

SERIDHAMMA PRAKTIS

# INSPIRASI

— ◎ DARI ◎ —

# PARA BHIKKHUNI MULIA

OLEH  
SUSAN ELBAUM JOOTLA





# Inspirasi dari Para Bhikkhuni Mulia

oleh

Susan Elbaum Jootla

## **Inspirasi dari Para Bhikkhuni Mulia**

oleh Susan Elbaum Jootla

Diterjemahkan dari Inspiration from the Enlightened Nuns

Penerjemah: Upi. Ratanasanti Rhea Rosanti

Editor: Upa. Sasanasena Seng Hansen

Sampul & Tata Letak : poise design

Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm

Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm

Kertas Isi : HVS 70 gsm

Jumlah Halaman : 84 halaman

Jenis Font : Segoe UI  
Playfair Display

Diterbitkan Oleh :



Vidyāsenā Production

Vihāra Vidyāloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231

Telp. 0274 542 919

Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Februari 2017

Untuk Kalangan Sendiri

Tidak diperjualbelikan. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apapun tanpa seizin penerbit.

# Daftar Isi

Prawacana Penerbit.....	v
Kata Pengantar.....	vii
Pendahuluan.....	ix
<b>Latar Belakang Puisi</b> .....	1
Lingkaran <i>Samsara</i> yang Berkepanjangan.....	1
Sebab dan Akibat Kamma.....	5
<b>Ajaran dari Puisi-Puisi</b> .....	11
Kejadian Biasa Pencetus Pencerahan.....	11
Memasuki Sangha setelah Kematian Sang Anak.....	13
Empat Kebenaran Mulia.....	19
Mencapai Tujuan Mulia setelah Perjuangan Panjang.....	21
Perenungan terhadap Sangha.....	28
Bahaya dari Nafsu Duniawi.....	33
Bahaya dari Kemelekatan terhadap Kecantikan.....	39
Percakapan Lebih Lanjut dengan Mara.....	44
Doktrin tentang <i>Anatta</i> .....	46
Pria dan Wanita dalam Dhamma.....	51
Lima Kelompok Agregat dan Nibbana.....	55
Kamma dan Buahnya.....	59
Tentang Penulis.....	64





# Prawacana Penerbit

Hari Suci Magha Puja memperingati empat peristiwa penting yang dinamakan Caturangga-sannipata, yang berarti pertemuan besar para arahat yang diberkahi dengan empat faktor yaitu seribu dua ratus lima puluh orang bhikkhu datang berkumpul tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Mereka semuanya telah mencapai tingkat kesucian arahat. Mereka semuanya memiliki enam abhinna. Mereka semua ditasbihkan oleh Sang Buddha dengan ucapan “Ehi Bhikkhu”.

Segala upacara peringatan hari suci agama Buddha dilaksanakan dengan tujuan untuk mempertebal keyakinan atau saddha terhadap Sang Tiratana. Maka dari itu bertepatan dengan perayaan hari suci Magha Puja freebook vidyasena menerbitkan buku yang berjudul “Inspirasi dari para Bikkhuni Mulia” yang merupakan buku terjemahan dari *“Inspiration from the Enlightened Nuns”*.

Penerbit mengucapkan terima kasih kepada Upi. Ratanasanti Rhea Rosanti yang bersedia menjadi penerjemah dan Upa. Sasanasena Seng Hansen sebagai editor serta pihak lain yang ikut membantu terbitnya buku ini. Tak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada para donatur karena kebaikan para donaturlah maka buku ini dapat diterbitkan. Kritik, saran, dan masukan sangat kami harapkan dan akan menjadi semangat buat kami untuk memberikan yang lebih baik lagi pada penerbitan buku selanjutnya. Terima kasih dan selamat membaca. Semoga semua makhluk hidup berbahagia

Selamat Hari Suci Magha Puja 2560 TB  
Semoga Semua Mahluk hidup berbahagia.

Manajer Produksi Buku

*Ariya Setiyana*





# Kata Pengantar

Kehidupan sebagai seorang pabbajita merupakan hal yang sangat mulia. Seorang pabbajita ini kita kenal dengan Bhikkhu untuk pria dan Bhikkhuni untuk wanita.

Buku ini berisi tentang puisi – puisi yang diutarakan oleh para bhikkhuni pada kehidupan Buddha Gotama. Namun, para bhikkhuni tersebut tidak serta – merta mengucapkan puisi – puisinya. Ada beberapa kejadian yang membuat mereka melakukan hal tersebut dan akhirnya mampu memahami Dhamma. Kisah – kisah tersebut penuh dengan perjuangan yang sangat inspiratif.

Terima kasih kami ucapkan kepada Susan Elbaum Jootla yang telah menulis buku *"Inspiration from Enlightned Nuns"*. Serta, apresiasi untuk Upi. Ratanasanti Rhea Rosanti yang telah menerjemahkan buku tersebut dan Upa. Sasanasena Seng Hansen sebagai editor. Selain itu, kami

juga mengucapkan terima kasih kepada para donatur dan pihak - pihak yang telah memberikan dukungan sehingga buku ini dapat diterbitkan dan sampai di tangan anda. Semoga berkah melimpah pada anda.

Dengan diterbitkan buku ini, kami berharap para pembaca dapat mengambil makna dari kisah – kisah para bhikkhuni yang menginspirasi. Sehingga, kita semua dapat senantiasa bersemangat untuk mempelajari dan mempraktekkan Dhamma dalam kehidupan sehari - hari. Semoga Dhamma ajaran Sang Buddha dapat terus berkembang dan semoga semua makhluk dapat menemukan kebahagiaan yang sejati.

Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Semoga anda berbahagia.

