

Kumpulan Ceramah
Vipassanā Dhamma

Oleh

Bhikkhu Sikkhānanda



Dipersembahkan sebagai Dana Dhamma

Oleh

Keluarga Besar

Amir Sujono & Rima Sulastri

Daftar Isi

Tulisan ini boleh dikutip, diubah formatnya, dan dicetak dalam media	2
apapun tanpa izin dari penulis demi menyebarluaskan dan melestarikan	2
Buddha Dhamma. Dilarang keras untuk diperjualbelikan.....	2
Tujuan Hidup Ini.....	3
Manfaatkan Waktu Semaksimal Mungkin.....	9
4 Macam Manusia.....	11
Merenungkan/Membayangkan.....	19
Penderitaan Neraka.....	19
Petunjuk Meditasi Jalan, Duduk, dan.....	21
Kegiatan Sehari-hari dalam Meditasi Vipassanā.....	21
Meditasi Mettā	
(Meditasi Cinta Kasih).....	23
Judul Beberapa Buku & Artikel Vipassanā Lainnya:.....	25

**Tulisan ini boleh dikutip, diubah formatnya, dan dicetak dalam media
apapun tanpa izin dari penulis demi menyebarluaskan dan melestarikan
Buddha Dhamma. Dilarang keras untuk diperjualbelikan.**

Tujuan Hidup Ini

Apakah anda pernah merenung tentang tujuan hidup ini? Apakah hidup ini hanya sekali? Setelah meninggal, jadi tanah (abu), dan kemudian selesai. Apakah ada kehidupan sebelum dan sesudah kehidupan ini? Bila ada, dahulu anda terlahir sebagai apa? Di masa yang akan datang anda akan terlahir sebagai apa? Di mana? dan sebagainya. Apakah hal-hal yang disebutkan di atas tidak pernah terpikirkan oleh anda? Bila demikian, pasti anda tidak takut akan kematian.

Apakah tujuan hidup anda hanya untuk: menjadi orang kaya, menjadi orang terkenal, menjadi orang besar (penguasa: presiden, raja, dll.)? Apakah hanya untuk makan makanan yang lezat, memenuhi kebutuhan biologis (seksual), dan memiliki banyak keturunan? Bila pernyataan di atas benar, maka maaf, anda tidak ada bedanya dengan seekor singa (hewan). Lihatlah seekor Singa (rajanya para hewan), tujuannya adalah menjadi singa No. 1. Dengan demikian, dia akan mempunyai area yang luas sehingga dapat memudahkannya untuk mencari mangsa (makan) dan dapat memiliki banyak singa betina untuk memuaskan kebutuhan biologisnya dan mendapatkan banyak keturunan. Bahkan untuk mewujudkan hal ini, terkadang dia membunuh anak laki-lakinya. Tujuan hidup di atas bukanlah tujuan yang tepat dari hidup ini, karena tidak akan memberikan anda kebahagiaan sejati (terbebas dari penderitaan). Mari kita tinjau satu-per-satu.

Ingin Menjadi Orang Kaya?

Hal ini sangatlah umum, hampir setiap anak kecil bila di tanya, kamu ingin jadi apa? Jawabannya adalah saya ingin jadi orang kaya. Mungkin anda mengenal Bill Gates, pemilik perusahaan perangkat lunak komputer yang sangat terkenal. Beliau adalah salah satu orang terkaya di bumi ini. Apakah dia bahagia dengan menjadi orang kaya? Pada tahun +/- 1998an, saat Indonesia terkena krisis ekonomi, beliau memiliki +/- 1 milyar lembar saham Microsoft dengan harga sekitar US\$ 100-110 per lembar. Coba kalikan dengan nilai rupiah yang saat itu kira-kira sekitar 13.000 – 15.000 per US\$. Bingungkan, banyak sekali angka nol-nya? Punya satu triliun saja sudah sulit membayangkannya, kapan anda bisa mendapatkan uang sebanyak itu, iya kan? Tetapi manusia tidaklah pernah puas, begitu juga dengan Bill Gates. Dia terus bekerja untuk menjadi lebih kaya lagi dan lebih kaya lagi. Saat itu, perusahaannya juga dirundung masalah, karena dianggap melakukan praktik monopoli. Selain sibuk dengan pekerjaannya, dia juga sibuk harus pergi menghadiri sidang di pengadilan bersama pengacaranya. Dia menggunakan pengacara terkenal dengan tarif +/- US\$ 2.000/jam. Apakah hidup yang seperti demikian dapat dikatakan sebagai hidup yang membahagiakan?

Benar uang sangatlah diperlukan untuk hidup, tetapi uang yang banyak tidak dapat menjamin anda untuk dapat hidup bahagia.

Ini adalah kisah nyata dari seorang perumah tangga yang saya cukup kenal. Mereka hidup sangat berkecukupan. Namun demikian, mereka menjalankan kehidupannya dengan sederhana. Saat muda mereka dibesarkan dalam keadaan keluarga yang bisa dikatakan kekurangan. Akan tetapi, pasangan ini adalah pasangan yang sangat rajin bekerja dan juga suka menabung, selain cerdas. Sehingga usahanya menjadi cepat maju dan besar. Dari kemajuan usahanya inilah mereka bisa membeli beberapa mobil, rumah, ruko, tanah, emas murni, dll. Karena cerdas dan berpandangan ke depan, maka mereka pun tidak lupa untuk membeli asuransi untuk melindungi harta bendanya dan pendidikan anak-anaknya. Sang suami dengan kecerdasannya, belajar berbagai macam hal, mulai dari bidang ekonomi, fisika, kimia, biologi, elektronik, kelistrikan, sampai masalah hukum. Dengan demikian, beliau bisa menyusun surat-surat kontrak untuk negosiasi bisnisnya sendiri.

Suatu hari mereka mengetahui bahwa sarang burung walet mempunyai harga jual yang bagus dan beberapa kenalannya memilikinya. Maka pasangan ini pun mendambakan untuk memilikinya dan mereka kemudian membuat bangunan yang sangat kokoh untuk mencapai tujuannya. Mereka berharap suatu saat bila mereka sudah tua, mereka tidak perlu bekerja lagi dan tinggal menikmati hasil dari sarang waletnya dan uang kontrak dari beberapa properti yang dimilikinya. Tetapi siapa yang bisa meramal masa depan? Begitupun mereka, ramalannya meleset, sudah sekian lama bangunan walet miliknya tetap kosong, walaupun banyak burung yang masuk tetapi tidak pernah bersarang. Namun demikian, mungkin mereka mempunyai karma baik yang cukup banyak dari kehidupan masa lalunya. Salah satu rumahnya yang berada di kota lain (tidak ditinggalinya lagi) diisi oleh burung walet. Mengetahui hal ini, maka mereka pun menjadi sangat bahagia. Semua berjalan lancar dan setelah beberapa saat mereka pun mulai bisa memanen hasilnya. Tetapi tak lama setelah itu, hal baru yang tidak diharapkan pun muncul. Seperti kata pepatah, "semua orang ingin kebagian kue," walaupun mereka tidak berhak mendapatkannya. Rumah walet tersebut dimasuki oleh pencuri dan pernah juga terjadi kebakaran kecil (yang katanya kemungkinan dilakukan dengan sengaja oleh orang yang sirik pada mereka). Kejadian ini terjadi pada saat mereka sudah pensiun dari usahanya dan cukup berumur, sehingga tidak memungkinkan mereka sering-sering pergi bolak-balik untuk mengunjungi sarang walet tersebut. Sehingga sekarang sarang walet tersebut menjadi pembawa penderitaan bagi mereka.

Dengan pertimbangan yang masak, mereka memutuskan untuk menjualnya. Dan setelah itu beban mereka karena rasa khawatir terhadap sarang burung walet tersebut pun hilang. Di sini terlihat jelas, bahwa semakin banyak beban (termasuk harta benda) yang seseorang harus tanggung (miliki), maka semakin besar pula penderitaannya. Begitu beban itu dilepaskan, maka penderitaan pun ikut terlepas. Oleh karena itu, Sang Buddha mengajarkan

umatnya untuk berlatih melepas. Hal ini Beliau berikan contoh secara langsung yaitu dengan meninggalkan istananya. Setelah Beliau tercerahkan pun, Beliau tidak mau untuk kembali menjadi raja. Bukankah bila Beliau menjadi raja, maka pengikutNya akan menjadi semakin banyak? Hal ini mungkin benar, tetapi perlu diingat, tujuan Beliau adalah bukan untuk mencari banyak pengikut atau menjadi pemimpin yang terkenal, melainkan untuk membantu (bukan menyelamatkan) orang lain keluar dari penderitaan. Selain itu, keinginan untuk menjadi raja, orang kaya, dll., timbul karena pandangan salah dan keserakahan, sedangkan Beliau telah terbebas dari keduanya.

Ingin Menjadi Terkenal?

Apakah anda mengenal Michael Jackson dan Lady Diana? Jangankan orang dewasa, anak SD & SMP saja tahu tentang mereka. Bagaimana dengan raja musik Rock 'n' Roll, Elvis Presley? Bagaimana dengan penyanyi group band legendaris dari Inggris yang sampai sekarang musiknya masih digandrungi oleh hampir semua kalangan (The Beatles), yaitu John Lennon? Anda pasti mengenal mereka semua bukan atau setidaknya pernah mendengar nama besarnya? Apakah anda mengetahui bagaimana mereka meninggal? Ya, semuanya meninggal dengan cara yang tidak wajar, ada yang dikarenakan oleh kelebihan (over) dosis obat, kecelakaan kendaraan (katanya dibunuh), & ditembak. Mereka bukan hanya terkenal tetapi juga memiliki kekayaan yang luar biasa. Untuk berjalan di tempat umum saja sangat sulit, karena penggemarnya selalu mengejar-ngejar mereka. Kematian mereka yang tragis menunjukkan dengan jelas bahwa hidup mereka sebagai orang terkenal tidaklah bahagia. Apakah anda ingin seperti mereka? Rasanya hal itu tidaklah perlu dijawab bukan?

Tetapi bagaimana dengan kenyataannya? Semua orang berlomba-lomba ingin menjadi terkenal, karena mereka berpikir bahwa dengan menjadi terkenal maka hidupnya akan bahagia. Banyak sekali yang ingin menjadi artis sinetron, bintang film, penyanyi, penari, dan yang lainnya. Tidak sedikit yang menempuh jalan yang tidak pantas untuk mewujudkan impiannya untuk menjadi artis, bahkan sampai mengorbankan harga dirinya. Begitu juga bagi artis yang sudah terkenal, mereka terus berusaha untuk mempertahankan keberadaannya. Banyak dari mereka yang membuat sensasi yang diluar batas norma-norma yang berlaku. Bukannya menjadi semakin terkenal, malah ada yang karirnya menjadi hancur. Bahkan ada yang sampai masuk penjara. Bukankah hal itu merupakan suatu tindakan yang sangat bodoh dan memalukan?

Tahukah anda film yang banyak dikagumi kaula muda khususnya kaum pria? Ya, beberapa diantaranya adalah James Bond, Rambo, dan Commando. Mari tinjau lebih dalam salah satunya, ambil saja film James Bond. Dalam film ini, pemeran James Bond digambarkan sebagai sesosok pria yang tampan, gagah, pandai dalam berkelahi dan

menembak, berjudi, dan merayu wanita (termasuk mempermainkannya). Dia dilengkapi dengan alat-alat teknologi yang sangat canggih, menggunakan pakaian bagus dan mewah, serta mengendarai mobil tercanggih. Bila dilihat sepintas lalu, pria muda mana yang tidak mengidolakan tokoh James Bond ini. Semua yang diinginkan oleh seorang pria dimilikinya. Namun demikian, bila kita tinjau baik-baik berdasarkan norma-norma kemanusiaan yang berlaku secara umum di masyarakat (atau Pancasila Buddhis), James Bond melakukan pelanggaran terhadap norma-norma tersebut hampir disetiap saat. Mulai dari membunuh, mencuri, berbuat asusila, berbohong, dan mabuk-mabukan. Jika demikian, apakah sosok yang demikian layak untuk dijadikan panutan bagi para kaum pria? Semoga tidak ada wanita yang menyukai James Bond (si peleceh perempuan). Kaum perempuan pun tidak terbebas dari hal yang serupa. Banyak dari mereka yang mengagumi tokoh wanita yang sama buruknya dengan James Bond.

Pencitraan sesosok tokoh idola yang salah seperti di atas bukan hanya terjadi di negara-negara Barat, tetapi juga terjadi di negara-negara Timur. Pernah dengar film “Dewa Judi atau God of Gamblers”? Film ini muncul di era 80an, tetapi ternyata masih sangat populer hingga saat ini.¹ Sosok pemeran utama dalam film ini juga tidak jauh berbeda dengan James Bond, tinggi, gagah, tampan, pandai berkelahi & menembak, suka mabuk-mabukan, dan selalu dikelilingi oleh wanita cantik. Bila menang berjudi maka dia akan senang-senang sambil minum minuman keras. Bila kalah dalam berjudi, dia juga mabuk-mabukan. Tak segan-segan untuk melakukan perkelahian hingga pembunuhan guna menjaga reputasinya. Pencitraan yang salah ini, bukannya membawa kebahagiaan melainkan penderitaan, baik dalam kehidupan ini maupun kehidupan yang akan datang. Hal ini dapat terjadi karena kekeliruan, halusinasi, dan kebodohan.

Ingin Menjadi Orang Besar (Penguasa)?

Apakah anda mengenal Alexander Agung (Alexander The Great, 20/21 Juli 356 SM – 10/11 Juni 323 SM), Julius Caesar (100-44 SM), dan Cleopatra (Januari 69 SM – 12 Agustus 30 SM)? Ya, mereka adalah para penguasa di jaman yang telah lampau. Mungkin banyak yang tidak mengenalnya. Mereka meninggal ketika relatif dalam usia yang masih muda, yaitu sekitar 30 – 50an tahun, masing-masing karena sakit (ada dugaan karena dibunuh), dibunuh, dan bunuh diri.² Lihatlah sosok penguasa yang belum lama (belasan tahun yang

¹ Penulis bertanya tentang film ini ke sekitar 200 mahasiswa Univ. Binus dan 200 murid SPM & SMA Paha, Gading Serpong, Tangerang, saat memberikan ceramah Dhamma di sana.

² www.wikipedia.org

lalu) digulingkan dan merupakan pemimpin negara tetangga kita. Ya, dia adalah Ferdinand Marcos, bekas penguasa Negara Philippina. Bagaimana dengan mantan penguasa Indonesia, negara kita sendiri, Bung Karno dan Pak Harto? Mereka turun dari kekuasaannya juga karena dipaksa. Apakah anda pikir mereka dapat hidup dengan tenang dan bahagia di akhir hayatnya? Bagaimana dengan Presiden kita saat ini, Pemimpin Libya, Presiden Amerika Serikat, dll? Banyak sekali urusan yang harus dikerjakannya dan mungkin tidur pun tidak bisa nyenyak. Banyak dari para pemimpin dunia menggunakan mobil anti peluru. Apakah hal itu sebagai pertanda kebahagiaan? Tentu jawabannya adalah TIDAK.

Namun demikian, banyak sekali orang yang tidak menyadari hal ini, bukan cuma di Indonesia tetapi di seluruh dunia. Lihatlah di negara kita yang tercinta ini, tahukah anda berapa jumlah partai politik yang kita miliki? Banyak sekali, mungkin anda tidak hafal semuanya. Mengapa hal ini bisa terjadi? Karena setiap orang ingin menjadi penguasa, dan kendaraan yang tercepat untuk membawanya jadi penguasa adalah partai politik. Seperti anda semua ketahui, tidak ada partai politik yang bersih atau mungkin bisa juga dikatakan bahwa tidak ada politikus yang bersih. Mereka (pihak oposisi) selalu berusaha menjatuhkan pihak yang sedang berkuasa untuk merebut kekuasaannya. Dengan dalih ingin mensejahterakan rakyat, bukannya mendukung/membantu partai penguasa, pihak oposisi selalu membuat masalah kecil menjadi masalah besar. Semua itu adalah manifestasi dari keserakahan. Oleh karena itu, dengan jalan ini, anda juga tidak akan pernah menemukan kesejahteraan dan kedamaian sampai kapanpun.

Ingin Memiliki Banyak Keturunan?

Hal ini sesuai dengan prinsip para nenek moyang kita yang mengatakan bahwa “banyak anak, banyak rejeki”? atau bisa diartikan sebagai penyebab kebahagiaan. Sekarang, ternyata tidak banyak lagi orang yang setuju dengan prinsip tersebut. Bahkan bila ada yang masih mempunyai pandangan seperti itu, mungkin akan dianggap sebagai pandangan orang yang tidak normal. Saat ini kehidupan semakin keras, biaya hidup semakin tinggi, dan uang lebih sulit didapat. Para perumah tangga biasanya hanya mempunyai 1 atau 2 orang anak saja. Di negara Jerman dan Singapura, bahkan banyak pasangan yang memilih untuk tidak mempunyai anak. Perlu diketahui, untuk mencegah terjadinya kekurangan penduduk, pemerintah Singapura bahkan bersedia memberikan bonus kepada keluarga yang ingin mempunyai anak. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan hidup ini juga bukan hanya sekedar untuk mempunyai keturunan, karena hal itu tidaklah menjamin tercapainya kebahagiaan.

Sehubungan dengan prinsip banyak anak di atas, ada sebuah cerita menarik dari Dhammapada, syair No. 213. Syair ini diucapkan Sang Buddha sehubungan dengan

kesedihan Visākhā (penyokong utama wanita yang merupakan pendonor vihara Pubbārāma) yang disebabkan oleh kehilangan salah satu cucu kesayangannya.

Suatu hari salah satu cucu kesayangan Visākhā yang bernama Sudattā meninggal dunia dan dia merasa sangat sedih sekali. Kemudian ia pergi untuk menemui Sang Buddha di vihara Jetavana, Sāvatti³. Saat Sang Buddha bertemu dan melihatnya menangis, Beliau bertanya, “Apakah engkau ingin mempunyai keturunan (cucu) sebanyak penduduk kota Sāvatti?” Ya Guru, saya menginginkannya. Kemudian Sang Buddha bertanya kembali, “Visākhā, tahukah kamu bahwa banyak penduduk yang meninggal setiap harinya di kota Sāvatti?” Ya Guru, saya mengetahuinya. Sang Buddha pun berkata, “Jika kamu menganggap mereka yang meninggal tersebut seperti cucumu sendiri, kamu tidak akan pernah berhenti bersedih dan menangis. Jika demikian, masihkah kau menginginkan untuk memiliki cucu sebanyak penduduk Sāvatti?” Visākhā pun tersadar dan dia berkata bahwa dia tidak menginginkan cucu lagi. Kemudian Sang Buddha berkata lagi, “Jangan biarkan kematian cucumu terlalu mempengaruhi. Kesedihan (karena kehilangan) dan ketakutan (akan kehilangan) muncul karena rasa sayang.” Setelah selesai menasihati Visākhā, Sang Buddha mengucapkan syair Dhammapada #213: **Raya sayang mengakibatkan kesedihan, rasa sayang mengakibatkan ketakutan. Tidak ada kesedihan bagi dia yang terbebas dari rasa sayang, bagaimana bisa ada ketakutan baginya?**

Dari uraian di atas, ternyata apa yang selalu dikejar-kejar banyak orang, sebenarnya tidak satu pun yang membawa kebahagiaan. Mungkin anda berpikir bahwa hal ini hanyalah **pandangan yang keliru dan pesimis dari Ajaran Sang Buddha**. Buktinya dengan banyak uang, menikmati aneka hiburan, bertamasya, dan dengan mempunyai anak, banyak orang merasa bahagia.

Apakah Ajaran Sang Buddha Keliru dan Pesimis?

Ajaran Sang Buddha bukanlah Ajaran yang keliru dan pesimis. Ajaran Beliau adalah Ajaran Kebenaran. Beliau hanya menunjukkan yang sebenarnya dari hukum yang berlaku di dunia ini. Dalam Empat Kesunyataan (Kebenaran) Mulia, Kebenaran yang pertama adalah Kebenaran tentang Penderitaan. Contoh: kelahiran, usia tua, sakit, ... dan 5 kelompok pencengkeraman (*Pañcupādānakkhandha*) adalah penderitaan. Selain itu penderitaan juga dibagi menjadi 3 macam: 1. Penderitaan yang kasar (*dukkha-dukkha*), contoh: digigit nyamuk, tertusuk jarum, dll. 2. Penderitaan yang halus, karena perubahan (*vipariṇāma-*

³ Sāvatti adalah salah satu dari enam kota terbesar saat itu dengan populasi 180 juta (18 crores), SNA.i.371., Proper Pali Names

dukkha), contoh: berkurangnya tingkat kebahagiaan terhadap sesuatu yang kita sukai. Bapak A sangat suka dengan nasi goreng rumah makan B, tetapi bila setiap hari dia mengonsumsinya, mungkin setelah yang ketiga atau kelima kali dia mulai muak dengan nasi goreng tersebut. 3. Penderitaan yang berada di segala sesuatu yang terkondisi (*saṅkhāra-dukkha*), penderitaan jenis ini sangatlah halus, tidak terlihat, dan juga tidak bisa dimengerti hanya dengan melalui perenungan. Hanya bisa dimengerti dan dirasakan melalui meditasi vipassanā. Karena segala sesuatu yang terkondisi adalah tidak kekal walaupun itu hanya se-per-seratus...se-per-sejuta detik (bahkan lebih), semuanya adalah penderitaan/ketidakpuasan.

