

# *Siang Dan Malam Tak Terlewati Sia-Sia*

Somdet Phra Buddhaghosacariya  
(P. A. Payutto)

Penerjemah:  
Bhikkhu Dhammadhīro Mahāthera



# Siang Dan Malam Tak Terlewati Sia-Sia

Somdet Phra Buddhaghosacariya  
(P. A. Payutto)

Penerjemah:  
Bhikkhu Dhammadhīro Mahāthera

## **SIANG DAN MALAM TAK TERLEWATI SIA-SIA**

Penulis: Somdet Phra Buddhaghosacariya (P. A. Payutto)

Penerjemah: Bhikkhu Dhammadhīro Mahāthera (Phramaha Suprayitno)

Hak Cipta © Yayasan Sammāsayambhū  
Jl. Surya kencana No.18  
Pamulang Barat Rt.001/ Rw.004  
Tangerang Selatan 15417

Penerbit:



SAMMĀSAYAMBHŪ

Cetakan ulang terbuka bagi siapa pun dengan seizin penerbit secara tertulis.

Edisi Dhamma Dana, tidak diperjualbelikan  
Edisi Bahasa Indonesia cetakan pertama: Januari 2019  
Cetakan Pertama, 10.000 jilid

## **Anumodanā – Turut Bersukacita**

**Sabbadānam Dhammadānam Jināti**

*Di antara semua pemberian,  
pemberian Dhamma adalah tertinggi*

Pencetakan buku ini adalah hasil kerjasama:

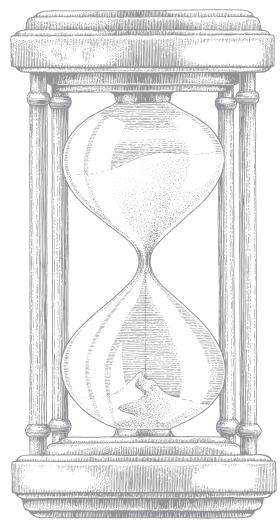


**SAMMĀSAYAMBHŪ**



Daftar nama harum donatur

Dapat dilihat di web: [www.sammasyambhu.org](http://www.sammasyambhu.org)



**Ratyō Amoghā Gacchanti**

**Siang dan malam tak terlewati sia-sia**

**Kita harus menempatkan tahun baru  
sekadar sebagai permulaan yang  
mendatangkan keceriaan sepanjang  
365 hari ke depan.**

Tahun baru adalah waktu baru yang penuh keceriaan, masih segar sehingga patut menjadi dambaan, hal menyenangkan, dan membuat hati semarak. Akan tetapi, untuk menjadi baru, menjadi ceria, itu bergantung pada kita menjadikannya karena waktu adalah sama saja untuk setiap harinya. Hari di tahun baru atau hari di akhir tahun adalah waktu antara matahari terbit dan matahari terbenam seperti biasa. Bumi terus berputar. Kitalah yang harus menjadikannya baru, yaitu dengan membuat hati kita baru, setidaknya bisa menjadi ceria dan segar. Hanya saja, dalam menjadi ceria ini, semestinya tidak berceria dengan warna kebodohan, yakni janganlah bersuka ria tanpa mengingat ke belakang dan menimbang ke depan, sebaliknya memandang lurus ke depan bahwa hari di tahun baru bukan hanya ada satu hari, masih ada sisa 364 hari untuk bersuka ria. Kita harus membuat hari pertama di tahun baru sekadar sebagai hari permulaan untuk mendatangkan kesukariaan sepanjang 364 hari.