Ketua Umum Vidyāsenā Periode 2016-2017

Vihāra Vidyāloka Yogyakarta

*Oni Harnantyo*



# Pendahuluan

Dalam buku ini, kita akan menelusuri puisi-puisi yang ditulis oleh para bhikkhuni Arahant ataupun para biarawati Buddhis zaman dulu yang telah tercerahkan, dengan melihat puisi-puisi ini sebagai sumber pencerahan bagi umat Buddha masa kini. Kebanyakan dari puisi ini berasal dari *Therigatha*, satu bagian kecil dari Kitab Pali yang begitu luas. *Therigatha* ini telah diterbitkan dua kali dalam terjemahan Bahasa Inggris oleh Pali Text Society di London: yang pertama pada tahun 1909 (dicitak ulang pada tahun 1980) oleh C. A. R. Rhys Davids dengan judul *Psalms of the Early Buddhists: The Sisters*; dan yang kedua pada tahun 1971 oleh K. R. Norman dalam bentuk prosa berjudul *The Elders' Verses, II*. Kami menggunakan kutipan dari kedua terjemahan tersebut, mengacu pada nomor halaman dari *Psalms of the Early Buddhists* dan nomor bait pada *The Elders' Verses*. Terdapat beberapa gubahan dari terjemahan Ny. Rhys Davids. Pembahasan ini juga akan menggunakan bait-bait dari para bhikkhuni dalam

Samyutta Nikaya (Khotbah-khotbah Berkelompok), yang juga dimasukkan oleh Ny. Rhys Davids dalam bagian akhir *Psalms of the Sisters*.

**Dari puisi-puisi para bhikkhuni yang tercerahkan di masa Buddha, para pengikut Jalan Mulia Berunsur Delapan di masa kini dapat memperoleh banyak nasehat, bantuan serta motivasi. Syair-syair ini dapat menuntun kita dalam pengembangan tiga aspek Jalan Mulia yaitu moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan.** Dengan tuntunan mereka, kita akan dapat berjuang dengan lebih efektif dalam menghapus kekotoran batin dan menuju pencapaian kedamaian dan kebahagiaan sejati.

Dalam beberapa hal, puisi-puisi ini mungkin lebih mengena di hatipara wanita daripada pria, karena pada dasarnya puisi-puisi ini merupakan suara hati sesama wanita. Apalagi jika tema puisi tersebut adalah mengenai ikatan ibu dan anak. Namun, pada tingkatan yang lebih mendalam, jenis kelamin penyair tersebut menjadi hal yang tidak relevan, karena kebenaran sejati yang mereka sampaikan menjelaskan prinsip-prinsip universal dari realitas yang setara bagi pria maupun bagi wanita.

Syair-syair yang ditulis oleh para bhikkhuni ini, jika diperhatikan secara lebih sistematis, dapat membantu para praktisi meditasi buddhis yang serius untuk memahami aspek-aspek inti dari Dhamma. Cerita yang melatarbelakangi syair-syair ini, termasuk juga informasi mengenai riwayat para bhikkhuni yang menyampaikannya, tertulis dalam kitab komentardi *Therigatha* yang ditulis

oleh Y.M. Acariya Dhammapala. Ny. Rhys Davids telah memasukkan beberapa latar belakang cerita ini kedalam *Psalms of the Early Buddhists*, dan pada bagian pertama dari esai ini kita akan melihat kisah-kisah yang temanya dinilai sesuai dengan para praktisi meditasi buddhis masa kini. Kemudian, kita akan mendiskusikan beberapa puisi pilihan yang berhubungan dengan banyak ajaran-ajaran Buddha.

Kita sebagai umat Buddha pada abad ke-20 yang sedang berjuang untuk mencapai pembebasan, akan merasa sangat berterimakasih kepada para biarawati buddhis yang telah tercerahkan atas bimbingan mereka yang mendalam untuk menunjukkan terangnya Dhamma kepada kita dengan cara mereka masing-masing.







# Latar Belakang Puisi

Kitab komentar memberikan kita informasi mengenai latar belakang setiap bhikkhuni dan penjelasan mengenai puisi-puisi mereka. Dua tema yang paling relevan dengan siswa Dhamma masa kini pada umumnya beradadi seputar kisah-kisah ini: (1) ketersesatan kita dalam *samsara*, lingkaran kelahiran dan kematian, selama waktu yang tak terukur lamanya; serta (2) bekerjanya hukum kamma dan sebab akibat yang mengantarkan wanita-wanita ini kepada ajaran Buddha pada kehidupan mereka yang terakhir.

## Lingkaran Samsara yang Berkepanjangan

Dalam kitab komentar Pali yang asli, kisah-kisah tentang para bhikkhuni dimulai sejak banyak kelahiran serta kalpa-kalpa yang lampau sebelum kelahiran mereka yang terakhir di masa Buddha Gautama. Kita dapat melihat betapa

lamanya wanita-wanita ini telah menjalani buah dari kamma lampau mereka dan bagaimana mereka telah menciptakan kamma baru yang begitu kuat berdasarkan kebijaksanaan, yang pada akhirnya menuntun mereka dalam pencapaian kesucian Arahat, pencerahan sepenuhnya. Masing-masing wanita ini – atau, lebih tepatnya, tiap kumpulan kelompok agregat– harus menjalani penderitaan dalam bentuk kasar ataupun halus selama kalpa-kalpa yang tak terhitung lamanya sebelum ia siap mencapai pandangan terang. Tapi akhirnya ia melepaskan seluruh kemelekatan dan terbebas dari segala kebutuhan yang dapat membuatnya terlahir kembali dan menderita, di alam manapun juga.

Praktisi meditasi *Vipassana* yang mencoba mengembangkan pemahaman serupa terhadap sifat hakiki dari kehidupan yang terkondisi dapat menemukan pencerahan jika mereka menerapkan kisah-kisah ini dalam kehidupan mereka sendiri. Ketika kita menyadari betapa lamanya kita telah berjalan dalam ketidaktahuan dimana kamma yang tiada pangkal ujungnya muncul terus menerus, kita akan dapat tetap bersabar ketika usaha kita untuk melatih pikiran kita mengalami kebuntuan atau kegagalan. Beberapa dari para bhikkhuni ini walaupun telah memiliki *parami* – kebajikan-kebajikan yang dikembangkan dari kehidupan-kehidupan lampau – yang mencukupi, dalam usahanya untuk mencapai kesucian Arahat pun mereka masih harus berjuang keras selama bertahun-tahun sebelum mereka dapat mencapai tujuan tersebut.

