

# **HIDUP BAHAGIA DALAM PERKAWINAN**

Oleh :  
Ven. Thubten Chodron

*Janganlah berbuat kejahatan  
Tambahkanlah kebajikan  
Sucikan hati dan pikiran  
Inilah Ajaran semua Buddha*

PENERBIT DIAN DHARMA  
2003

## **PERKAWINAN : SALING MEMBANTU UNTUK TUMBUH BERSAMA**

**H**al-hal tentang bagaimana memilih teman dan sikap dalam bersahabat juga berlaku dalam hubungan antara teman pria dan teman wanita atau antara suami dan istri. Hal ini disebabkan karena persahabatan dan per-samaan kepentingan sangat penting untuk membentuk landasan yang kuat bagi hubungan antara pria dan wanita. Lebih dari sekedar memiliki hubungan yang berdasarkan keter-tarikan seksual atau ketergantungan emosional yang berlebihan, satu pasangan akan memiliki hubungan yang lebih langgeng dan memuaskan jika mereka adalah sahabat-sahabat yang saling mempercayai, mendukung dan sabar satu sama lain.

Perlu ditambahkan bahwa tak semua orang ingin memiliki pasangan. Hal ini merupakan pilihan individual, tergantung karakter masing-masing orang serta faktor-faktor lainnya. Jika sebagian orang memilih untuk tetap *single*, mungkin itu memang cara paling baik buat mereka untuk berbahagia dan tetap produktif. Perkawinan bukan untuk semua orang.

Musik-musik dan film-film pop menyodorkan kita pada gambaran ideal tentang hubungan pria-wanita. Jika kita menirunya, kita akan menghadapi problema sebab kita seolah mencari Tuan atau Nyonya sempurna. Kemelekatan membuat kita memproyeksikan sifat-sifat kepada orang lain atau melebih-lebihkan sifat baik yang ia miliki, dan kita terperangkap dalam pusaran kekaguman dan romantisme.

Pada akhirnya semua khayalan itu buyar. Hal ini terjadi bukannya karena kita orang lain melakukan yang salah, tapi karena kita memiliki pengharapan yang tidak realistis dan tak memberi ruang pada orang lain buat menjadi dirinya sendiri. Atau, mungkin juga kita mempunyai impian tentang hubungan yang sempurna, bebas dari perselisihan. Pengharapan yang salah ini tercipta karena kemelekatan dan akan membawa kita kepada penderitaan.

Lebih baik kita menyadari bahwa orang lain juga mempunyai kedua sifat baik dan buruk, kekuatan dan kelemahan, serta bahwa ada saat-saat baik dan buruk dalam suatu hubungan. Kadang-kadang dua orang merasa begitu dekat satu sama lain, dan di lain waktu tidak begitu dekat lagi. Hal ini wajar dan kita harus menyadarinya.

Tak mungkin bagi semua orang untuk memenuhi keinginan kita seluruhnya. Mengapa? Sebab ia mempunyai keterbatasan-keterbatasan dan pikiran kita pun tidak konstan. Apa yang kita inginkan serta harapkan dari orang lain mungkin berubah suatu saat.

Seperti itu juga, mustahil orang lain bisa memecahkan semua problem kita dan kegelisahan kita. Hanya kita sendiri yang mampu memecahkan masalah kita dengan melatih/menerapkan obat yang tepat untuk mem-bebasan diri ini dari amarah, kemelekatan, pandangan sempit, kecemburuan dan kesombongan. Dengan memahami hal ini kita akan memiliki kesabaran, saling menghormati dan mau memaafkan, sehingga membuat hubungan bisa tumbuh dan berlanjut terus.

Saat dua pribadi dalam hubungan pria-wanita mencari kepuasan diri, masing-masing menganggap keinginan dan kebutuhannya lebih penting daripada keinginan dan kebutuhan orang lain. Inilah dasar segala perselisihan. Sikap egois ini membawa pada jalan buntu, karena masing-masing pihak enggan mengalah. Tugas kita adalah untuk menundukkan sikap mencari kenikmatan sendiri saja, bukan untuk memaksa-maksa orang lain untuk melenyapkan keinginan pribadinya.