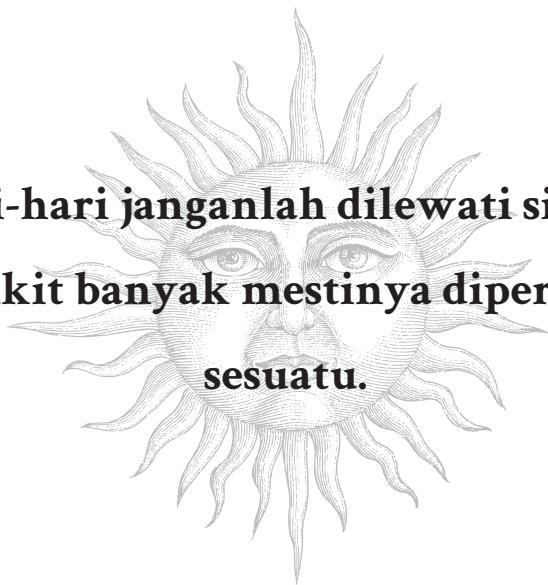
SIANG DAN MALAM TAK TERLEWATI SIA-SIA



**Tahu menggunakan waktu.**

Bagaimanakah hari di tahun baru bisa menjadi hari permulaan untuk bersuka ria sepanjang 364 hari? Ini bisa terjadi bilamana kita memiliki pikiran yang diliputi dengan nilai-nilai bajik, bukan sebatas dengan berhura ria secara bego, secara tumpul otak. Kita mesti berpikir yang baik, berniat yang baik, punya daya upaya, bahwa kita harus maju ke depan, harus berkreasi, menjadikan hidup kita diwarnai hal-hal baik, kebahagiaan, dan kemajuan; bahwa kita akan membuat masyarakat, bangsa, dan negeri kita mendapatkan hal-hal baik, kebahagiaan, dan kemajuan. Dengan berniat demikian, batin kita akan sudah bersuka ria. Setelah berniat, kita, dengan menggunakan pengetahuan yang kita miliki, membenahi dan memajukan hidup kita untuk bisa melangkah ke depan, termasuk bisa memakai waktu agar berguna. Hari di tahun baru dapat diibaratkan sebagai titik tantangan bagi kita, bahwa seberapa mampukah kita memakai waktu; berhasilkah kita menciptakan perkembangan dan kebahagiaan; dan betulkah keberkahan akan datang pada kita.

**Hari-hari janganlah dilewati sia-sia.  
Sedikit banyak mestinya diperoleh,  
sesuatu.**



Ada suatu ajaran Sang Buddha yang patut direnungkan, “Hari-hari janganlah dilewati sia-sia. Sedikit banyak mestinya diperoleh, sesuatu.” Kata ‘diperoleh’ ini ada banyak macam. Sebagian orang berpikir tentang memeroleh harta kekayaan, manfaat; sebagian memaksudkan memeroleh karier, sebagian menginginkan memeroleh hal-hal bajik untuk perkembangan batin, dan sebagian yang lain mengartikan ke memeroleh kemajuan di bidang pendidikan, pengembangan talenta. Kalaupun sebagian orang tidak memeroleh sesuatu apa pun sepanjang hari, setidaknya saat menjelang tidur ia bisa memeroleh batin yang jernih; pada menit-menit terakhir sebelum terlelap ia tidur dengan batin yang nyaman dan mekar. Tahun baru pun pasti menjadi tahun baru yang indah.

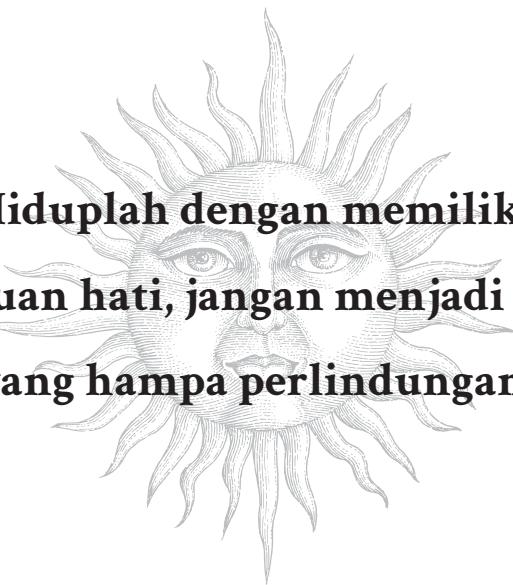
SIANG DAN MALAM TAK TERLEWATI SIA-SIA



**Pada hari ini,  
adakah kita bersenyum.**

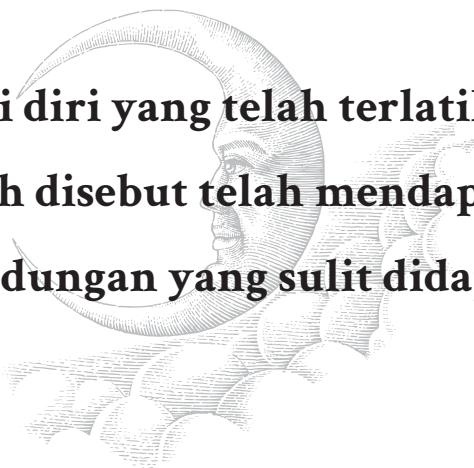
Pada setiap harinya kita perlu berpikir, bahwa pada hari ini bisakah kita bersenyum; di sepanjang hari ini adakah kita bersenyum. Jika belum ada, segeralah bersenyum. Carilah orang untuk menerima senyuman untuk sekali saja sebelum tertidur lelap melewatkhan satu hari. Jika batin belum berseri lega, belum bersuka cita untuk sekali, usahakanlah membuatnya.

