita, S. 2014. Penerapan Metode Ceramah dan Diskusi dalam Meningkatkan Hasil Belajar PAI di SMA Negeri 44 Jakarta. *Studi Al-Qur'an; Membangun Tradisi Berfikir Qur'an*, 10(2), 119-131. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsq/article/view/4441>
- Aviana, P. M. S. 2012. Penerapan Pengendalian Internal Dalam Sistem Informasi Akuntansi Berbasis Komputer. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Akuntansi*, 1(4), 8.
- Bodhi, B. (n.d.). *Samyutta Nikāya Buku 2* (Indra Anggara (ed.)). DhammaCitta Press.
- Bodhi, B. 2015. *Anguttara Nikāya - Khohtbah-Khotbah Numerikal Sang Buddha Buku V* (I. Anggara (ed.)). Dhammacitta Press. <http://dhammacitta.org>
- Bodhi, B. Ñ. & B. 2013. *Majjhima Nikāya -Khotbah-khotbah Menengah Sang Buddha* (E. W. dan I. Anggara (ed.)). DhammaCitta Press.
- Ester Monalisa Mononimbar, Sjamsi Pasandaran, T. P. 2021. Ketrampilan Guru Menggunakan Metode Ceramah Bervasiasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran PPKn Di SMA Negeri 1 Tompaso. *Jurnal PPKn*, 1(2), 74-86. <https://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/ppkn/article/view/1269/603>
- Finance, D. 2021. Sederet Sektor Terdampak Paling Parah Selama Setahun Corona. *Detik Finance*. <https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-5477536/sederet-sektor-terdam>

pak-paling-parah-selama-setahun-corona/1

Fitri, R. S., Rukun, K., & Dwiyani, N. 2016. Perancangan Dan Implementasi Sistem Informasi Penjualan Komputer Dan Accessories Pada Toko Mujahidah Computer Berbasis Web. *Voteteknika (Vocational Teknik Elektronika Dan Informatika)*, 4(1). <https://doi.org/10.24036/voteteknika.v4i1.6145>

Hariyanto, S. 2016. Sistem Informasi Manajemen. *Jurnal Publiciana*, 9(1), 80–85. <https://jurnal-unita.org/index.php/publiciana/article/viewFile/75/69>

Hasanah, S. U. 2019. Studi Komparasi Penerapan Metode Active Learning Model Reading Aloud dan Metode Konvensional Model Ceramah dalam Pembelajaran Bahasa Arab dan Pengaruhnya terhadap Respons Siswa Kelas V MI MA'ARIF 01 Pahonjean Majenang. *Jurnal Tawadhu*, 3(1), 804–821.

Helmi, J. 2016. Penerapan Konsep Silberman Dalam Metode Ceramah Pada Pembelajaran Pai. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 8(2), 221–245. <https://doi.org/https://doi.org/10.35445/alishlah.v8i2.20>

Imtihan, K. 2015. Perencanaan Strategi Sistem Informasi Pendidikan Pada Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer (STMIK) Lombok. *Jurnal Bianglala Informatika*, 3(2), 73–78. <http://lppm3.bsi.ac.id/jurnal>

Kemendikbud. (n.d.). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Badan Bahasa Kemendikbud. [kbbi.kemendikbud.go.id](http://kbbi.kemendikbud.go.id)

Kompas.com. 2020. Daftar 15 Negara yang Belum Terkena Virus

Corona, di Mana Saja? *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/10/150000565/daftar-15-negara-yang-belum-terkena-virus-corona-di-mana-saja-?page=all>

Walshe, M. 2013. Digha Nikaya Khotbah Khotbah Panjang Sang Buddha. In Team Giri Manggala Publication dan Team DhammaCitta Press (Ed.), *DhammaCitta Press*. Dhamma Citta Press.

# Pentingnya Semangat Dhammaduta di Masa Pandemi Covid-19 dalam Mengembangkan Buddha Dhamma

Jennita Sitohang, S.Pd  
Jennitalibragirl.77@gmail.com

Sebagai seorang Dhammaduta yang menjadi ujung tombak dalam menyebarkan ajaran Buddha hendaknya kita harus dapat menginspirasi umat di wilayah tempat kita bertugas. Ketika semangat seorang Dhammaduta terlihat oleh umat-Nya terutama disaat pandemi seperti saat ini, dimana orang-orang merasa takut akan dampak dari wabah ini, tetapi kita sebagai seorang Dhammaduta tetap menjalankan tugas dan meyakinkan semua akan baik-baik saja asalkan kita tetap tenang dan mematuhi protokol kesehatan sesuai anjuran pemerintah.