Perkawinan adalah sebuah kesempatan untuk melatih menyenangkan orang lain lebih daripada diri kita sendiri. Suatu hubungan akan stabil dan bertahan lama jika kedua pihak ingat bahwa tujuan kebersamaan perkawinan adalah untuk saling membantu satu sama lain serta membantu orang lainnya juga. Jika salah satu kesal karena merasa terganggu, yang satunya lagi akan mengajaknya untuk memandang dari sudut yang berbeda. Atau, jika keduanya memiliki kebiasaan menyendiri untuk berpikir dan salah satu menjadi merasa terabaikan atau terganggu kesendiriannya, maka pasangannya sebaiknya dengan lembut mendukungnya untuk memfokuskan kembali pada pengembangan pribadi maupun spritual. Sikap saling mendukung seperti ini akan memperkuat hubungan mereka.

Saling menghargai juga amat penting dalam sebuah perkawinan, dan hal ini terlihat lewat cara kita berbicara dan bersikap kepada pasangan kita. Ejekan dan kritikan kata-kata yang kasar tak akan membuat harmonis. Apalagi dengan menggunakan kekerasan fisik. Saat kita marah, kita akan membuat orang lain merasa tidak enak jika kita mengumbar amarah itu kepada mereka yang ada di dekat kita. Berbicara sarkastik, meremehkan atau mengolok-olok pasangan kita tentang suatu masalah sensitif takkan membawa kebahagiaan buat kedua pihak.

Jika kita mengembangkan sikap meng-hormati buat diri kita maupun pasangan kita, maka kita akan berpikir dulu sebelum berbicara sebab kita peduli terhadap akibat ucapan kita pada yang lain. Kita akan menunjukkan penghargaan kita dengan memperdulikan milik bersama, menjaganya seolah-olah milik pribadi pasangan kita. Jika ia mempunyai minat pada aktivitas-aktivitas yang tidak kita ikuti, kita takkan keberatan karena kita tahu bahwa pasangan kita bukanlah milik pribadi sepenuhnya. Ia adalah suatu pribadi unik yang ingin mengembangkan banyak sisi dalam kepribadiannya. Sikap menghargai juga sama pentingnya jika dikaitkan dengan keluarga ari pasangan kita. Suka maupun tidak suka kepada mertua atau ipar-ipar kita, tetap penting untuk berbicara atau bersikap dengan penuh pertimbangan terhadap mereka. Bukan berarti kita membiarkan mereka mengatur hidup kita, karena mereka mungkin mempunyai prioritas-prioritas atau gaya hidup yang berlainan dengan kita. Bagaimanapun kita masih tetap bisa belajar mendengarkan nasihat-nasihat orang lain, dan berterimakasih untuk itu. Walau mungkin kita takkan menurutinya. Harmoni dalam keluarga takkan bisa tercipta dengan bersikap melawan atau bertentangan dengan ipar atau mertua kita, tapi dengan hanya dengan saling menghormati mereka sebagai makhluk hidup juga. Men-cemburui kasih sayang pasangan kita kepada keluarganya juga hanya akan meningkatkan tekanan. Paling baik kita menghormati kasih sayang mereka satu sama lain.

Kepercayaan adalah penting, dibentuk oleh kedua pihak dengan cara menjaga dan bertanggungjawab dalam melaksanakan komitmen yang dibuat bersama. Dengan adanya perubahan peranan pria dan wanita dalam masyarakat kita, setiap pasangan harus berbagi tugas dalam menjalankan rumah tangga serta membesarkan keluarga secara adil, disetujui kedua belah pihak. Masing-masing memenuhi tugas dan tanggung-jawabnya, hingga mening-katkan kepercayaan antara keduanya.