Penderitaan jenis ke 1 & 2 tidaklah sulit untuk dipahami, tetapi yang jenis ketiga sangatlah sulit untuk dimengerti. Dikarenakan sebagian besar orang tidak mengetahui hakekat yang sebenarnya dari fenomena mental dan jasmani, mereka terjebak dalam halusinasi/penyimpangan/distorsi. Ada tiga halusinasi (*vipallāsa*)⁴ yaitu: 1. Halusinasi dari persepsi (*saññā-vipallāsa*), 2. Halusinasi dari pikiran (*citta-vipallāsa*), dan 3. Halusinasi dari pandangan (*diṭṭhi-vipallāsa*). Masing-masing dari halusinasi di atas terbagi lagi menjadi 4 macam, yaitu: * menganggap yang tidak kekal (*anicca*) sebagai sesuatu yang kekal (*nicca*), * menganggap yang kotor/buruk/jelek (*asubha*) sebagai sesuatu yang bersih/baik/bagus (*subha*), * menganggap penderitaan (*dukkha*) sebagai kebahagiaan (*sukha*), dan * menganggap yang tanpa-inti, -aku, -ego, -jiwa, atau -roh (*anattā*) sebagai sesuatu yang mempunyai inti (*attā*).

Marilah lihat contoh yang sederhana, yaitu rambut. Bisa dipastikan hampir semua orang menganggap rambut sebagai sesuatu yang indah/menarik dan mereka menyayangnya, khususnya adalah kaum wanita. Oleh karena itu setiap orang merawat rambutnya dengan baik bahkan ada yang sampai berlebihan. Contohnya, mereka memberinya minyak rambut, pewangi, zat pewarna (di-cat), dipotong agar terlihat indah, dicuci/bersihkan (keramas) dengan cairan pencuci rambut (sampo) yang mahal, dan sebagainya, bahkan ada yang sampai menyewa jasa orang lain untuk melakukannya (pergi ke salon). Selain itu, untuk membuktikan pernyataan ini menjadi lebih kuat lagi yaitu adanya peribahasa yang mengatakan bahwa “rambut adalah mahkotanya wanita.” Namun demikian, bila terdapat walaupun hanya satu helai rambut di makanan atau minuman yang anda sangat sukai, dapat dipastikan anda akan merasa jijik untuk mengonsumsinya. Bila rambut itu memang indah dan bersih, maka seharusnya makanan/minuman yang anda sangat sukai tersebut akan menjadi semakin menarik dan menggugah selera anda bukan! Mengapa bisa terbalik keadaannya? Hal ini disebabkan oleh halusinasi persepsi. Mengapa

4 Aṅguttara Nikāya IV, 49 atau Ledi Sayadaw, The Manual of Buddhism, SBVMS Publication, 2007

halusinasi ini bisa terjadi, apa penyebabnya? Semua halusinasi disebabkan oleh kekotoran mental (kilesa) dan cara mengatasinya adalah dengan berlatih meditasi vipassanā.⁵

Apakah sekarang anda masih mengatakan bahwa Ajaran Sang Buddha adalah Ajaran yang pesimis dan keliru? Semoga contoh sederhana di atas dapat membuka mata anda semua bahwa selama ini sebagian besar hidup anda dihabiskan untuk mengejar kebahagiaan dengan cara yang keliru. Bila belum percaya juga, cobalah renungkan apakah selama ini anda telah benar-benar mendapatkan kebahagiaan yang anda cari? Pasti BELUM, karena sampai sekarang anda masih mencarinya bukan?

Tujuan Hidup Yang Benar

Bila demikian, apa Tujuan Hidup Yang Benar, bila ditinjau dari Ajaran Sang Buddha. Tujuannya adalah mencapai **kedamaian** (kebahagiaan) **sejati** (*Nibbāna*), yaitu suatu keadaan yang terbebas sepenuhnya dari penderitaan. Bagaimana cara mencapainya? Caranya yaitu dengan membasmi kekotoran mental anda. Kekotoran mental ini hanya dapat dibasmi oleh kekuatan kebijaksanaan (*paññā*).

Ada 3 jenis kebijaksanaan⁶, 1. Kebijaksanaan yang diperoleh dari mendengar dan belajar Dhamma (*suta-maya-paññā*). 2. Kebijaksanaan yang diperoleh dari pemikiran analitis atau penyelidikan (*cintā-maya-paññā*). 3. Kebijaksanaan yang diperoleh dari pengembangan mental atau meditasi (*bhāvanā-maya-paññā*). Kebijaksanaan yang dapat membasmi kekotoran mental adalah kebijaksanaan hasil meditasi vipassanā, kebijaksanaan yang membuat seseorang mengerti hakekat sesungguhnya dari fenomena mental dan jasmani, yaitu tidak kekal (*anicca*), penderitaan/tidak memuaskan (*dukkha*), dan tanpa inti (*anattā*). Dengan mengerti 3 corak umum ini, maka secara bertahap 3 akar kejahatan yaitu: keserakahan (*lobha*), kebencian/kemarahan (*dosa*), dan kebodohan mental (*moha*) akan terkikis dan akhirnya habis. Saat 3 akar kejahatan ini telah lenyap, maka kedamaian sejati (*Nibbāna*) tercapai.

Apakah seseorang cukup hanya melakukan meditasi vipassanā dalam hidupnya untuk mencapai *Nibbāna*? Bisa ya dan bisa juga tidak. Bila kualitas kesempurnaan (*pāramī*) anda telah mencukupi, maka anda bisa hanya dengan melaksanakan meditasi vipassanā dalam hidup ini. Tetapi apakah anda mengetahui kualitas kesempurnaan anda? Jadi sebaiknya

⁵ Klik tautan (link) ini untuk melihat [Petunjuk Meditasi Vipassanā](#) atau [Buku Dasar-Dasar Meditasi Vipassanā](#)

⁶ Digha Nikāya 33, Saṅgīti sutta

anda (semua orang) melakukan tiga landasan perbuatan berjasa (*puñña-kiriya-vatthu*): dana (*dāna*), sila atau moralitas (*sīla*), dan pengembangan mental/meditasi (*bhāvanā*). Berdana⁷ akan mengkondisikan seseorang untuk mempunyai kehidupan yang berkecukupan. Pelaksanaan sila akan mengkondisikan seseorang untuk mempunyai kehidupan yang terhormat, disukai orang, sehat, dan hidup dengan tenang. Latihan meditasi (khususnya vipassanā) akan mengkondisikan seseorang untuk memperoleh kecerdasan dan kebijaksanaan. Bila anda hidup berkecukupan tetapi tidak mempunyai kesehatan yang baik atau selalu cemas karena takut kejahatan-kejahatan yang telah anda lakukan (akibat melanggar sila) terbongkar oleh pihak yang berwajib, maka anda tidak akan dapat hidup bahagia, begitu juga untuk berlatih meditasi. Tanpa berlatih meditasi, anda tidak akan mempunyai kecerdasan dan kebijaksanaan yang cukup. Bila demikian, kekayaan dan kesehatan anda bisa menjadi pembawa kehancuran. Selain itu anda juga tidak akan bisa terbebas dari kelahiran, umur tua, sakit, dan kematian. Untuk terbebas dari hal itu, jalan satu-satunya adalah **meditasi vipassanā**. Jadi tiga landasan perbuatan berjasa ini saling berkaitan satu dengan yang lainnya dan sebaiknya semua orang melaksanakan ketiganya.

Waktu Yang Tepat Untuk Berlatih

Tahukah anda kapan waktu yang terbaik untuk berjuang mencapai kedamaian sejati ini? Jawabannya adalah **SAAT INI**. Saat ini adalah kehidupan anda yang **Paling Mulia**⁸ dari kehidupan-kehidupan sebelumnya. Mengapa? Karena di kehidupan inilah anda dapat berjuang untuk mencapai kedamaian sejati tersebut. Jangan karena alasan: masih banyak tugas sekolah, masih banyak pekerjaan, masih terlalu muda, sudah terlalu tua, dan yang lainnya, mengakibatkan anda tidak memperjuangkan untuk mencapai hal yang sungguh luar biasa ini. Kehidupan yang anda miliki saat ini di mana anda terlahir sebagai manusia, terlahir ketika ada Buddha yang tercerahkan, anda dapat bertahan hidup (dan tidak dalam keadaan kekurangan maupun cacat), dan anda dapat mendengarkan Dhamma Sang Buddha yang dapat menuntun anda mencapai *Nibbāna*, adalah kehidupan yang sangat sulit sekali di dapat, jadi jangan sia-siakan kehidupan ini dengan melakukan hal yang tidak berguna.

Apakah anda ingin melakukan ketika anda sudah tua, ketika jasmani dan mental anda sudah jauh lebih lemah lagi? Apakah anda yakin usia anda masih panjang? Secara teori,

⁷ Penjelasan detil tentang berdana silakan baca buku "[DANA](#)," klik tautan ini untuk [unduh buku DANA](#)

⁸ Penjelasan detil tentang hal ini dapat dibaca di buku "[Kehidupan Mulia Ini](#)," klik tautan ini untuk unduh buku.

latihan meditasi vipassanā sangatlah mudah dan sederhana, yaitu: selalu menjaga perhatian murni (*sati* atau *bare-attention*) di setiap aktivitas yang anda lakukan. Namun demikian, karena hal ini adalah sesuatu yang baru, yang belum biasa dilakukan, maka kebanyakan orang merasa kesulitan dalam mempraktikkannya. Jangankan yang sudah tua, yang kekuatan mental dan jasmaninya telah banyak berkurang, yang masih muda saja banyak sekali yang mengalami kesulitan. Bila saat ini anda sudah tua, janganlah menunda dan ragu untuk memulainya, karena anda tidak akan menjadi lebih muda dan kuat lagi. Tetapi yang pasti adalah anda akan semakin lemah dan mendekati kematian. Selain itu, siapa yang bisa menebak kapan anda akan meninggal? Kehidupan ini tidaklah pasti, tetapi kematian adalah sesuatu yang pasti. Bila hal ini (kematian) datang, tak ada tindakan apapun yang anda dapat lakukan untuk mencegahnya. Tak ada sogok-menyogok, tawar-menawar, ataupun meminta belas kasihan. Tak ada penundaan walaupun hanya satu detik. Jadi lakukanlah SAAT INI⁹ juga.

Melakukannya Di Kehidupan Yang Akan Datang

Apakah anda mau melakukannya nanti, di kehidupan yang akan datang? Apakah anda yakin dapat terlahir kembali menjadi manusia (atau terlahir di alam yang baik lainnya: dewa & brahma) dan mempunyai kehidupan yang layak seperti saat ini (tidak kekurangan, cacat, bodoh, dll.)? Pernahkah terlintas oleh anda tentang kemungkinan terlahir menjadi binatang (*tiracchāna*), setan (*peta*), jin/raksasa (*asura*), atau bahkan menjadi penghuni alam neraka (*niraya*)? Perlu diketahui bahwa 4 alam rendah adalah rumah permanen bagi para makhluk hidup. Bukti dari hal ini adalah kecenderungan dari setiap makhluk hidup menghabiskan waktunya dengan diliputi oleh 3 akar kejahatan. Coba renungkan hal ini terhadap diri anda sendiri. Mereka yang terlahir di sana tidak mempunyai kesempatan sama sekali untuk melatih meditasi vipassanā ini. Bukan hanya hidup mereka sangat menderita, tetapi mereka juga tidak mempunyai kecerdasan yang cukup untuk berlatih Dhamma. Anda tidak perlu membayangkan makhluk setan, jin, ataupun penghuni neraka, tetapi bayangkanlah makhluk alam rendah yang mudah dilihat dan ditemui, yaitu binatang. Hidupnya sebagian besar hanya dihabiskan untuk mencari makan, berkelahi (mempertahankan daerah kekuasaan), atau hanya sekedar bertahan hidup untuk mendapatkan keturunan (diantaranya adalah ikan salmon dan cengcorang). Selain itu hidupnya selalu dipenuhi rasa takut dari ancaman akan dimangsa oleh binatang yang lebih kuat.

9 Perenungan terhadap waktu, "[Memanfaatkan Waktu Semaksimal Mungkin.](#)"

Mungkin anda akan bertanya, bagaimana dengan anjing dan kuda? Banyak anjing dan kuda yang hidup kecukupan dalam soal makanan, apalagi bila anjing dan kuda tersebut dipelihara oleh orang kaya. Ya, anda benar, ada beberapa dari mereka yang hidup sangat berkecukupan. Tetapi, apakah mereka mempunyai kecerdasan yang cukup untuk berlatih Dhamma? TIDAK sama sekali, jangankan diajarkan untuk berlatih meditasi, diajarkan untuk dapat membaca pun tidak bisa. Karena hidupnya kecukupan (enak), mereka cenderung untuk menjadi serakah, manja, dan malas. Hal tersebut cenderung pada pengembangan keserakahan (*lobha*) dan kebodohan (*moha*). Bila hidup dalam keadaan kekurangan, kecenderungan dari kebencian (*dosa*) dan kebodohnya (*moha*) akan meningkat. Sehingga, baik mereka yang hidup berkecukupan ataupun kekurangan, 3 akar kejahatan selalu dominan di kehidupan mereka. Selain itu, mereka juga tidak mengerti tentang moralitas dan akibatnya mereka banyak melakukan pelanggaran sila. Dengan demikian sangatlah sulit untuk terlahir kembali di alam yang baik. Anda pasti telah mendengar tentang perumpamaan ‘penyu buta’ dan ‘debu di ujung kuku’ yang dibabarkan oleh Sang Buddha untuk menggambarkan betapa sulitnya terlahir di alam manusia.¹⁰

Dalam sebuah kisah Dhammapada yang berhubungan dengan syair No. 60, digambarkan akibat buruk dari membunuh hewan. Raja Pesenadi dari kerajaan Kosala terpikat oleh seorang wanita yang telah beristri, akan tetapi, wanita tersebut telah mempunyai suami. Sang Raja pun berniat membunuh suami wanita tersebut agar beliau dapat memperistrinya. Malam harinya Sang Raja bermimpi sangat buruk dan untuk menghindari hal tersebut terjadi padanya, Raja berkonsultasi dengan para brahmana (penasehat) kerajaan. Beliau dianjurkan untuk melakukan kurban besar-besaran. Tetapi atas nasehat Ratu Mallikā, beliau menemui Sang Buddha dan diberitahu bahwa hal itu tidaklah baik. Beliau juga diberi penjelasan tentang mimpinya. Raja sangat berterima kasih sekali dan memuji istrinya di hadapan Sang Buddha. Kemudian Sang Buddha mengatakan bahwa bukan hanya kali ini saja istrinya telah menyelamatkannya, dan atas permintaan sang Raja, Beliau mengisahkan kehidupan masa lalu mereka.

Saat itu mereka hidup sebagai Raja Uggasena dan Ratu Dhammadinnā (Dinnā). Raja Benāres menangkap mereka dan berencana untuk membunuhnya, tetapi setelah mendengarkan kisah kehidupan Ratu Dinnā, akhirnya semua tawanan dibebaskan. Di kehidupan sebelumnya Ratu Dinnā pernah membunuh seekor domba untuk membuat suatu hidangan yang lezat dengan memotong leher domba tersebut. Akibat perbuatan ini, setelah meninggal, beliau terlahir di alam neraka dalam waktu yang sangat panjang. Setelah terbebas dari neraka, beliau terlahir sebagai seekor domba sebanyak jumlah bulu domba yang dibunuhnya dan selalu meninggal karena dibunuh dengan cara dipotong lehernya. Raja

¹⁰ Yang ingin mengetahuinya, silakan baca "[Pengembara yang Tersesat.](#)"

Benāres pun merenungi akibat yang akan diterimanya dan dia memutuskan untuk membebaskan para tawanannya, termasuk Raja Uggasena. Kisah yang hampir sama bisa anda baca pada Matakabhata Jātaka (No. 18).

Sekarang renungkanlah sudah berapa banyak hewan yang telah anda bunuh? Mungkin sulit untuk menghitungnya bukan? Ambil contoh saja misalnya, membunuh nyamuk, jentik nyamuk, semut, ikan, ayam, burung, dsb. Mungkin dari anda ada yang pernah membeli dan menggunakan raket nyamuk. Saat ada satu atau beberapa nyamuk yang terkena raket, maka akan menimbulkan suara nyaring (ceter...ceter) dan mungkin anda merasa senang dan mengeluarkan ungkapan rasa senang “Wow Luar Biasa” sambil tertawa. Betapa menyedihkan mengetahui hal ini, karena anda merasa senang setelah melakukan hal yang tidak pantas dilakukan. Sekarang juga banyak rumah makan yang menyajikan hewan hidup (ayam, kelinci, ular, ikan, dsb.). Pernahkah anda memesannya? Bayangkanlah bila anda harus terlahir sebagai hewan (atau 3 alam rendah lainnya) sebanyak jumlah kaki nyamuk (atau mungkin di tambah dengan jumlah bulu ayam, sisik/telur ikan, sisik ular, dll.) yang telah anda bunuh. Tidakkah hal itu membuat anda takut?¹¹ Oleh karena itu, manfaatkanlah kehidupan mulia yang anda miliki saat ini untuk berlatih meditasi vipassanā agar bisa terhindar dari itu semua dan kalau bisa mencapai Nibbāna di kehidupan ini juga.

Apakah 4 alam rendah itu memang benar-benar ada? Dalam Ajaran Buddha, alam binatang adalah salah satunya, jadi yang satu ini tidak bisa diragukan lagi. Tetapi bagaimana dengan 3 alam yang lainnya (setan, jin, dan neraka)? Memang tidak banyak orang yang mengetahui kenyataan ini, tetapi bukan berarti hal ini tidak bisa dipercaya. Anda mungkin bisa cari dan baca buku yang berjudul “Ruang dan Waktu” atau “Ewang Me Sutang.” Penulis yakin buku itu menceritakan hal yang sesungguhnya karena penulis juga mempunyai beberapa teman yang bisa melihat makhluk dari alam-alam tersebut. Coba pikirkan hal ini, orang yang buta sejak lahir tidak pernah melihat matahari, bulan, dan bintang. Tetapi, karena dia belum pernah melihat itu semua, bukan berarti matahari, bulan, dan bintang tidak ada bukan?

Mungkin anda menganggap bahwa anda telah banyak melakukan kebajikan seperti berdana, melaksanakan sila, sering pergi kebaktian, dll. Mungkin anda merasa yakin akan terlahir menjadi dewa dan memutuskan untuk berlatih di sana saja. Sebenarnya sangatlah kecil kemungkinannya bagi anda untuk bisa berlatih di alam dewa, karena di sana terlalu banyak kesenangan. Waktu anda akan habis hanya untuk menikmati kesenangan objek indera. Jangankan dewa, manusia yang terlahir di keluarga yang kecukupan saja tidak sempat berlatih karena waktunya habis untuk mencari kesenangan objek indera. Contohnya:

¹¹ Sang Buddha kadang meminta muridnya untuk [Merenungkan Penderitaan Neraka](#). Klik tautan ini untuk mengunduhnya.

menonton TV/bioskop, bernyanyi (karaoke-an), pergi makan ke restoran, pergi fitness, menyalurkan hobi (seperti bercocok tanam, memancing, bikin kue, dsb.), menggosip, dll. Sang Buddha memberikan perumpamaan tentang kesenangan di alam manusia ini bagaikan setetes embun yang berada di sehelai daun rumput alang-alang, sedangkan kesenangan di alam dewa bagaikan banyaknya air yang berada di samudera. Jadi hampir bisa dipastikan (walaupun tidak 100%), orang yang terlahir di alam dewa akan lupa untuk berlatih Dhamma. Apakah anda tahu Raja Sakka? Ya, dia adalah Raja para dewa di alam dewa tingkat kedua (*Tāvātimsa*). Beliau telah mencapai tingkat kesucian yang pertama (*Sotāpanna*) dan masih sering lupa untuk berlatih karena terlena akan kesenangan alam dewa.¹² Bila seorang *Sotāpanna* saja masih sering lupa berlatih, bagaimana dengan makhluk yang belum mencapai tingkat kesucian? Kemungkinan besar, PASTI tidak ingat untuk berlatih Dhamma (khususnya meditasi vipassanā).

