

**(edited version 15/8/06, Daung)
(edited version 17/8/06, Andi Kusnadi)**

CERAMAH DI CAMBRIDGE

MEDITASI VIPASSANĀ & EMPAT KESUNYATAAN MULIA

**OLEH :
SAYADAW CHANMYAY**

Kata Pengantar

Minggu sore 11 Juli 2004 di Cambridge, Massachussets, U.S.A. tenggelam dalam cuaca/hawa musim panas yang sejuk. Ini adalah malam yang berbahagia di New England bahwa Yang Mulia Sayadaw Chanmyay dari Birma (Myanmar) menyampaikan Ceramah Dhamma tentang Empat Kesunyataan Mulia. Meskipun banyak godaan di luar, Aula Meditasi di

Cambridge Insight Meditation Centre (CIMC) penuh sesak. Para hadirin disajikan sebuah ceramah yang mendalam dan jelas mengenai kotbah pertama Sang Buddha.

Dhammacakkappavattana Sutta, dimana Sang Buddha membabarkan Empat Kesunyataan Mulia, mungkin merupakan salah satu uraian yang paling indah yang pernah ada mengenai kondisi makhluk. Di dalam uraian yang jelas dan sederhana ini disampaikan Kebenaran yang tak terbantahkan. Berisi sebuah pernyataan yang ringkas tentang penderitaan yang dihadapi oleh manusia dan semua makhluk. Sebab dan akibat dari kondisi ini telah ditunjukkan dalam arti yang se jelasnya (tidak mendua arti). Solusi atau jalan keluar dari kesulitan hidup dijabarkan dengan jelas. Dan akhirnya, hasil yang luhur dan manfaat dari mengikuti jalan ini dijelaskan secara sederhana dan mudah dimengerti. Sutta ini, seperti beberapa penjelasan mengenai kelemahan manusia dalam Sutta yang lain, dapat mematahkan pandangan sempit, rasional, intuisi dan penyelidikan kritis.

Sayadaw Chanmyay mengkombinasikan tingkatan akademik Doktor dalam Kitab Suci Buddha dengan pemahaman yang sebenarnya sebagai hasil dari pengalaman sendiri seperti yang diajarkan Beliau. Beliau memiliki bakat untuk membuat ajaran Sang Buddha jadi mudah dimengerti, berguna dan menggetarkan kalbu. Bakat yang langka ini dapat dirasakan dalam bentuk terbaiknya sepanjang ceramah beliau.

Sayadaw menerangkan segi kepraktisan (dapat dipraktekkan) yang ditawarkan Sang Buddha pada kotbahnya yang pertama dan sangat mendasar itu pada mereka yang mencari kebebasan. Salah satu nuansa baik dari Sutta ini adalah fungsi ganda dari pesan tersebut. Yaitu disamping dapat dibaca sebagai panduan moral untuk menjalani kehidupan rumah tangga yang terhormat dan mulia, juga bisa dipergunakan sebagai sebuah petunjuk jalan yang jelas untuk para meditator yang mendambakan kebebasan Nibbana. Yang disebut pertama seharusnya pada saatnya menjadi pondasi bagi munculnya yang disebut belakangan.

Dengan mempertimbangkan banyak praktisi meditasi yang hadir, Sayadaw menyesuaikan ceramah beliau untuk menerangkan mengapa Sang Buddha sampai mengkotbahkan Sutta

tersebut. Hal itu sebagai panduan bagi jalur meditasi menuju dan memungkinkan tercapainya kebijaksanaan di atas duniawi tentang Kesunyataan Mulia yang ketiga (Nirodha Sacca).

Sayadaw menerangkan bagaimana Kesunyataan Mulia, secara berurutan, harus dipahami, ditinggalkan, dialami atau dikembangkan dalam konteks praktek meditasi Vipassanā. Hal tersebut menjadi jelas selama diskusi bahwa Sayadaw tidak berbicara mengenai sejenis perubahan yang berdasarkan kepercayaan akan sesuatu yang jauh di awang awang. Dengan jelas, beliau mengungkapkan segi praktek dan metode, kemajuan langkah demi langkah dalam mendalami kebijaksanaan dan pandangan terang yang menuju ke kebebasan.