Kepercayaan juga dibentuk dengan bersikap setia kepada pihak lain, Jadi sebaiknya kita menghindari hal-hal yang membuat kita terpaksa membohongi pasangan kita. Jika kita berbuat kesalahan, minta maaf. Di pihak lain, jika pasangan kita meminta maaf maka kita harus memaafkannya dan coba menyingkirkan perasaan sakit ataupun keinginan untuk membalasnya.

Kesetiaan adalah cara lain untuk memelihara serta meningkatkan kepercayaan dalam suatu perkawinan, Jika kita tak merasa puas atau menginginkan pasangan seksual lain, kita harus harus meneliti dari mana datangnya keinginan ini. Apakah berasal dari sebuah masalah

dalam hubungan kita yang ingin kita bicarakan dan selesaikan dengan pasangan kita Atau kita hanya iseng, bosan dan berkhayal saja? Dalam hal ini, kita bisa mengingatkan diri kita bahwa bersikap tidak merasa puas seperti ini hanya akan menimbulkan kebingungan dan penderitaan bagi diri kita, bagi pasangan kita, anak-anak dan pihak-pihak ketiga. Kita harus mengingat akibat-akibat yang disebabkan perbuatan kita pada orang lain dan mengurangi keisengan kita, maka kita takkan melakukan hubungan di luar ikatan perkawinan.

Kepercayaan juga harus ditunjukkan dalam mengelola keuangan keluarga. Tiap pasangan sebaiknya mendiskusikan dan menentukan bagaimana mereka mengelola keuangan mereka. Apapun yang telah diputuskan bersama. Kita harus tetap mengikuti persetujuan itu. Menyia-nyiakan keuangan keluarga demi kesenangan semata, berjudi atau menghabiskan lebih dari anggaran seharusnya, bakal mem-pengaruhi rasa saling percaya dan lagi pula akan menimbulkan krisis keuangan. Untuk alasan inilah maka sungguh bijaksana jika kita menanyakan pada pasangan kita sebelum melakukan pembelian yang besar nilainya, dan jika ia berkeras menundanya, maka tundalah dulu. Jika kita menghargai pasangan kita serta membahagiakannya maka kita takkan menggunakan uang sebagai alat untuk menguasai pasangan kita, juga tidak demi kesenangan egoistis kita.

Apakah mau menikah atau tidak, itu adalah pilihan pribadi kita sendiri. Dalam agama Buddha, perkawinan bukanlah suatu perkara yang teramat suci, dan tak ada kewajiban untuk menikah, juga tak ada kewajiban untuk harus punya anak. Pasangan lainnya mungkin akan beranggapan bahwa memiliki keluarga adalah sesuatu yang sangat penting. Jadi terserah kita sendiri, mau menikah atau tidak, punya anak atau tidak dan berapa besar keluarga nantinya.

Jika orang tua mempunyai pandangan sama tentang bagaimana sebaiknya mendidik anak, maka anak-anak takkan kebingungan akan hal mana yang boleh serta mana yang tidak boleh dilakukan. Anak-anak membutuhkan bimbingan yang konsisten dari kedua orang tuanya. Jika orang tua tidak konsisten mengenai tindakannya terhadap anak-anak, atau jika orang tua mengajarkan atau melakukan sesuatu yang berlawanan satu sama lainnya, maka anak-anak pasti kebingungan. Hal ini bisa menimbulkan pertengkaran di antara orang tua. Seringnya diskusi dan komunikasi yang baik antara orang tua akan dapat mencegah atau menyelesaikan problem seperti itu.

Mungkin juga terjadi bahwa walau seorang suami dan istrinya mencoba menyelesaikan masalah mereka, namun gagal dan tak berapa lama merekapun merasa sukar untuk terus hidup berdampingan lagi.

Dalam agama Buddha, perkawinan meru-pakan masalah duniawi, begitu juga dengan perceraian atau perpisahan. Hal ini bukan merupakan aib keagamaan. Jika masing-masing pihak ingin menikah lagi, boleh-boleh saja.