**Hiduplah dengan memiliki  
tumpuan hati, jangan menjadi orang  
yang hampa perlindungan.**



Perasaan kesepian, kekosongan, kerinduan, kesendirian, atau apapun namanya ini banyak menguasai batin orang di masyarakat zaman sekarang. Orang-orang demikian itu lalu lari menjauh dari diri sendiri, mencari hal luaran untuk diisikan ke dalam diri. Keberadaan demikian ini disebut ketidakmampuan hidup sendiri, atau ketidakmampuan berbahagia dalam berada dengan diri sendiri.

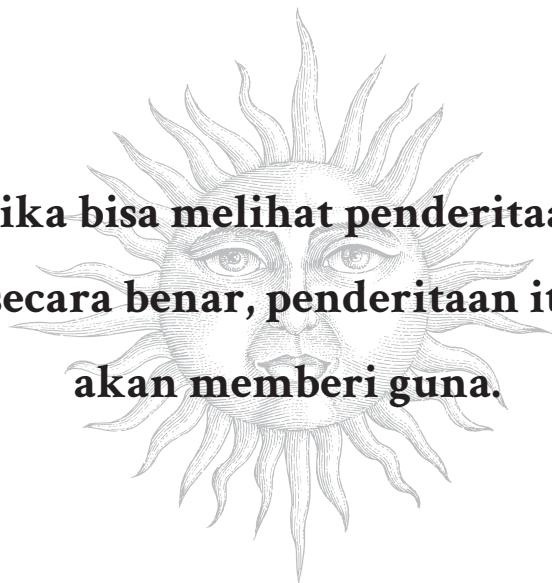
**Memiliki diri yang telah terlatih baik  
itulah disebut telah mendapat  
perlindungan yang sulit didapat.**



Dalam Agama Buddha, cara pandang diubah dengan melihat dari sisi kebalikannya, yaitu mengubah rasa kesepian, kesendirian dalam berada seorang diri menjadi berbahagia dalam berdiam seorang diri, sebagaimana ada sebutan ‘hidup bahagia dalam penyepian’ atau *vivekasukha* yang merupakan titik tekanan dalam Agama Buddha.

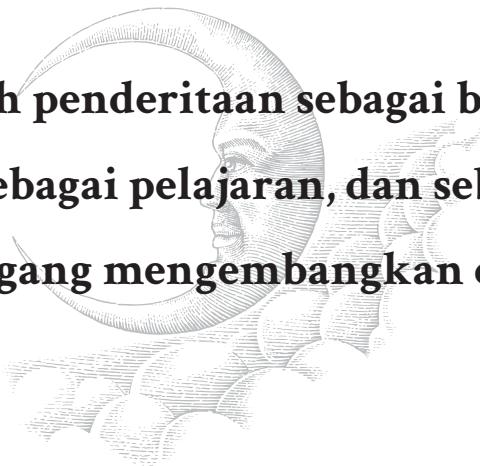
Begitu bisa hidup dengan bahagia seorang diri, bisa berada dengan diri sendiri, memiliki rasa penuh dalam diri, orang tidak perlu lari mencari sesuatu dari luar untuk diisikan karena sisi dalamnya telah penuh, tidak kurang, tidak kosong, tidak melompong. Bila pun ia keluar untuk bersosialisasi, ia tetap segar berseri, berbahagia di komunitasnya.