Ketika kita memiliki niat yang baik tentu akan mempengaruhi tekad kita untuk terus melangkah maju dalam menyebarkan kebajikan. Kekuatan keyakinan seperti inilah yang harus kita tanamkan dalam diri kita agar kita dapat menjalankan tugas kita sebagai seorang Dhammaduta dengan baik dan optimis sehingga umat pun dapat melihat kesungguhan kita dalam menyebarkan ajaran Buddha.

Di samping itu, kita juga terus memberikan pemahaman kepada umat bahwasanya kehidupan selalu berubah semua masalah yang terjadi dalam kehidupan ini pasti ada penyebabnya (kutipan ceramah YM. Bhikkhu Utamo Thera, Minggu 27 Mei 2012). Termasuk munculnya suatu penyakit yang menurut ajaran agama Buddha (kutipan ceramah YM. Bhikkhu Sri Pannavaro Thera, Mei 2021) disebabkan karena beberapa hal, seperti :

karena faktor iklim atau cuaca, makanan, kondisi pikiran, dan perbuatan (kamma). Hal ini tentu memiliki keterkaitan sesuai dengan Hukum Kesunyataan yang telah diajarkan Sang Buddha kepada kita yaitu Paticcasamuppada (hukum sebab dan akibat yang saling bergantung).

Perubahan iklim atau cuaca yang terjadi secara tidak menentu dapat menimbulkan suatu penyakit karena menimbulkan masalah lingkungan yang berdampak pada kesehatan manusia. Indonesia yang beriklim tropis pada musim kemarau berkepanjangan adalah kondisi yang sangat baik bagi perkembangan bakteri, virus, jamur dan parasit karena kelembaban udara pada musim kemarau cukup tinggi dan menyebabkan mikroorganisme tersebut tumbuh dengan sangat subur dan bertahan hidup lebih lama.

Makanan juga sangat berpengaruh dalam timbulnya suatu penyakit. Dikarenakan gaya hidup hidup yang tidak sehat seperti suka mengonsumsi makanan cepat saji, merokok dan malas berolahraga sehingga membuat penyakit lebih mudah menyerang tubuh.

Kondisi pikiran yang tidak menentu seperti stress yang berlebihan dapat menimbulkan suatu penyakit bagi tubuh. Hal ini dikarenakan aktivitas listrik saraf otak ke berbagai bagian tubuh akan meningkat sehingga dapat memicu munculnya gejala seperti denyut jantung menjadi cepat, mual atau ingin muntah, berkeringat, sakit dada, gemeteran dan sakit kepala.

Kamma (perbuatan) juga berpengaruh timbulnya suatu penyakit dikarenakan terkadang tanpa kita sadari perbuatan yang kita lakukan telah merugikan dan membahayakan makhluk yang lainnya. Seperti awal munculnya wabah virus corona yang menyebabkan munculnya anggapan hal ini diakibatkan karena kebocoran laboratorium yang dilakukan oleh para peneliti di

Institut Virologi Wuhan (WIV) dan juga disebabkan oleh kebiasaan beberapa orang di wilayah tertentu yang suka mengkonsumsi hewan-hewan liar salah satu contohnya adalah kelelawar (American Journal of Tropical Medicine and Hygiene, Juli 2020). Dimana di dalam tubuh kelelawar mengandung 179 virus dan 68 diantaranya dapat ditularkan ke manusia, seperti virus rabies, Hendravirus dan Marburgvirus (laman *Healthcare in America*).

Sebagai seorang Dhammaduta yang bertugas memberikan pemahaman yang baik dan informasi yang benar dalam hal ini tentu harus kita buktikan dengan kita yang selalu mengupgrade diri dalam menerima informasi apapun dan selalu tampil fit serta penuh semangat dalam melakukan kebajikan. Walau terkadang kita tidak dapat terhindar dari kondisi fisik yang menurun, setidaknya kita dapat menumbuhkan keyakinan umat dan membuat umat yang awalnya takut tetap bisa tenang dalam menghadapi kenyataan saat ini dan tetap mendapat pemahaman tentang ajaran Buddha dari para Dhammaduta melalui berbagai metode penyampaian kotbah.