Keberadaan Ajaran Buddha

Ajaran Buddha diprediksi akan bertahan sekitar 5.000 tahun. Sekarang sudah lebih dari 50% waktu tersebut telah berlalu. Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis dalam menjalankan kehidupan sebagai seorang bhikkhu di Myanmar, sepertinya Ajaran Buddha ini bahkan mungkin tidak akan bertahan selama waktu yang diprediksikan di atas. Hal ini dikarenakan banyak sekali para rohaniawan Buddhis (bhikkhu dan yang lainnya) sudah tidak melaksanakan peraturan yang seharusnya mereka laksanakan. Penulis memutuskan pergi dan belajar ke Myanmar karena praktik meditasi vipassanā masih cukup kuat di sana. Sedangkan di negara-negara penganut Ajaran Theravāda lainnya sudah sangat lemah. Anda mungkin bisa melihat dan merasakan betapa bebasnya kehidupan seorang rohaniawan Buddhis sekarang, bahkan ada yang melakukan hal yang tidak pantas dilakukan. Mereka hidup bagaikan umat awam. Bila hal ini terus berlangsung, maka bisa dipastikan sebelum 5.000 tahun Ajaran yang sungguh Mulia ini akan lenyap dari muka bumi ini.

Bila Ajaran Buddha lenyap, maka Ajaran tentang meditasi vipassanā ini pun lenyap. Saat itu hanya orang-orang spesial/tertentu yang tetap bisa melatihnya, karena mereka telah berlatih di kehidupan sebelumnya. Mereka adalah orang yang telah mencapai kesucian (*Ariya Puggala*) dan calon *Paccekabuddha*. Bila anda tidak mengetahui apakah anda termasuk dalam kelompok orang yang spesial seperti di atas, sebaiknya anda berlatih saat ini juga selagi masih mempunyai kesempatan. Sadarkah anda bahwa sangat sedikit orang yang mempunyai kesempatan untuk berlatih meditasi vipassanā ini. Yang jauh lebih sedikit lagi adalah orang yang benar-benar mau melatihnya. Bahkan para bhikkhu yang tinggal di

¹² Majjhima Nikāya 37, Cūlatanhāsankhaya Sutta

pusat-pusat meditasi di negara Myanmar pun sudah tidak suka bermeditasi lagi, termasuk juga para guru meditasinya. Ini adalah tanda-tanda yang sangat nyata bahwa Ajaran Buddha, khususnya tentang meditasi vipassanā akan segera lenyap. Manfaatkanlah kesempatan yang sungguh mulia ini untuk berlatih sungguh-sungguh, sehingga anda dapat menjalani kehidupan ini sesuai dengan Ajaran Sang Buddha dan segera mencapai *Nibbāna*.

Kesimpulan

Dari penjelasan di atas terlihat bahwa kebanyakan orang hidup dalam kekeliruan. Mereka semua mencari kebahagiaan, tetapi tidak tahu hakekat sesungguhnya dari kebahagiaan itu sendiri. Oleh karena itu, bukannya kebahagiaan, melainkan penderitaan yang semakin panjanglah yang mereka dapat. Untuk mendapatkan kebahagiaan yang sesungguhnya, sebaiknya anda melakukan dana, sila, dan meditasi (khususnya meditasi vipassanā). Semuanya dapat dirangkum menjadi tiga intisari ajaran dari semua Buddha, yaitu: 1. Hindari (jangan melakukan) Kejahatan. 2. Perbanyak Kebajikan. 3. Sucikan Hati/Pikiran.

Semua orang harus *menghindari kejahatan* karena masih banyak sekali hasil dari perbuatan-perbuatan yang tidak baik dari kehidupan masa lalu yang belum diterima (berbuah). Ini bagaikan batu yang akan membawa anda tenggelam dalam lingkaran kehidupan (khususnya ke 4 alam rendah) dan mengalami penderitaan yang sangat luar biasa. Semua orang harus *memperbanyak kebajikan* karena hal ini dapat membantunya dalam menghadapi penderitaan dan menyucikan Hati/Pikiran. Kebajikan bagaikan perahu yang dapat membantu anda menyeberangi samudera *samsāra* dan mencapai pantai seberang (*Nibbāna*). Semakin besar perahu anda, semakin besar daya angkutnya. Selama berat batunya (hasil karma buruk) tidak melebihi daya angkut perahunya, anda tidak akan tenggelam. *Menyucikan Hati/Pikiran* hanya bisa dilakukan dengan meditasi vipassanā dan dukungan dari tindakan No. 1 dan 2. Saat ini anda mempunyai kesempatan untuk melakukan semua itu dan bahkan untuk mencapai tujuan akhir tersebut (*Nibbāna*) di kehidupan ini juga. Jadi jangan sia-siakan kesempatan yang sungguh mulia ini.

Semoga anda semua, setelah membaca artikel ini, timbul hasrat/semangat untuk segera terbebas dari semua bentuk kehidupan (*samvega*), karena semua bentuk kehidupan adalah penderitaan. Dengan semangat ini, semoga anda dapat berlatih meditasi vipassanā dengan rajin dan gigih hingga akhirnya mencapai tujuan yang sesungguhnya dari hidup ini (*Nibbāna*) yang semua makhluk cita-citakan. Sādhu! sādhu! sādhu!

Salam mettā untuk semua,

U Sikkhānanda
Pusat Meditasi Satipaṭṭhāna Indonesia
Bacom, Puncak, Jawa Barat
16 Juni, 2011

*Semoga semua makhluk dapat berbagi dan menikmati jasa kebajikan
sebesar jasa kebajikan yang diperoleh dari penulisan artikel Dhamma ini.
Semoga semua makhluk hidup bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan,
serta secepatnya mencapai Nibbāna. Sadhu! Sadhu! Sadhu!*

Di bawah adalah beberapa PERTANYAAN & PERNYATAAN dari teman-teman di kelompok "BUDDHA-SCHOOL" facebook sehubungan dengan artikel "Tujuan Hidup Ini." Semoga dapat lebih membantu teman-teman dalam memahami artikel ini.

1. Dari: [Samanera Soegito](#)

@ [U Sikkhānanda \(Andi Kusnadi\)](#)....., Namō Bhante....._/_.., saya baca dulu...., sementara saya tidak berkomentar..atas artikel diatas....., sebenarnyabanyak bacaan yang saya baca....kadang saya pikir, ini mau baca sampai berapa banyak....mungkin sampai 100 thn lagi tidak akan ada habisnya.....dalam kebingungan iniakhirnya...pada satu saat saya membaca.....": "Jadi, bhikkhu, aku telah mengajar tentang bhikkhu yang sibuk belajar, tentang bhikkhu yang sibuk mengajar, tentang bhikkhu yang sibuk mengulang, tentang bhikkhu yang sibuk merenung dan tentang bhikkhu yang hidup dekat dengan Dhamma. Apa pun yang seharusnya dilakukan oleh guru yang welas asih karena kasih sayangnya mencari kesejahteraan bagi para siswanya, itulah yang telah kulakukan untuk kalian. Ini adalah akar-akar pohon, O Bhikkhu, ini adalah gubuk-gubuk yang kosong. Bermeditasilah, bhikkhu, jangan lalai, jangan sampai kalian menyesal nantinya. Inilah instruksi kepada kalian.' (Aṅguttara Nikāya V 73 dan 74)

....sepertinya saya baru sadar....dan mendapat semacam "jawaban" atas kebingungan saya...., sekarang saya mau bertanya secara singkat.....benarkah pintu untuk melepaskan semua ikatan indriya harus melalui meditasi....seperti yang tertulis diatas..."Bermeditasilah, bhikkhu, jangan lalai, jangan sampai kalian menyesal nantinya. Inilah instruksi kepada kalian'.."kalau memang demikian...maka lebih baik saya berkonsentrasi ke...MEDITASI...mohon tanggapan dari Bhante....., Anumodana... June 16 at 7:13pm

2. Dari: [Tandean Wily](#)

Bhante [U Sikkhānanda \(Andi Kusnadi\)](#)..saya sdh membaca artikel diatas,..maaf..Artikel yang bhante tulis sangat tajam kata" yang dipilih.Mohon utk boleh bertanya. Menurut Bhante apa yang bisa kita raih dlm kehidupan ini? Apakah dgn mengenal ajaran Buddha di kehidupan skrg ini kita bisa terhindarkan dari Tumibal lahir? Mksh.. Amitofo.. June 16 at 7:24pm

3. Dari: [Jj Jimmy](#)

Bagaimana caranya untuk mengetahui masa lampau kita sebagai apa? June 16 at 7:38pm

4. Dari: [Santacitto Novice](#)

Bhante U Sikkhānanda (Andi Kusnadi), terimakasih untuk wejangan Dhammanya kepada kami semua. Saya setuju sekali dengan pendapat bahwa kita harus memulai mempraktikkan Dhamma terutama dana, sila dan bhavana (vipassanā) saat ini dan sekarang karena memang kehidupan sebagai manusia adalah sangat berharga, apalagi saat ini kita mengenal Dhamma. Ini adalah yang harus menjadi prioritas bagi semua umat Buddha, syukur-syukur bagi semua orang. Namun demikian, ada satu hal yang ingin saya ungkapkan dan tentu mengharapkan pendapat Bhante terutama mengenai kekayaan, keterkenalan dan kekuasaan.

Dari artikel yang tertulis dengan melampirkan beberapa contoh-contohnya yang nyata, Bhante lebih cenderung menunjukkan bahwa semua itu justru menciptakan penderitaan bagi manusia. Tetapi jika kita meninjau lebih jauh pandangan Sang Buddha terhadap kekayaan, keterkenalan dan kekuasaan, Sang Buddha tidak anti dengan semua itu tentu terutama jika berkenaan dengan umat awam. Bahkan dalam beberapa khotbahnya, Beliau memberikan cara yang terbaik kepada umat awam untuk mendapatkan semua itu. Salah satunya terdapat dalam Pattakamma Sutta, Aṅguttara Nikāya 4.61. Di Sutta ini, Sang Buddha mengatakan bahwa ada empat hal yang umumnya diinginkan mereka yang hidup dalam kehidupan berumah tangga yaitu kekayaan, keterkenalan, umur panjang dan terlahir di alam surga setelah meninggal dunia. Sang Buddha tidak menolak atau mencela empat keinginan tersebut. Dalam Sutta yang sama, Beliau justru menunjukkan cara untuk mendapatkan mereka yakni seseorang harus memiliki keyakinan (*saddha*), moralitas (*sīla*), kedermawanan (*caga*) dan kebijaksanaan (*paññā*). Sang Buddha juga telah menjelaskan secara detil empat hal ini. Masih ada beberapa khotbah lain di mana Sang Buddha memaklumi keinginan para perumah tangga dan bahkan sering Sang Buddha memberikan cara untuk mendapatkannya.

Melihat khotbah-khotbah Sang Buddha, saya pribadi setuju bahwa prioritas utama kita sebagai umat Buddha adalah membebaskan diri kita dari penderitaan karena tumimbal lahir terus menerus, namun jika seseorang hidup di dalam kehidupan berumah tangga, ia bisa memiliki kekayaan, keterkenalan atau bahkan kekuasaan, asalkan ia mendapatkan semua itu dengan cara Dhamma sehingga meski mendapatkan semua itu, ia tidak akan lupa terhadap tujuan utamanya yakni membebaskan dirinya dari penderitaan karena tumimbal lahir yang berkepanjangan. Bagaimana pendapat Bhante dan teman-teman?

Mettacittena, June 16 at 7:56pm

=====

[Fabian Chandra](#)

Saya setuju dengan Samanera, kekayaan, popularitas dan umur panjang membawa kebaikan bila disikapi dan dipergunakan dengan bijaksana....

Seseorang meninggalkan harta kekayaan dan popularitas bukan karena kekayaan dan popularitas itu buruk,... tetapi karena ada prioritas lebih tinggi dalam kehidupan ini....

Kekayaan dan popularitas akan menjadi penghalang bagi pencari prioritas lebih tinggi tsb bila ia tidak dapat menyikapinya dengan bijaksana....

=====

JAWABAN [U Sikkhānanda](#)

1. @Samanera Soegito:

“BENARKAH HANYA BISA DGN MEDITASI.” Menurut pendapat saya YA, tidak ada cara lain. Lihat saja Sang Buddha, Beliau bukan baca buku dan melakukan riset di laboratorium. Tetapi beliau meditasi Vipassanā di bawah pohon Bodhi. Sekarang telah hampir 2600 tahun setelah Sang Buddha wafat. Banyak sekali Teknologi yang telah diciptakan oleh manusia. Tetapi semua teknologi yang berhubungan dengan pembersihan, hanya bisa membersihkan tubuh kita dan hal yang berada di luar tubuh & bersifat materi semata. Pernahkah anda

mendengar mesin (teknologi) yang dapat menjernihkan pikiran manusia dari kekotoran mental? Maka, hal ini dikatakan “Ini adalah jalan satu-satunya.”

2. @Wily Hock Tandean:

YA, saya akui kata-katanya SANGAT TAJAM, mudah-mudahan tidak ada yang tersinggung, karena saya tidak menunjukkan kepada seorang individu di manapun. Tetapi saya ingin pembaca artikel ini berkesan dan terus mengingatnya. Karena pesan yang ingin saya sampaikan ini adalah pesan yang tidak populer sekali (meditasi). Bila tidak tergugah, mungkin hanya masuk telinga kiri, keluar telinga kanan. Berdasarkan pengalaman saya dalam membantu penyelenggaraan meditasi dan memberi interview ke para yogi baik di Yasati ataupun di Chanmyay Yeiktha di Hmawbi, Myanmar, sedikit sekali yogi yang benar-benar memperhatikan instruksi yang diberikan. Itulah sebabnya banyak para yogi yang tidak mencapai yang diinginkannya.

YANG BISA KITA RAIH BANYAK SEKALI, apapun yang ingin anda raih, bila anda bisa memperjuangkannya dengan penuh semangat, saya yakin bisa diraih (tetapi perlu di ingat, hal ini bisa dicapai bila parami anda atau dukungan karma lalu juga memungkinkan). Bila hanya mengenal Ajaran Buddha, tidak mungkin terbebas. Banyak sekali orang yang mengenal Ajaran ini, bahkan walaupun mereka termasuk aliran ajaran lain. Anda terbebas hanya jika dapat merealisasi Ajaran-Nya (merealisasi 4 Kesunyataan Mulia).

3. @ Jj Jimmy:

Anda gunakan *Abhiññā* (pengetahuan super normal, hasil dari kekuatan konsentrasi penuh/*jhāna*) atau minta kasih tahu orang yang bisa melihatnya, dan mungkin dengan teknik regresi. Tetapi hal itu terus terang, tidak penting, yang penting adalah anda harus bisa menyelamatkan diri anda (keluar dari lingkaran kelahiran dan kematian, penderitaan) mumpung mempunyai kesempatan ini.

4. @ Samanera Santacitto:

Nama yang bagus sekali, semoga demikian adanya. Setuju Samanera, Sang Buddha pun mengajarkan cara memperoleh kekayaan, karena kekayaan pun merupakan salah satu sumber kebahagiaan (AN 4.62 Anana Sutta), tetapi dalam *Kebenaran Tentang Penderitaan* ini termasuk dalam *viparināma-dukkha*. Sang Buddha biasa mengajarkan Dhamma-Nya ke umat pemula biasa dimulai dengan DANA & SILA lalu menerangkan manfaatnya...(lahir di alam dewa, dsb). Setelah mereka senang, maka pikirannya tidak gelisah, bisa terkonsentrasi lebih baik. Kemudian barulah Beliau memberitahukan sisi buruk (kekurangan) alam Dewa dan bahkan alam Brahma yang dicapai berkat kekuatan konsentrasi (belum terbebas dari penderitaan, masih bisa meninggal). Bila mereka siap, maka Sang Buddha mengajarkan 4 Kesunyataan Mulia (tentu saja dengan meditasi vipassanā juga, sebab tak mungkin tercerahkan tanpa vipassanā), sehingga seperti kita ketahui banyak pendengar ceramah Sang Buddha tercerahkan setelah mendengarkan Dhamma yang dibabarkan-Nya.

Jadi saya tidak menentang mereka yang mencari kekayaan, dll. Tetapi saya hanya mengatakan bahwa hal itu bukanlah tujuan utama Ajaran Buddha. Tetapi sayangnya banyak

sekali orang yang hanya puas sampai di situ (kekayaan, keterkenalan, dll.) bahkan walaupun harus menempuhnya dengan cara yang salah.

Sang Buddha juga menjelaskan bagaimana berdana yang baik agar buahnya melimpah. Oleh karena itu, saya pun menyempatkan diri untuk menulis tentang DANA (bisa diunduh di alamat yang saya telah berikan, lihat di facebook). Tetapi walaupun demikian, di bab terakhir saya tegaskan bahwa DANA & SILA tidaklah cukup. Menurut para pelajar Dhamma, 84.000 subjek Dhamma yang Sang Buddha berikan semuanya adalah untuk pencapaian Nibbana. Dalam Simsapa Sutta, SN 56.31, Beliau mengatakan hanya mengajarkan Dhamma yang menuju pembebasan, yang bagaikan jumlah daun simsapa di tangannya, dibandingkan dengan jumlah daun yang berada di hutan tsb. (Dhamma yang Beliau ketahui, tetapi sisanya tidak membawa pembebasan). Sekarang Ajaran Buddha sudah sangat merosot, ketika kita mempunyai kesempatan untuk merealisasi Dhamma di kehidupan ini juga, JANGAN sia-siakan.

Renungkanlah hal ini. Beberapa Binatang akan menyukai bahkan hal yang menurut manusia sangat menjijikkan (kotorannya). Manusia menyukai hal yang menurut dewa adalah hal yang menjijikkan. Dewa menyukai hal yang menurut makhluk brahma menjijikkan (mereka tidak suka objek indera). Bagi yang tercerahkan, alam brahma pun masih membawa penderitaan. Oleh karena itu, mereka ingin membebaskan diri dari semua alam kehidupan. Yang mereka inginkan hanyalah NIBBĀNA.

Semoga para pembaca artikel ini secepatnya merealisasi NIBBĀNA, sadhu3x.

Salam dalam mettā.

U Sikkhānanda ...June 18 at 1:40pm

=====

[Tandean Wily](#)

Mksh Bhante [U Sikkhānanda \(Andi Kusnadi\)](#).. Anda menjelaskan dgn penuh Semangat.. I like it.. Amitofo..Semoga tulisan anda bisa memberikan pemahaman yang lbh baik kpd yang blm mengerti, sehingga tujuan Bhante yang baik tercapai adanya..Terima kasih anda mau berbagi dgn kami..June 18 at 1:54pm

[Samanera Soegito](#)

@..U Sikkhānanda (Andi Kusnadi) ...Anumodana Bhante..._/!_.....,penjelasan yang tegas memang sangat diperlukan.....June 18 at 2:31pm

[Santacitto Novice](#)

Bhante [U Sikkhānanda \(Andi Kusnadi\)](#): Terimakasih sekali atas jawabannya. Jawabannya mantap dan memuaskan. Semoga Bhante selalu berkenan membimbing kita... Btw, Nama Bhante juga sangat indah yang berarti " Delighted in the training".

Mettacittena, June 18 at 7:22pm

[Ricard Tan](#)

Terima kasih atas penjelasan2 Dharmanya Bhante U Sikkhānanda (Andi Kusnadi) dan Y.M. Samanera Santacitta Novice...,June 18 at 8:44pm

Manfaatkan Waktu Semaksimal Mungkin

Pernahkah anda merenungkan seberapa baik anda memanfaatkan waktu yang anda miliki? Dapat dipastikan jawabannya adalah TIDAK. Sebagian besar manusia tidak pernah mempedulikan hal ini, dan mereka menganggap bahwa mereka telah menghabiskan waktunya dengan baik. Tetapi, bila jawaban anda YA, maka akan baik sekali bila anda melanjutkan membaca tulisan ini dan lihatlah apakah jawaban anda masih YA.

Setiap orang punya kegiatan masing-masing dan berusaha mengisi waktunya dengan sebaik mungkin. Tetapi jarang sekali yang benar-benar merenungkan seberapa baik mereka memanfaatkan waktu yang dimilikinya. Mereka selalu mengatakan sibuk dan tak punya waktu lagi, khususnya bila diajak melakukan *hal yang baik*. Namun demikian, bila mendapat ajakan untuk melakukan kegiatan yang disukainya, walaupun hal itu tidak banyak membawa manfaat atau bahkan tidak membawa manfaat sama sekali, maka dia akan mempunyai waktu untuk melakukannya.