Sebagai contoh, Siha memasuki Sangha saat ia masih seorang wanita muda, namun ia tidak dapat berlatih



menahan ketertarikannya pada objek-objek eksternal selama tujuh tahun. Ada juga bhikkhuni yang berjuang selama dua puluh lima tahun tanpa menemukan kedamaian yang substansial karena kemelakatannya yang kuat terhadap nafsu keinginan. Namun kedua bhikkhuni ini memperoleh hasil yang sepenuhnya dari kesabaran dan usaha yang terus menerus ketika kondisi-kondisi yang sesuai telah tercapai. Hal yang sama dapat kita capai jika kita berusaha dengan rajin dan disiplin dalam melaksanakan Delapan Jalan Utama hingga kita mencapai kesucian. Ketika kita sudah melaksanakan ini, kita dapat memastikan bahwa kita akan sepenuhnya melenyapkan penyebab dari semua penderitaan.

Dengan berusaha hidup sesuai dengan Dhamma dan memahami sifat dasar dari kehidupan, kita mulai mengembangkan kehendak mental yang kuat, kamma yang akan memberi pengaruh pada kelahiran kita selanjutnya serta di kehidupan yang saat ini. Usaha-usaha yang jika dilanjutkan sesuai dengan arah ini akan menjadi lebih mudah dan lebih alamiah sebab, ketika kita menghapus kegelapan batin dan kekotoran batin lainnya melalui meditasi *vipassana*, pikiran kita akan menjadi lebih terkondisi dengan kebijaksanaan (*pañña*). Mengingat kembali waktu yang tak terhitung lamanya yang telah kita lalui dan seluruh kehendak kuat yang muncul dan bertambah terus-menerus, akan membantu kita untuk menjaga agar usaha pencapaian kesucian kita tetap seimbang dan kokoh.

Kisah-kisah tumibal lahir ini, yang mengilustrasikan penderitaan berkepanjangan yang dijalani oleh semua

makhluk hidup dalam lingkaran *samsara*, dapat juga mendorong kita untuk berusaha keras dalam Dhamma. Pemahaman terhadap aspek penting dari Kebenaran Mulia Pertama memicu kita untuk berjuang mengatasi penderitaan sesuai dengan ajaran Buddha, yaitu dengan mengatasi dan melenyapkan nafsu keinginan dan kegelapan batin.

Dalam puisinya, Bhikkhuni Sumedha mengulang salah satu petunjuk Buddha untuk melenyapkan sumber dari arus penderitaan yang tiada akhir yang telah berjalan selama masa-masa kehidupan kita yang lampau, yang tetap akan berlanjut hingga masa depan yang tidak dapat ditentukan jika kita tidak berusaha melenyapkannya. Sumedha memohon kepada orangtua serta tunangannya untuk mengizinkannya memasuki Sangha daripada memaksanya menikah:

*Berkelana bagi orang dungu sangatlah panjang, dan juga bagi mereka yang terus menerus meratapi tanpa awal dan akhir atas kematian ayah, pembunuhan yang keji terhadap saudara laki-laki, dan pembunuhan yang keji terhadap dirinya sendiri.*

*Ingatlah air mata, susu, darah, perkelanaan tanpa awal dan akhir; ingatlah tumpukan tulang belulang yang ditinggalkan oleh para pengelana.*

*Ingatlah pada empat samudera yang dapat dibandingkan dengan air mata, susu dan dara yang telah dicurahkan; ingatlah tumpukan tulang belulang (seseorang) selama satu kalpa, (yang banyaknya) setinggi Gunung Vepula.*

(vv. 495-497)

“Berkelana” adalah *samsara*. Dalam baris yang diawali dengan “Ingatlah pada empat samudera yang dapat dibandingkan”, Sumedha mengingatkan keluarganya pada sebuah khotbah yang telah mereka dengarkan dari Buddha. Buddha mengatakan bahwa masing-masing dari kita semua telah mengeluarkan air mata seluas samudera karena kehilangan orang-orang yang kita cintai serta ketakutan akan kematian kita sendiri seiring dengan muncul dan lenyapnya kelompok agregat dalam lingkaran *samsara*. Selama masa kehidupan ini, kita telah meminum lautan air susu ibu, dan jumlah darah yang tercurahkan tak terukur ketika kita menghadapi kematian yang mengerikan. Bagaimana mungkin kematian yang mengerikan bukan penderitaan yang menyedihkan? Buddha melihat seluruh hal ini dengan kebijaksanaan penuh dan beliau menjelaskannya kepada para pengikutnya.

Luasnya *samsara* yang kita hadapi sebelum bertemu dengan jalan Dhamma dalam kehidupan ini dapat dengan mudah terlihat dari kisah para bhikkhuni ini. Kita juga harus menjaga kesabaran kita dalam perjuangan melenyapkan ketidaktahuan dan mengembangkan kesadaran bahwa kehidupan dalam lingkaran *samsara* adalah penderitaan, seperti yang terdapat di Kebenaran Mulia yang Pertama.

## Sebab dan Akibat Kamma

Tema dalam kitab komentar yang kedua yang dapat membantu kita dalam mengembangkan pemahaman kita terhadap sifat mutlak dari kebenaran adalah bekerjanya hukum sebab dan akibat dari kamma. Tidak ada satupun

dari para bhikkhuni ini yang terbebaskan hanya karena pada suatu hari ia memutuskan, "Sekarang aku akan memutuskan seluruh nafsu keinginan." Bukanlah juga kehebatan dari seorang guru, kekuatan Dewa maupun keagungan Buddha yang memberikan mereka pencerahan. Proses yang sangat panjang dalam perputaran "rangkaiannya kehidupan" inilah yang secara bertahap mengondisikan pada pembebasan dan pada akhirnya mencapai Arahata. Membebaskan pikiran ini dari kegelapan batin, seperti tindakan-tindakan yang lainnya, adalah proses dari sebab dan akibat. Hukum alam seperti ini dikembangkan dan dimanfaatkan sebagai kemauan mental kita untuk mencapai kesucian. Dengan terus memandang segala fenomena kehidupan sebagaimana adanya melalui meditasi *Vipassana*, kita secara bertahap melenyapkan kekotoran batin yang mencemari pikiran serta menyebabkan tumimbal lahir yang disertai penderitaan.