Namun, agama Buddha menyokong sikap kerja sama dan keharmonisan di antara manusia, seperti juga kesabaran dan sikap pemaaf jika muncul kesulitan-kesulitan atau telah dilakukannya perbuatan-perbuatan yang membahayakan. Pasangan-pasangan yang telah menikah seharusnya mempertimbangkan perasaan-perasaan kekasihnya. Lain dari satu orang ke orang lain, atau dari satu situasi ke situasi lainnya, untuk mencari kebahagiaan yang lebih baik hanyalah suatu pekerjaan sia-sia, hanya akan melahirkan banyak ketidak-puasan lagi. Jadi, jika memungkinkan, maka lebih baik bagi mereka untuk menghadapi dan menyelesaikan kesulitan yang ada, bukan lari dari permasalahannya serta demi kebaikan anak-anaknya juga.

Berkenaan dengan hal ini, Yang Mulia Dalai Lama memberikan nasehat dalam bukunya yang berjudul "*Kindness, Clarity and Insight*" seperti berikut :

Tidaklah cukup bagi sebuah pasangan yang menikah untuk hanya memikirkan romantisme atau kesenangan pribadi mereka saja. Anda memiliki suatu tanggung jawab moral untuk memikirkan anak-anak Anda. Jika orang tua bercerai, anak-anak akan menderita, bukan untuk sementara waktu saja, namun untuk selama-lamanya, sepanjang kehidupannya. Teladan seorang manusia, pertama-tama adalah orang tuanya sendiri. Jika orang tua selalu bertikai dan akhirnya bercerai, saya pikir bahwa tanpa disadari jauh dalam sanubarinya anak-anak sangat terpengaruh, membekas dalam hatinya. Hal ini merupakan tragedi. Jadi nasihat saya adalah bahwa untuk suatu perkawinan nyata, tak perlu terburu-buru : dilakukan dengan sangat hati-hati, dan menikahlah hanya demi pengertian yang benar, maka Anda akan mempunyai perkawinan yang bahagia. Kebahagiaan di rumah kita akan membimbing kepada kebahagiaan di dunia.

Sehingga jika orang menghadapi perkawinan dengan suatu sikap realistis, penuh komitmen, kerendahan hati, kesabaran, penghargaan dan perhatian tulus pada orang lain, maka mereka akan belajar dan tumbuh seiring waktu. Untuk memiliki sifat-sifat itu maka kita perlu merenungi perbuatan kita, mengubah setiap pikiran maupun perbuatan buruk dan menumbuhkan sifat-sifat baik kita.

### **HUBUNGAN SEKSUAL : MENIKMATI DENGAN BIJAK**

**I**nti ajaran Buddha bisa juga dinyatakan begini “Bantulah orang lain sebanyak mungkin.

Jika engkau tidak mampu membantu orang lain, sebaiknya jangan menyusahkan mereka.” Perbuatan-perbuatan yang menyusahkan orang lain bukan hanya mengganggu keberadaan mereka, tapi juga menimbulkan karma negatif yang menyebabkan kita mengalami ketidakbahagiaan di kemudian hari. Perbuatan-perbuatan yang berguna buat orang lain akan meningkatkan kebahagiaan mereka dan membuat kita memiliki kebahagiaan di kemudian hari.

Untuk memahami pandangan Buddhis tentang norma-norma dan prilaku seksual, mula-mula kita harus memahami prinsip-prinsip tertentu yang menjadi sentral pemikiran Buddhis. Dalam hal ini termasuk penggunaan hukum sebab akibat serta sikap-sikap yang merugikan seperti halnya kemelekatan. Uraian berikut ini adalah berdasarkan penjelasan tentang prilaku seksual menyimpang dalam buku karya tokoh Tibet Lama Tzong Khapa yaitu “*The Great Explanation of the Gradual Path*”

Dengan dasar perspektif Buddhis ini sebagai latar belakang, kita bisa melihat norma-norma dan prilaku seksual. Ketika Sang Buddha berbicara mengenai prilaku seksual yang menyimpang, perbuatan utama yang Beliau sarankan untuk dilawan adalah penyelewengan. Penyelewengan timbul ketika kita telah terikat dalam suatu hubungan tapi kita melakukan hubungan badan dengan orang lain, atau kita masih *single* namun melakukan hubungan badan dengan orang yang sudah terikat dalam hubungan dengan orang lain.