Penyampaian ceramah dengan memilih topik yang tepat terutama di masa Pandemi seperti saat ini sangatlah penting. Dimana topik yang dipilih haruslah yang mampu menumbuhkan semangat dan menginspirasi umat untuk tetap tenang dan optimis dalam menghadapi kondisi saat ini. Dengan menjadi Dhammaduta yang selalu tampil penuh semangat dan mempersiapkan materi ceramah dengan baik maka secara otomatis aktivitas sharing Dhamma tetap dapat berlanjut seperti biasanya.

Saat seorang Dhammaduta mampu menyajikan materi dengan metode menampilkan tayangan-tayangan berupa video yang menginspirasi dan membuat umat tidak merasa bosan karena ceramah dhamma dilakukan secara daring maka umat

akan merasa ada aktivitas rutin yang positif untuk terus dilakukannya. Atau bisa juga kita sebagai Dhammaduta sesekali mengadakan *sharing* berupa diskusi tanya jawab dan berbagi pengalaman selama masa pandemi mengenai perubahan seperti apa yang dialami oleh umat baik dari positif maupun negatif.

Tentu dalam hal ini kita sebagai Dhammaduta dapat memberikan arahan dan bimbingan kepada umat agar tetap berada di jalan Dhamma sekalipun tidak mudah melewati masa yang sulit ini. Tetapi dengan keyakinan yang kuat dan membiasakan diri selalu hidup penuh kesadaran maka kondisi tersulit walau bagaimanapun pasti akan menemukan jalan keluarnya.

Kita dapat memotivasi umat untuk saling bergotong royong membantu sesama yang sedang dalam kesulitan terutama di saat pandemi seperti ini dengan membuat kegiatan sosial secara sukarela seperti menyumbangkan sebagian yang mereka miliki untuk dapat dibagikan ke sesama yang membutuhkan. Tentu hal ini tidak mudah, tetapi dengan sedikit mengorbankan waktu dan tenaga kita sebagai Dhammaduta pasti dapat melakukannya dengan terjun langsung ke lapangan dan melihat sendiri kondisi umat di wilayah sekitar kita.

Dalam ajaran Buddha berbagi adalah salah satu dari sepuluh perbuatan baik (Dasa Kusala Kamma) dan merupakan Berkah Utama (Mangala Sutta, syair 6) yang sudah sepatutnya kita lakukan sebagai bentuk untuk belajar melepas bagi diri sendiri dan meringankan kondisi bagi si penerima. Semangat seperti inilah yang hendaknya terus dapat dilakukan oleh para Dhammaduta sebagai bentuk kepedulian kepada sesama dalam mempraktikkan ajaran Buddha.

Dengan semangat berbagi dan menjadi kegiatan rutin yang positif tentu hal ini sedikit akan membuat umat melupakan

bayangan mengerikan mengenai wabah virus Covid-19 ini. Dengan berkurangnya rasa takut akan dampak dari virus tersebut umat memiliki aktivitas yang dapat membuat mereka untuk tetap optimis dan dapat bertahan dari keterpurukan untuk melakukan perubahan yang lebih baik dari segi ekonomi dan melanjutkan hidup demi orang-orang yang mereka sayangi.

Dengan menjadi Dhammaduta yang terus memberi dukungan kepada umatnya dengan berperan aktif dan terus membimbing umat dengan memberikan pemahaman Dhamma seperti ini tentu hal yang awalnya sulit dilewati namun karena umat merasa ada tempat berbagi mereka menjadi optimis dan merasa bahwa ternyata masih ada orang-orang yang memiliki kepedulian terhadap mereka.

Walau hal ini tampak sedikit merepotkan dan membutuhkan pengorbanan bagi seorang Dhammaduta tetapi hal inilah hendaknya yang harus kita lakukan untuk membangkitkan semangat umat kita yang mungkin saat ini terpuruk akibat perubahan dan dampak yang mereka rasakan akibat wabah Covid-19 yang menyerang secara global.