Sebagai contoh, Sela mengenakan jubah ketika ia masih seorang gadis muda dan "berusaha mencapai penerangan sempurna, dan karena ikrar yang telah ia buat serta kedewasaan pemahamannya menghancurkan *sankhara* (fenomena yang terkondisi), ia pun mencapai kesucian Arahata" (p. 43). Selama berkalpa-kalpa lamanya Sela telah melaksanakan banyak kebajikan, seperti melakukan persembahan dan merawat para Buddha masa lampau beserta murid-murid mereka. Sebagai buah dari kebajikan yang dilakukan sepanjang masa-masa hidupnya, ia dilahirkan kembali di alam dewa yang berbahagia maupun di alam manusia dengan keadaan yang nyaman. Pada akhirnya, di zaman Buddha Gotama, para bhikkhuni ini,

termasuk Sela, memasuki Sangha sesuai dengan jalannya masing-masing. Pada waktu yang tepat untuk berbuahnya *parami* mereka, seluruh faktor yang sesuai untuk mencapai penerangan sempurna dapat berkembang, kekotoran batin dapat dilenyapkan, dan tujuan akhir itu pun dapat dicapai.

Sukha meninggalkan kehidupan duniawi di bawah bimbingan salah satu Buddha yang lampau, namun ia wafat sebelum menjadi seorang Ariya. Di bawah bimbingan Buddha-Buddha selanjutnya "ia terus menjaga *sila* serta cakap dan maju dalam ajaran." Pada akhirnya, "di masa Buddha inilah ia mendapatkan keyakinannya melalui usahanya sendiri, dan menjadi seorang murid awam. Kemudian, ketika ia mendengarkan ceramah Bhikkhuni Dhammadinna, emosinya tergugah dan ia pun memutuskan meninggalkan keduniawian". Seluruh usaha kerasnya dalam kehidupan yang lampau kemudian berbuah sehingga Sukha mencapai Arahant dan ia pun menjadi pembabar Dhamma yang hebat. Hanya sedikit bhikkhuni yang terkenal karena memiliki keterampilan mengajar, dan mungkin sekali bahwa keharusan untuk mengembangkan *parami* supaya memiliki kemampuan mengajar Dhamma membuat Sukha harus belajar kepada Buddha-buddha terdahulu selama waktu yang sangat panjang tanpa memperoleh kesucian.

Kisah-kisah yang serupa menceritakan bagaimana bhikkhuni-bhikkhuni lain mengembangkan *parami* yang bermacam-macam dengan bekerja dan berusaha dengan keras dalam kehidupan yang lampau, sehingga

mereka dapat melepaskan seluruh keterikatan terhadap keduniawian pada masa Buddha Gotama. Jika kita memperhatikan proses bagaimana mereka secara bertahap berkembang menuju pembebasan, kita dapat melihat bagaimana segala kehendak mental serta setiap tindakan dan ucapan akan berbuah di waktu tertentu.

*Parami* kita sendiri, kebajikan-kebajikan yang kita kembangkan dari masa lampau inilah yang berperan penting dalam kesempatan yang langka untuk bertemu dengan ajaran Buddha dalam masa hidup ini. Karena kebijaksanaan yang terus dilatih inilah kita saat ini memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kebijaksanaan (*paññāparami*) melalui meditasi pandangan terang. Kebijaksanaan memiliki kekuatan untuk melenyapkan akibat dari kamma masa lampau karena ia membuat pemahaman terhadap kenyataan dengan benar. Sebagai tambahan, jika kita terus mengembangkan tekad yang kuat sekarang, kamma baik yang tercipta akan terus menghasilkan buah yang menguntungkan dan akan membawa kita lebih dekat pada tujuan kita.

Namun, kebijaksanaan tidak dapat dikembangkan tanpa adanya moralitas. Buddha mengajarkan bahwa untuk mencapai kebebasan, sangatlah penting bagi kita untuk melatih diri melaksanakan setidaknya lima aturan moralitas sepanjang waktu: menghindari membunuh, mencuri, berperilaku seksual yang menyimpang, berucap yang tidak benar, serta mengonsumsi barang-barang yang menyebabkan lemahnya kesadaran. Apabila kelima aturan moralitas ini dilanggar, perbuatan buruk

ini akan menghasilkan akibat yang menyakitkan. Tanpa kesucian tindakan dan ucapan, kesucian pikiran tidak dapat dikembangkan karena pikiran ini terlalu dipenuhi oleh nafsu keinginan, penyesalan, serta kebencian yang menghalangi latihan meditasi.

Beberapa kisah kelahiran di masa lampau para bhikkhuni yang telah mencapai Arahat menceritakan tentang kehidupan mereka dimana mereka tidak melaksanakan aturan-aturan moralitas tersebut. Beberapa dari mereka menerima akibat dari perbuatan-perbuatan tersebut dengan terlahir di alam binatang atau sebagai manusia yang rendah. Addhakasi, sebagai contoh, memiliki latar belakang yang beragam. Ia pernah menjadi seorang bhikkhuni di bawah bimbingan Buddha Kassapa, Buddha sebelum Buddha Gotama. Namun suatu kali, karena marah, ia menyebut seorang bhikkhuni senior yang telah mencapai kesucian sebagai seorang wanita tuna susila. Sebagai akibat dari ucapan yang salah tersebut, ia kemudian terlahir di alam rendah, sebab mengucapkan atau melakukan hal yang buruk kepada seorang Ariya merupakan kamma yang lebih buruk daripada mengucapkan atau melakukan hal yang sama kepada seorang yang belum mencapai kesucian. Ketika buah dari kamma buruk tersebut hampir habis, sisa dari kamma buruknya membuat ia terlahir sebagai seorang wanita tuna susila di kehidupan terakhirnya. Di kehidupan ini, kamma baiknya yang telah dilakukan sebelumnya menjadi lebih kuat pengaruhnya dan ia ditahbiskan menjadi seorang bhikkhuni. Dengan menjaga kehidupannya sebagai seorang bhikkhuni dengan baik, Addhakasi mencapai

kesucian.