Banyak para pelajar yang tidak mempunyai cukup waktu untuk belajar, tetapi tetap mempunyai waktu untuk melakukan hal yang tidak perlu dilakukan oleh seorang pelajar. Contohnya, mereka tidak mempunyai waktu untuk mengerjakan PR (pekerjaan rumah), untuk belajar kelompok, dan kegiatan yang bermanfaat lainnya (seperti pergi kebaktian, belajar Dhamma, dll., apalagi untuk meditasi). Namun demikian, bila diajak pergi nonton film, ke diskotik, makan ke restoran, main kartu, atau bahkan untuk kumpul bersama teman-teman sambil menghabiskan waktu sambil berbicara yang tak ada manfaatnya (hanya nongkrong-nongkrong, kadang sambil bolos sekolah) hampir dapat dipastikan mereka masih mempunyai waktu untuk melakukannya.

Bukan hanya para pelajar yang terserang penyakit ini, tetapi juga orang dewasa seperti para pekerja, ibu rumah tangga, dan bahkan para kepala keluarga. Banyak para pekerja yang bingung harus mengerjakan apa di saat jam kerja, maka mereka hanya menghabiskan waktu untuk baca koran, majalah, main komputer (menjelajah internet, main permainan komputer, nonton film, dll), bahkan ada yang tidur siang. Banyak dari mereka hanya bekerja bila ada tugas dari atasannya. Yang lebih menyheramkan lagi adalah, banyak yang tidak berada di tempat kerja saat jam kerja dan bahkan tidak masuk kerja (banyak terjadi di lingkungan pemerintah). Para ibu rumah tangga banyak menghabiskan waktunya untuk nonton sinetron, tele-novela, arisan, pergi ke salon, dan juga tidur siang.

Bila anda merenungkan hal ini baik-baik, maka akan terlihat bahwa semua kegiatan tersebut tidaklah dapat dikatakan sebagai kegiatan yang bermanfaat. Kegiatan-kegiatan tersebut menunjukkan betapa tebalnya faktor kebodohan mental (*moha*) dalam diri anda. Perlu anda semua ketahui, bila ada kebodohan, maka otomatis di sana juga biasanya ada

keserakahan (*lobha*) dan kebencian/kemarahan/penolakan (*dosa*). Contoh: saat anda menonton sinetron, anda suka dengan jalan ceritanya atau pemeran sinetron tersebut, maka ada keinginan untuk melihatnya lagi, dan ini adalah manifestasi dari keserakahan (*lobha*). Sebaliknya, bila ada hal yang tidak anda sukai dalam sinetron tersebut, maka akan timbul kebencian/penolakan (*dosa*). Dengan demikian, anda hanya mengisi waktu anda untuk bermain dengan tiga akar kejahatan yaitu keserakahan, kebencian, dan kebodohan.

Mari tinjau kasus lain, yaitu kebiasaan tidur siang. Menurut dunia kedokteran, jumlah jam tidur yang baik adalah antara 7-8 jam per hari. Ini adalah waktu tidur malam hari, tetapi banyak juga yang menambahkannya selama 1-2 jam dengan melakukan tidur siang. Kalau boleh jujur, selama seseorang tidur, dia tidak melakukan hal yang bermanfaat apapun, karena baik jasmani maupun pikirannya tidak bekerja sama sekali (kecuali tidur untuk istirahat karena sakit). Dari sisi Dhamma, ini adalah manifestasi dari kemalasan (*thina-middha*) dan kebodohan (*moha*).

Mari renungkan apakah tidur selama 7-8 jam itu tidak berlebihan. Biar lebih memudahkan perhitungan, akan digunakan 8 jam tidur. Menurut ajaran agama Buddha, umur rata-rata manusia saat ini adalah 75 tahun (karena tiap seratus tahun setelah Sang Buddha wafat, umur manusia berkurang satu tahun). Tetapi kenyataannya adalah bahkan lebih singkat lagi, karena sekarang banyak yang berumur 60-an atau lebih muda telah meninggal dunia. Jadi, dalam perhitungan ini akan digunakan usia 60 tahun sebagai usia rata-rata. Delapan jam sama dengan satu-per-tiga dari 1 hari, mungkin hal ini tidaklah begitu terasa signifikan. Tetapi, bila dikalikan dengan usia rata-rata, maka anda akan mendapati bahwa 20 tahun hanya dihabiskan untuk tidur. Apakah 20 tahun waktu yang singkat? Apa sekarang anda masih berpikir bahwa anda telah menghabiskan waktu yang sangat berharga ini dengan baik? Apakah sekarang anda masih berpikir untuk mempunyai tidur siang? Rasanya tidak perlu penjelasan lebih jauh, anda sudah bisa menjawabnya.

Namun demikian, biar lebih berkesan, renungkanlah hal ini juga. Bila rata-rata manusia berusia 60 tahun dan 20 tahun dihabiskan untuk tidur, bagaimana dengan 40 tahun sisanya? Sebagai manusia, biasanya seseorang sangat bergantung pada orang tuanya hingga umur 20an, bahkan banyak yang lebih. Sejak dari usia balita sampai sekolah ke perguruan tinggi, seorang anak selalu menggantungkan hidupnya pada orang tua. Bila mau jujur, selama itu, lebih banyak menyusahkan orang tua daripada membantunya. Maka setidaknya selama 40 tahun anda mengisi waktu anda dengan sesuatu yang tidak banyak membawa manfaat bagi diri anda maupun orang lain. Anda bisa renungkan 20 tahun sisanya? Apakah pantas bila anda gunakan sisa 20 tahun tersebut hanya untuk tidur siang, nonton sinetron, dan hal lain yang tidak banyak membawa manfaat? Jangan lupa bahwa saat orang menjadi tua, kondisinya akan semakin melemah baik jasmani maupun mental; dan banyak yang tidak bisa bekerja lagi, bahkan menjadi seperti anak kecil yang harus dirawat oleh orang lain.

Sehubungan dengan hal ini ada cerita menarik dalam Dhammapada, syair 48, (IV (4) The Story of Patipujika Kumari).

Patipujika di kehidupan sebelumnya adalah seorang dewi, istri dari dewa Malabhari dari alam dewa tingkat ke-2 (*Tāvātimsa*). Suatu saat, beliau bersama 999 dewi lainnya pergi bersama dewa Malabhari ke taman bunga untuk bersenang-senang. Beliau bersama 499 dewi naik ke pohon bunga untuk memetik bunga dan 500 dewi lainnya berada di bawah pohon untuk mengumpulkan bunga dan memakaikannya kepada sang dewa. Saat beliau sedang memetik bunga, seketika itu juga beliau meninggal dan terlahir di sebuah keluarga di kota Sāvātthi di jaman Buddha Gotama.

Berkat kekuatan karma masa lampau, beliau mempunyai kekuatan untuk melihat kehidupan sebelumnya (*jatissara*). Berkat kekuatan inilah beliau dapat mengingat kehidupan sebelumnya sewaktu beliau menjadi salah satu istri dari dewa Malabhari, dan berharap untuk terlahir menjadi istri dewa tersebut kembali. Setelah beranjak dewasa, beliau menikah di usia 16 tahun dan dengan berjalannya waktu beliau mendapatkan 4 orang anak. Beliau menjadi umat yang rajin berdana, dan hampir setiap hari beliau berdana makanan ataupun berdana tenaga seperti membersihkan vihara, mengisi tempat-tempat air, menyiapkan/merapikan ruangan untuk para bhikkhu makan, dll. Selain itu beliau juga rajin mendengarkan Dhamma. Semua hal ini dilakukannya dengan tujuan agar beliau dapat terlahir kembali bersama dewa Malabhari. Karena beliau sangat memuja suaminya (dewa Malabhari) maka dia dikenal sebagai Patipujika (pati = suami).

Suatu hari beliau jatuh sakit dan meninggal pada hari yang sama. Berkat jasa kebajikannya, beliau terlahir kembali menjadi salah satu istri dari dewa Malabhari. Perlu diketahui, bahwa satu hari di alam dewa *Tāvātimsa* sama dengan 100 tahun di alam manusia. Oleh karena itu, sang dewa beserta istri yang lainnya saat Patipujika terlahir kembali di alam dewa tersebut masih berada di taman bunga. Karena untuk beberapa saat sang dewa tidak melihat Patipujika, maka beliau bertanya ke mana istrinya tersebut pergi. Sang dewi pun menceritakan kisahnya ketika beliau terlahir menjadi manusia.

Setelah sang dewa mendengar bahwa istrinya telah meninggal dan terlahir menjadi manusia, menikah di usia 16 tahun, dan mempunyai 4 orang anak, karena sakit beliau meninggal dan terlahir kembali menjadi istri sang dewa. Beliau terkejut karena hidup manusia begitu singkat (karena mereka masih bermain di taman bunga, belum ada 1 hari). Sang dewa pun bertanya lagi, “Bila manusia hidup begitu singkat, apakah mereka masih menghabiskan waktu untuk TIDUR dan TIDAK SUKA MENJAGA PERHATIANNYA? Apakah mereka suka berdana dan melakukan hal-hal yang mulia?” Sang dewi pun menjawab, “Apa yang kau katakan suamiku? Bukan hanya suka tidur dan tidak pernah menjaga perhatiannya, tetapi mereka juga berpikir bagaimana umurnya tidak terbatas, bagaimana tidak ada yang terkena umur tua dan kematian.” Sang dewa yang semakin terkejut mendengar jawaban

dari istrinya, kemudian berkata “JIKA DEMIKIAN, KAPAN MEREKA AKAN TERBEBAS DARI PENDERITAAN?” Dari cerita ini, dapat disimpulkan bahwa tidaklah pantas bagi kita sebagai manusia yang umurnya relatif sangat singkat untuk hidup bermalas-malasan.

Setelah membaca dan mengetahuinya, marilah gunakan waktu yang ada semaksimal mungkin. Seperti anda semua ketahui, bahwa sangatlah jarang kemunculan seorang Buddha di dunia, sangatlah sulit menjadi manusia, sangatlah sulit untuk dapat bertahan hidup, dan sangatlah sulit untuk bertemu ajaran Buddha. Saat ini anda semua memiliki kesempatan empatnya. Marilah gunakan kesempatan yang luar biasa ini untuk berlatih Dhamma dengan sungguh-sungguh.

Semoga renungan ini dapat memicu semangat anda dalam berlatih Dhamma. Semoga dengan semangat yang tinggi, anda dapat berlatih Dhamma (khususnya meditasi *vipassanā*) dengan baik. Semoga dengan latihan yang baik, anda dapat mengalami kemajuan pandangan terang dan secepatnya merealisasi Dhamma Mulia (*Nibbāna*) dalam kehidupan ini juga. Sadhu! Sadhu! Sadhu!

Salam mettā untuk semua,

U Sikkhānanda
Pusat Meditasi Satipaṭṭhāna Indonesia
Bacom, Indonesia
26 Mei 2011

4 Macam Manusia

Ada 4 macam manusia, yaitu manusia yang berasal dari Gelap ke Gelap, dari Gelap ke Terang, dari Terang ke Gelap, dari Terang ke Terang. Tahukah anda yang dimaksud dengan 4 macam keadaan di atas? Tahukah anda apa yang dimaksud dengan Gelap dan Terang? Jenis yang manakah anda? Gelap, di sini dimaksudkan sebagai suatu keadaan kehidupan yang kekurangan atau bisa juga diartikan sebagai 4 alam rendah. Sedangkan, Terang, diartikan sebagai suatu keadaan dari kehidupan yang berkecukupan atau alam bahagia (manusia, dewa, dan brahma). Sang Buddha menerangkan hal ini dalam Tamonata Sutta (AN 4. 85).

Setelah anda mengetahui definisi dari kata Gelap dan Terang dari sutta ini, apakah anda tahu anda jenis manusia nomor berapa? Bila jawaban anda adalah nomor 3 dan 4, maka anda menjawab dengan tepat. Mengapa demikian? Karena artikel ini di muat di internet dan anda dapat mengaksesnya, berarti anda pasti berada di keadaan yang baik (Terang). Tetapi, jenis manusia nomor 3 adalah jenis yang tidak baik, karena walaupun sekarang anda berada dalam keadaan baik, anda akan jatuh ke keadaan yang tidak baik di kemudian hari. Sebagai manusia yang normal dan cerdas, kalau bisa, anda pasti ingin menjadi manusia nomor 4, bukan? Namun demikian, bisakah anda memastikan bahwa anda berada di posisi nomor 4? Apakah anda ingin tahu caranya? Bila YA, **baca dan simaklah** baik-baik penjelasan di bawah ini.

Dari Gelap ke Gelap

Orang yang berada di keadaan Gelap adalah orang yang berada atau terlahir di lingkungan yang kekurangan; sulit untuk mendapatkan makanan-minuman, pakaian, dan tempat tinggal; fisiknya buruk atau bahkan cacat. Walaupun berada di keadaan yang seperti ini, mereka tidak merenungkan keadaannya dan tidak berjuang untuk bangkit guna memperbaiki keadaannya. Selain itu, ***mereka juga melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak baik melalui pikiran, ucapan, dan jasmani***. Oleh karena itu, ketika hidupnya berakhir (meninggal), mereka akan terlahir kembali di 4 alam rendah yaitu: alam binatang (*tiracchāna*), setan (*peta*), jin/raksasa (*asura*), dan alam neraka (*niraya*). Inilah yang dimaksud dengan manusia jenis pertama, mereka yang dari keadaan yang tidak baik (Gelap) menuju ke keadaan yang tidak baik (Gelap).

Pernahkah anda melihat manusia yang termasuk jenis ini? Ya, manusia yang termasuk jenis ini banyak sekali dan mudah ditemukan. Anda bisa melihatnya (khususnya) di

kota-kota besar, ada yang tinggal di kolong jembatan, di pinggiran toko/gedung, di bantaran sungai, di area pembuangan sampah, dll. Sebenarnya sungguhlah menyedihkan melihat kehidupan mereka, namun demikian karena kebodohan dan kemalasan, mereka tidak berusaha berjuang/berontak untuk keluar dari keadaan tersebut. Yang lebih parah lagi adalah, mereka juga sepertinya tidak begitu peduli dengan hal-hal yang berhubungan dengan kedermawanan dan moralitas, apalagi yang berhubungan dengan pengembangan mental (meditasi). Oleh karena itu, tidak sedikit dari mereka yang kerap kali melakukan perbuatan buruk melalui pikiran, ucapan, dan jasmani. Yang pada akhirnya akan membawa mereka terlahir di 4 alam rendah.

Tahukah anda mengapa mereka sangat sulit untuk bangkit dari keadaan yang buruk ini? Hal ini terutama dikarenakan oleh **kebodohan** dan lingkungan yang tidak ramah. Dengan demikian, sulit sekali bagi mereka untuk mengembangkan hal-hal atau kebiasaan-kebiasaan yang baik. Sang Buddha menjelaskan hal ini di Bālapaṇḍita Sutta (MN 129). Dikatakan bahwa di alam rendah *tidak ada (sulit sekali untuk mempunyai)¹³ tindakan yang berdasarkan Dhamma, perilaku yang baik, kesempatan melakukan perbuatan baik dan berjasa. Di sana mereka saling memakan, yang lemah dimakan oleh yang kuat.* Hal ini terlihat jelas di alam binatang. Bila hal ini sering dilakukan, maka dengan berjalannya waktu, hal ini akan menjadi kebiasaan dan sulit sekali merubahnya. Di sutta ini juga Sang Buddha mengatakan bahwa sulit sekali bagi seorang makhluk yang telah jatuh ke alam rendah untuk dapat kembali ke alam manusia. Ini berarti bahwa rumah permanen (utama) para makhluk hidup adalah 4 alam rendah dan karenanya kebiasaan buruk menjadi mendarah daging, sulit untuk dirubah. Hal ini bisa dibuktikan dengan tebalnya kadar keserakahan (*lobha*), kebencian/kemarahan (*dosa*), dan kebodohan mental (*moha*) seorang makhluk. Oleh karena itu, walaupun kesadaran yang tidak baik (*akusala-citta*) hanya berjumlah 12, seseorang amat mudah dan sering melakukan hal-hal yang tidak baik, tetapi sangat sulit sekali untuk melakukan hal-hal yang baik (*kusala*).

Penderitaan hidup yang berat bukan hanya dialaminya setelah meninggal dan terlahir di alam rendah, tetapi selagi menjadi manusia pun mereka dapat mengalami penderitaan yang lebih berat. Seperti telah dibahas di atas, sebagian besar dari manusia yang terlahir di keadaan yang kekurangan ini sering sekali melakukan hal-hal yang buruk. Yang lebih kuat, menekan dan melecehkan yang lebih lemah. Selain itu, mereka biasanya tidak mempunyai pendidikan yang cukup, sehingga tidak mempunyai keahlian yang dapat mempermudah mereka dalam mencari nafkah. Namun demikian, seperti anda ketahui,

13 Kata dalam kurung adalah penafsiran penulis, karena binatang bisa melakukan kebaikan seperti merawat anaknya, walaupun hal ini bukan karena mereka mengerti Dhamma, tetapi hanya karena naluri.

semua orang ingin hidup enak (berusaha memuaskan keinginannya/keserakahannya). Tetapi karena kemalasan dan ingin mendapatkan yang diinginkannya secara mudah dan cepat, maka tidak sedikit dari mereka yang nekad menjadi seorang pencuri, penipu, penjambret, dll. Semua ini adalah tindakan yang tidak baik dan akan mengkondisikan buah/hasil dari perbuatan buruk yang dilakukan sebelumnya, baik di kehidupan yang lalu ataupun saat ini menjadi terealisasi. Contoh, ketika seorang pencuri yang sedang atau setelah melakukan aksi pencuriannya tertangkap, maka tidak diragukan lagi, kemungkinan besar dia akan diumpat, diludahi, atau bahkan dipukuli. Di beberapa kasus, ada pencuri yang dipukuli sampai meninggal ditempat kejadian. Seandainya tidak sampai meninggal, bukan berarti penderitaannya berhenti hanya sampai di sini. Ketika pencuri tersebut diserahkan kepada pihak yang berwajib, maka biasanya dia akan disiksa kembali. Begitu juga ketika dia telah dijebloskan ke penjara, di sana dia akan menerima siksaan atau perlakuan yang tidak baik dari sesama rekan narapidana. Dengan merenungkan hal ini, sudah sepatutnyalah seseorang untuk terus berusaha agar tidak jatuh atau terlahir di dalam keadaan yang tidak baik (Gelap).

Dari Gelap ke Terang

Anda telah mengetahui dari penjelasan manusia jenis pertama (Gelap ke Gelap) bahwa sulit sekali untuk menuju ke keadaan yang baik. Namun demikian, hal itu bukanlah sesuatu yang mustahil. Hanya melalui usaha dan perjuangan yang luar biasalah mereka bisa bangkit dari keadaan yang buruk ke keadaan yang baik. Mereka yang, walaupun terlahir dalam keadaan yang buruk (Gelap), **mengembangkan dan melakukan perbuatan baik melalui pikiran, ucapan, dan jasmani**, setelah kematiannya akan terlahir di alam bahagia (Terang). Inilah yang dimaksud dengan manusia yang berjalan dari keadaan Gelap menuju ke Terang.

Bagaimana mereka dapat melakukan hal ini? Mereka harus merenungkan keadaan hidupnya dengan sungguh-sungguh dan berusaha semaksimal mungkin untuk keluar dari keadaan buruk tersebut. Anda semua mengetahui hukum karma yang mengatakan bahwa perbuatan baik memberikan hasil yang baik dan perbuatan buruk memberikan hasil yang buruk. Dengan merenungkan hukum karma ini, mereka akan menyadari bahwa keadaan hidupnya yang tidak baik adalah hasil dari perbuatannya sendiri, sehingga mereka tidak mencari kambing hitam atau menyalahkan orang lain sebagai penyebab keadaan tersebut. Dengan menyadari bahwa ini hanyalah proses hukum karma, maka mereka akan mempunyai kekuatan untuk bangkit dari keterpurukannya, karena hidupnya berada di tangannya. Tetapi bila mereka menganggap hal ini sebagai TAKDIR, maka mereka akan pasrah dan tidak akan dapat bangkit. Dengan pengertian yang benar ini, maka mereka yang

berada di keadaan yang buruk (Gelap) akan mempunyai semangat untuk **mengembangkan** dan **berusaha memperbanyak perbuatan baik** seperti **dana, sila, dan meditasi**. Bila hal ini dapat dilakukannya maka hasil dari perbuatan baiknya akan membawanya terlahir di alam yang baik (Terang).