Semangat dan tindakan nyata yang dilakukan oleh seorang Dhammaduta inilah yang sebenarnya diharapkan oleh umat selain hanya menyampaikan ajaran Buddha secara teori untuk menambah wawasan dan pengetahuan mereka. Karena dengan menyaksikan langsung tindakan nyata dan pengorbanan yang dilakukan oleh seorang Dhammaduta seperti rela datang jauh-jauh mengunjungi umatnya dan terus melakukan berbagai upaya untuk tetap mengadakan kegiatan yang positif maka umat akan beranggapan sesungguhnya inilah praktik nyata dari ajaran Buddha.

Jadi sebagai Dhammaduta kita harus selalu siap dengan membulatkan tekad agar dapat membimbing umat untuk

memahami ajaran Buddha dengan baik dan benar. Hal ini tentu harus diawali dari diri kita sendiri yang dapat menjadi teladan dan menginspirasi umat di wilayah tempat kita bertugas melalui perilaku dan pengabdian yang kita lakukan.

Mulai dari mau belajar dan terus belajar dalam mempersiapkan topik ceramah Dhamma terutama di masa pandemi seperti saat ini yang mengharuskan kita untuk mengupgrade diri dalam menyampaikan ceramah Dhamma agar umat tertarik dan tidak merasa bosan karena disampaikan secara virtual tidak seperti biasanya yang dilakukan secara tatap muka.

Selain hanya memberikan teori tentang pemahaman Dhamma, tindakan nyata seorang Dhammaduta adalah yang paling diharapkan oleh umat sebagai wujud nyata kepedulian Dhammaduta kepada kondisi umatnya dan bagian dari tindakan nyata mempraktikkan ajaran Buddha dalam kehidupan yang sesungguhnya.

**Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta**  
**Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia**  
**Sadhu... Sadhu... Sadhu... ^\_^**

#### **Daftar Pustaka**

<https://id.theasianparent.com>

<http://ditjenppi.menlhk.go.id>

<https://www.alodokter.com>

<https://health.kompas.com>

<https://www.idntimes.com>

Sarah Klein, The Center for Science in the Public Interest (CSPI).

# Pelatihan Dharmaduta Berbasis *Online*

UP. Hendra Awie, S.Kom, DMd<sup>®</sup>, CPS<sup>®</sup>

Dunia pertama sekali diberitakan tentang adanya sebuah penyakit menyebar yang disebabkan oleh virus berbahaya yang dapat menyebabkan terbunuhnya manusia pada Desember 2019 yang berawal di Kota Wuhan, China. Penyakit menyebar tersebut awalnya dikenal dengan nama Corona Virus, yang kemudian oleh WHO ditetapkan dengan nama ilmiah sebagai virus Covid-19. Mewabahnya penyakit ini yang semakin hari semakin besar hingga menyerang hampir seluruh negara di dunia dan menyebabkan kematian umat manusia yang tidak sedikit, memaksa WHO untuk menetapkan virus Covid-19 sebagai pandemi. Di Indonesia sendiri, masih terasa hangat saat mengingat Presiden Joko Widodo mengumumkan ada 2 orang warga negara Indonesia yang sudah terpapar Covid-19 pada 2 Maret 2020 terhadap dua orang perempuan, seorang ibu dan puterinya yang tinggal di Depok, Jawa Barat. Artinya, tanpa terasa sudah kurang lebih 1 tahun 5 bulan kita hidup dengan bayang bayang Covid-19 di sekitar kehidupan kita. Penyebaran wabah Covid -19 sangat cepat dan mematikan, penularannya melalui kontak fisik ditularkan melalui mulut, mata dan hidung. (Siahaineinia, H. E., & Bakara, T. L. 2020).

Hidup ditengah tengah berbagai macam berita tentang Pandemi Covid-19 dan terutama informasi dampak pandemi Covid-19 yang menghiasi berita di media cetak maupun media elektronik tentu membuat kita frustrasi, takut dan sedih. Pandemi ini juga telah membuat manusia kehilangan kebebasannya, banyak hal dalam kehidupan kita sehari hari yang tidak dapat

berlangsung sebagaimana biasanya. Siswa dan mahasiswa tidak dapat pergi ke sekolah dan perguruan tinggi untuk belajar, para pegawai negeri dan pegawai swasta tidak dapat pergi ke kantornya untuk bekerja, para umat Buddha juga tidak dapat pergi ke vihara dan cetiya lagi untuk beribadah seperti biasanya, terutama tidak dapat mendengarkan dan belajar Dharma ajaran Sang Buddha secara tatap muka (Nuriani, N. 2021).