**Jika bisa melihat penderitaan  
secara benar, penderitaan itu  
akan memberi guna.**



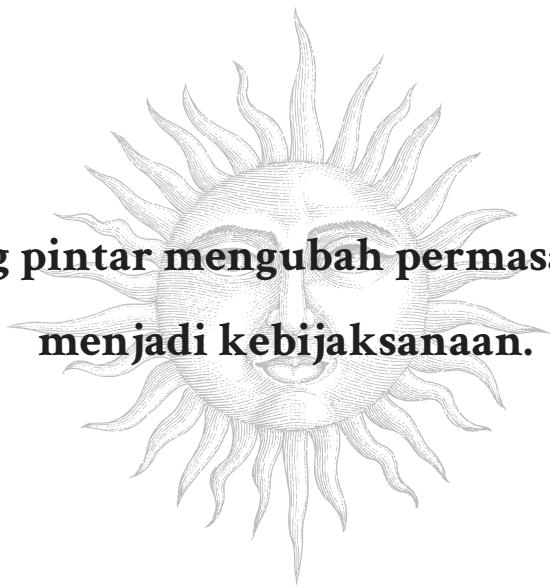
Bilamana menderita, janganlah panik, sebaliknya lihatlah kondisi secara benar dan seimbang, yaitu tidak terlalu buruk ataupun terlalu baik; tidak melihat secara sempit, melainkan melihat jauh ke depan bahwa kita dapat melampaui situasi buruk kali ini dengan baik. Penderitaan dan kebahagiaan adalah perihal wajar. Kita semua sama-sama menginginkan jauh dari penderitaan, mendapatkan kebahagiaan. Akan tetapi, karena kita hidup di dunia, kita wajar bertemu dengan keduanya, silih berganti, berubah-ubah, dan tidak pasti. Dan, kalaupun dapat berpikir begitu, kita tidak semestinya berserah atau melepas diri dengan berbaring tanpa peduli, melainkan berusaha menalar mencari penyebab dan cara mengatasinya, setidaknya menjadi tahu bahwa kebahagiaan dan penderitaan memiliki sisi baik dan sisi buruknya sendiri. Jika kita tidak mampu memakai penderitaan, penderitaan itu akan menghimpit diri kita, dan segala hal di sekitar kita, lahiriah maupun batiniahnya, tampak buruk semuanya. Sebaliknya, jika kita mampu memakainya, melihat penderitaan secara benar, penderitaan itu pun akan mendatangkan guna.

**Pakailah penderitaan sebagai bahan ujian, sebagai pelajaran, dan sebagai gelanggang mengembangkan diri.**



Pakailah kebijaksanaan dalam melihat permasalahan pada masa lalu-lalu, bahwa kejadian negeri hancur, perang dunia adalah masih jauh lebih buruk. Jangalah putus asa. Bila ada orang di lingkungan kita jatuh menderita, salinglah berbantu. Pihak yang menderita pun jangan mengucilkan diri, harus mencari penasihat, mencari cara pandang dari berbagai sudut. Pandanglah penderitaan sebagai alat uji diri bahwa, ‘Aku telah lama nyaman. Begitu menemui derita, bisakah aku lolos. Jika bisa lolos, ini berarti bahwa aku adalah orang cukup pintar.’ Pakailah penderitaan sebagai alat uji, sebagai pelajaran, dan sebagai medan pengembangan diri. Berpikirlah bahwa kini medan pengembangan diri telah tiba. Pakailah medan ini dalam melawan permasalahan, mengembangkan kebijaksanaan dan kemampuan yang pada akhirnya nanti pada kita pun, akan muncul kebanggaan bilamana keberhasilan diraih.

**Orang pintar mengubah permasalahan  
menjadi kebijaksanaan.**



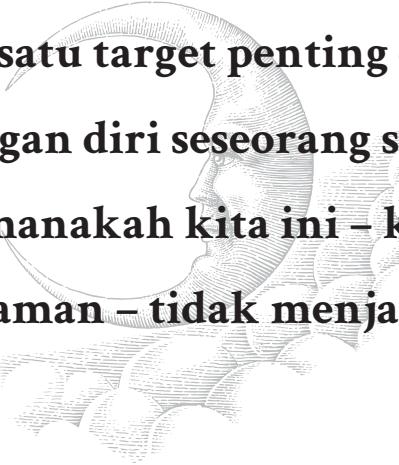
Orang pintar mengubah permasalahan menjadi kebijaksanaan. Orang-orang yang berkembang maju kebijaksanaannya itu memerolehnya dari berpikir menyelesaikan masalah semuanya. Oleh karena itu, permasalahan itu sesungguhnya adalah sumber kebijaksanaan, dan penderitaan pun dapat berubah menjadi pondasi untuk berkembang maju. Dengan hanya mengganti satu aksara, *pañhā* ('permasalahan') pun akan menjadi *paññā* ('kebijaksanaan').