Sebagian besar rakyat Myanmar sangatlah tepat untuk dijadikan contoh sebagai manusia jenis kedua ini. Berdasarkan pengalaman penulis selama tinggal di Myanmar, banyak sekali penduduk Myanmar yang termasuk dalam golongan yang kekurangan, bahkan memprihatinkan (Gelap). Namun demikian, sebagian besar dari mereka adalah pemeluk Agama Buddha yang soleh dan mengetahui dengan baik tentang hukum karma. Sehingga, walaupun mereka hidup dalam keadaan yang sangat terbatas (kekurangan), mereka sebisa mungkin melaksanakan perbuatan baik (dana, sila, dan meditasi). Bila ada bhikkhu yang berkeliling untuk mengumpulkan dana makan (*piṇḍapāta*), mereka akan berusaha untuk berdana walaupun itu hanya setengah sendok makan nasi putih. Bila mereka tidak mempunyai materi apapun untuk didanakan, mereka biasanya berdana tenaga dengan datang ke vihara untuk membantu membersihkan lingkungan vihara atau melakukan pekerjaan apapun yang bisa mereka lakukan. Selain itu mereka juga berusaha semaksimal mungkin dalam melaksanakan lima sila dan mengambil delapan sila pada hari-hari uposatha, bahkan beberapa dari mereka datang untuk berlatih meditasi.

Sebenarnya, bukan hanya dapat membawa mereka kepada kehidupan yang lebih baik setelah kehidupan ini, tetapi juga dapat membawanya kepada kehidupan yang baik di dalam kehidupan ini juga. Cerita tentang calon Bhante Anuruddha dan Tambadāthika sangatlah tepat dalam kasus ini. Saat ini, kasus manusia jenis kedua bisa anda lihat di kompas-online bagian “inspirasi.” Di sana anda bisa membaca beberapa kisah sukses dan bagaimana usaha yang mereka lakukan untuk keluar dari kehidupan yang kekurangan.

Cerita tentang Tambadāthika, Sang Algojo¹⁴

Tambadāthika adalah seorang yang terlahir di lingkungan yang kekurangan dan tubuhnya penuh dengan bekas luka. Suatu saat ia bergabung dengan gerombolan penyamun. Saat tertangkap, mereka divonis hukuman mati (penggal kepala), tetapi tidak ada orang yang bisa melaksanakan hukuman ini. Akhirnya, mulai dari kepala penyamun sampai semua anggota penyamun yang ditangkap ditawarkan untuk menjadi eksekutor bagi kawan-kawan mereka sendiri, tetapi tidak ada yang sanggup melaksanakan hukuman

14 Dhammapada syair No. 100, The Story of Tambadāthika

tersebut kecuali Tambadāthika. Ia menyanggupinya dan akhirnya ia pun menjadi algojo kerajaan selama 55 tahun. Di hari ia pensiun, Bhante Sāriputta yang baru saja selesai meditasi, atas dorongan rasa welas-asih, beliau ber-*piṇḍapāta* ke rumahnya. Tambadāthika menyadari bahwa dirinya telah banyak sekali melakukan perbuatan buruk dan ini adalah kesempatan yang baik untuk berbuat baik (dana makanan).

Setelah selesai makan, Bhante Sāriputta memberikan ceramah Dhamma sebagai ungkapan terima kasih, tetapi Tambadāthika tidak bisa menangkap ceramah tersebut karena dihantui rasa bersalah. Berkat kebijaksanaan Bhante Sāriputta, Tambadāthika bisa menjadi tenang dan dapat mengikuti serta merenungkan (ber-*vipassanā*) dengan baik ceramah Dhamma yang dibabarkan kepadanya. Setelah ceramah selesai, ia berhasil mencapai tingkat kebijaksanaan pandangan terang yang hampir mendekati tingkat kesucian *Sotāpanna*. Ia menemani Bhante Sāriputta yang pergi pulang sampai jarak tertentu dan saat kembali ke rumah ia diterjang seekor sapi yang dirasuki oleh jin hingga meninggal. Sebelum bertemu dengan Bhante Sāriputta, hampir bisa dipastikan ia adalah orang jenis kesatu (dari Gelap ke Gelap). Berkat kekuatan karma baik dari meditasi *vipassanā* ia terlahir di alam dewa *Tusita*. Dalam kisah Tambadāthika, terlihat jelas bahwa kekuatan hasil dari meditasi *vipassanā* sangatlah luar biasa. Maka seyogyanyalah semua orang **harus penuh semangat dan giat** berlatih meditasi *vipassanā* selagi memiliki kesempatan yang mulia ini.

Cerita tentang Calon Bhante Anuruddha¹⁵

Di salah satu kehidupan sebelumnya, Bhante Anuruddha adalah seorang tukang rumput, bernama Annabhāra. Suatu hari *Paccekabuddha* Uparittha yang baru saja keluar dari *nirōdha samāpatti* di gunung Gandhamādāna terbang dan turun tidak jauh dari hadapan Annabhāra untuk berkeliling mengumpulkan dana makan. Mengetahui bahwa *Paccekabuddha* Uparittha belum mendapatkan makanan, dia memintanya untuk menunggu sebentar. Annabhāra lari pulang ke rumahnya dan bertanya kepada istrinya bila makanan untuknya telah siap.

Setelah memberikan dana makannya, Annabhāra kemudian mengucapkan harapannya, “Bhante, sebagai akibat dari dana makan ini, semoga saya tidak pernah terlahir di keluarga miskin lagi di kehidupan berikutnya. Semoga saya tidak pernah mendengar dan mengetahui kata “tidak ada.” Mendengar pengharapan Annabhāra, dewa yang tinggal di

15 Sayadaw Kuṇḍalābhivamsa, *This Noble Life*, (Aung Chan Tha Press, Yangon, Myanmar, 2000), Hal. 45.

rumah saudagar Sumana tempat Annabhāra bekerja dengan senang hati mengucapkan Sadhu! Sadhu! Sadhu!

Saudagar Sumana berpikir bahwa hal ini sangatlah aneh dan spesial, karena dewa tersebut tidak pernah melakukan hal itu walaupun Sumana selalu berdana secara terus-menerus. Kemudian Sumana memanggil Annabhāra dengan tujuan membeli kebajikan dari berdananya (*dāna kusala*). Saat Annabhāra tiba di rumahnya, Sumana bertanya perbuatan baik apa yang telah dilakukannya. “Saya berdana makan pada Bhante Uparittha,” jawab Annabhāra. Sumana menawarkan satu keping uang untuk mendapatkan *dāna kusala* tersebut. Annabhāra tetap menolaknya walaupun dia akan diberi seribu keping uang. Karena tidak mendapatkannya, maka saudagar Sumana minta Annabhāra untuk berbagi jasa kebajikan dengannya dan dia akan berikan seribu keping uang. Annabhāra minta izin untuk bertanya ke Bhante Uparittha terlebih dahulu, bila diperbolehkan, maka dia akan melakukannya.

Paccekabuddha Uparittha memberitahunya bahwa jasa kebajikan memang seharusnya dibagikan dan hal itu tidak akan mengurangi jumlahnya, malah akan menambahnya. Sumana yang merasa senang karena dapat turut menikmati jasa kebajikan tersebut, memberi seribu keping uang dan berbagai keperluan yang lainnya kepada Annabhāra. Dia juga mengatakan bahwa Annabhāra tidak perlu kerja lagi. Berkat kekuatan dari hasil dana tersebut, mereka dapat kesempatan bertemu raja. Saat pertemuan berlangsung, raja selalu menatap Annabhāra. Saat Sumana menanyakan alasannya, raja menjawab karena dia belum pernah melihat Annabhāra sebelumnya.

Sumana memberitahu raja bahwa memang demikianlah seharusnya, karena dia telah menerima seribu keping uang darinya atas membagikan jasa kebajikan dari dana makannya ke *Paccekabuddha* Uparittha. Mendengar hal itu, raja pun memberikan seribu keping uang dan memerintahkan menterinya untuk membuatkan rumah untuk Annabhāra. Ketika mereka mulai menggali tanah untuk pembangunan rumah Annabhāra, mereka menemukan berpot-pot emas. Ketika raja memintanya untuk membawa pot-pot emas tersebut ke istana, pot-pot tersebut menjadi terbenam semakin dalam. Hanya ketika raja mengatakan untuk menggantinya buat Annabhāra, barulah pot-pot emas dapat dengan mudah diangkat. Raja memberi Annabhāra gelar sebagai orang sangat kaya karena tidak ada satu orang pun yang mempunyai emas sebanyak Annabhāra. (An- ttha- 11148).

Dari Terang ke Gelap

Orang yang berada di keadaan Terang adalah orang yang terlahir di keluarga yang baik, yang berkecukupan, kelas/kalangan atas. Mereka hidup berkecukupan atau bahkan berlebihan dan juga mempunyai banyak harta benda. Semua yang dibutuhkannya mulai dari kebutuhan pokok seperti sandang, pangan, papan, dan pendidikan, sampai dengan kebutuhan sekunder seperti kendaraan, hiburan, dan aksesoris lainnya; semuanya dapat diperoleh dengan mudah. Mereka mempunyai penampilan fisik yang baik, kulit yang bagus, tampan, badan yang tegap dan gagah atau proporsional. Tetapi, ***mereka sering melakukan perbuatan buruk melalui pikiran, ucapan, dan jasmani***. Akibat dari perbuatan buruk yang dilakukannya inilah, saat meninggal dunia, mereka terlahir di 4 alam rendah. Inilah yang dimaksud dengan orang yang berjalan dari keadaan yang Terang menuju ke Gelap.

Saat ini, orang jenis ketiga ini banyak dan mudah sekali ditemui. Dengan kehidupan saat ini yang semakin mengarah pada pemuasan akan kebutuhan materi, segala macam cara dilakukan untuk memenuhi kebutuhannya, sekalipun cara tersebut adalah cara yang salah (termasuk perbuatan buruk). Oleh karena itu, saat ini praktik-praktik yang tidak baik dan merugikan banyak orang, seperti penipuan, penggelapan, pencurian, korupsi, dll., terjadi hampir di semua sektor, dari industri sampai ke lingkungan pemerintahan. Tidak sedikit dari mereka adalah orang-orang yang sudah sangat mapan dalam segi ekonomi dan mempunyai kecerdasan yang baik. Sayangnya mereka tidak menyadari bahwa keserakahan tidak bisa dipuaskan. Oleh karena itu, walaupun mereka telah hidup dalam keadaan yang baik dan berkecukupan (bahkan berlimpah), mereka masih belum puas dan akibatnya membuat mereka terus berusaha untuk mendapatkan lebih banyak lagi.

Akibat terselubungi oleh kabut kebodohan dan keserakahan mereka terjebak dalam tindakan-tindakan yang tidak baik dalam perjuangannya mencari sesuatu yang mereka dambakan. Bukannya mendapatkan apa yang mereka cari, melainkan penderitaanlah yang mereka terima. Contoh yang sekarang banyak terjadi adalah praktik korupsi. Selagi tindakan korupsinya tidak diketahui oleh pihak berwajib, maka untuk sementara mereka dapat menikmati hasil korupsinya. Tetapi saat pihak berwajib berhasil melacak dan menangkapnya, maka hidupnya menjadi sangat menderita. Hal ini sesuai dengan syair Dhammapada No. 69, *“Selama perbuatan buruk belum berbuah, si bodoh berpikir hal itu manis bagaikan madu; tetapi ketika perbuatan buruknya berbuah, ia akan menderita karenanya.”*

Ada (tidak sedikit) juga yang karena kebodohan dan kemalasannya, mereka hanya menghabiskan waktunya untuk bersenang-senang tanpa berusaha untuk menjaga ataupun meningkatkan kekayaannya. Walaupun mempunyai kemampuan untuk mendapatkan pendidikan yang baik, mereka tidak berusaha untuk meraihnya. Bukannya pergi ke sekolah, mereka malah bolos dan menghabiskan waktu hanya sekedar untuk berbicara tanpa arah dan manfaat (ngobrol ngalor-ngidul). Kadang-kadang bukan hanya sebatas hal tersebut,

tetapi mereka juga melakukannya sambil mabuk-mabukan. Mereka juga malas membantu orang tua dan malas belajar mencari nafkah sendiri. Mereka hanya bisa menghabiskan uang yang diberikan oleh orang tuannya. Cerita tentang salah satu keponakan laki-laki saudagar Anāthapiṇḍika dan putra Tuan Mahādhana¹⁶ sangatlah cocok untuk mewakili jenis manusia ketiga ini.

Cerita tentang Keponakan Laki-Laki Saudagar Anāthapiṇḍika¹⁷

Kisah ini diceritakan oleh Sang Buddha kepada Anāthapiṇḍika di vihara Jetavana sehubungan dengan kisah keponakan laki-lakinya. Suatu ketika Anāthapiṇḍika datang kepada Sang Buddha dan menceritakan tentang keponakan laki-lakinya yang sangat malas dan hanya menghabiskan waktunya untuk berfoya-foya. Dia menghabiskan warisannya sebanyak empat-puluh crores (1 crore = 10 juta) keping uang emas dengan selalu berhura-hura. Setelah uangnya habis, dia datang ke pamannya (Anāthapiṇḍika) untuk meminta uang. Dia mendapatkan seribu keping uang emas dan diberitahu untuk menggunakan uang tersebut untuk berusaha/berdagang, tetapi dihabiskannya untuk berfoya-foya. Kemudian dia pun datang lagi dan mendapatkan lima-ratus keping, tetapi sama seperti sebelumnya dia habiskan untuk berfoya-foya. Ketika ia datang untuk ketiga kalinya, Anāthapiṇḍika memberikan 2 helai kain yang kasar, ketika kain tersebut menjadi usang, dia datang kembali ke pamannya. Tetapi kali ini pamannya mengusirnya. Setelah keluar dari pintu rumah, dalam keadaan yang tidak berdaya, dia terjatuh dekat tembok samping rumah pamannya dan meninggal di sana. Para pegawai pamannya kemudian menyeret mayatnya dan membuangnya ke luar. Kemudian Anāthapiṇḍika pergi menemui Sang Buddha dan menceritakan apa yang terjadi dengan keponakannya. Setelah mendengar hal ini, Sang Buddha berkata, “Bagaimana kamu dapat berharap untuk bisa memuaskan dia yang di masa lalu Saya pun gagal untuk dapat memuaskannya, bahkan ketika Saya berikan cangkir permohonan?” Atas permintaan Anāthapiṇḍika, Sang Buddha pun menceritakan kisah masa lalu keponakannya ini.

Suatu ketika, saat Raja Brahmadatta berkuasa di Benares, Bodhisatta (calon Buddha) terlahir sebagai putra seorang saudagar kaya, dan setelah ayahnya meninggal, ia menggantikan posisi ayahnya. Ia menyimpan harta senilai empat-ratus juta satuan uang (anggap saja Rupiah) dan hanya mempunyai satu anak laki-laki. Sang Bodhisatta selalu berdana dan melakukan perbuatan baik selama hidupnya. Oleh karena itu, setelah

16 Dhammapada syair No. 155 & 156, The Story of the Son of Mahādhana.

17 Bhadra-Ghaṭa-Jātaka, No. 291.

meninggal, ia terlahir sebagai Sakka, Raja para dewa. Kemudian, anaknya yang menggantikan posisi Bodhisatta, membuat sebuah paviliun dan duduk-duduk di sana bersama teman-temannya sambil minum-minum. Ia memberikan seribu rupiah kepada setiap pemain sirkus, penyanyi, dan penari; dan menghabiskan waktunya dengan minum-minum, pesta-pora, dan perbuatan-perbuatan tidak baik seperti perbuatan asusila dan lainnya. Selain itu ia berkeliling hanya untuk mencari hiburan seperti lagu, musik, dan tarian jenis baru, dan tenggelam dalam kemalasan. Sehingga dalam waktu singkat, ia menghabiskan hartanya senilai empat-ratus juta rupiah, rumah, tanah, dan perabotan rumahnya. Hingga suatu hari, ia menjadi orang yang sangat miskin dan menderita, yang hanya mengenakan jubah dari kain yang kasar/buruk.

Suatu ketika, saat dewa Sakka bermeditasi, ia menyadari betapa miskin dan menderitanya pria tersebut. Diliputi rasa cinta terhadap anak laki-lakinya tersebut (ketika menjadi manusia), sang dewa memberikannya sebuah cangkir permohonan dan berpesan, "Anakku, rawatlah jangan sampai pecah cangkir ini. Selama kamu menjaganya, kekayaanmu tidak akan habis. Jadi rawatlah baik-baik!" Kemudian Sang dewa pun kembali ke alam dewa. Setelah mendapatkan cangkir permohonan tersebut, dia tidak mengerjakan apapun kecuali menggunakan cangkir tersebut untuk minum. Suatu hari dia memainkan cangkir tersebut dalam keadaan mabuk dengan cara melemparkannya ke atas dan menangkapnya saat cangkir tersebut jatuh ke bawah. Namun, karena dalam keadaan mabuk, suatu ketika dia tidak dapat menangkapnya dengan baik dan cangkir itu pun jatuh ke tanah dan pecah. Akibatnya, dia pun jatuh miskin kembali. Dengan membawa mangkuk dan mengenakan jubah dari kain yang buruk, ia menjadi pengemis sampai meninggal. Dia akhir cerita Sang Buddha memberitahu Anāthapiṇḍika bahwa laki-laki malang tersebut adalah keponakan laki-lakinya dan dewa Sakka adalah Beliau.

Dalam cerita ini terlihat jelas bahwa seorang pemuda yang terlahir dalam keadaan yang Terang, karena kebodohan dan kemalasannya, dia gagal untuk melakukan perbuatan baik (dana, sila, dan meditasi) dan akhirnya jatuh ke keadaan yang Gelap. Hal itu bahkan terjadi dalam kehidupannya selagi masih menjadi manusia.

Dari Terang ke Terang

Definisi orang jenis keempat ini hampir sama dengan nomor 3. Perbedaannya adalah ***mereka sering melakukan perbuatan baik melalui pikiran, ucapan, dan jasmani***. Akibat dari perbuatan baik yang dilakukannya inilah, saat meninggal dunia, mereka terlahir di alam bahagia. Inilah yang dimaksud dengan orang yang berjalan dari keadaan yang Terang menuju ke Terang. Namun demikian, bila anda tidak dapat menjaga pikiran, ucapan, dan

perbuatan jasmani anda selalu dalam keadaan baik, maka masih ada kemungkinan anda akan terjatuh ke keadaan yang Gelap.

Mungkin sekarang anda akan bertanya-tanya, siapakah yang dapat dengan pasti menjalankan kehidupannya dari Terang ke Terang? Bila jawaban anda adalah bhikkhu yang bisa menjaga 227 sila dengan baik, maka jawaban anda SALAH. Mengapa? Sebab sila hanya dapat mencegah perbuatan buruk yang berasal dari ucapan dan tindakan jasmani. Sila tidak dapat mencegah pikiran buruk, pikiran yang bersekutu dengan keserakahan (*lobha*), kebencian/kemarahan (*dosa*) dan kebodohan mental (*moha*). Kisah Bhante Tissa dapat menjadi buktinya. Bagaimana dengan pemilik konsentrasi penuh (*jhāna*)? Bila ia dapat mempertahankan *jhāna*-nya sampai ia meninggal, maka ia pasti lahir di alam brahma (keadaan Terang). Yang menjadi pertanyaan adalah apakah ia dapat mempertahankannya? Jangankan hanya kekuatan *jhāna*, kekuatan *abhiññā* (pengetahuan super normal) saja dapat hilang. Contohnya adalah Devadatta, ia bahkan sekarang harus menjalani hidupnya di neraka. Jadi kepemilikan *jhāna* juga tidak dapat menjamin seseorang akan terlahir di alam bahagia, karena *jhāna* tidak dapat membasmi kekotoran mental (*kilesa*).

Cerita tentang Bhante Tissa¹⁸

Bhante Tissa tinggal di kota Sāvatti, dan pada suatu hari ia mendapatkan jubah yang bagus dan merasa sangat puas. Ia berencana memakai jubah tersebut keesokan harinya, tetapi sayangnya ia meninggal malam itu juga. Karena kemelekatannya terhadap jubah tersebut, beliau terlahir menjadi seekor kutu dan tinggal dalam lipatan jubah tersebut. Karena ia tidak mewariskan jubahnya tersebut kepada siapapun, maka jubah tersebut akan dipotong-potong dan potongan jubah tersebut akan dibagikan kepada para bhikkhu yang tinggal di vihara tersebut. Ketika para bhikkhu akan melakukannya, kutu tersebut menjadi gelisah dan berteriak-teriak, “Mereka akan menghancurkan jubahku.” Untungnya teriaknya terdengar oleh Sang Buddha, maka Beliau meminta seseorang untuk memberitahukan para bhikkhu untuk tidak melakukan hal tersebut sebelum hari kedelapan. Para bhikkhu mengikuti petunjuk yang diberikan oleh Sang Buddha dan melakukan pembagian jubah tersebut pada hari kedelapan.