Guna memberi solusi atas kerinduan umat Buddha untuk mendengarkan Dharma ajaran Sang Buddha, sebuah institusi non pemerintah yang berlokasi di kota Medan, Dharmashoka Institute menyelenggarakan sebuah pelatihan untuk melatih dan mempersiapkan talenta-talenta muda berusia 17 - 40 tahun untuk menjadi seorang Dharmaduta (penyiar Dharma) dengan berbagai macam *skill* dan keterampilan untuk menyiarkan Dharma dengan berbagai macam cara terutama yang relevan menyikapi kondisi luar biasa seperti halnya pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini.

## **A. PELATIHAN DHARMADUTA**

### **1. Pelatihan**

Pelatihan adalah sebuah proses belajar dan mengajar yang dilakukan dengan berbagai macam teknik, cara ataupun metode tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan ketrampilan, pengetahuan dan kemampuan seseorang atau sekelompok orang (Lodjo, F. S. 2013).

Berdasarkan definisi diatas yang dikaitkan dengan Dharmaduta, pelatihan dapat dimaksudkan untuk melatih seseorang dan sekelompok orang untuk dapat memiliki ketrampilan dan kemampuan untuk dapat menyiarkan Dharma.

Dharmashoka institut menyelenggarakan pelatihan untuk melatih dan mempersiapkan talenta-talenta muda berusia 17 - 40 tahun untuk menjadi seorang Dharmaduta (penyiar Dharma) agar menjadi penyiar Dharma yang kreatif dan solutif agar bahan yang ia siarkan tetap dapat menarik dan relevan sesuai dengan kondisi dan situasi apapun, baik tempat, waktu, umat dan bahkan terhadap kondisi luarbiasa yang kita hadapi saat ini.

## **2. Dharmaduta**

Sebuah ajaran dapat tetap lestari tentu tidak terlepas dari sumber pertama yang mengajarkan dan orang-orang yang meneruskan ajaran tersebut. Sama halnya dengan agama Buddha, ajaran /dharma yang diajarkan oleh Sang Buddha Gautama tetap lestari hingga hari ini juga tidak terlepas dari murid-muridnya baik para biarawan-biarawati yang mendedikasikan hidupnya untuk menempuh jalur kehidupan spiritual tanpa menikah dan para perumah tangga yang secara turun temurun menyebarkan Dharma ajaran Buddha ini kepada umat. Dan mereka yang menyebarkan Dharma ajaran Buddha inilah yang disebut dengan Dharmaduta (Heriyanto, Sriwijaya, S.T.A.B.N).

Secara kosakata, Dharmaduta mempunyai pengertian Duta (orang yang diutus, orang yang mewakili) dan Dharmma (ajaran sang Buddha). Dharmaduta dapat dipahami sebagai seseorang yang mewakili sang Buddha untuk menyiarkan dan menyebarkan Dharma sehingga orang lain ikut meyakini dan menjalankan Dharma.

## B. PELATIHAN DENGAN METODE *ONLINE*

### 1. Pelatihan Berbasis *Online*

Dharmaduta memiliki peranan yang sangat penting sekali dalam pengembangan spiritual dan pembinaan kehidupan sehari-hari umat Agama Buddha. Untuk melaksanakan tugas dan fungsi Dharmaduta tersebut, mereka dituntut terus meningkatkan pengetahuan dan kemampuan (Heriyanto, Sriwijaya, S.T.A.B.N).

Namun dalam kondisi pandemi Covid-19 seperti saat ini, tidak memungkinkan untuk seorang Dharmaduta mengikuti pelatihan peningkatan pengetahuan melalui cara konvensional tatap muka, namun suka tidak suka harus dilakukan secara online agar tetap mematuhi himbauan Pemerintah Republik Indonesia terkait protokol kesehatan.