Hal ini berbahaya sebab menyengsarakan kehidupan banyak orang : kita sendiri, pasangan kita, serta anak-anak dari kedua belah pihak yang menyeleweng. Perasaan terluka, ke-cemburuan, hilangnya kepercayaan dan masalah-masalah lain timbul dalam kehidupan kita maupun orang lain. Penyelewengan bisa membuat kita berdusta, memfitnah, berbicara kasar bahkan hingga tega membunuh orang.

Walupun kebanyakan dari kita tumbuh dalam era “*free love*” serta secara intelektual kita mengemukakan idealisme-idealisme tentang hubungan seks bebas, namun mungkin bijaksana jika kita mau menengok apakah retorika kita itu berlaku. Bagaimana perasaan dalam hati kita sendiri jika pasangan kita berhubungan dengan orang lain lagi ? Apa kita betul-betul merasa nyaman dalam diri kita jika kita tidak setia pada pasangan kita ?

Kerugian-kerugian akibat penyelewengan bisa terbukti bukan hanya dalam hidup ini tapi juga dalam kehidupan mendatang. Dengan melakukan perbuatan buruk maka kita menciptakan potensi untuk terlahir di alam yang lebih jelek. Kita akan memiliki hubungan yang dipenuhi pengkhianatan serta kita akan tergoda untuk menyeleweng lagi dalam kehidupan mendatang. Lagi pula, lingkungan tempat kita terlahir nanti akan tidak menyenangkan.

Menarik sekali untuk memikirkan tentang akibat-akibat seperti itu dalam kaitannya dengan apa yang kita lihat dan alami pada diri kita atau orang lain, karena apa yang kita alami dalam kehidupan sekarang adalah hasil dari perbuatan kita yang lampau. Misalnya, seseorang menikah dengan pasangan yang terus-terusan mem-punyai *affair*. Perkawinannya tidak harmonis dan dinodai oleh kecemburuan dan kesedihan. Bahkan jika orang itu bercerai dan lalu menikah lagi, pasangan barunya juga tidak setia serta berdusta untuk menutup-nutupinya. Seolah-olah siapapun yang berhubungan dengan orang tadi maka hubungannya pasti tanpa kejujuran dan kesetiaan.

Dari sudut pandang karma, kita katakan bahwa orang tadi menikmati hasil penyelewengan yang dilakukan dalam kehidupan sebelumnya. Jika saja ia dulu tidak menciptakan sebab-sebab penyelewengan, maka hasilnya takkan terjadi seperti sekarang. Jika orang itu pernah menyeleweng dalam kehidupan sebelumnya namun telah memurnikan bekas karmanya, maka hasilnya takkan terjadi dalam hidup sekarang. Memahami hal ini membuat kita lebih menghargai hukum sebab akibat, dan menolong kita untuk memutuskan bagaimana seharusnya berbuat. Karena kita tak mau mengalami hasil yang tidak menyenangkan, maka kita akan berusaha sebaik mungkin untuk menghindari terciptanya sebab-sebab itu, atau memurnikannya jika kita memiliki sebab-sebab itu.

Yang menarik, ternyata tak ada suatu tulisan dalam ajaran Buddha yang menentang poligami atau poliandri. Nampaknya penyelewengan seksual muncul bila kita melangkah keluar dari hubungan yang telah kita nyatakan kepada umum/publik.

Selain penyelewengan merupakan perbuatan utama yang harus dihindari dalam penjelasan tentang perilaku seksual yang menyimpang, ada lagi beberapa petunjuk tambahan mengenai hubungan seksual yang berkaitan dengan orang, sikap, tempat dan waktu.