**Hidup yang baik dan paling bahagia  
adalah hidup yang berani melawan  
segala permasalahan.**

Hidup yang baik dan paling bahagia adalah hidup yang berani melawan segala permasalahan. Berada di sudut pandang yang benar terhadap permasalahan-permasalahan itu, dan selesaikanlah dengan cara yang benar. Sikap menjauh untuk tidak tahu menahu keberadaan permasalahan adalah sikap menutup mata atau menipu diri sendiri yang tidak membantu untuk lepas dari penderitaan, bukan penyelesaian masalah dan penemuan kebahagiaan yang sejati.

**Orang yang melawan permasalahan  
– semakin rumit permasalahannya –  
dapat mengembangkan diri sepanjang  
waktu.**

Jika seseorang tidak pernah menghadapi masalah, tidak pernah menyelesaikan masalah, bagaimanakah hidupnya bisa maju berkembang. Orang yang hanya mau nyaman, tidak berani melawan masalah, tidak berani melawan sesuatu yang sulit, akan tetap berada di tempat semula. Seperti halnya orang yang hanya suka melakukan pekerjaan yang mudah-mudah, bagaimanakah ia bisa mengembangkan diri, sebatas pekerjaan yang ia lakukan itulah yang didapat. Sebaliknya, orang yang melawan masalah, semakin sulit masalahnya, akan dapat mengembangkan diri di sepanjang waktu.



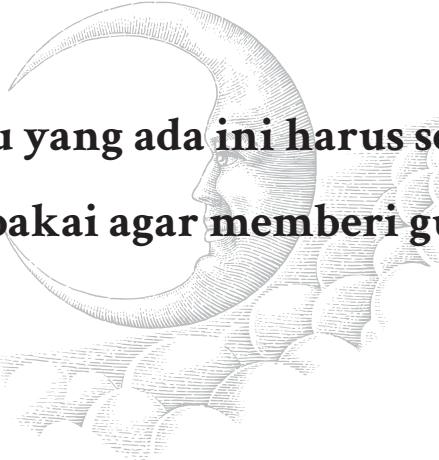
**Salah satu target penting dalam  
pengembangan diri seseorang sehingga ada  
di bagaimanakah kita ini – kalaupun  
hidup nyaman – tidak menjadi lengah.**

Salah satu target penting dalam pengembangan diri seseorang sehingga terletak di bagaimanakah kita ini – kalaupun hidup nyaman – tidak menjadi lengah karena sesungguhnya keberadaan nyaman inilah yang memberikan celah – ketika muncul kesulitan – terjadinya kebuntuan, tersendat untuk mengatasinya. Waktu dalam penderitaan adalah waktu-waktu yang sulit melakukan segala sesuatunya, menjadi macet dalam mengerjakan segala sesuatunya, namun sebenarnya waktu dalam penderitaan inilah orang akan beranjak bangkit melawan, meronta, dan mencari.



Jika kita bermasalah dengan urusan kelahiran, ketuaan, kesakitan, kematian, dan sebagainya, lalu merasa perlu untuk tidak menjadi lengah, memacu diri untuk mencari hal-hal bajik, inilah yang disebut muncul keprihatinan.