Mungkin ini menjadi aspek yang paling menarik dan disukai dari Ajaran Buddha. Ternyata kebebasan dan lepas dari beban kehidupan yang tiada putusnya adalah hal yang sangat mungkin dicapai. Hal yang paling membebaskan adalah bahwa sayangnya kita semua, pada tingkatan tertentu dalam keberadaan kita, percaya bahwa tidak ada jalan keluar dari beban eksistensi itu.

Kata-kata Sayadaw tidak dapat menolong tetapi memberi inspirasi bagi para pendengar atau pembaca terlepas dari tingkat pemahaman maupun latihan mereka. Ada sebuah Jalan yang nyata. Dengan usaha yang tekun; dalam waktu singkat akan didapat manfaat yang terus meningkat..

Semoga kalian semua dapat menikmati buah dan berkah yang mulia dari Ajaran Buddha dalam era Sasana Buddha ini juga.

Y.M. Ashin Vamsarakkhita
(Siswa dan Pengikut)

Meditasi Vipassanā dan Empat Kesunyataan Mulia

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Kami sangat senang bertemu kalian semua yang telah menaruh perhatian pada meditasi Vipassanā. Meditasi ini didasarkan pada Empat Kesunyataan Mulia, yang diajarkan oleh Sang Buddha dalam kotbah pertama Beliau, Dhammacakkappavattana Sutta “Kotbah Pemutaran Roda Dhamma”. Semua Ajaran Sang Buddha berdasarkan pada Empat Kesunyataan Mulia. Maka meditasi pandangan terang, meditasi Vipassanā atau meditasi perhatian murni – mempunyai dasar dalam Empat Kesunyataan Mulia. Empat Kesunyataan Mulia, seperti yang kalian ketahui adalah :

Dukkhasacca, Kesunyataan mengenai Dukkha / penderitaan

Samudayasacca, Kesunyataan mengenai asal mula Dukkha

Nirodhasacca, Kesunyataan mengenai lenyapnya Dukkha

Maggasacca, Kesunyataan mengenai Jalan menuju lenyapnya Dukkha (akhir)

Saya percaya kalian memiliki pengetahuan yang baik mengenai Empat Kesunyataan Mulia ini.

Dalam kotbah pertama Beliau, Sang Buddha mengutarakan Dukkhasacca, Kesunyataan mengenai Dukkha, sebagai parinneya, kesunyataan yang harus sungguh-sungguh disadari / dipahami. Samudayasacca, Kesunyataan asal mula Dukkha, sebagai pahatabba, kesunyataan yang harus seluruhnya ditinggalkan. Nirodhasacca, kesunyataan mengenai lenyapnya Dukkha, sebagai sacchikatabba, kesunyataan yang harus dirasakan / dialami. Maggasacca, kesunyataan mengenai Jalan menuju lenyapnya Dukkha, sebagai bhavetabba, kesunyataan yang harus sepenuhnya dikembangkan. Kesunyataan mengenai Dukkha mengacu pada fenomena batin dan jasmani (Nama dan Rupa dalam bahasa Pali). Kesunyataan mengenai asal-mula Dukkha mengacu pada hawa nafsu, atau Tanha dalam bahasa Pali. Kesunyataan mengenai Lenyapnya Dukkha, mengacu pada Nibbana. Kesunyataan mengenai Jalan menuju lenyapnya Dukkha mengacu pada Jalan Mulia Beruas Delapan.

Dukkhasacca

Dukkhasacca adalah Nama dan Rupa, fenomena batin dan jasmani. Nama (batin) dan Rupa (jasmani) keduanya muncul tergantung pada kondisi masing-masing, maka dari itu disebut mental yang terkondisi dan jasmani yang terkondisi. Sebagai contoh, dalam kesadaran melihat; ketika anda melihat sesuatu yang dapat dilihat, kesadaran melihat muncul. Hal ini muncul tergantung pada empat kondisi; mata, objek bentuk, cahaya dan perhatian (Manisikara dalam bahasa Pali). Empat kondisi ini menyebabkan kesadaran melihat muncul.