Waktu yang tidak tepat untuk berhubungan seksual adalah misalnya ketika si wanita sedang haid. Selama periode itu, seorang wanita tidak dikatakan sebagai kotor, juga tidak dilarang melakukan aktivitas keagamaan. Saya yakin bahwa hubungan badan dilarang selama masa menstruasi karena mempertimbangkan masalah kenyamanan bagi wanita.

Juga saat seorang wanigta sedang hamil, hubungan badan dapat mengakibatkan gangguan pada anak yang berada dalam rahim. Pada saat kehamilan, janin dimasuki oleh pikiran makhluk baru. Makhluk ini mengalami rasa sakit dan nikmat. Saat suatu pasangan bersebadan, gerakan-gerakan dan tekanan-tekanan yang terjadi mungkin membuat bayi mendapat gangguan.

Kasus lain yang menyangkut waktu yang tidak tepat adalah ketika salah satu pasangan itu sedang menjalankan praktek *atthasila* (delapan sila). Salah satu sila adalah untuk menghindari kontak seksual selama periode 24 jam itu. Jika salah satu pihak sedang melatih

atthasila, maka kurang bijaksana untuk melanggarnya dengan melakukan hubungan seksual hari itu.

Tak disarankan melakukan hubungan badan pada waktu siang hari. Walau saya belum pernah mendengar alasan yang tepat untuk hal ini, namun menurut dugaan saya adalah bahwa dalam kebudayaan kuna India dulu, banyak orang hidup atau tinggal dalam satu ruangan besar. Jika satu pasangan sedang melakukan hubungan badan pada hari itu dan secara tak sengaja salah satu anggota keluarga memer-gokinya maka semua pihak akan merasa jengah. Penjelasan lain yang memungkinkan adalah saat untuk bekerja.

Juga melakukan hubungan badan beberapa kali secara beruntun tidak dibenarkan sebab hal ini mendorong terjadinya nafsu yang berlebihan. Kita mungkin heran, "Jika nafsu merupakan salah satu sebab utama yang menyebabkan makhluk hidup tetap berada dalam lingkaran kelahiran yaitu berganti tubuh sambil tetap mengalami penderitaan dalam setiap kehidupan, lalu mengapa agama Buddha hanya melarang nafsu yang berlebihan dan bukannya nafsu secara keseluruhan?"

Sesungguhnya agama Buddha memang tak memperkenankan segala nafsu yang tak terkendali yang menyebabkan kelahiran kembali yang berulang-ulang. Para bhikkhu dan bhikkhuni bersumpah hidup selibat dengan tekad untuk bisa terbebas dari lingkaran kehidupan. Lalu mereka mencari jalan untuk melenyapkan nafsu mereka bukan hanya dengan sumpah saja, namun juga dengan melaksanakan meditasi tertentu untuk meredam atau mengubah nafsu dan berikut energinya. Hal ini membuat mereka bisa mencapai realisasi spiritual dengan lebih cepat.

Namun tak semua orang melaksanakan ajaran Buddha begitu kuatnya. Kita melaksanakan Dharma sesuai dengan kemampuan kita dan akan halnya dengan orang awam hal ini berarti melenyapkan nafsu keiunginan yang berlebihan.

Walaupun pada level paling tinggi dalam ajaran Tantra seolah-olah seorang Bodhisattva nampak sedang melakukan hubungan seksual (dalam gambar-gambar), sebetulnya hal ini sangat jauh berbeda dari hubungan seksual biasa. Para siswa semacam itu telah menerima ajaran-ajaran tinggi dari guru spiritual mereka tentang bagaimana cara menggunakan energi seksual dalam meditasi untuk membuat manifestasi kesadaran halus yang merealisasikan kekosongan pada kehidupan sementara.

Kita jangan berpura-pura sedang melakukan praktek tantra tertinggi kalau memang sebetulnya kita hanya melakukan kontak seksual biasa, juga kurang bijaksana jika kita meremehkan makna sumpah selibat. Kita harus bertanya pada diri sendiri "Bisakah saya menjadi bhikkhu atau bhikkhuni?" Untuk mengetahui bahwa kita melekat pada keinginan melakukan hubungan seksual dan tak mungkin meng-hindari diri darinya.