Hukum sebab dan akibat bekerja dengan sendirinya dan membuat proses kehidupan tetap berputar di dalam *samsara*. Selama pikiran masih melekat pada apapun, kita akan bertindak sesuai kehendak, menciptakan kamma baru, dan akan menerima akibatnya. Mengembangkan kamma baik akan membuat seseorang terhindar dari penderitaan dan mempersiapkan pikiran untuk membentuk kamma yang paling baik yang terbentuk dari kebijaksanaan, yang pada akhirnya dapat menghentikan terciptanya semua kamma.







# Ajaran dari Puisi-Puisi

Puisi-puisi yang ditulis oleh para bhikkhuni berisi berbagai tema yang beragam. Hampir seluruh puisi ini dibabarkan setelah penyairnya menyadari bahwa tumimbal lahir dan penderitaan yang muncul darinya telah diakhiri seiring dengan pencapaian penerangan sempurna dan lenyapnya kekotoran batin. Jadi, secara tersurat seluruh puisi yang ditulis mengandung makna “auman singa”, sebuah ungkapan yang menjelaskan bahwa sang penyair telah tercerahkan.

## Kejadian Biasa Pencetus Pencerahan

Dalam beberapa kasus, puisi-puisi ini menjelaskan hal-hal yang membuat wanita-wanita ini memasuki Sangha atau mencapai pencerahan. Kedua hal ini dapat menginspirasi umat Buddha di masa kini. Terkadang, hal yang paling

sepele dapat mendorong matangnya pikiran untuk melihat realita dengan sempurna. Bhikkhuni Dhamma pada suatu hari kembali dari *pindapatta*-nya dengan kelelahan karena panas dan kehabisan tenaga. Ia tersandung, dan ketika ia meringkuk diatas tanah, pandangan yang jelas muncul tentang kondisi tubuhnya yang sangat menderita, membawanya pada pelepasan total. Ia menjelaskan peristiwa tersebut dengan bait sebagai berikut:

*Setelah berkelana untuk berpindapatta, bertumpu pada tongkat, begitu lemah, dengan kaki yang gemetar, aku terjatuh ke tanah saat itu juga, membuatku melihat mara bahaya dalam tubuh ini. Lalu pikiranku benar-benar terbebas.*

(v.17)

Jika seseorang dapat memperoleh pencerahan hanya dengan mengalami kejadian seperti ini, tentu akan ada begitu banyak pengalaman-pengalaman yang berpotensi memberikan pencerahan yang dapat kita gunakan sebagai bahan renungan. Perhatian yang sistematis (*yoniso manasikara*) pada berbagai hal dapat menunjukkan kepada kita ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan tanpa inti (*anatta*), sehingga mendorong kita untuk menghentikan nafsu keinginan. Namun, jika kita tidak secara hati-hati melatih batin dan pikiran kita melalui meditasi *Vipassana* dibawah pengawasan pembimbing yang kompeten, akan sangat sulit bagi kita untuk dapat menggunakan pendekatan ini dalam kehidupan sehari-sehari supaya mencapai pembebasan. Ini disebabkan pikiran kita masih didasari oleh kegelapan batin – suatu

kondisi yang menyebabkan kita tidak dapat melihat hal-hal sebagaimana adanya. Hanya kesadaran yang telah secara penuh melalui meditasi yang dapat membantu kita memahami hal-hal dalam keseharian kita, karena cara meditasi *Vipassana* dapat melepaskan kebiasaan-kebiasaan mental yang lama dengan memberikan pengalaman langsung terhadap ketidakkekalan pada pikiran dan tubuh kita.

## Memasuki Sangha setelah Kematian Sang Anak

Banyak diantara para wanita ini yang memasuki Sangha setelah kematian anak mereka yang masih kecil. Rasa duka dan kehilangan dapat dimanfaatkan sebagai motivasi untuk mengembangkan “jalan menuju akhir dari penderitaan.” Ubbiri sangat berduka atas kematian putrinya yang masih kecil, hingga Buddha menunjukkan kepadanya bahwa di tanah yang ia pijak dimana ia meninggalkan jasad bayinya, ia juga pernah ditinggal mati oleh ribuan anaknya yang telah ia lahirkan di kehidupan lampayunya. Karena ia telah memiliki kebajikan yang kuat dari masa lalu, penglihatan yang singkat ini cukup untuk membuat Ubbiri berubah dari seorang ibu yang berduka menjadi seorang Arahant di saat itu juga. Ketika ia secara jelas melihat luasnya *samsara*, ia siap untuk melepas dan meninggalkannya. Rasa syukur dan terimakasihnya ia haturkan kepada Buddha dalam bait-bait sederhana berikut:

*la telah menghilangkan rasa dukaku terhadap kematian putriku...Telah terpadamkan dahagaku.*(vv. 51, 53)

Dengan padamnya kegelapan batin dan nafsu keinginan, yang tersisa hanyalah batin murni yang penuh damai. Ubbiri memiliki pikiran yang siap untuk memahami petunjuk Buddha bahwa penderitaannya selama ini bersumber dari nafsu keinginan. Setelah sekian lama terjebak dalam lingkaran *samsara*, Ubbiri menyadari bagaimana kemelekatan antara ibu dan anak yang mendalam selama ini telah membuatnya menderita; karena putra dan putrinya, sama seperti hal-hal lainnya, tidak lepas dari hukum ketidakkekalan. Kita tidak dapat membuat orang-orang yang kita cintai hidup melebihi batas waktu kehidupan yang ditentukan oleh kamma mereka sendiri. Pemahaman ini begitu kuat pengaruhnya bagi dirinya hingga tidak ada lagi objek yang membuatnya tertarik, karena adanya potensi penderitaan di semua objek tersebut. Demikianlah, hasrat untuk terikat pun terputus, selamanya lenyap.