Setelah mereka melakukan pembagian jubah tersebut, mereka bertanya kepada Sang Buddha tentang alasan Beliau meminta para bhikkhu untuk menundanya selama tujuh hari.

¹⁸ Dhammapada syair No. 240, The Story of Thera Tissa.

Sang Buddha memberitahu para bhikkhu bahwa Bhante Tissa melekat pada jubah tersebut ketika ia akan meninggal dan sebagai akibatnya, dia terlahir sebagai kutu dan tinggal dalam lipatan jubah tersebut. Ketika kalian akan melakukan pembagian jubah tersebut, dia merasa sangat menderita dan berlari ke sana-ke mari dalam lipatan jubah tersebut. Jika kalian melakukan pembagiannya pada saat itu, dia akan merasa sangat kesal kepada kalian dan akibatnya dia akan terjatuh ke alam neraka. Sekarang dia telah terlahir di alam dewa *Tusita*, oleh karena itu, Saya mengizinkan kalian mengambil jubahnya. Sesungguhnya adalah bhikkhu, kemelekatan amatlah berbahaya, bagaikan karat yang merusak besi tempat dia berasal; kemelekatan akan menghancurkan seseorang dan membawanya ke neraka.

Dari kisah di atas, terlihat bahwa walaupun Bhante Tissa dapat menjaga sila kebhikkhuannya dengan baik (karena akhirnya beliau terlahir di alam dewa *Tusita*). Namun demikian, silanya tidak dapat membantunya untuk mencegah timbulnya keserakahan di pikirannya. Akibatnya ia harus menderita dengan terlahir menjadi seekor kutu di jubahnya selama 7 hari.

Bila demikian, siapakah yang dapat dengan pasti menjalankan kehidupannya dari Terang ke Terang? Jawabannya adalah seorang yang selalu melakukan perbuatan baik atau tidak pernah melakukan perbuatan buruk sama sekali. Siapakah mereka? Mereka adalah para *Arahat*, orang yang telah terbebas dari keserakahan, kebencian/kemarahan, dan kebodohan mental. Apakah ada orang yang walaupun masih mempunyai kekotoran mental (*kilesa*) tetapi pasti akan menuju ke keadaan Terang? Ya, mereka adalah tiga orang suci yang lainnya, yaitu *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, dan *Anāgāmi*. Mengapa bisa demikian? Karena, walaupun mereka masih mempunyai kekotoran mental, tetapi kekotoran mentalnya tidak cukup kasar sehingga tidak dapat membuat mereka terjatuh ke alam rendah. Mari lihat dari tingkat kesucian yang terendah saja, *Sotāpanna*. Seorang *Sotāpanna* sudah terbebas dari pandangan salah, terbebas dari keserakahan yang berhubungan dengan pandangan salah, dan dia dapat menjaga lima sila dasar (*Pañcasīla*) dengan murni. Oleh karena itu, mereka yang telah mencapai kesucian, walaupun itu hanyalah tingkat terendah, mereka pasti akan menuju ke alam yang baik, keadaan yang Terang (kecuali *Arahat*, keadaan Terang bukan berarti alam yang baik, tetapi *Nibbāna*).

Mereka yang belum mencapai kesucian belumlah pasti hidupnya, mungkin sekarang menuju ke Terang, tetapi di kehidupan berikutnya menuju ke Gelap, atau sebaliknya. Mereka penuh dengan ketidakpastian, bagaikan kertas yang dilepaskan dari sebuah gedung yang tinggi. Kertas tersebut akan terbawa angin ke sana-ke mari sesuai dengan arah angin yang berhembus saat itu. Mungkin bisa jatuh ke sungai, ke jalan raya, ke selokan, ke atap rumah, tersangkut di pohon, dll. Begitulah mereka yang belum mencapai kesucian, mereka terus berkelana di 26 alam kehidupan (31 alam – 5 alam khusus untuk *Anāgāmi*). Mereka yang

telah mencapai kesucian, jalan hidupnya penuh kepastian, mereka selalu berpindah ke alam atau kehidupan yang lebih baik dari kehidupan sebelumnya. Seorang *Sotāpanna* telah mengikis sebagian besar penderitaannya. Mengenai hal ini, Sang Buddha memberikan perumpamaan tentang penderitaan yang telah dikikis oleh seorang *Sotāpanna* bagaikan jumlah debu yang berada di bumi ini, sedangkan jumlah debu yang berada di ujung kukunya bagaikan jumlah penderitaan yang tersisa¹⁹ dan akan dikikis habis seluruhnya dalam waktu tidak lebih dari tujuh kehidupan.

Bila anda ingin benar-benar menjadi manusia jenis keempat ini, maka syarat minimum adalah anda harus mencapai tingkat kesucian pertama, *Sotāpanna*. Kesucian hanya dapat dicapai dengan membasmi *kilesa* dan *kilesa* hanya dapat dibasmi oleh kebijaksanaan pandangan terang adiduniawi (*lokuttara ñāṇa*). Sedangkan kebijaksanaan tersebut hanya dapat dicapai melalui latihan **meditasi vipassanā**, jadi tidak cukup hanya dengan menjalankan dana, sila, dan konsentrasi (*samādhi*). Oleh karena itu, ketika anda mempunyai kesempatan yang luar biasa ini (berlatih meditasi vipassanā), maka anda harus mengambilnya. Bila tidak, anda akan mengalami penyesalan yang sungguh mendalam. Ingat, waktu terus berjalan dan tidak bisa diputar balik. Untuk dapat memicu semangat anda untuk berlatih, ada baiknya anda merenungkan penderitaan alam neraka²⁰ atau tiga alam rendah lainnya.

Anda mencintai diri anda bukan? Anda tidak mau jatuh keempat alam rendah bukan? Seorang yang bijaksana tidak akan membiarkan dirinya menderita, apalagi sampai jatuh keempat alam rendah. Seorang yang bijaksana akan berjuang untuk memastikan dirinya menuju kehidupan yang lebih baik dan lebih baik lagi, hingga akhirnya mencapai kedamaian sejati, *Nibbāna*. Anda telah diberitahu caranya, yaitu dengan berlatih meditasi vipassanā hingga mencapai setidaknya tingkat kesucian yang pertama. Anda juga mempunyai kesempatan ini, jadi, **Keputusan Ada di Tangan Anda**. GUNAKANLAH kesempatan emas ini dan jadilah seorang PEMENANG.

Semoga anda semua, setelah membaca artikel ini, timbul hasrat/semangat untuk segera terbebas dari semua bentuk kehidupan (*samvega*), karena semua bentuk kehidupan

19 SN 13.1 Nakhasikhā Sutta

20 Klik tautan ini untuk membacanya, "[Merenungkan Penderitaan Neraka](#)," atau anda bisa membaca **JĀTAKA No. 3, SERIVĀṆĪJA**

adalah penderitaan. Dengan semangat ini, semoga anda dapat berlatih meditasi vipassanā dengan rajin dan gigih hingga menjadi manusia jenis keempat yang pasti dan akhirnya mencapai kedamaian sejati (*Nibbāna*) yang semua makhluk cita-citakan. Sādhu! sādhu! sādhu!

Salam mettā untuk semua,

U Sikkhānanda

Pusat Meditasi Satipaṭṭhāna Indonesia

Bacom, Puncak, Jawa Barat

26 Juni, 2011

Semoga semua makhluk dapat berbagi dan menikmati jasa kebajikan sebesar jasa kebajikan yang diperoleh dari penulisan artikel Dhamma ini. Semoga semua makhluk hidup bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan, serta secepatnya mencapai Nibbāna. Sadhu! Sadhu! Sadhu!

Pengembara yang Tersesat

Dahulu kala ada seorang pengembara yang sering berpergian dari kota yang satu ke kota yang lainnya. Suatu ketika karena waktu yang sangat terbatas, maka dia memutuskan untuk menggunakan jalan alternatif. Dengan demikian, dia harus melalui sebuah hutan lebat untuk menuju tempat yang dimaksud. Ketika di dalam hutan dia bertemu seekor harimau yang lapar. Mengetahui bahwa sang harimau terus bergerak mendekat ke arahnya, dia pun berlari untuk menyelamatkan dirinya dari harimau tersebut. Tentu saja bila dia terus berlari dia akan tertangkap karena harimau bisa berlari lebih cepat. Kemudian, dia pun meninggalkan semua barang bawaannya agar dapat berlari lebih cepat dan lincah.

Saat berlari, dia terus berpikir tentang cara meloloskan diri dari harimau tersebut. Dia melihat sebuah sumur tua tidak jauh di depannya dan segera memutuskan untuk melompat ke sumur tersebut dengan harapan bahwa sang harimau tidak akan ikut melompat mengejarnya. Sumur tersebut ternyata memang cukup dalam, tetapi dia beruntung karena dia tersangkut di akar pohon besar yang keluar dari dinding sumur tersebut. Dugaannya tepat, harimau tersebut tidak ikut melompat ke sumur tetapi menunggunya sambil sekali-sekali mengaum di tepi dinding sumur tersebut. Pengembara tersebut berpikir betapa sangat beruntungnya dia karena telah selamat dari terkaman harimau.

Setelah menenangkan dirinya dia melihat-lihat ke dasar sumur tersebut. Betapa terkejutnya dia ketika melihat ada 3 ekor ular kobra di dasar sumur yang telah kering tersebut. Dia berpikir, "Andai saja tak ada akar pohon ini pastilah aku akan di gigit ular kobra dan pasti meninggal." Sekali lagi dia bersyukur bahwa dirinya sangatlah beruntung karena dia tersangkut di akar pohon. Di atas sumur, harimau masih menunggunya dan sesekali mengeluarkan aumannya. Dia juga melihat ada dua ekor tikus, berwarna hitam dan putih, sedang mengerat bagian pangkal akar pohon yang keluar dari dinding sumur tersebut. Tetapi karena akar tersebut cukup besar dia tidak begitu khawatir bahwa akar tersebut dapat putus. Maka dia memutuskan untuk meneruskan istirahatnya sambil berharap ada seseorang yang datang ke sumur tersebut.

Tepat di atas lubang sumur, ada sarang lebah yang menggantung di ranting pohon besar yang akarnya keluar dari dinding sumur tersebut. Karena ada angin yang cukup kencang, ada bagian dari sarang lebah tersebut yang pecah. Dari bagian yang pecah tersebut, madu menetes dan tepat mengenai kepala pengembara yang sedang beristirahat tersebut. Maka dia terjaga dari istirahatnya dan sekali lagi berucap syukur. "Dalam keadaan seperti ini, saat perut lapar dan terkurung dalam sebuah sumur tua ada makanan datang kepadaku." Tentu saja dengan senang hati dia membuka mulutnya sehingga tetesan madu tersebut jatuh tepat ke mulutnya. Nikmat sekali rasa madu tersebut. Maka dia pun kembali bersyukur karena menyadari bahwa dirinya adalah seorang yang sangat beruntung.

Tidak berapa lama, terdengar suara letusan senjata. Ternyata ada pemburu yang telah menembak harimau yang berada dekat sumur tersebut dan harimau tersebut pun pergi melarikan diri. Mengetahui ada suara senapan, maka si pengembara berteriak meminta tolong. Di lain pihak, si pemburu memutuskan untuk pergi mendekati sumur karena ingin mengetahui jejak harimau yang sedang diburunya. Setelah agak dekat dengan sumur, si pemburu pun mendengar teriakan si pengembara. Melihat ada seseorang yang terjebak dalam sumur maka pemburu tersebut mengulurkan tangga-tali untuk menyelamatkannya. "Naiklah, aku akan mengejar harimau kembali," teriak si pemburu.

Si pengembara berteriak keras sekali mengungkapkan perasaan gembiranya karena akhirnya dia akan dapat selamat dan keluar dari dalam sumur tersebut. Karena masih lelah dan lapar, serta adanya tetesan madu yang nikmat, maka dia putuskan untuk meneruskan dahulu menikmati tetesan madu di akar pohon tersebut. Sayang sekali keberuntungan tidak selamanya berpihak kepada si pengembara tersebut. Saat dia sedang menikmati tetesan madu tersebut, tiba-tiba akar pohon yang dikerat tikus tersebut putus. Si pengembara itu pun jatuh ke dalam sumur tanpa sempat meraih tangga-tali yang telah diulurkan oleh si pemburu. Akhirnya dia meninggal di dasar sumur karena digigit ular kobra.

Makna dari cerita ini:

Dikejar harimau berarti kita selalu dikejar umur tua, karena setiap kali matahari terbenam, maka usia kita berkurang satu hari. Akan tetapi, kita selalu berlari dari kenyataan ini (bersembunyi masuk ke sumur). Contohnya, dengan mencari kesenangan-kesenangan indera seperti menonton, menari, menyanyi, dan yang lainnya. Akibat kebodohan mental (moha), kita tidak dapat melihat kenyataan yang sesungguhnya. Kita berpikir ketidakkekalan (anicca) sebagai sesuatu yang kekal (nicca), penderitaan/ketidakpuasan (dukkha) sebagai kebahagiaan (sukha), dan tanpa-aku (anattā) sebagai aku (attā). Walaupun kita terus berlari dari kenyataan ini, kita tidak dapat terbebas darinya. Pada akhirnya hukum ketidakkekalan akan membawa kita pada kematian (digigit ular kobra).

Penderitaan, seperti umur tua (contohnya: rambut yang memutih, kulit menjadi keriput, gigi tanggal, dsb.), terserang berbagai penyakit, tekanan mental/depresi, dan yang lainnya menyerang kita setiap saat, siang dan malam, bagaikan 2 ekor tikus hitam dan putih yang terus menggigiti akar pohon tempat pengembara tersebut bergantung. Walaupun demikian, dikarenakan oleh keserakahan, kita selalu merindukan dan mengejar kesenangan indera (tetesan madu) yang dapat membawa kita ke alam rendah. Kita tidak ingat bahwa pemburu (Sang Buddha) telah mengulurkan tangga-tali (meditasi vipassanā) untuk membantu kita keluar dari sumur dengan selamat.

Akhirnya si pengembara jatuh ke dasar sumur dan **meninggal** digigit oleh ular kobra. Tak ada satu orang pun yang mengatakan, "Saya sudah cukup hidupnya/umurnya, saya ingin meninggal sekarang." Semua ingin terus hidup, satu hari lagi, satu bulan lagi, satu tahun lagi, dan seterusnya. Hal ini dikarenakan mereka ingin terus menikmati kesenangan indera

(tetesan madu). Kita tidak pernah ingat dengan harimau, tikus, ular kobra, dan pemburu yang telah mengulurkan tangga-tali. Bila masih ingin menikmati madu tersebut jangan lupa harus meraih tangga-talinya terlebih dahulu dan memegangnya erat-erat. Dengan demikian, setidaknya kita tidak akan jatuh ke dasar sumur (empat alam rendah). Tetapi kita tidak cukup hanya memegang tangga-tali saja, kita harus keluar dari sumur agar terbebas dari penderitaan lingkaran kehidupan ini (umur tua, sakit, dan kematian) dengan tidak terlahir kembali.

Bila kita terjatuh ke alam rendah, jangankan untuk mempraktikkan meditasi, melakukan dana dan melaksanakan sila pun hampir menjadi sesuatu yang mustahil. Oleh karena itu, sangatlah sulit bagi makhluk penghuni alam rendah untuk terlahir kembali menjadi manusia atau dewa. Sang Buddha mengatakan bahwa hal itu bahkan lebih sulit bila dibandingkan dengan kemungkinan seekor penyu buta yang muncul ke permukaan samudera setiap seratus tahun sekali untuk dapat muncul tepat di lubang sebuah pelampung yang terombang-ambing di tengah samudera (Chiggala Sutta, SN 56.47 atau Balapandita Sutta, MN 129). Mungkin tidak mudah untuk dibayangkan mengapa hal ini dapat sedemikian sulit.

Ada 4 alam rendah, yaitu alam hantu kelaparan/setan (peta), jin (asura), neraka (niraya), dan binatang (tiracchāna). Mari kita telaah kehidupan makhluk alam binatang, karena makhluk di 3 alam lainnya sulit untuk dilihat. Ambil contoh seekor anjing, saat ia menunggu tuannya sedang makan atau saat akan diberi makan, mungkin anda akan melihat air liurnya telah menetes. Begitu mendapatkan makanan, ia memakannya dengan lahap dan cepat-cepat. Hal ini menunjukkan tingkat keserakahan (lobha) yang tinggi. Bila ada anjing lain yang mendekat saat ia makan, maka ia akan menggeram atau bahkan menggonggong, dan tidak jarang sampai terjadi perkelahian. Hal ini adalah manifestasi dari kebencian/kemarahan (dosa) yang tinggi. Setelah makan dan merasa kenyang, maka ia akan tidur-tiduran (malas). Hal ini adalah manifestasi dari kebodohan mental (moha) yang tinggi. Di sini terlihat, anjing (atau binatang) selalu diliputi 3 hal buruk yaitu keserakahan, kebencian, dan kebodohan. Oleh karena itu, adalah hal yang sangat sulit bagi makhluk alam rendah untuk dapat terlahir kembali ke alam manusia atau dewa.

Seperti kita semua ketahui, adalah hal yang sangat langka bagi seorang Buddha untuk muncul di dunia. Bila tak ada Buddha, maka tidak ada meditasi vipassanā, berarti tidak ada yang tahu bagaimana caranya untuk keluar dari penderitaan lingkaran kehidupan ini (saṃsāra). Adalah hal yang sangat langka bagi seseorang bertemu jaran Buddha (Buddha sāsana). Adalah hal yang sangat langka bagi seorang makhluk terlahir sebagai manusia. Adalah hal yang sangat sulit bagi seseorang untuk dapat hidup, khususnya untuk dapat hidup dalam keadaan dan kesehatan yang baik. Kebanyakan dari kita selalu berpikir kita tak sempat (tak ada waktu) untuk melakukan hal yang berguna untuk membebaskan diri dari penderitaan/ketidakpuasan (dukkha). Selalu saja berkata, besok saja, minggu depan saja, bulan depan saja, tahun depan saja, nanti saja bila anak saya telah menikah, dll. Kita tak tahu

kapan ajal menjemput. Setiap matahari terbenam, kita tidak sadar bahwa umur kita telah berkurang satu hari.

Bagaikan pengembara tersebut yang berpergian dari satu kota ke kota yang lainnya. Kita telah melakukan pengembaraan dari alam kehidupan yang satu ke alam kehidupan yang lainnya di dalam 31 alam kehidupan (kecuali 5 alam untuk Anāgāmi), dan jumlah pengembaraan kita sudah sangat banyak sekali, sulit untuk di hitung. Dalam setiap pengembaraan kita selalu mengalami penderitaan. Oleh karena itu, selagi kita mempunyai kesempatan yang sangat langka ini, berlatihlah dengan penuh semangat hingga mencapai nibbāna dan jangan sampai menjadi pengembara yang tersesat kembali.

Kesimpulannya adalah selagi kita hidup dan mempunyai kesempatan untuk menyelamatkan diri dari penderitaan kehidupan ini, gunakanlah kesempatan tersebut sebaik-baiknya. Cobalah untuk mempraktikkan meditasi vipassanā, **JANGAN TUNDA-TUNDA KESEMPATAN, KARENA KITA TAK TAHU KAPAN AJAL MENJEMPUT.**

Semoga setelah membaca atau mendengar hal ini, semua makhluk dapat mengikuti, berlatih, dan berkembang sesuai parami (kesempurnaan) masing-masing. Semoga semua makhluk dapat merealisasi Dhamma Mulia dan kedamaian serta kebahagiaan Nibbāna, padamnya semua penderitaan, yang telah semua makhluk cita-citakan dengan latihan yang mudah dan cepat. Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Salam mettā untuk semua,

U Sikkhānanda

P.S. Cerita ini adalah pengembangan dari ceramah vipassanā oleh Sayadaw Nanda Siddhi

Merenungkan/Membayangkan Penderitaan Neraka

Seseorang harus benar-benar mempertimbangkan dan merenungkan penderitaan yang akan dijalannya di neraka. Sewaktu Sang Buddha masih hidup, Beliau pernah memberikan ceramah tentang penderitaan di neraka yang terasa nyata dan membuat para pendengarnya sangat takut. Akibatnya, mereka berlatih dengan sungguh-sungguh dan mereka merealisasi Dhamma Mulia.