Apakah kita pernah membayangkan untuk belajar dengan cara *online*. Stress? Bisa jadi hal ini menjadi kendala bagi mayoritas orang belajar tanpa tatap muka secara langsung karena *feeling* belajar tanpa tatap muka dan berdialog secara langsung akan terasa sangat jauh, tidak interaktif dan kurang mengalir. Terutama untuk orang-orang yang lebih senior dalam hal usia tentu kondisi ini sangat menantang dan mungkin dapat menimbulkan tekanan tersendiri karena setelah bertahun-tahun terbiasa dengan suasana belajar mengajar tatap muka dipaksa untuk menyesuaikan diri mereka untuk menggunakan teknologi untuk mendukung proses belajar mengajar tersebut.

Salah satu aplikasi yang dapat digunakan untuk pelatihan berbasis online yang mengutamakan belajar dengan mengaktifkan mode *audiovisual* adalah aplikasi *Zoom*.

Seperti yang diketahui bahwa belajar dengan menggunakan aplikasi *zoom* seperti kita sedang melakukan *video call* dengan kelompok. Jadi dengan mulai menyebarkan link, membuat kesepakatan dengan kelompok belajar, pelatihan menggunakan aplikasi *zoom* dapat berlangsung dengan tatap muka, presentasi dan penyampaian *feedback*, serta review materi dengan berbicara langsung dan dapat disaksikan serta mendengarkan bersama seperti layaknya sedang melaksanakan telekonferensi. Pelatihan dengan menggunakan *zoom* meskipun sangat efektif dan efisien, namun diperlukan koneksi atau kuota internet yang baik dan lancar serta menguras kuota yang cenderung lebih dibandingkan dengan *Whatsap Group* ataupun media *E-Learning local* yang dipakai diberbagai tempat pelatihan pada umumnya.

## **2. Pelatihan Dharmaduta Melalui Zoom**

Dharmashoka Institute menyelenggarakan pelatihan Dharmaduta yang tujuannya adalah untuk pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) yang memenuhi kebutuhan dalam menyampaikan ceramah-ceramah / penyuluhan dan konsultasi Buddha Dharma kepada umat dan masyarakat khususnya di kota masing-masing domisili para Dharmaduta berbasis online dengan menggunakan aplikasi *zoom*.

Pelatihan Dharmaduta yang berlangsung kali ini berlangsung selama masa pandemi Covid-19 diantara bulan april – juni 2021 yang berlangsung selama 3 kali seminggu pada setiap hari selasa, rabu dan jumat malam pukul 19.00– 21.00 WIB.

Adapun teknis pelatihan yang akan dilaksanakan umumnya dengan:

- a. Pelaksanaan pembekalan teori-teori pelajaran agama Buddha (Buddha Dharma)
- b. Pelaksanaan elatihan keterampilan berbicara /*public speaking* dan pelatihan keterampilan menulis naskah ceramah dharma
- c. Pelaksanaan ujian teoritis dan praktis

Dan pelaksanaan pelatihan Dharmaduta berbasis online menggunakan aplikasi Zoom dilaksanakan dengan mekasnisme :

- a. Seluruh calon peserta akan melakukan pendaftaran dengan mengisis biodata diri melalui google form untuk kemudian di seleksi oleh tim Panitia pelaksana apakah dapat diterima atau tidak sebagai peserta pelatihan
- b. Peserta pelatihan yang telah di terima akan diberikan link Zoom setiap harinya untuk masuk ke kelas pelatihan *online* dengan menggunakan *tools* masing masing baik berupa *handphone*, *gadget* maupun komputer.
- c. Setiap kelas akan dipandu oleh seorang pembawa acara dan diisi oleh seorang pengajar sesuai dengan kapasitas materi pengajarannya baik untuk pembekalan teori-teori maupun pelatihan ketrampilan berbicara ataupun pelatihan menulis naskah ceramah Dharma.
- d. Sedangkan untuk pelaksanaan ujian teori akan dilaksankana dengan presentasi soal ujian yang harus diisi secara online namun untuk pelaksanaan ujian praktis dilaksanakan dengan pemutaran video rekaman

yang telah disediakan sebelumnya untuk di putarkan melalui aplikasi zoom saat sesi ujian.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Nuriani, N. 2021. Rahasia Hidup Bahagia di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Buddha dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 3(1), 1-9.

Lodjo, F. S. 2013. Pengaruh pelatihan, pemberdayaan dan efikasi diri terhadap kepuasan kerja. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 1(3).