Semua kondisi tersebut harus ada agar dapat melihat apapun. Walaupun anda mempunyai mata, dan mata melakukan kontak dengan objek bentuk – bila tidak ada cahaya, anda tidak dapat melihat. Kesadaran melihat tidak akan muncul. Bila anda mempunyai mata, terjadi kontak mata, objek bentuk, dan cahaya, tapi tidak ada perhatian pada objek atau benda yang dapat dilihat, anda tidak akan melihat objek tersebut. Kesadaran melihat hanya akan muncul bila ada perhatian.

Karena kesadaran melihat mempunyai empat kondisi, ini disebut terkondisi / keadaan bersyarat. Dalam bahasa Pali, sesuatu yang terkondisi disebut Sankhata. Semua kesadaran terkondisi, demikian juga semua fenomena batin dan jasmani lainnya. Mereka muncul tergantung pada kondisi mereka.

Tetapi, Lenyapnya Dukkha, Nibbana, tidak terkondisi karena Nibbana tidak muncul maupun tergantung pada kondisi apapun. Sehingga tidak ada kondisi ataupun sebab dari lenyapnya Dukkha, Nibbana tidak terkondisi. Yang tidak terkondisi disebut Asankhata, sementara yang terkondisi disebut Sankhata.

Seperti dalam contoh kita, kesadaran melihat muncul tergantung pada mata, objek bentuk, cahaya dan perhatian. Ini muncul dan kemudian berlalu. Mengapa berlalu? Karena muncul. Semua hal yang terkondisi – Sankhata – mempunyai sifat muncul dan berlalu sehingga memiliki ciri ciri atau sifat sementara / tidak kekal (Anicca).

Sedangkan Lenyapnya Dukkha, Nibbana adalah tak terkondisi, selalu ada. Karena Nibbana tidak muncul dan tidak berlalu. Sehingga lenyapnya Dukkha, Nibbana, tidak bersifat

sementara. Karena tidak terkondisi dan tidak muncul tergantung pada kondisi – tidak ada penyebab kondisi. Maka lenyapnya Dukkha, Nibbana disebut Akarana dalam bahasa Pali. ‘Karana’ berarti sebuah kondisi; ‘a’ berarti tidak, jadi Akarana berarti tidak terkondisi.

Ketika anda dapat memadamkan semua fenomena batin / jasmani, dimana fenomena tersebut terkondisi, maka lenyapnya Dukkha dialami. Lenyapnya Dukkha berdiri sendiri. Ia memang sudah ada di sana. Nibbana tidak muncul sehingga tidak berlalu, bersifat permanen. Nibbana disebut Akarana dan Asankhata, karena tidak memiliki kondisi.

Sang Buddha bersabda pada kotbah-Nya yang pertama, Dukkhasacca (yaitu fenomena batin / jasmani) kesunyataan mengenai Dukkha adalah Parinneya. Ini adalah kesunyataan yang harus sungguh-sungguh dipahami / disadari (Parinneya). Semua fenomena batin dan fenomena jasmani muncul kemudian berlalu. Mereka tidak kekal. Apa yang tidak kekal adalah penderitaan, Dukkha. Itu sebabnya Sang Buddha bersabda Nama dan Rupa, fenomena batin dan jasmani, keduanya adalah penderitaan, kesunyatan mengenai Dukkha. Hal ini harus benar-benar dipahami dan disadari.

Tiga Jenis Dukkha

Di sini kami harus menjelaskan secara singkat tiga jenis dukkha, penderitaan, menurut Abhidhamma Buddha.

Pertama adalah Dukkha Dukkha

Kedua adalah Viparinama Dukkha

Ketiga adalah Sankhara Dukkha

Dukkha Dukkha adalah penderitaan yang paling umum. Contohnya: sakit, badan kaku, gatal, mati rasa, segala macam penyakit atau penderitaan jasmani. Yang lainnya seperti murung, sedih, berduka, cemas atau semua penderitaan batin. Penderitaan tersebut sangat menonjol dan umum dialami semua makhluk. Sehingga mereka disebut Dukkha Dukkha, penderitaan dari penderitaan.