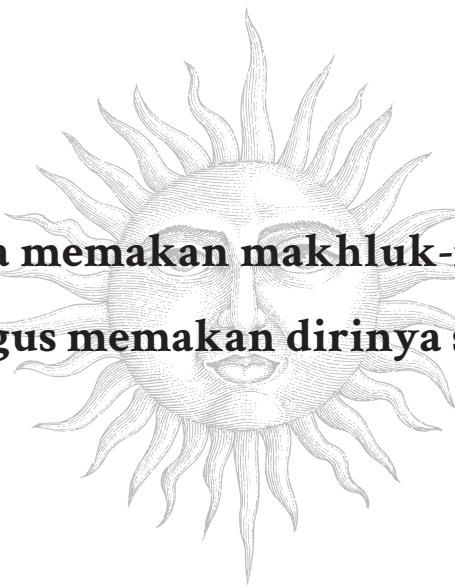
SIANG DAN MALAM TAK TERLEWATI SIA-SIA



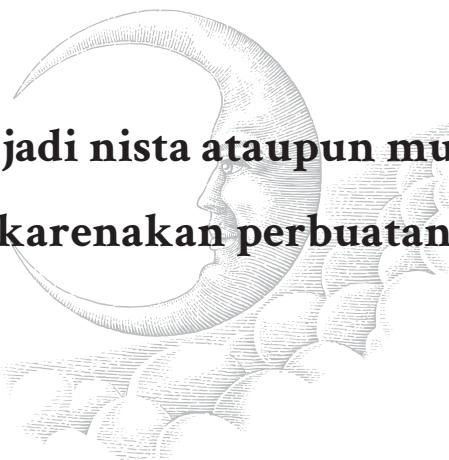
**Waktu yang ada ini harus segera  
kita pakai agar memberi guna.**

Yang disebut ‘memunculkan keprihatinan’, ‘memunculkan kekuatan’, tidak lain bertujuan untuk menjadi tidak lengah. Kekuatan batin (atau keprihatinan) diperoleh dari merangsang pemahaman suatu kebenaran bahwa ‘Oh, demikian ini kebenarannya. Hidupku tidak bisa berlanjut selamanya. Hal-hal lain pun tidak bisa berlangsung sepanjang kala, pasti terjadi keberpisahan. Oleh karena itu, untuk waktu yang ada ini aku harus bergegas memakainya agar berguna.’ Dengan merangsang pemahaman demikian ini, pada kita akan muncul kekuatan batin untuk segera melaksanakan Dharma, hal-hal bajik, tanpa keacuhtakacuhan, tanpa penelantaran, tanpa ada pembiaran waktu berlalu sia-sia. Pada situasi demikian inilah kita akan dapat memunculkan kebergegasan, keteguhan hati yang sesungguhnya.

**Sang kala memakan makhluk-makhluk,  
sekaligus memakan dirinya sendiri.**



Waktu berlalu. Ia memakan seluruh makhluk hidup. Jikalau ia memakan kita, agar bisa mendapat manfaat setimpal, kita perlu memakannya juga. Inilah yang disebut pemakaian waktu agar berguna, atau tahu cara menggunakan waktu. Pemakaian waktu tidak lain adalah pemakanan waktu. Oleh karena itu, bilamana kita tahu memakai waktu, kita pun disebut tahu memakan waktu.



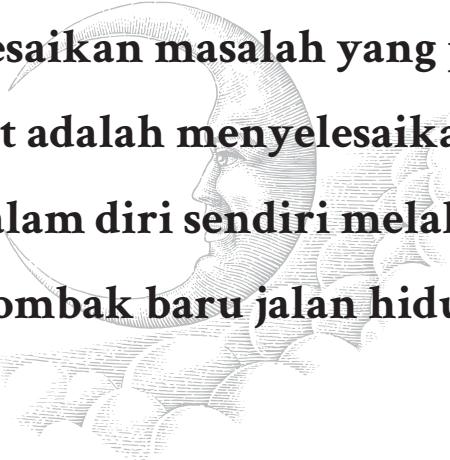
**Menjadi nista ataupun mulia  
dikarenakan perbuatan.**

Orang menjadi mulia atau nista bukan disebabkan oleh kelahirannya, melainkan dikarenakan perbuatan. Kesimpulannya, penentuan terhadap seseorang adalah didasarkan pada perbuatannya, yaitu kehendak yang muncul dalam bertindak, bertutur kata, dan berpikir. Penentuan keberadaan seseorang bukan didasarkan pada kelahiran atau harta kekayaan. Dalam memuji, menghargai, seseorang pun dipakai prinsip ini.



Apakah arti proses perjalanan hidup manusia. Ada sebuah ungkapan lama, ‘Hidup adalah perjuangan’, maksudnya bahwa dalam kita hidup ini kita harus menghadapi masalah, menemui berbagai hal yang menghimpit. Kita harus melawan, harus bersusah payah, yang singkat katanya, menurut istilah ilmiahnya, adalah ‘penyelesaian masalah’. Perkataan ‘hidup adalah perjuangan’ pun sama dengan perkataan ‘hidup adalah penyelesaian masalah’. Orang yang pandai dalam menyelesaikan masalah, mampu menyelesaikan masalah, akan dapat menjalankan hidup dengan baik, bisa memenangkan peperangan.