Kisah kehidupan Patacara sebelum ia mengenal Dhamma yang dijelaskan dengan rinci dalam kitab komentar pada *Therigatha* bahkan lebih dramatis. Ia kehilangan seluruh keluarganya, suaminya, dua anaknya yang kecil, orangtua dan saudara-saudara lelakinya dalam kecelakaan-kecelakaan yang terjadi dalam selang beberapa hari. Ia menjadi tidak waras karena rasa duka yang mendalam, namun cinta kasih Buddha serta *parami-parami* Patacara yang telah ia kembangkan sejak masa lampau membuat ia memperoleh kewarasannya kembali. Ketika ia menyadari kehadiran Buddha, Buddha mengajarkan ia untuk memahami betapa sering ia telah bersedih karena kehilangan orang-orang yang dikasihinya. Ia kemudian

menjadi pemasuk arus (*sotapanna*), tingkat pertama dalam pencapaian pembebasan, dan ia pun ditahbiskan. Nantinya, ketika pada suatu hari ia sedang menuangkan air untuk mencuci kakinya dan menyaksikan percikan air mengalir pergi – sama seperti kehidupan semua makhluk yang akan berakhir, cepat atau lambat – batinnya terbebas dari segala belenggu. Patacara, seperti Bhikkhuni Dhamma, telah sepenuhnya mengembangkan benih-benih pemahaman yang benar, sehingga suatu peristiwa kecil yang sederhana di saat yang tepat dapat menjernihkan batinnya dari segala ketidaktahuan.

Banyak wanita yang memasuki Sangha karena kondisi yang mirip dengan kondisi Ubbiri atau Patacara. Seorang wanita yang terluka karena kematian anaknya pasti merupakan hal yang umum terjadi di India pada masa itu, berhubung pengetahuan medis masih terbatas sehingga angka kematian anak masih sangat tinggi. Patacara Theri menyampaikan kepada satu kelompok yang terdiri dari lima-ratusan ibu yang berduka bagaimana ia telah belajar sepenuhnya melalui pengalamannya yang sama dengan mereka:

*Bagaimana datangnya manusia tidak pernah kita tahu;*

*Tidak pula dapat kita lihat ke mana mereka pergi.*

*Lalu mengapa bersedih untuk ia yang datang padamu,*

*Meratap dalam air mata?...*

*Janganlah tersedu, karena beginilah hidup manusia.*

*Tanpa diminta ia datang dan pergi.*

*Tanyakan kembali pada dirimu dari mana datangnya anakmu*

*yang hidup di dunia dengan singkatnya?*

*Lewat satu jalan ia datang, dan lewat yang lain ia pergi,  
Layaknya manusia akan mati, berlanjut ke kelahiran-  
kelahiran lain –*

*Begitu wajarnya, sehingga – mengapa harus menangis?*  
(p. 78)

Melalui cara ini Patacara menjelaskan kepada para ibu itu tentang hubungan sebab akibat antara mati dan hidup, hidup dan mati, yang alamiah dan tak kasat mata. Mereka juga kemudian mengenakan jubah dan pada akhirnya menjadi Arahata. Gabungan "auman singa" mereka tercermin dalam bait berikut:

*Hari ini hati ini tersembuhkan, keinginanmu terhenti,  
Penyelamatan yang sempurna terbentuk dalam diri ini.  
Aku berlingkup kepada Buddha, Sangha, dan Dhamma.*  
(p. 77)

Karena kondisi fisiologis serta keadaan keluarga dan masyarakat disekitar, wanita lebih rentan terikat pada anak-anak mereka daripada pria, sehingga wanita akan lebih menderita karena rasa kehilangan. Namun, jika wanita melatih pikiran mereka untuk memahami bagaimana rasa keterikatan menyebabkan penderitaan yang luar biasa, bagaimana kelahiran dan kematian merupakan proses alamiah yang terjadi karena sebab-sebab tertentu, dan bagaimana panjang dan lamanya sejarah penderitaan seperti ini, mereka dapat memanfaatkan penderitaan yang hanya dialami oleh sesama wanita ini untuk mencapai pencerahan. Dalam Khotbah Berkelompok (*Kindred Sayings*, Vol. IV, pp. 62-163), Buddha sendiri menjelaskan

bahwa ada lima jenis penderitaan yang hanya dialami oleh wanita. Tiga diantaranya adalah penderitaan fisiologis – menstruasi, kehamilan, dan kelahiran anak. Dua lainnya adalah penderitaan sosial, dan mungkin kurang relevan dengan zaman sekarang jika dibandingkan kondisi masyarakat di India kuno masa itu: keharusan untuk meninggalkan keluarganya sendiri untuk tinggal bersama keluarga suaminya, dan keharusan untuk “menanti kehadiran seorang pria”. Kelima penderitaan merupakan hasil dari seluruh perbuatan dari masa lampau, namun tidak tertutup kemungkinan dapat menjadi dasar pencapaian pencerahan. Para wanita ini dapat melatih pikiran mereka sehingga dapat mengubah kerugian dari penderitaan-penderitaan ini menjadi keuntungan tersendiri. Mereka kemudian dapat memanfaatkan pengalaman-pengalaman mereka tentang kehadiran penderitaan yang nyata untuk mengondisikan mereka supaya dapat melepaskan semua kemelekatan dalam dunia yang terkondisi ini.

Bagi beberapa individu, penderitaan yang intens dibutuhkan untuk menyadarkan pikiran akan pemahaman yang salah dan nafsu keinginan. Patacara merupakan salah satu contohnya; Kisa Gotami adalah contoh yang kedua. Kisa Gotami sama sekali tidak dapat menerima kenyataan bahwa anaknya telah meninggal, dan ia pun membawa jasad bayinya kemana-mana, berusaha mencari orang yang dapat memberikan obat untuk menyembuhkan anaknya. Buddha pun menuntun dirinya ke kesadaran akan keberadaan kematian dengan menyuruhnya mencari benih sawi (moster). Benih sawi merupakan bahan masakan yang umum di dapur India, namun Buddha

meminta secara spesifik bahwa benih tersebut harus berasal dari keluarga yang belum pernah ditinggal mati oleh salah satu anggotanya. Kisa Gotami pergi mencari "obat" ini untuk anaknya, namun karena sistem silsilah keluarga saat itu membuat satu rumah ditinggali oleh tiga hingga empat generasi, setiap rumah yang ia datangi pernah menyaksikan kematian. Perlahan-lahan, selama ia berjalan mengitari desa, ia menyadari bahwa semua yang terlahir pasti akan mengalami kematian. *Parami* yang telah ia kembangkan dengan baik membuat ia mampu memahami ketidakkekalan secara sepenuhnya, sehingga setelah itu Buddha menyatakan bahwa ia telah memasuki arus. Kisa Gotami kemudian menyampaikan bait ini:

*Ini bukanlah hukum desa, hukum kota,  
Bukan juga hukum bagi suku ini, atau bahkan hukum itu sendiri;  
Bagi seluruh dunia – dan juga bagi para dewa –  
Inilah hukum itu: semua adalah tidak kekal.*  
(p. 108)

Kisa Gotami lalu menembus rasa duka seorang wanita untuk memahami salah satu karakteristik utama dari segala keberadaan. Kisa Gotami kemudian mencapai Arahat. Beberapa bait yang ia sampaikan saat itu memberikan pelajaran yang berguna bagi mereka yang sedang berjuang di Jalan Mulia Berunsur Delapan:

*Dengan mengunjungi teman-teman yang mulia, seorang dungu pun dapat menjadi bijaksana. Orang-orang yang baik patut dikunjungi; sehingga kebijaksanaan bagi mereka yang mengunjungi akan bertambah. Mengunjungi orang-*



*orang baik akan membuat seseorang terbebas dari segala penderitaan.*

*Seseorang patut memahami penderitaan, penyebab penderitaan dan pelenyapannya, serta Jalan Mulia Berunsur Delapan; (inilah) Empat Kebenaran Mulia.*

(v. 213-215)

Ditemani oleh seseorang yang bijaksana, khususnya dengan bimbingan seorang guru, adalah sebuah bantuan yang tidak ternilai bagi seseorang dalam melaksanakan Jalan Mulia tersebut. Sebaliknya, ditemani oleh orang-orang yang tidak berkaitan dengan Dhamma akan cenderung menghalangi seseorang melaksanakan ajaran. Mereka yang tidak berusaha untuk melaksanakan ajaran Buddha biasanya akan menjerumuskan kita ke arah yang bersifat keduniawian yang menurunkan kualitas pikiran. Oleh karena itu, di saat kita mampu, hal terbaik yang dapat kita lakukan adalah bergaul dengan orang-orang dari kalangan praktisi meditasi.

## Empat Kebenaran Mulia

Seperti yang Kisa Gotami tekankan dalam bait-bait terakhirnya diatas, praktisi meditasi perlu melatih pikiran mereka secara rutin untuk dapat melihat Empat Kebenaran Mulia dalam seluruh manifestasi mereka. Inilah kebijaksanaan, *pañña*, obat untuk ketidaktahuan dan pandangan salah yang merupakan akar dari segala penderitaan seperti yang ditunjukkan dalam rumusan asal muasal yang saling bergantung. Untuk mengembangkan kebijaksanaan, seseorang harus

terus menerus merenungkan empat kebenaran ini: (1) Kebenaran Mulia tentang adanya penderitaan (*dukkha*) yang mencakup seluruh bentuk penderitaan, dari rasa sakit yang sangat menyiksa sampai ketidakpuasan dan ketidakstabilan yang secara alamiah ada pada semua makhluk di semua alam kehidupan; (2) Kebenaran Mulia tentang penyebab penderitaan – nafsu keinginan (*tanha*) yang mengarahkan pikiran kepada objek-objek indriawi dalam kegelisahan yang terus-menerus; (3) Kebenaran Mulia tentang Lenyapnya Penderitaan – Nibbana, yang dicapai ketika sumber penyebab penderitaan, kebodohan batin serta nafsu keinginan telah sepenuhnya dilenyapkan; dan (4) Kebenaran Mulia tentang adanya Jalan menuju Lenyapnya Penderitaan – Jalan Mulia Berunsur Delapan yang ditemukan dan diajarkan oleh Buddha, yang berisi tentang praktik penuh ketekunan dalam moralitas (*sila*), konsentrasi (*samadhi*) dan kebijaksanaan (*pañña*).

Empat Kebenaran Mulia ini secara singkat dinyatakan dalam sebuah bait oleh Maha Pajapati, bibi Buddha yang mengangkatnya sebagai anak ketika ibu kandung Buddha, Ratu Mahamaya, meninggal seminggu setelah kelahirannya. Berkat tekad yang kuat dari Maha Pajapati-lah Buddha kemudian membentuk Bhikkhuni Sangha. Dalam puisinya, Maha Pajapati pertama memuji Buddha karena caranya yang berbeda dalam membantu begitu banyak makhluk dengan melatih mereka untuk mencapai pembebasan; kemudian, ia menyimpulkan Empat Kebenaran Mulia yang telah ia alami sendiri secara menyeluruh sebagai suatu kebenaran yang mutlak. Akan sangat menguntungkan bagi praktisi meditasi modern

jika mereka merenungkan bait-bait ini dengan penuh perhatian:

*Telah kupahami bagaimana derita itu datang,  
Nafsu keinginan, penyebabnya, telah menguasai dalam diriku.*

*Bukankah (artinya) aku telah menempuhnya, bukankah (artinya) aku telah menyentuh Akhir dari Derita – Para Ariya, Jalan Mulia Berunsur Delapan.*

(p. 89)

Praktisi meditasi buddhis perlu melatih diri untuk memahami kebenaran ini dengan mendalam seperti mereka dapat melihat kebenaran ini dalam setiap aspek kehidupan. Kita menempuh tahap duniawi Jalan Mulia Berunsur Delapan untuk menempuh tahap supraduniawi (*lokuttara*) dengan pencapaian pemasuk arus. Kemudian, unsur dari jalan ini – moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan – dilatih dan dikembangkan hingga tingkat teratas dan akhir dari penderitaan, Nibbana, terealisasikan.