Siahaineinia, H. E., & Bakara, T. L. 2020. Persepsi masyarakat tentang penggunaan masker dan cuci tangan selama pandemi Covid-19 Di Pasar Sukaramai Medan. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 9(1), 172-176.

Sri Gusty, Nurmiati Nurmiati, Muliana Muliana. 2020. *Belajar Mandiri: Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19*

Sriwijaya, S. T. A. B. N. *Knowledge Management Sebagai Strategi Revolusi Pengetahuan Profesi Dharmaduta Heriyanto*.



## TENTANG PENULIS



U.P. Surya Robin Wijaya, S.Kom. lahir di Medan, 06 Agustus 1982, adalah Pandita Buddhayana PC. MBI Kota Medan, Pandita Lokapalasaraya dan Dharmaduta telah menyelesaikan pendidikan S1 Sistem Informasi Komputer di STMIK Time – Medan tahun 2008 dan sedang menyelesaikan pendidikan Pascasarjana di STIAB Smarattungga–Boyolali. Saat ini menjabat sebagai Ketua Lembaga Kepanditaan PC MBI Kota Medan, periode 2020-2024.



Nuriani, S.T., S.Pd.B., S.S., MTCSOL lahir di Tandam Hilir, Provinsi Sumatera Utara, adalah dosen tetap di STAB Bodhi Dharma Medan. Dengan pengalaman mengajar lebih dari 15 (lima belas) tahun. Selain seorang Dosen, yang bersangkutan juga seorang Penerjemah di Dhammavihārī Buddhist Studies dan Indonesia Tipitaka Center. Selain seorang akademisi yang bersangkutan juga aktif di berbagai organisasi sosial keagamaan di kota Medan.



Jennita Sitohang, S.Pd, lahir di Delitua, 22 April 1994, selain sebagai Dharmaduta Majelis Buddhayana Indonesia dari tahun 2016 sampai saat ini beliau juga Guru Agama Buddha di YP. Sultan Iskandar Muda dan North Green School.



Upasaka Hendra Awie, S.Kom, DMd<sup>®</sup>, CPS<sup>®</sup> lahir di kota Tebing Tinggi pada 28 Agustus 1988 adalah seorang Dharmaduta yang menyelesaikan pendidikan S1 Sistem Informasi Komputer di STMIK IBBI Medan pada tahun 2010 dan saat ini sedang menempuh pendidikan Pascasarjana di STIAB Smaratungga-Bojolali tahun ajaran 2021-2023. Saat ini juga menjabat sebagai Direktur Pelatihan Dharmashoka Institute dan Wakil Ketua Sarjana dan Profesional Buddhis Indonesia – Kota Medan.



A.A. Krisnadas atau yang biasa dikenal umat Buddhist sebagai U.P. Brahma Dheepa lahir di Medan pada tanggal 17 Juli 1945. Pendidikan terakhirnya merupakan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang ia tamatkan pada tahun 1964. Tumbuh besar di lingkungan yang sangat mendukung pembelajaran agama Buddha, beliau akhirnya memutuskan untuk menjadi Pandita di Vihara Ashoka pada tahun 2011 lalu.



Eveline Hosea, B.Com (Accounting). Pada tahun 2016, menyanggah gelar S1 Akuntansi di Curtin University, Perth, Australia. Saat ini menjalani kehidupan sebagai seorang Anagarini (2019 hingga sekarang) di Vihara Kassapa, Tanjung Langkat dan sedang menempuh S2 di STIAB Smaratungga. Beliau menjalani kehidupan anagarini dengan tujuan untuk mendalami ajaran yang diajarkan oleh Buddha dan menjadikannya sebagai pedoman dalam kehidupan *Atthāsīlanī*.



Ferry Rinaldi, S.T., DMD. Lahir di kota Sibolga, Sumatra Utara pada tanggal 18 Februari 1980. Menyelesaikan pendidikan terakhirnya di Institut Sains dan Teknologi T.D. Pardede Medan pada Januari 2003 dengan gelar Sarjana Teknik. Penulis juga mengikuti pendidikan non formal di Dharmasokha Institut Medan, dengan gelar Dharmaduta Muda (DMD).