**Menyelesaikan masalah yang paling  
keramat adalah menyelesaikannya  
di dalam diri sendiri melalui  
merombak baru jalan hidup.**



Orang kebanyakan, ketika dihimpit oleh de-  
rita atau dicekam oleh ketakutan, akan bangkit mela-  
wan, menjadi memiliki tenaga, kemudian berupaya  
untuk mencari jalan keluar. Ia pun akan memiliki  
kekuatan. Bagaimanapun, kekuatan yang ada ini  
perlu juga dibarengi dengan perhatian penuh, tidak  
 gegabah, dan menggunakan pengetahuan bijak un-  
tuk menilik, mempertimbangkannya. Saat menemui  
penderitaan, janganlah berputus asa atau bersedih  
hati secara berlebihan. Gunakanlah penderitaan itu  
sebagai kekuatan pendorong untuk maju ke depan.  
Orang-orang yang meraih keberhasilan seluruhnya  
pernah menderita sebelumnya. Permasalahan yang  
kita temui pada saat sekarang ini harus diselesaikan.  
Permasalahan itu tidak lain adalah permasalahan  
yang muncul dari kekeliruan dalam memilih jalan  
hidup. Setelah mengetahui jalan tersebut keliru,  
hal yang mesti dilakukan adalah menyelesaiannya  
dengan menapak ke jalan baru yang benar. Hidup  
pun akan menjadi baik. Menyelesaikan masalah yang  
paling keramat adalah menyelesaikan masalah di diri  
sendiri dengan merombak baru jalan hidup melalui  
harus menjadi penghasil, pengkreasi, tidak melan-  
tur, tidak berkutat pada hanya menjadi pengasup  
(konsumen), cermat dalam menggunakan hal yang  
paling sedikit untuk meraih manfaat paling banyak.

# **Tutur Kata Tak Kunjung Mati**

**Manopubbaṅgamā dhammā**

Segala keberadaan\* dipelopori oleh cipta.\*\*

**Attanā codayattānam**

Tegurlah diri sendiri oleh diri sendiri.

**...Evam anāvilamhi citte  
so passati attadatham̄ parattham̄**

Bilamana air jernih, bening, seseorang dapat melihat kerang, bukur, kerikil, pasir, dan kawanan ikan dengan jelas. Bilamana cipta tidak keruh, demikian pula seseorang dapat melihat manfaat diri sendiri dan manfaat orang lain dengan jelas.

**Anumajjhām̄ samācare**

Berperilakulah sedang-sedang.

**Sanantā yanti kusubbhā tuṇhī yanti mahodadhi**

Sungai kecil mengalir keras menderu.

Sungai besar mengalir diam tenang.

**Yadūnakam̄ tam̄ santi yam̄ pūram̄ santameva tam̄**

Sesuatu yang kosong nyaring bunyinya.

Sesuatu yang penuh diam tak bersuara.

\* Maksud ‘keberadaan’ di sini adalah hal-hal batiniah, yaitu perasaan, kehendak, dan lain-lain.

\*\* Kata ‘cipta’ = kesadaran, pikiran.

**Sukhena phuṭṭhā athavā dukkhena  
na uccāvacām paññitā dassayanti**

Orang bijaksana, disentuh oleh suka atau pun duka,  
tidak menunjukkan sikap naik atau pun turun.

**Paṭikacceva tam kariyā yam jaññā hitamattano**

Setelah mengetahui manfaat bagi diri sendiri,  
segera seseorang patut membuatnya.

**Garahāva seyyo viññūhi yañce bālappasamsanā**

Orang bijak mencela adalah lebih baik daripada orang dungu memuji.

**Na himsanti akiñcanam**

Tiada suatu hal apa pun. Tidak ada apa pun menyakiti.

**Viriyena dukkhamacceti**

Seseorang dapat melampaui penderitaan dengan daya upaya.

**Amogham divasam kayirā appena bahukena vā**

Tidak semestinya hari terlewaskan sia-sia.  
Sedikit atau banyak semestinya sesuatu dibuat.

**Kathambhūtassa me rattindivā vītipatanti**

Malam dan siang berlalu. Apatah yang aku sedang lakukan kini.







Kita harus menempatkan tahun baru  
sekadar sebagai permulaan yang  
mendatangkan keceriaan sepanjang  
365 hari ke depan.

*Happy  
New Year*



**SAMMĀSAYAMBHU**

[www.sammasayambhu.org](http://www.sammasayambhu.org)