Jenis yang kedua adalah Viparinama Dukkha (penderitaan dari perubahan). Sang Buddha memandang kebahagiaan sebagai Viparinama Dukkha karena tidak berlangsung lama. Kebahagiaan muncul dan kemudian berlalu berubah menjadi kesedihan dan penderitaan. Karena sifat alaminya yang berubah menjadi penderitaan inilah Sang Buddha berkata bahwa kebahagiaan adalah Viparinama Dukkha. Perubahan ini dapat terjadi secara tiba-tiba atau sangat cepat.

Jenis yang ketiga adalah Sankhara Dukkha. Sankhara Dukkha dalam hal ini, mempunyai arti atau pengertian yang sama seperti Sankhata. Yaitu sesuatu yang muncul karena suatu kondisi atau sebab, maka semua fenomena batin dan jasmani adalah Sankhata dan Sankhara. Mereka adalah akibat dari sebab mereka, kondisi mereka. Mereka muncul dan dengan sangat cepat berlalu dan sangat tidak memuaskan. Mengapa mereka berlalu? Sekali lagi hal ini karena mereka muncul, dan oleh karena itu harus berlalu. Penderitaan yang disebabkan oleh fenomena muncul dan lenyap yang terus-menerus, Sankhara Dukkha, adalah hal biasa pada semua yang terkondisi.

Maka Nama dan Rupa, fenomena batin dan jasmani, yang merupakan sesuatu yang terkondisi, adalah Dukkhasacca. Kesunyataan mengenai Dukkha ini harus sepenuhnya dipahami oleh seorang meditator yang ingin melenyapkan penderitaan.

Dua jenis penderitaan, Dukkha Dukkha dan Viparinama Dukkha, dapat dialami dan dipahami oleh kita dalam kehidupan sehari-hari walau tanpa berlatih meditasi. Tetapi, kecuali kita berlatih meditasi Vipassanā, meditasi perhatian murni, kita tidak akan mampu memahami sepenuhnya Sankhara Dukkha, penderitaan dari fenomena muncul dan lenyap. Sankhara Dukkha sangat dalam, terlalu dalam untuk dipahami melalui teori ilmu pengetahuan atau analisa. Hanya dengan pengetahuan langsung yang timbul dari praktek dan pengalaman Dhamma, yang diperoleh lewat meditasi Vipassanā, barulah kita mampu memahaminya sebagai penderitaan dari fenomena muncul dan lenyap. Sang Buddha berkata, “Seseorang yang ingin mencapai lenyapnya Dukkha, Nibbana, harus mengerti dengan benar dan memahami sifat alami fenomena batin dan jasmani (Nama dan Rupa)”.

Inilah sebabnya kita melatih meditasi perhatian murni. Tujuan utama meditasi Vipassanā adalah memahami ketidakkekalan atau muncul dan berlalunya fenomena batin dan jasmani, Sankhara Dukkha. Ketika kita tidak mampu memahaminya, kita dengan salah menganggap fenomena ini bersifat kekal. Berdasarkan keyakinan ini bahwa batin dan jasmani bersifat kekal, kita memelihara konsep “Aku” atau “Kamu”, seseorang atau makhluk, diri sendiri atau roh. Karena kita tidak memahami dengan benar sifat sesungguhnya dari muncul dan lenyapnya fenomena batin dan jasmani, maka kita menganggapnya sebagai orang, makhluk, diri, dan sebagainya.

Ketika kita melekat kepada konsep seseorang, makhluk, karena ketidaktahuan mengenai sifat sesungguhnya dari proses jasmani dan batin, lalu kita mengembangkan hasrat atau keinginan untuk memperoleh sesuatu. Kita mungkin ingin menjadi seorang perdana menteri, seorang presiden atau orang kaya. Hasrat ini timbul karena kosep bahwa ada seseorang, diri atau roh. Hasrat / keserakahan ini menyebabkan banyak penderitaan. Ketika seseorang mempunyai hasrat untuk menjadi presiden, seseorang harus berjuang untuk mendapatkannya dengan segala cara. Maka timbullah penderitaan. Ketika seseorang menjadi presiden, timbul lebih banyak penderitaan. Sekarang, ada lebih banyak masalah yang harus dihadapi orang tersebut.