Suatu hari, Sang Buddha berdiam di hutan Jeta di Sāvatti. Saat itu, ada seorang *bhikkhu* yang menyadari betapa bahayanya berada dalam lingkaran kehidupan (*samsāra*). Setelah meminta petunjuk tentang berlatih meditasi dari Sang Buddha, ia pergi ke hutan yang sunyi untuk berlatih. Walaupun telah berjuang dengan sungguh-sungguh selama 3 bulan, ia bahkan tidak memperoleh tingkatan konsentrasi yang baik. Oleh sebab itu, ia tidak merealisasi Dhamma Mulia. Frustrasi dan stres, dia kembali ke tempat Sang Buddha. Dia berkesimpulan bahwa dia bukanlah orang yang dapat merealisasi Dhamma Mulia di kehidupan ini juga. Kemudian dia hanya menghabiskan waktunya dekat Sang Buddha, mengagumi dan memuliakan penampilan fisik serta suara Beliau. Hidup santai dan tidak berlatih sama sekali.

Melihat hal ini, teman-teman *bhikkhu*-nya bertanya, “Kamu tidak berlatih dan hidup santai seperti ini, apa karena telah merealisasi Dhamma Mulia?” Belum, walaupun saya telah berlatih selama 3 bulan dengan sungguh-sungguh, makanya saya hidup santai seperti ini. Mereka kemudian berkata, “Kamu tidak bisa hidup seperti ini, selama kita berada dalam Buddha *sāsana*, jika berlatih dengan sungguh-sungguh, pasti dapat merealisasi Dhamma Mulia.” Kemudian, mereka mengajaknya menghadap Sang Buddha.

Setelah Sang Buddha bertanya, dia berkata, “Benar, Yang Mulia, saya telah berlatih selama tiga bulan dengan sungguh-sungguh tetapi saya bahkan tidak dapat mencapai konsentrasi yang baik, jadi saya tidak dapat merealisasi Dhamma Mulia. Saya tidak berlatih lagi sejak saat itu karena merasa frustrasi dan stres. Kemudian, Sang Buddha berkata padanya, **“Oh *bhikkhu*!, jika kamu tidak berlatih saat ajaran-Ku masih ada, kamu akan terjatuh dan menjalani penderitaan di neraka pada salah satu kehidupanmu yang akan datang.”** Kamu akan sangat menderita, kemudian kamu akan sangat menyesal, khawatir, dan sedih seperti pedagang keliling yang bernama “Seriva.” Ketika para *bhikkhu* mendengar nama Seriva, mereka ingin mengetahui tentangnya dan meminta Sang Buddha untuk menceritakannya. Sang Buddha kemudian menceritakan secara lengkap tentang Seriva, si pedagang keliling.

Suatu hari, kira-kira lebih dari 5 masa dunia (maha kappa) yang lalu, calon Buddha Gotama (bodhisatta) terlahir di suatu keluarga pedagang keliling. Saat melakukan perjalanan untuk menjual barang dagangannya, bodhisatta bertemu dengan pedagang keliling lainnya bernama Seriva, seorang yang sangat serakah. Mereka berjalan bersama sampai di kota yang Aritha. Sebelum mereka memasuki kota, mereka menetapkan kesepakatan dalam berkeliling dan setuju untuk tidak melalui jalan yang sama sampai yang satunya selesai. Kemudian, mereka masuk ke dalam kota dan menjajakan barang dagangannya.

Saat itu, pedagang keliling seperti mereka membawa barang-barang kecil berupa barang perhiasan seperti manik-manik, rantai, gelang, jepitan rambut, dll., di sebuah tas besar yang mereka letakkan di punggung mereka. Mereka menukar barang-barang tersebut dengan jambangan, panci, tembikar, dll., atau menjualnya langsung. Saat ini, kita melihat mereka menukar barang dagangannya dengan koran, jambangan, dan panci (di beberapa daerah di negara kita, Myanmar, negaranya sayadaw).

Pada jalan tempat Seriva yang serakah berkeliling, tinggal seorang nenek dan cucu perempuannya yang merupakan orang kaya ketika kakeknya masih hidup. Ketika cucu nenek itu mendengar ada pedagang keliling yang lewat, dia memberitahukan neneknya bahwa ia menginginkan beberapa perhiasan. Neneknya bertanya, “Bagaimana kamu akan mendapatkannya? Kita tidak punya apapun untuk di tukar.” Cucu perempuan itu menjawab, “Ada mangkuk tua yang saya temukan diantara keramik pecah peninggalan kakek. Kita bisa menukarnya dengan barang dagangan penjual tersebut.” Ketika neneknya setuju, dia memanggil pedagang keliling tersebut.

Nenek itu memberikan mangkuk tua yang kotor ke pedagang tersebut dan berkata, “Tolong ambil mangkuk ini dan berikan barang apapun yang kamu bisa kepada saudara perempuan mudamu ini.” Pedagang ini mengambil mangkuk itu dan membuat goresan kecil dengan sebuah jepitan. Ia menemukan bahwa mangkuk itu terbuat dari emas yang bernilai 100.000 mata uang saat itu (selanjutnya menggunakan rupiah, penerjemah). dikuasai oleh keserakahan, pedagang itu menginginkan mangkuk tersebut tanpa harus menukarkan apapun. Maka ia berkata, “Harga mangkukmu tidak sampai 2 rupiah. Saya tidak membutuhkan itu.” Kemudian ia melempar mangkuk itu ke tanah dan pergi.

Tidak lama setelah Seriva pergi, pedagang lain yang merupakan bodhisatta berjalan ke jalan tersebut. Cucu perempuan nenek itu mendengarnya dan memberitahu neneknya bahwa pedagang keliling yang lain telah datang dan ia ingin mendapatkan suatu perhiasan. Neneknya bertanya, “Bagaimana kamu akan mendapatkannya.” Cucu perempuan itu menjawab, “Dengan mangkuk yang sama.” Lalu, neneknya memberitahunya, “Bukankah pedagang sebelumnya mengatakan bahwa mangkuk itu tidak sampai 2 rupiah?” Cucu itu menjawab kembali, “Tingkah laku pedagang sebelumnya terlihat kasar dan tidak baik. Pedagang yang ini terlihat baik dan ramah.”

Nenek itu memberitahunya untuk memanggil pedagang itu. Ketika pedagang (bodhisatta) itu datang, nenek itu memberikan mangkuk dan berkata kepadanya, “Tolong berikan barang apapun yang kamu bisa kepada saudara perempuan mudamu ini dan ambil mangkuk ini.” Pedagang ini memeriksa mangkuk tersebut dan melihat goresan yang dibuat pedagang sebelumnya dan mengetahui mangkuk tersebut terbuat dari emas dan berharga Rp. 100.000. Bodhisatta mengembalikan mangkuk tersebut dan berkata, “Ini mangkuk emas, harganya Rp. 100.000. Saya tidak punya barang dagangan seharga itu. Barang dagangan saya hanya bernilai Rp. 1.000 seluruhnya. Jadi, saya tidak bisa membeli mangkuk anda.” Sebagai calon Buddha, tidakkah ia berkata jujur? (Ya, ia berkata jujur, bhante).

Nenek itu memberikan mangkuk itu kembali dan berkata, “Pedagang sebelumnya, Seriva, mengatakan harga mangkuk ini tidak sampai 2 rupiah. Mangkuk itu pasti berubah jadi emas karena karma baikmu. Kamu adalah orang yang berhak memilikinya. Silakan ambil dan berikan saudara perempuan mudamu ini apapun yang kau pikir pantas.” Bodhisatta memberikan semua yang ia punya, barang dagangannya senilai Rp. 500 dan Rp. 500 tunai yang ia dapat dari berjualan. Ia hanya meminta kembali Rp. 8 untuk bayar biaya naik perahu dan timbangannya, lalu pergi dengan cepat ke dermaga untuk menyeberangi sungai guna kembali ke rumah.

Tidak lama kemudian, Seriva datang kembali dan bertanya, “Mana mangkukmu? Saya mungkin akan memberikan sesuatu sebagai penukarnya. Nenek itu berkata padanya, “Kamu adalah pedagang yang sangat serakah. Tuanmu, pedagang lain telah membayar mangkuk tersebut seharga Rp. 1000. Pergilah.” Seriva yang serakah diliputi oleh kesedihan karena tidak mendapatkan mangkuk itu. Ia sebenarnya dapat memilikinya, tetapi sekarang pedagang lain yang mendapatkannya. Ia menjadi diliputi perasaan sedih yang mendalam, lalu pingsan. Ia juga menjadi gila dan melemparkan semua barang dagangan dan uangnya di pintu rumah nenek itu.

Sambil memegang gagang timbangannya dan tanpa baju, ia berlari mengejar bodhisatta untuk mendapatkan mangkuk tersebut. Ketika ia sampai di dermaga, dia melihat bodhisatta telah berada di tengah sungai. Dia berteriak kepada tukang perahu, “Oh, tukang perahu, saya ingin naik perahu, tolong kembali ke dermaga.” Bodhisatta berkata kepada tukang perahu, “Oh, tukang perahu, tolong seberangkan saya secepat yang kamu mampu.” Tukang perahu tidak kembali, tetapi meneruskan menyeberangkan bodhisatta ke sisi sungai yang dituju.

Melihat tukang perahu tidak kembali, tetapi tetap menyeberangkan bodhisatta, Seriva menjadi diliputi kesedihan yang mendalam, terkena serangan jantung dan langsung meninggal di dermaga. Ketika kalian sangat sedih, tidakkah kalian akan mendapatkan serangan jantung? (Ya, kami akan, bhante). Pedagang keliling Seriva sebenarnya adalah

calon Devadatta. Dia memendam niat jahatnya kepada Sang Buddha sejak saat itu. Artinya sejak kira-kira 5 masa dunia yang lalu.

Sang Buddha berkata kepada para *bhikkhu*, **“Seperti Seriva, si pedagang keliling, yang diliputi kesedihan dan meninggal karena serangan jantung, Oh, *bhikkhu*, jika kalian tidak berlatih saat *sāsanā* masih ada, kalian akan mengalami penderitaan neraka dan akan diliputi oleh kesedihan dan penyesalan yang mendalam.”**

Kemudian Sang Buddha melanjutkan pembabaran Dhamma-Nya dengan melantunkan syair sebagai berikut, “Ketika berada di *sāsanā* ini, jika kalian tidak berusaha untuk berlatih, setidaknya sampai merealisasi *Sotāpatti Magga*, yang seperti perahu yang membawa kalian ke pantai seberang (*Nibbāna*), di salah satu kehidupan yang akan datang kalian, kalian akan terlahir di neraka dan kesedihan tidak akan ada hentinya. Seperti Seriva, yang sangat menderita karena kesedihan yang tiada tara hingga meninggal, kalian juga akan bersedih tanpa henti.” Sang Buddha memberikan cerita yang mencerahkan para *bhikkhu* yang dilanjutkan dengan instruksi berlatih meditasi.

Penderitaan neraka menjadi sangat jelas pada *bhikkhu* yang menghentikan latihan meditasi tersebut. Diliputi oleh ketakutan yang akan menimpanya, ia berlatih dengan gigih dan akhirnya merealisasi Sang Jalan dari *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi*, *Anāgāmi* dan *Arahatta*, dan menjadi *Arahat*.

Para yogi perlu merenungkan hal ini ketika semangatnya rendah, keteguhan hatinya turun, dan terserang rasa bosan. Seriva, dia sebenarnya dapat memiliki mangkuk tersebut, karena dialah yang pertama kali menemukannya. Bukankah dia dapat memilikinya, jika saja ia mau berusaha dan memberikan penawaran yang layak? (Ya, dia dapat, *bhante*). Bukankah para pendengar di sini berada dalam Buddha *sāsanā* yang seperti mangkuk emas yang berharga seratus ribu yang diliputi oleh *Magga Dhamma* dan *Phala Dhamma* ? (Ya, kami berada, *bhante*). “Ketika berada di *sāsanā*, jika kalian tidak merealisasi setidaknya satu *Magga*, *Sotāpatti Magga*, yang seperti perahu yang membawa kalian ke pantai seberang (*Nibbāna*), kalian akan bersedih tanpa henti seperti Seriva, si pedagang keliling.

Dikutip dari "Sharpening The Controlling Faculties" by Sayadaw U Kundala

=====
Semoga setelah membaca atau mendengar hal ini, semua makhluk dapat mengikuti, berlatih, dan berkembang sesuai kesempurnaan (*pārami*) masing-masing. Semoga semua makhluk dapat merealisasi Dhamma Mulia dan kedamaian serta kebahagiaan *Nibbāna*, padamnya semua penderitaan, yang telah semua makhluk cita-citakan dengan latihan yang mudah dan cepat. *Sādhu! Sādhu! Sādhu!*

Salam mettā untuk semua,

U Sikkhānanda (Andi Kusnadi)

Tangerang, 12 Mei, 2009

Petunjuk Meditasi Jalan, Duduk, dan Kegiatan Sehari-hari dalam Meditasi *Vipassanā*

Meditasi jalan

Sebaiknya, latihan meditasi dimulai dengan meditasi jalan dahulu. Saat meditasi jalan, yang diperhatikan adalah gerakan kaki. Pertama-tama: berdirilah dengan tegak dan rileks (tidak tegang), kaki dibuka selebar pinggul (jangan rapat). Kepala jangan menunduk (bila tidak, akan cepat lelah), pandangan mata diarahkan ke lantai dengan jarak kurang lebih 2 meter. Jalan harus perlahan-lahan dengan jarak langkah maksimal 1 telapak kaki. Sebelum berjalan, sadarilah bahwa anda sedang berdiri, dengan mengatakan dalam hati (catat) 'berdiri, berdiri, berdiri.'

Berjalanlah bolak-balik (jangan acak) dengan jarak 2-3 meter. Misalnya jalan dari titik A ke titik B. Saat sampai di titik B, yogi harus menyadari bahwa ia sedang berdiri dan catat 'berdiri, berdiri, berdiri.' Kemudian, yogi berputar (180 derajat) untuk kembali berjalan ke titik A, sadari dan catat 'berputar, berputar, berputar,' dan diakhiri dengan 'berdiri, berdiri, berdiri.' Lanjutkan meditasi jalan kembali ke titik A, setelah sampai titik A, lakukan hal yang sama seperti keterangan saat yogi sampai di titik B.

Berjalan mulai dengan langkah kiri-kanan dan sadari setiap langkah yang anda lakukan (**1 pencatatan/langkah**). Saat melangkah dengan kaki kiri, **pastikan** anda **menyadari gerakan** kaki kiri anda yang sedang melangkah. Untuk memudahkan hal itu (agar pikiran tidak mengembara, melamun, atau memikirkan hal lain), maka katakan dalam hati (catat) 'kiri,' begitu juga saat anda melangkah dengan kaki kanan, lakukan +/- 10 menit. Tingkatkan perhatian pada gerakan kaki dengan memperhatikan gerakan mengangkat dan menurunkan kaki (**2 pencatatan/langkah**). Saat kaki diangkat, perhatikan gerakan mengangkat tsb. (telapak kakinya) dan catat 'angkat.' Ketika kaki diturunkan, perhatikan gerakan menurunkan kaki tsb. dan catat 'turun.' Lakukan hal ini sekitar 20 menit. Kemudian, lakukan gerakan dengan **3 pencatatan/langkah** (angkat, dorong/maju, turun). Saat melakukan gerakan mengangkat kaki, perhatikan gerakannya dan catat 'angkat.' Begitu juga dengan gerakan mendorong dan menurunkan kaki, perhatikan gerakan masing-masing dan catat 'dorong/maju dan turun.' Lakukan pengamatan terhadap gerakan ini sekitar 30 menit.

Saat melakukan meditasi jalan, sebaiknya hanya memusatkan pikiran pada gerakan kaki, bukan yang lainnya (bentuk kaki, rasa panas, dingin, berat, ringan, dll). Hal ini disebabkan unsur angin adalah unsur yang paling dominan yang menyebabkan terjadinya gerakan. Dengan meningkatnya kemampuan konsentrasi, yogi dapat menambah pengamatan terhadap sensasi lainnya. Yogi juga tidak perlu peduli dengan hal lain seperti objek-objek yang berada di sekitar tempat meditasi yang terlihat, terdengar, tercium, dan tersentuh. Tetapi bila terjadi kontak dengan objek-objek tersebut dan merasa tertarik atau

terganggu, maka yogi harus menyadari dan mencatat proses yang terjadi. Contoh: ketika yogi sedang memperhatikan gerakan kaki, yogi tertarik pada benda yang dilihatnya sehingga perhatiannya beralih ke benda tersebut. Maka, yogi harus berhenti berjalan, **sadari proses melihat tersebut** dan **catat** 'melihat...melihat,' begitu juga dengan mendengar, mencium, dan yang lainnya. Hal yang sama juga berlaku bila yogi berpikir, teringat sesuatu, semua hal yang datang melalui pintu pikiran, maka yogi harus menyadari proses tersebut dan mencatatnya 'berpikir,' 'ingat,' 'ingin,' dst.

Semua gangguan di atas harus diamati/diperhatikan sampai fenomena tersebut benar-benar hilang. Tetapi untuk yogi pemula, hal ini tentu akan sangat sulit. Sehingga, setelah menyadari hal yang terjadi dan mencatatnya beberapa kali, yogi dapat kembali ke objek utama. Saat meditasi jalan, objek utamanya adalah gerakan kaki, sedangkan saat meditasi duduk objek utamanya adalah gerakan kembung-kempis perut atau duduk sentuh, atau objek yang dominan lainnya. Untuk tahap yang lebih dalam, pengamatan gerakan kaki dapat ditingkatkan lagi menjadi:

* angkat, dorong, turun, sentuh, tekan (5 pencatatan/langkah)

* Dapat ditambah dengan memperhatikan dan mencatat keinginan sebelum tiap gerakan, kecuali pada 'sentuh.'

Meditasi duduk

Setelah melakukan meditasi jalan, saat menuju lokasi meditasi duduk dan bersiap-siap untuk duduk, semua kegiatan yang dilakukan harus diperhatikan dan dicatat dengan sebaik mungkin, usahakan agar konsentrasi jangan sampai terputus. Usahakan untuk melakukan meditasi duduk setidaknya 1 jam.

Untuk meditasi duduk, duduklah dengan tegak dan rileks. Kaki, sebaiknya diletakkan sejajar (tidak ditumpuk), kaki yang satu ditaruh di belakang kaki yang lainnya. Hal ini bertujuan agar beban yang diterima tiap kaki seimbang, sehingga tidak cepat sakit dan dapat melakukan meditasi duduk dengan nyaman dan lama.

Terdapat dua objek utama, yaitu gerakan kembung-kempis dan duduk-sentuh. Saat menarik napas, maka ada udara yang masuk, normalnya perut akan mengembung (kembung). Saat menghembuskan napas, maka ada udara yang keluar, normalnya perut akan mengempis (kempis). Gerakan kembung-kempis inilah yang menjadi objek utama saat meditasi duduk. Bila yogi sulit merasakan gerakan tersebut, yogi bisa menaruh tangannya di perutnya. Bila telah dapat merasakannya dengan jelas, lepaskan tangan anda dan taruh kembali ke pangkuan anda.

Bila sangat sulit merasakan gerakan kembung-kempis, maka lakukan pengamatan duduk-sentuh. Yang dimaksud dengan 'duduk' adalah yogi menyadari sikap duduk yang

tegak (bukan menyadari bentuk tubuh). Saat yogi duduk bersila, terdapat beberapa titik sentuh yang dapat diamati, misalnya sentuhan bokong, paha, mata kaki, dengan tempat duduk, atau sentuhan telapak tangan dengan punggung tangan atau paha, bisa juga sentuhan baju dengan anggota tubuh. Sensasi sentuhan di atas adalah yang dimaksud dengan 'sentuh.' Pada pengamatan duduk-sentuh sebaiknya menggunakan 2 titik sentuh, contoh: menggunakan titik sentuh di bokong kiri dan kanan, jadi pengamatannya menjadi 'duduk, sentuh, sentuh.'

Saat mengamati/memperhatikan gerakan mengembungnya dinding perut, ikuti dari awal sampai akhir dari gerakan proses mengembung tersebut, dan katakan dalam hati (catat) 'kembung.' Lakukan hal yang sama pada proses mengempisnya dinding perut. Saat melakukan pengamatan tersebut, mungkin ada objek lain yang lebih dominan seperti ingat teman, pekerjaan, janji, atau berpikir tentang suatu hal. Bisa juga karena adanya gangguan dari rasa sakit, suara berisik, dan yang lainnya. Bila hal-hal tersebut timbul, maka hal itu menjadi objek perhatian yogi. Bila yogi mengingat sesuatu, maka yogi harus menyadari bahwa ia sedang mengingat sesuatu dengan memperhatikan proses tersebut dan catat 'ingat, ingat, ingat.' Bila yogi berpikir, maka perhatikan proses tersebut dan catat 'pikir, pikir, pikir.' Bila yogi merasakan sakit di anggota tubuhnya, maka perhatikan rasa sakit tersebut dan catat 'sakit, sakit, sakit.' Usahakan perhatian yogi tetap tertuju pada objek tersebut sampai objek tersebut hilang, kemudian kembali ke objek utama atau objek yang paling dominan pada saat itu.