Contoh lain yang menyangkut tidak tepatnya waktu adalah jika salah satu pasangan sedang sakit, hubungan seksual yang dilakukan bisa memperparah atau menularkan penyakitnya. Hal ini terutama mengenai penyakit seksual yang menular. Inti ajaran Buddha adalah jangan menyulitkan orang lain dan membantu mereka sebisa mungkin. Sebab itu maka kita tak perlu melakukan hubungan seks jika kita menduga atau mengetahui bahwa kita mempunyai penyakit, parasit-parasit yang mungkin dapat menular ke orang lain.

Sama juga, untuk menghargai diri-sendiri, kita menghindari hubungan seks dengan orang lain yang diduga atau diketahui mengidap penyakit menular. Kita sebaiknya menjaga kesehatan tubuh kita agar dapat melaksanakan ajaran Buddha serta membawa manfaat buat orang lain.

Orang yang tidak tepat sebagai pasangan dalam hubungan seks adalah orang yang masih dekat hubungan keluarganya dengan kita, anak-anak, binatang, orang yang bersumpah selibat atau orang-orang yang tidak menyukai hubungan itu. "Incest" atau hubungan sedarah sangat dilarang sebab ada kemungkinan perubahan genetik atau penyakit menular yang bisa diturunkan kepada anak hasil hubungan itu. Juga *incest* ini menyebabkan kegalauan dalam benak anggota keluarga yang lainnya. Pelecehan seksual terhadap anak-anak mengakibatkan anak itu menderita secara emosional dan mental, begitu juga terhadap orang yang tak menyukai hubungan seks.

Sang Buddha tidak menyinggung secara khusus tentang seks pra-nikah. Kita bisa menyimpulkan bahwa jika kedua belah pihak adalah orang-orang dewasa yang suka sama suka, maka mereka bertanggungjawab atas perbuatan mereka sendiri selama perbuatan itu tak membuat orang lain menderita. Namun, jika salah satu pihak yang terlibat itu adalah masih muda serta berada dalam pengawasan orang tuanya dan jika melakukan hubungan badan dengannya bisa membuat orang tuanya berduka, maka sungguh bijaksana untuk tidak melakukannya karena mempertimbangkan perasaan-perasaan orang lain. Sementara homoseksualitas dipandang sebagai prilaku seks yang menyimpang. Namun itu hanyalah petunjuk sekunder, yang paling utama adalah meng-hindari penyelewengan. Orang itu tidak perlu dihakimi atau didiskriminasi jika mereka adalah "gay".

Begitu juga mengenai masturbasi : jika bisa dihindari, itu lebih baik. Tapi biarpun masturbasi tidak benar-benar dilarang, yang terpenting adalah bahwa si pelaku masturbasi tak dibuat merasa bersalah dalam dirinya karena melakukan hal ini. Kita perlu berpikir dalam-dalam serta menemukan cara yang tepat untuk memberi penerangan tentang hal ini pada kaum muda, yang memiliki kebutuhan fisik begitu akan tinggi akan seks dan bagaimana cara mengatasi energi itu. Dengan membuat mereka merasa bersalah karena memiliki nafsu fisik itu takkan memberi manfaat apa-apa.

Agama Buddha mempunyai suatu persamaan sikap dalam menghadapi hal ini: percuma saja merasa bersalah atau membuat orang lain merasa bersalah karena melakukan suatu perbuatan, sebab perasaan bersalah hanya membuat kita "mandek" secara emosional. Lebih baik, melalui keempat kekuatan yang berlawanan, kita bisa me-murnikan kesan-kesan negatif dalam pikiran kita. Empat hal itu adalah : menyesali perbuatan, berlindung dan membangkitkan sikap altruistik terhadap semua makhluk hidup, melakukan tindakan pencegahan dan bertekad untuk tidak melakukan perbuatan buruk di kemudian hari. Dengan menggunakan metode ini untuk penyucian batin pastilah lebih bermanfaat daripada hanya merasa bersalah dan menjadi terbebani secara psikologis selama hidup kita.