Samudayasacca

Dalam hal ini, hasrat / keinginan dan keserakahan untuk menjadi presiden adalah penyebab penderitaan. Sama halnya, ketika seseorang mempunyai keinginan lainnya – mempunyai rumah mewah, mobil bagus, atau paras cantik – seseorang harus berusaha mendapatkannya dengan berbagai macam cara yang baik maupun tidak baik. Lagi, timbullah penderitaan. Singkatnya, keinginan, hasrat dan keserakahan adalah penyebab penderitaan. Mereka disebut Samudayasacca dalam bahasa Pali, kesunyataan mulia mengenai asal-mula penderitaan.

Samudayasacca ini timbul karena ketidaktahuan tentang Dukkhasacca, sifat sesungguhnya dari nama dan rupa. Ketika seseorang tidak mampu menyadari / memahami sepenuhnya sifat sesungguhnya fenomena batin dan jasmani, Dukkhasacca, seseorang pastilah

memiliki banyak keadaan batin yang negatif (Kilesa). Contohnya adalah keinginan, hawa nafsu, hasrat, keserakahan, kemarahan, kebencian, kesombongan dan sebagainya. Menurut Sang Buddha, ketika seseorang memiliki Tanha dalam pikirannya, penderitaan pasti akan mengikuti. Kata ‘Tanha’ dalam bahasa Pali mengacu dalam bahasa Indonesia sebagai keserakahan, keinginan, hasrat, kemelekatan, dan sebagainya.

Tanha adalah Samudayasacca, kesunyataan mulia tentang asal-mula penderitaan. Ini timbul karena ketidaktahuan mengenai Dukkhasacca, fenomena batin dan jasmani. Ketika seseorang memahami dengan benar sifat sesungguhnya Dukkhasacca, seseorang mampu menyingkirkan konsep tentang adanya orang, makhluk, diri atau roh. Jadi dengan hilangnya konsep tentang adanya diri pribadi, keinginan, keserakahan, hasrat atau Kilesa lainnya tidak akan timbul. Seseorang yang telah meninggalkan Samudayasacca, maka penderitaan pergi; penderitaan berhenti muncul.

Dalam mengalami lenyapnya penderitaan / Dukkha, seseorang memahami secara langsung Nirodhasacca, Nibbana. Untuk mengalami lenyapnya penderitaan / Dukkha, Samudayasacca (yaitu Tanha, hawa nafsu atau keinginan) perlu dibasmi dan dimusnahkan sampai ke akarnya. Dengan membasmi Tanha, asal-mula penderitaan, penderitaan itu sendiri, akibat dari penderitaan, tidak akan timbul sama sekali. Ketika tidak ada sebab, maka tidak ada akibat. Seseorang kemudian akan memahami berdasarkan pengalamannya kesunyataan lenyapnya penderitaan, Nirodhasacca, Kebenaran yang harus dialami.

Seperti yang Sang Buddha sabdakan dalam kotbah-Nya yang pertama, Samudayasacca adalah Pahatabba. Ini adalah kesunyataan yang harus dihilangkan atau ditinggalkan sepenuhnya. Dalam melenyapkan Tanha sepenuhnya, seseorang mampu mengalami lenyapnya penderitaan / Dukkha karena penyebabnya telah dihancurkan seluruhnya. Maka dari itu tidak ada sama sekali hasil atau akibat yang akan timbul.

Nirodhasacca

Sang Buddha menyebutkan Nibbana, Nirodhasacca sebagai Sacchikatabba. Kata ini berarti kesunyataan mulia tentang lenyapnya penderitaan, yang harus dialami. Ketika hal ini terjadi, seseorang mengalami hidup damai dan bahagia. Untuk mengalami lenyapnya derita, Nibbana, Nirodhasacca, seseorang harus membasmi Tanha seluruhnya sampai akarnya, Samudayasacca. Untuk mencapainya, seseorang harus memahami dengan benar dan menyadari Dukkhasacca sepenuhnya, kesunyataan mengenai penderitaan dari fenomena batin dan jasmani.

Lalu, bagaimana seseorang mencapai hal ini? Untuk memahami dengan benar fenomena batin dan jasmani, hal ini harus diamati dan dilihat pada saat proses tersebut berlangsung sebagaimana adanya. Hanya ketika memahami kedua proses ini sebagaimana adanya, maka sifat sesungguhnya dan pemahaman benar akan dapat direalisasi. Kewaspadaan dan perhatian penuh pada segala hal yang timbul dalam proses jasmani dan batin adalah sangat penting.