Hendra Lim, S.S, M.Pd, CPS® adalah seorang dosen, penulis, penerjemah, pembicara dan trainer untuk kemajuan dan perkembangan agama Buddha di Indonesia. Akrab disapa “Koh MoMing”, dia telah aktif di komunitas Buddhis di Indonesia sejak bersekolah di SMP 63 dan SMA 19 Jakarta yang pada saat itu mengadakan kebaktian di aula sekolah bersama Generasi Buddhis Perniagaan. Ketika kuliah di Binus, dia aktif di Wihara Ekayana Grha tempat pertama kali mengenal organisasi yang berwawasaan Buddhayana dan aktif hingga sekarang di Majelis Buddhayana Indonesia. Lulusan Magister Pendidikan dari Universitas Pelita Harapan ini pernah berkarir di Pusdiklat Agama Buddha Indonesia. Dia pernah aktif di Biro SDM dan Badan Pengawas Setjen Sekber PMVBI, Lembaga Pendidikan dan PSDM di Pengurus Pusat MBI, dan saat ini menjadi Ketua Lembaga PSDM Pengurus Pusat Majelis Buddhayana Indonesia, Termasuk salah satu dari lima lulusan terbaik IPSA, dan angkatan pertama yang meraih gelar CPS® atau Certified Public Speaker Saat ini adalah Kandidat Doktor Manajemen Sumber Daya Manusia dari Universitas Negeri Jakarta. *Learn, apply, share and inspre* adalah 4 kata kunci untuk menjalani hidup ini dan selalu berusaha untuk menjadi lebih baik setiap hari.



**Lamirin, S.Pd.B., M.M., M.Pd.B., C.Ht®, CPS®,** lahir di Desa Watuagung, Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung, adalah dosen tetap di STAB Bodhi Dharma Medan dengan jabatan fungsional Asisten Ahli. Dengan pengalaman mengajar lebih dari 10 (sepuluh) tahun. Selain seorang Dosen, yang bersangkutan juga seorang Member Hipnoterapis Klinis of Adi W Gunawan. Selain seorang akademisi yang bersangkutan juga aktif di berbagai organisasi sosial keagamaan di Kota Medan.

Dunia pertama sekali diberitakan tentang adanya sebuah penyakit menyebar yang disebabkan oleh Virus berbahaya yang dapat menyebabkan terbunuhnya manusia pada Desember 2019 yang berawal di kota Wuhan, China. Penyakit menyebar tersebut awalnya dikenal dengan nama Corona Virus, yang kemudian oleh WHO ditetapkan dengan nama ilmiah sebagai Virus Covid-19. Mewabahnya penyakit ini yang semakin hari semakin besar hingga menyerang hampir seluruh Negara di dunia dan menyebabkan kematian umat manusia yang tidak sedikit, memaksa WHO untuk menetapkan Virus Covid-19 sebagai pandemi.

Sebagai seorang Dhammaduta yang menjadi ujung tombak dalam menyebarkan ajaran Buddha hendaknya kita harus dapat menginspirasi umat di wilayah tempat kita bertugas. Ketika semangat seorang Dhammaduta terlihat oleh umat-Nya terutama disaat pandemi seperti saat ini, dimana orang-orang merasa takut akan dampak dari wabah ini, tetapi kita sebagai seorang Dhammaduta tetap menjalankan tugas dan meyakinkan semua akan baik-baik saja asalkan kita tetap tenang dan mematuhi protokol kesehatan sesuai anjuran pemerintah.

Buku ini menjelaskan tentang Cinta Kasih Spesial di Masa Pandemi Covid-19, Dhammadana di Masa Pandemi, Etos Kerja Dharmaduta di Era Pandemi Covid-19, Vitamin Mental di Masa Pandemi, Meditasi di Masa Pandemi (Dharmaduta Unggul di Masa Pandemi), Sistem Informasi Komputer Mendukung Ceramah di Masa Pandemi Covid-19, Pentingnya Semangat Dhammaduta di Masa Pandemi Covid-19 dalam Mengembangkan Buddha Dhamma, serta Pelatihan Dharmaduta Berbasis Online.



Penerbit Insan Cendekia Mandiri  
Perumahan Garuda Masa 2 Blok F03,  
Koto Baru, Kec. Kubung, Solok,  
Email : penerbitic@gmail.com  
Website : www.insancendekiamandiri.co.id



**IKAPI**  
IKATAN PENGABDIAN INDONESIA