Setelah yogi duduk beberapa saat, mungkin yogi akan merasakan ketidaknyamanan. Bila hal ini terjadi, jangan langsung mengubah posisi duduk, yogi harus memperhatikan rasa tidak nyaman tersebut. Bila timbul rasa kesal atau marah akibat ketidaknyamanan tersebut, maka rasa kesal atau marah itulah yang menjadi objek dan harus diperhatikan serta di catat 'kesal, kesal, kesal.' Bila keinginan mengubah posisi semakin dominan, maka keinginan itu menjadi objek dari perhatian yogi. Bila rasa tidak nyaman tersebut sudah tidak dapat ditahan, apa boleh buat, yogi dapat mengubah posisi duduknya. Walaupun demikian, yogi tidak boleh melepaskan perhatiannya pada gerakan yang dilakukannya.

Pada awal latihan meditasi duduk, seperti juga pada saat latihan meditasi jalan, banyak sekali gangguan dalam menjalankan meditasi, seperti pikiran mengembara, gangguan suara dari luar, dll. Sangatlah sulit bagi yogi pemula untuk dapat memperhatikan gangguan tersebut sampai hal itu berlalu. Jadi, yang harus dilakukan yogi adalah perhatikan objek dominan tersebut (gangguan), bila tidak hilang setelah diperhatikan dan dicatat untuk beberapa saat, maka yogi dapat kembali ke objek utama. Dengan bertambahnya konsentrasi, gangguan akan semakin berkurang, dan walaupun hal itu timbul, maka ketika diamati oleh yogi, hal itu akan cepat berlalu.

Dalam keadaan seperti ini biasanya yogi dapat melihat pergerakan kembang-kempis lebih jelas. Saat ini, yogi harus meningkatkan perhatiannya pada 'awal-tengah-akhir' masing-masing dari proses mengembung dan mengempis, begitu juga dengan objek lainnya. Sifat alami dari gerakan kembang-kempis adalah bertahap-tahap. Dengan konsentrasi yang lebih dalam lagi, yogi melihat bahwa gerakan mengempis bukanlah hanya satu gerakan yang utuh, tetapi terdiri dari beberapa tahap. Semakin dalam konsentrasinya, maka akan semakin banyak tahapan-tahapan dari gerakan mengembung atau mengempis yang dapat yogi lihat/rasakan. Yogi harus memusatkan perhatiannya pada tiap tahapan tersebut, saat muncul dan berakhirnya.

Bersikaplah netral terhadap objek luar (5 objek indera: suara, bau, dll.), bila hal itu tidak mengganggu, maka yogi tidak perlu peduli dengan objek-objek tersebut dan tetap memperhatikan penuh pada objek utama. Chanmyay Sayadaw biasa menganjurkan para yoginya untuk memulai meditasi duduk dengan meditasi mettā (lihat di bawah). Bila meditasi duduk 1 jam, bisa lakukan 5-15 menit mettā. Bila hanya bisa melakukan meditasi 1 jam per hari, 15 menit meditasi jalan dan sisanya meditasi duduk.

Aktivitas Sehari-hari

Semua aktivitas/kegiatan di luar meditasi jalan dan duduk, disebut aktivitas sehari-hari. Contoh: namaskara, buku/tutup pintu, pergi ke kamar kecil, makan, minum, dsb. Semua aktivitas-aktivitas ini harus dilakukan secara perlahan dan dengan perhatian penuh.

Ada dua macam aktivitas sehari-hari.

Pertama, aktivitas umum (berhubungan dengan yogi lain), misalnya: mandi, mengantri saat mengambil makanan/minuman, dsb. Aktivitas-aktivitas ini diamati secara garis besar (umum). Contoh: saat mandi, yogi hanya menyadari sedang mengguyur, menyabuni, menggosok, dsb.

Kedua, aktivitas pribadi, misalnya: saat makan, namaskara, pakai baju, dsb. Aktivitas-aktivitas ini diamati dan dicatat secara detil. Contoh: saat makan, memperhatikan penuh dan catatlah setiap gerakan yang anda lakukan seteliti mungkin, mulai dari memilih makanan yang akan di sendok, mengambil sendok, mengumpulkan makanan yang akan disendok, menyendok, mengangkat sendok, membuka mulut, memasukkan makanan ke mulut, menutup mulut, meletakkan sendok, memejamkan mata, mengunyah, menelan, dst.

Semoga informasi ini dapat berguna dan membantu para yogi dalam memahami cara meditasi *vipassanā*. Bila ada yang kurang jelas silakan email atau telepon.

Salam mettā,

U Sikkhānanda (Andi Kusnadi)

P.S. Ini adalah petunjuk secara umum. Lamanya meditasi duduk dan jalan dapat disesuaikan dengan perkembangan pengetahuan pandangan terang yogi.

Meditasi Mettā (Meditasi Cinta Kasih)

Dari ceramah Dhamma Chanmyay Sayadaw
pada retreat meditasi vipassana tanggal 2-3 Jan.2009
di Pusat Meditasi YASATI, Bacom, Cianjur, Jawa Barat, Indonesia
+ keterangan tambahan dari Sayadaw U Sobhita dan Sayadaw U Ñāṇa Ramsi

Mettā adalah suatu keadaan mental yang mengharapkan kedamaian dan kebahagiaan makhluk lain. Dalam bahasa Indonesia *mettā* diartikan sebagai cinta kasih. *Mettā* harus dikembangkan di dalam pikiran setiap orang. Kebanyakan orang mengatakan *mettā* adalah pemancaran cinta kasih. Yogi haruslah mempunyai pikiran yang penuh dengan cinta kasih sebelum dia dapat memancarkan *mettā*.

Mettā ada dua jenis:

1. *Mettā* dengan objek yang spesifik (*odissa mettā*)
2. *Mettā* dengan objek yang umum (*anodissa mettā*)

Ketika yogi ingin mengembangkan spesifik *mettā*, yogi harus mengambil/menentukan objeknya berupa seorang atau sekelompok makhluk. Yang dimaksud dengan sekelompok makhluk, contohnya keluarga, orang tua, teman-teman, kerabat, dsb. Bisa juga dikelompokkan berdasarkan wilayah. Misalnya seluruh makhluk di Jakarta atau bahkan di suatu negara tertentu. Kemudian, kita memusatkan pikiran kita ke objek tersebut dengan mengucapkan, "Semoga objek tersebut bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan" secara berulang-ulang. Sebagai contoh, kita mengambil objek spesifiknya adalah ibu kita. Maka, kita pusatkan pikiran kita kepada ibu kita dan ucapkan, "Semoga ibu kita bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan," secara berulang-ulang.

Beberapa orang menyatakan bila mengembangkan *mettā*, anda harus dapat membayangkan/ memvisualisasikan orang yang dijadikan objek meditasi anda. Hal itu tidaklah perlu. Hal ini tidak disebutkan di dalam kitab suci. Kebanyakan orang tidak dapat melihat dewa ataupun brahma. Bila yogi harus memvisualisasikan dewa/brahma, bagaimana yogi dapat mengembangkan *mettā* kepada mereka. Jadi, yogi tidak perlu memvisualisasikan objek meditasi *mettā*-nya. Yang perlu dilakukan yogi adalah memusatkan pikirannya pada objek meditasi *mettā*-nya. Apakah yogi dapat memvisualisasikan atau tidak, tidak jadi persoalan.

Fokuskan pikiran ke objek meditasi, lalu katakan, "Semoga objek meditasi tersebut bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan. Untuk dapat merasakan cinta kasih di pikiran anda, dapat dibantu dengan merenungkan sifat-sifat atau kualitas yang baik dari objek yang

anda pilih. Lalu katakan dalam hati, "Semoga objek tersebut bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Kemudian, dengan perlahan-lahan anda dapat merasakan perasaan cinta kasih terhadap objek tersebut.

Kadang kala, saat melakukan meditasi *mettā*, pikiran berkelana. Bila hal ini terjadi, anda tarik/ bawa kembali pikiran tersebut ke objek *mettā* anda. Kemudian, fokuskan kembali pikiran ke objek *mettā* anda (misalnya Ibu anda) dan katakan, "Semoga Ibu saya bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Dengan cara ini, secara perlahan-lahan anda akan dapat merasakan cinta kasih yang anda tujukan ke Ibu anda. Anda akan merasa bahagia, pikiran menjadi damai, tenang, dan murni. Dengan cara yang sama, anda dapat mengembangkan cinta kasih anda kepada objek spesifik yang lainnya. Sewaktu melakukan meditasi *mettā*, bila timbul rasa sakit, pegal, kaku, dsb., pada bagian anggota tubuh, anda dapat mengubah posisi duduk dan tetap memfokuskan pikiran anda pada pengembangan meditasi *mettā*.

Mettā dengan objek umum (semua makhluk) cocok dilatih saat meditasi jalan dan kegiatan sehari-hari. Ketika anda ingin melakukan meditasi *mettā* jenis ini, anda tidak perlu menspesifikasikan objeknya. Objek anda adalah semua makhluk di alam semesta ini. Dengan cara yang sama dengan meditasi *mettā* yang spesifik, anda memfokuskan pikiran anda kepada semua makhluk dengan mengatakan, "Semoga semua makhluk bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Walaupun meditasi *mettā* anda difokuskan kepada semua makhluk, anda mungkin tidak dapat fokus kepada semua makhluk. Hal ini bukanlah masalah, yang penting adalah anda fokus ke semua makhluk semaksimal mungkin. Secara perlahan-lahan, anda akan merasakan cinta kasih anda terhadap semua makhluk. Dengan cara inilah meditasi *mettā* berkembang.

Ada tiga cara dalam melakukan meditasi *mettā*. Berjalan, duduk, dan kegiatan sehari-hari. Saat melakukan meditasi duduk, cocok dengan *mettā* yang spesifik. Sedangkan, saat meditasi jalan dan kegiatan sehari-hari cocok dengan *mettā* yang umum. Pada saat berjalan dan melakukan kegiatan sehari-hari, anda tidak perlu fokus pada gerakan kaki ataupun semua kegiatan yang anda lakukan. Hanya fokus terhadap semua makhluk agar bahagia, sehat, dan bebas dari penderitaan.

Meditasi *mettā* dapat membuat yogi mencapai tingkat konsentrasi yang dalam. Sang Buddha menjelaskan 11 manfaat dari meditasi *mettā* di Aṅgutara Nikāya.

1. Dapat tidur dengan nyenyak
2. Bangun dengan perasaan segar
3. Bermimpi indah
4. Dicintai oleh semua orang
5. Dicintai oleh dewa dan brahma
6. Dilindungi oleh dewa
7. Tak dapat dicerai oleh racun, api, dan senjata
8. Mencapai konsentrasi yang tinggi
9. Wajahnya cerah, terang & bahagia/ceria
10. Meninggal dengan damai (tidak bingung)
11. Terlahir di alam brahma

Oleh karena itu, bila yogi tidak dapat tidur nyenyak, dianjurkan untuk melakukan *mettā* sebelum tidur. Ketika yogi berlatih meditasi cinta kasih, baik itu *mettā* yang umum maupun spesifik, pertama-tama yogi harus melakukan *mettā* kepada dirinya sendiri dengan mengatakan, "Semoga saya bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan" berulang-ulang selama kurang lebih 5 menit.

Dalam Visuddhimagga dikatakan, yogi harus mengembangkan *mettā* ke dirinya sendiri terlebih dahulu. Sehingga, dia mempunyai rasa simpati ke makhluk lain untuk bahagia dan damai. Oleh karena itu, yogi perlu mengembangkan *mettā* untuk dirinya kurang lebih 5 menit, baru melakukannya kepada orang lain. Visuddhimagga juga menjelaskan tentang *mettā* yang spesifik. Ketika yogi melatih *mettā* yang spesifik, yogi harus memilih/menentukan seseorang atau sekelompok orang sebagai objeknya. Setelah yogi dapat mengembangkan *mettā* ke dirinya, dia tidak boleh mengembangkan ke orang yang dicintainya sebagai objek yang pertama. Hal ini dikarenakan, yogi dapat berpikir tentang masalah/kesulitan orang yang dicintainya. Bila yogi merasa cemas/khawatir tentang orang yang dicintainya, dia tidak dapat mengembangkan *mettā* di pikirannya. Tetapi bila latihannya telah mahir, pada saat itu yogi dapat mengembangkan ke orang yang dicintainya dan dapat merasakan cinta kasihnya pada orang tersebut.

Dengan cara yang sama, yogi tidak boleh mengambil orang yang netral sebagai objek pertamanya. Orang yang netral di sini maksudnya, yogi tidak mencintai ataupun membencinya, hanya sekedar kenal. Dikarenakan hal ini, yogi akan kesulitan untuk merasakan cinta kasihnya kepada objek tersebut. Sehingga, tidak boleh digunakan sebagai objek pertama. Yogi juga tidak boleh melakukan meditasi *mettā* dengan memilih musuh sebagai objek spesifik yang pertamanya. Yogi tidak akan dapat merasakan *mettā*-nya, sebaliknya yang berkembang adalah kebenciannya, yang disebabkan oleh kesalahan-kesalahan yang dilakukan objek tersebut. Oleh karena itu, musuh tidak boleh dijadikan objek spesifik *mettā* yang pertama. Tetapi, saat yogi telah mahir dalam meditasi *mettā*, dia dapat mengembangkan cinta kasihnya kepada objek tersebut.

Dalam Visuddhimagga juga dikatakan, lawan jenis tidak dianjurkan untuk dijadikan objek spesifik *mettā* (pria >< wanita). Jika yogi mengembangkan *mettā*-nya ke lawan jenis, dia mungkin mendapatkan keadaan mental yang tidak diinginkan, seperti nafsu birahi. Oleh karena itu, lawan jenis tidak dibolehkan untuk dijadikan objek spesifik *mettā*. Di Visuddhimagga diceritakan sebuah kisah dari Sri Lanka.

Pada jaman dahulu kala sekitar abad 8 atau 9, di Sri Lanka, ada seorang kepala keluarga yang ingin berlatih meditasi *mettā*. Dia bertanya kepada seorang bhikkhu yang sedang ber-*piṇḍapāta* (mengumpulkan dana makanan). "Bhikkhu saya ingin berlatih meditasi *mettā*, siapa yang harus saya gunakan sebagai objek?" Bhikkhu tersebut mengatakan untuk mengembangkan *mettā* pada orang yang paling dicintainya. Malam

harinya, saat dia ingin berlatih meditasi *mettā* dia mencari orang yang paling dicintainya dan mendapatkan isterinya sebagai orang yang paling dicintainya. Kemudian, dia mengembangkan cinta kasihnya kepada isterinya dengan mengucapkan "Semoga ia bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan" secara berulang-ulang. Untuk merasakan cinta kasihnya, dia merenungkan sifat-sifat baik isterinya. Saat itu, perlahan-lahan, dipikirkannya timbul keadaan mental yang tidak dia inginkan (nafsu birahi). Lalu, ia pergi ke kamar isterinya, tetapi pintunya terkunci. Akhirnya, ia menjebol tembok kamar isterinya. Dikarenakan mengambil objek yang salah (yang dicintai dan merupakan lawan jenis), timbullah hal yang tidak diinginkan. Oleh karena itu, objek yang dicintai dan merupakan lawan jenis, tidak boleh dijadikan objek meditasi.

Dalam Visuddhimagga juga disebutkan tentang objek lain yang tidak dianjurkan, yaitu orang yang telah meninggal. Hal ini dikarenakan, bila yogi menggunakan orang yang telah meninggal sebagai objek meditasinya, konsentrasinya tidak dapat berkembang dengan baik. Oleh karena itu, objek ini jangan digunakan sebagai objek spesifik *mettā*. Ketika seseorang meninggal, kita tidak tahu dia akan lahir di mana, mungkin di alam manusia, dewa, brahma, atau alam yang lainnya. Sehingga, sulit untuk mengembangkan *mettā* kepadanya. Tetapi walaupun kita tidak tahu dia terlahir di mana di dalam 31 alam kehidupan, saat kita mengembangkan *mettā* yang umum, "Semoga semua makhluk hidup bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Orang yang telah meninggal tersebut termasuk dalam *mettā* yang umum ini.

Dalam Visuddhimagga dinyatakan objek spesifik *mettā* yang baik yaitu orang yang baik dalam moralitas (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*). Misalnya, guru, orang tua, orang yang memberikan *sīla*, dan orang yang baik pada umumnya. Jadi, saat berlatih *mettā*, baik yang spesifik maupun yang umum, pertama-tama kembangkan *mettā* ke diri sendiri sekitar 5 menit. Diri kita dijadikan contoh agar dapat merasakan simpati kepada semua makhluk. Lalu, ambil objek spesifik *mettā* (guru/orang tua) dan katakan "Semoga ia bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Jika yogi tidak dapat merasakan cinta kasihnya pada objek yang digunakannya, yogi harus merenungkan sifat atau kualitas baik dari si objek. Kemudian, katakan lagi "Semoga ia bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan." Secara perlahan-lahan yogi akan merasakan cinta kasihnya berkembang, mungkin yogi akan merasakan pikirannya damai, tenang, dan murni. Keadaan ini sangat bermanfaat bagi yogi. Bila hal ini tidak terjadi, maka yogi harus mengganti objek *mettā*-nya dengan objek spesifik yang lainnya.

Pengembangan *mettā* yang umum dapat dilakukan dengan cara yang sama. Pertama-tama, kembangkanlah *mettā* kepada diri sendiri sekitar 5 menit, lalu kembangkan ke semua makhluk dengan mengatakan, "Semoga semua makhluk bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan."

Sayadaw berharap semua yogi dapat berlatih meditasi *mettā* dengan benar pada saat berlatih meditasi duduk, jalan, dan kegiatan sehari-hari. Dengan cara ini, anda dapat mengembangkan *mettā* dengan mahir. Semoga semuanya mengerti dengan benar bagaimana cara mengembangkan meditasi *mettā* dan *vipassanā*, dan mencapai berhentinya penderitaan, nibbana. Sadhu...sadhu...sadhu.

Salam mettā untuk semua,

U Sikkhānanda (Andi Kusnadi)

P.S.

Chanmyay Sayadaw biasa memulai retreat meditasi *vipassanā* dengan menginstruksikan yoginya untuk melakukan meditasi *mettā* selama 2-3 hari. Selain itu beliau juga menganjurkan yogi untuk melakukan meditasi *mettā* terlebih dahulu sekitar 15 menit sebelum setiap melakukan meditasi duduk *vipassanā*.

Untuk memudahkan pembaca, tulisan di atas tidak diterjemahkan sama persis dengan kata-kata yang diucapkan oleh Chanmyay Sayadaw. Walaupun begitu, penulis menjamin tidak ada isi ceramah yang disimpangkan.

Judul Beberapa Buku & Artikel Vipassanā Lainnya :

Buku:

1. Dasar-Dasar Meditasi Vipassanā, Mahāsi Sayādaw
2. Kemajuan Dalam Vipassanā, Mahāsi Sayādaw
3. Higher Magga dan Phala, Sayādaw U Kuṇḍalābhivamsa
4. Kehidupan Mulia Ini, Sayādaw U Kuṇḍalābhivamsa
5. Meditasi Vipassanā, Chanmyay Sayādaw
6. Perkembangan Pandangan Terang, Chanmyay Sayādaw
7. The Cambridge Talk (Indonesia), Chanmyay Sayādaw
8. Dana, Bhikkhu Sikkhānanda

Artikel:

1. Apa itu Avijjā
2. Dua Jenis Tangisan
3. Empat Jenis Harta
4. Ketakutan oleh Gajah Ciptaannya
5. Lihat Dukkha sebagai Duri
6. Manfaat dari Meditasi Vipassanā
7. Membuang Keserakahan Indera yang Terpendam
8. Pembabaran Ajaran yang Tidak Lengkap
9. Pengembara yang Tersesat
10. Petunjuk Meditasi Vipassanā
11. Petunjuk Meditasi Mettā
12. Samatha, Vipassanā, dan 4 Tipe Yogi
13. Teman yang Salah (pāpamitta)

Semua Buku dan Artikel Vipassanā di atas bisa diunduh (download) di

[https://skydrive.live.com/P.mvc#!/?
cid=f1e05c39cd1727e9&sc=documents&uc=1&id=F1E05C39CD1727E9%21385](https://skydrive.live.com/P.mvc#!/?cid=f1e05c39cd1727e9&sc=documents&uc=1&id=F1E05C39CD1727E9%21385)