Bila seseorang mampu mengembangkan kewaspadaan ini, secara bertahap perhatian penuh akan berlangsung terus-menerus, konstan, tajam dan kuat. Hal ini menyebabkan pikiran terkonsentrasi secara mendalam pada semua kondisi batin ataupun pada proses jasmani. Perhatian penuh yang konstan dan terus-menerus adalah penyebab konsentrasi yang dalam. Ketika pikiran terkonsentrasi secara mendalam pada semua yang diamati, pandangan terang (Vipassanā-nana) akan timbul. Nana ini menyadari dan memahami dengan benar sifat sesungguhnya dari kondisi batin dan proses jasmani yang diamati.

Ketika kebijaksanaan menyadari sifat sesungguhnya dari fenomena batin dan jasmani, kemelekatan terhadap batin dan jasmani padam. Keinginan atau keserakahan terhadap fenomena batin dan jasmani juga tidak muncul. Tanha dibasmi sampai ke akarnya dengan memahami secara benar sifat sesungguhnya ini. Seseorang kemudian akan mengalami lenyapnya penderitaan karena penyebabnya telah dihancurkan.

Itulah sebabnya perhatian penuh terhadap segala sesuatu yang muncul dalam batin dan jasmani kita pada saat sedang berlangsungnya adalah penting. Hal ini sesuai dengan kotbah pada Maha Satipattana Sutta, Empat Landasan Perhatian Murni seperti yang telah diuraikan oleh Sang Buddha. Dengan mengamati dan waspada pada semua kondisi mental dan proses jasmani,

perhatian murni dari Maggasacca, Kebenaran mengenai Jalan menuju lenyapnya penderitaan muncul. Karena perhatian murni inilah, Jalan Mulia Beruas Delapan menjadi berkembang dengan baik.

Maggasacca : Jalan Mulia Beruas Delapan

Seperti yang anda tahu, Maggasacca tidak lain adalah Jalan Mulia Beruas Delapan yang terdiri dari 8 faktor. Faktor-faktor itu adalah Samma Ditthi (pandangan benar), Samma Sankappa (pikiran benar), Samma Vacca (bicara benar), Samma Kammanta (perbuatan benar), Samma Ajiva (penghidupan benar), Samma Vayama (daya upaya benar), Samma Sati (perhatian benar), Samma Samadhi (konsentrasi benar). Kombinasi dari seluruh delapan faktor jalan mulia ini disebut Maggasacca, kesunyataan mengenai Jalan Menuju Lenyapnya Penderitaan. Ini harus dikembangkan sepenuhnya (Bhavetabba).

Maka, anda harus waspada pada apapun yang muncul pada jasmani dan batin anda. Ketika perhatian menjadi konstan, terus-menerus dan mantap, perhatian terkonsentrasi dengan dalam pada objek. Tapi untuk mencapainya, usaha harus dikerahkan. Hanya dengan mengerahkan usaha mental yang kuat, barulah seseorang dapat memperoleh kewaspadaan pada segala sesuatu yang muncul dalam batin dan jasmani. Usaha yang penting itu adalah daya upaya benar (Samma Vayama). Keadaan berperhatian penuh secara berkesinambungan disebut Sammasati. Karena perhatian yang kuat dan konstan, konsentrasi benar (Samma Samadhi) berkembang. Seperti yang anda tahu, tiga faktor ini saling berhubungan sebagai sebab akibat. Daya upaya benar menyebabkan perhatian benar, yang pada gilirannya kemudian menyebabkan timbulnya konsentrasi benar.

Tapi kadang-kadang, pikiran tidak fokus pada objek – entah itu kondisi batin atau proses jasmani, pikiran dapat berkelana atau berpikir tentang hal lain. Lalu salah satu faktor mental, Samma Sankappa (pikiran benar), muncul bersama perhatian benar untuk menjaga pikiran tetap focus pada objek. Dengan cara ini, pikiran dibawa pada konsentrasi yang lebih dalam pada objek yang diamati.