Prilaku seksual yang tidak benar termasuk juga setiap paktek-praktek kekerasan atau brutal pada lubang-lubang tubuh yang terbuka seperti misalnya mulut dan anus, saran-saran yang menyangkut kontak seksual seperti itu diberikan untuk mencegah permasalahan kesehatan serta untuk menghindari kemele-katan dan keinginan berlebihan yang muncul.

Tempat yang tidak benar untuk hubungan badan adalah di hadapan sebuah altar, pratima Buddha, guru spiritual kita, orang tua, di depan umum atau di tempat-tempat yang tidak menyehatkan seperti misalnya di atas tanah basah atau di atas batu-batuan. Pada umumnya keluarga-keluarga Buddhis tidak menaruh altar di dalam kamar tidur mereka disebabkan alasan ini. Jika kita hanya tinggal dalam sebuah ruangan atau memiliki pratima Buddha di dekat tempat tidur kita, maka kita sebaiknya menutup altar itu dengan selebar kain sebelum melakukan hubungan seks.



Masyarakat sebaiknya menaruh kepedulian pada orang-orang yang mengidap AIDS atau penyakit menular lainnya. Memencilkan mereka berarti melupakan kasih sayang manusiawi, mengabaikan mereka berarti tak memperdulikan tanggung jawab kita pada kesejahteraan makhluk lain. Juga sebagai tambahannya, kita seharusnya menyokong penyebarluasan informasi yang benar tentang AIDS serta penggunaan alat-alat kontrasepsi.

## SISTEM KALENDER

**S**uatu pasangan bisa memutuskan mau tidaknya menggunakan sistem kalender untuk mencegah kehamilan. Tak ada hukum tertulis untuk itu. Bagaimanapun juga, segera setelah kehamilan terjadi, maka kesadaran makhluk tertentu telah memasuki janin yang telah dibuahi. Jadi lebih baik menggunakan sistem kalender daripada "pil KB" dan IUD.

Pembuahan buatan, baik oleh seorang suami atau orang tak dikenal, nampaknya tak menimbulkan efek buruk pada diri sendiri atau orang lain. Tentu saja setiap orang yang terlibat dalam hal ini harus memiliki persetujuan dan nantinya harus mematuhi persetujuan itu demi menghindari permasalahan.

Pendekatan agama Buddha pada perilaku dan norma-norma seksual adalah berdasarkan atas prinsip tidak membuat penderitaan bagi orang lain dan menolong orang lain sekuat tenaga. Patut diperhitungkan juga berlakunya hukum sebab akibat pada kelahiran kembali. Nilai norma-norma bukan merupakan perintah yang diberikan oleh Sang Buddha. Mereka hanyalah petunjuk-petunjuk yang dijelaskan Sang Buddha sehingga kita bisa menciptakan sebab-sebab untuk kebahagiaan serta menghindarkan diri dari sebab-sebab penderitaan. Tiap orang bertanggungjawab untuk mencoba memahami petunjuk-petunjuk berharga ini sebaik mungkin, dan bertindak sesuai pengertian itu.

Dalam mendidik anak-anak muda tentang seks, paling baik adalah mereka memahami mengapa petunjuk-petunjuk tertentu itu diberikan. Mereka akan mendapatkan bayangan/khayalan kabur jika pendidikan seks hanya disampaikan melalui serangkaian kata "tidak boleh ini tidak boleh itu".

Para orang tua dan pendidik perlu membantu kaum muda untuk memahami serta menerima desakan fisik dalam tubuhnya dan fantasi-fantasi pikiran mereka, tanpa membuat mereka merasa bersalah. Pada saat yang bersamaan mereka harus diberitahu cara yang konstruktif untuk mengatasi/menghadapi keinginan-keinginan fisik dan mental mereka. Kita perlu memberikan perhatian lebih untuk hal itu.