Ada tiga faktor Jalan Mulia lainnya yang memperkuat dan membantu faktor-faktor mental yang disebut di atas, agar dapat melaksanakan fungsi mereka dengan benar. Faktor-faktor itu adalah; Samma vaca (bicara benar), Samma kammanta (perbuatan benar), Samma ajiva (penghidupan benar). Sebelum memulai meditasi seseorang harus mengambil lima, delapan, sembilan, sepuluh Sila atau 227 aturan Vinaya untuk para bhikkhu. Dengan menjalankan Sila, seseorang menahan diri dari perbuatan buruk (Samma Kammanta) atau pun pembicaraan tidak benar (Samma Vaca) dan pencaharian yang tidak benar (Samma Ajiva). Dengan menjalankan Sila sepenuhnya, seseorang terpenuhi oleh ketiga faktor moralitas, Sila.

Karena moralitas termurnikan, pikiran jernih, bebas dari semua rintangan batin, seseorang dapat mengembangkan konsentrasi yang dalam dan merasa bahagia. Kegaiuran dan ketenangan dialami. Dengan keadaan pikiran ini, konsentrasi pada objek meditasi manapun dapat menjadi lebih mudah dan dalam. Jadi tiga faktor dari Sila, bicara benar, perbuatan benar, penghidupan benar membantu pikiran untuk fokus dan konsentrasi mendalam pada objek yang sedang diamati. Mereka membentuk pondasi yang penting untuk timbulnya daya upaya benar, perhatian benar dan konsentrasi benar.

Vipassanā Nana : Pengungkapan Dukkha, Anicca dan Anatta

Dengan cara ini, pikiran yang sedang mengamati menjadi lebih terkonsentrasi secara mendalam pada kondisi batin atau proses jasmani. Kemudian munculah pengertian benar (Samma Ditthi), pandangan terang. Ini kita sebut sebagai Vipassanā Nana. Pandangan terang ini menembus dan mengungkapkan sifat sesungguhnya dari fenomena batin dan jasmani – Dukkhasacca. Sifat sesungguhnya ini semua fenomena ini tidak kekal, tidak memuaskan dan tidak ada pribadi (aku). Tiga karakteristik ini, Anicca (tidak kekal), Dukkha (penderitaan atau tidak memuaskan), dan Anatta (tidak ada roh, tidak ada aku, tidak ada orang), dapat dimengerti secara langsung dan dialami oleh seorang meditator pandangan terang.

Ketika pikiran terkonsentrasi mendalam pada objek apapun dari jasmani ataupun batin, maka akan muncul tingkat-tingkat Vipassanā Nana, pandangan terang. Kemajuan pencapaian

kesadaran ini adalah proses pematangan pemahaman benar dari sifat sesungguhnya dari fenomena.

Lalu, meditator menyadari, “Ini hanya sifat alami proses dari batin dan jasmani. Ini bukan seseorang, roh, aku atau diri.” Meditator melenyapkan konsep tentang seseorang, diri, aku, atau roh, yang menjadi penyebab dari semua kekotoran batin (Kilesa). Ketika dia telah sepenuhnya menyingkirkan konsep seseorang, makhluk, diri, roh (Sakaya ditthi atau Atta ditthi dalam bahasa Pali) maka penderitaan tidak akan muncul sama sekali dan akan padam.

Kita melaksanakan dan mengembangkan Jalan Mulia Beruas Delapan, Magga Sacca, dengan selalu waspada terhadap semua kondisi batin dan proses jasmani pada saat berlangsung sebagaimana adanya. Perhatian penuh adalah kuncinya. Karena perhatian penuh / murni itulah kita dapat mengembangkan sepenuhnya Jalan Mulia Berunsur Delapan ini. Kita sampai pada tingkat menyadari dan memahami dengan benar Dukkhasacca, kesunyataan mulia tentang penderitaan. Kita dapat menyingkirkan hawa nafsu / kemelekatan (Tanha) pada Samudaya sacca, kesunyataan mulia tentang asal-mula Dukkha.

Kesimpulan

Seperti yang telah saya katakan terdahulu, setiap ajaran Sang Buddha mesti berdasarkan pada Empat Kesunyataan Mulia. Jalan kebebasan ditemukan dalam Empat Kesunyataan Mulia ini. Perkembangan oleh meditator Maggasacca, meditasi pandangan terang, akan membawa pada pemahaman sepenuhnya atas Dukkhasacca, kesunyataan tentang penderitaan. Pemahaman ini selanjutnya membawa seseorang meninggalkan samudayasacca, kesunyataan tentang asal-mula penderitaan. Ketika tidak ada lagi Samudayasacca, tidak ada asal-mula / penyebab, tidak ada akibat, tidak ada penderitaan. Penderitaan padam. Lalu kita menemukan dan mengalami secara langsung lenyapnya penderitaan, Nirodhasacca, Nibbana untuk diri kita sendiri. Inilah sebabnya para meditator harus memahami dan melaksanakan Empat Kesunyataan Mulia pada praktek meditasi Vipassanā mereka.

Semoga anda semua mampu memahami dengan benar bagaimana anda dapat mencapai dan mengalami lenyapnya penderitaan. Semoga anda dapat berjuang dengan usaha terbaik anda untuk menunaikan tugas mulia tersebut: Tugas mulia dari meditasi pandangan terang akan mengarahkan anda untuk mencapai tujuan akhir Nibbana.

Sadhu, sadhu, sadhu.

C.I.M.C., 11 Juli 2004

Biografi Sayadaw Chanmyay

Sayadaw Chanmyay dilahirkan hari Selasa tanggal 24 Juli 1928 di desa Pynma, Taungdwingyi, Myanmar. Beliau merupakan anak ketiga dari sembilan bersaudara. Ashin Janaka muda menghabiskan masa kanak-kanak yang bahagia dan dibesarkan dengan baik oleh kedua orang tuanya. Mereka telah mengajarkannya dasar-dasar agama Buddha sejak dini.

Karena ketertarikan yang sangat dalam terhadap Dhamma, beliau belajar dan menjadi sangat cakap pada semua aspek Dhamma dalam kaidah Pali (Tipitaka) khususnya Anguttara Nikaya ketika masih menjadi Samanera.

Tanggal 28 Oktober 1947, Ashin Janaka menerima pentahbisan / Upasampada sebagai Bikkhu oleh Sangha. Selanjutnya, Ashin Janaka dengan antusias melanjutkan pelajaran yang lebih tinggi dalam kitab suci agama Buddha dibawah bimbingan beberapa orang Yang Mulia Sayadaw.

Pada saat itu, Beliau dianugerahkan gelar Abhivamsa yang sangat langka oleh Asosiasi Pariyatti Sasana Hita, Mandalay. Untuk dapat menerima gelar kehormatan ini, seseorang harus mampu mendemonstrasikan kecakapan tingkat Doktor dalam kitab suci sebelum berusia 27 tahun. Kemudian beliau dikenal sebagai Ashin Janakabhivamsa.

Kemudian terjadilah peristiwa yang sangat baik, Ashin Janakabhivamsa bertemu Yang Mulia Mahasi Sayadaw pada tahun 1953. Dan dengan keberhasilan yang luar biasa, beliau berlatih meditasi secara tekun di Sasana Mahasi Yeikhta dibawah bimbingan langsung Y.M. Mahasi Sayadaw.

Selanjutnya beliau belajar di Ceylon (sekarang Srilanka) di Vihara Mahavissuddharama di Kolombo. Sepulangnya Sayadaw Chanmyay menjadi salah satu dari lima siswa utama dan juga menjadi seorang guru meditasi dibawah Y.M. Sayadaw Mahasi.

Sayadaw menjadi kepala di Vihara miliknya, Pusat Meditasi Yeiktha Chanmyay sejak tahun 1977. Beliau mempunyai pusat pusat meditasi di seluruh Myanmar dan juga dunia. Jadwal beliau yang padat termasuk tur Dhamma di seluruh dunia, menerangkan dan mengajarkan meditasi Vipassanā.

Karena usaha beliau yang tak kenal lelah untuk memperkenalkan Dhamma dan praktek meditasi kepada komunitas dunia, Sayadaw menjadi salah satu pemimpin dan guru agama Buddha yang paling terkemuka dan paling berwenang yang masih hidup saat ini.