## Mencapai Tujuan Mulia setelah Perjuangan Panjang

Ketika kita membaca kisah-kisah para bhikkhuni yang hebat ini, kita melihat bahwa banyak diantara mereka yang mencapai buah tertinggi baik langsung atau segera setelah mereka bertemu dengan Buddha atau Dhamma-Nya. Hal ini dapat terjadi karena mereka telah mengembangkan *parami* dalam banyak kehidupan yang lampau, menciptakan kamma perbuatan, ucapan dan

pikiran yang baik dan suci, sementara menghabiskan efek-efek dari kamma masa lampau.

Namun tidak semua orang yang berkat buah *parami*-nya berkesempatan mendengarkan ceramah Buddha mampu menjadi Arahant dengan cepat dalam kehidupan terakhir mereka. Ketika dalam melaksanakan ajaran kita menghadapi pikiran yang memberontak, kita dapat merenungkan kisah-kisah para bhikkhuni yang telah berjuang keras selama bertahun-tahun sebelum akhirnya mereka melenyapkan seluruh kekotoran batin mereka.

Citta muda ditahbiskan di kampung halamannya di Rajagaha dan menghabiskan masa mudanya sebagai seorang bhikkhuni untuk berjuang mencapai penerangan. Ia akhirnya mencapai penerangan saat ia sudah menjadi seorang wanita tua yang lemah, ketika ia sedang berusaha mendaki Puncak Vultures. Ketika ia berhasil melaksanakannya, ia berkata:

*Setelah melepaskan jubah luarku, dan setelah membalikkan mangkukku, aku menyandarkan diri pada sebuah batu, merobek kegelapan batin yang besar.*

(v. 27)

Jika kita dengan rajin, tekun dan keras melaksanakan Jalan Mulia Berunsur Delapan, mengembangkan pemahaman terhadap kenyataan tentang kehidupan, ketidakjelasan akibat pandangan salah pada akhirnya akan menjadi jelas, dibersihkan oleh kebijaksanaan. Ini mungkin membutuhkan kerja keras selama bertahun-tahun atau bahkan selama banyak masa kehidupan, namun pada akhirnya kesabaran menjadi salah satu dari kualitas yang

perlu kita kembangkan sejak pertama kali kita mulai menempuh jalan mulia ini.

Bhikkhuni lain yang membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk mencapai penerangan sempurna adalah Mittakali. Ia memutuskan untuk mengenakan jubah setelah mendengarkan Satipatthana Sutta. Dalam "auman singa"-nya, ia menjelaskan kesalahan-kesalahan yang ia lakukan yang menyebabkan ia membutuhkan waktu tujuh tahun untuk mencapai Nibbana. Puisi yang ia syairkan dapat menjadi instruksi bagi para praktisi meditasi baik di dalam maupun di luar Sangha:

*Setelah percaya dan pindah dari keadaan berumah (perumah tangga) menjadi keadaan tanpa rumah (memasuki Sangha), aku berkelana kesana kemari, rakus akan keuntungan dan kehormatan.*

*Setelah melewati tujuan tertinggi, aku mengejar tujuan terendah. Setelah dikuasai oleh kekotoran batin, aku tidak tahu tujuan dari hidup mengembara.*

(vv. 92-93)

Buddha dalam banyak kesempatan menjelaskan bahayanya bagi para bhikkhu dan bhikkhuni dalam mengejar keuntungan pribadi dari pemberian umat, karena hal tersebut menghambat usaha mereka untuk membersihkan pikiran mereka. Para umat memberikan persembahan kepada para bhikkhu dan bhikkhuni untuk memperoleh berkah. Jika pikiran sang penerima bersih, bebas dari ketamakan dan kekotoran batin yang lain, berkah yang diperoleh umat akan jauh lebih banyak daripada

jika pikiran sang penerima dipenuhi nafsu keinginan. Salah satu istilah yang diberikan kepada para Arahata, yang kesuciannya telah tersempurnakan, adalah "patut menerima persembahan tertinggi." Semua orang, yang ditahbiskan maupun yang tidak, jika membiarkan nafsu keinginan mengendalikan dirimereka dan menyalahgunakan kesempatan berharga mereka untuk mempraktikkan Dhamma, akan menunda pembebasan mereka sendiri serta menambah penderitaan mereka.

Dalam perumpamaan tentang ular berbisa di dalam *Khotbah-khotbah Menengah* (Majjhima Nikaya, Vol. I, pp. 171-72), Buddha menjelaskan bahwa ajarannya hanya mempunyai satu tujuan, yaitu terbebas dari penderitaan. Pendekatan yang salah dengan mencoba menyalahgunakan Dhamma akan membawa pada bertambahnya penderitaan, sama seperti memegang tubuh atau ekor ular dapat menyebabkan kita tergigit ular tersebut. Ular beracun yang sama, jika dipegang di bagian belakang lehernya dengan bantuan tongkat, dapat diambil racunnya untuk obat-obatan. Buddha menjelaskan bahwa hal ini sama seperti ketika seseorang yang dengan bijak memperhatikan tujuan dari ajaran-Nya akan dapat memperoleh penerangan sempurna dan mencapai tujuan tersebut – melenyapkan penyebab penderitaan.

Ketika Mittakali merasa usia tua dan kematian telah mendekat, ia pada akhirnya menyadari betapa penting tugasnya setelah menghabiskan waktu bertahun-tahun mengejar keuntungan dan hormat. Karena kita tidak dapat memastikan berapa lama kita hidup, akan sangat

beresiko jika kita tidak melaksanakan meditasi. Kita telah berhubungan dengan Dhamma dengan kondisi yang kondusif untuk mencapai kebuddhaan. Kondisi seperti masa muda dan kelahiran manusia akan berakhir – baik secara bertahap maupun secara langsung – sehingga kita tidak akan pernah dapat memastikan apakah kondisi untuk mempelajari Dhamma dapat tetap ideal. Mittakali menghabiskan waktu bertahun-tahun untuk memahami bahwa seiring bertambahnya usia, kerapuhan pikiran dan penyakit dalam tubuh membuat usaha untuk mencapai pencerahan menjadi lebih sulit. Namun tepat ketika ia menyadari hal ini, ia mampu mencapai tujuannya. Mempelajari bait-bait ini mungkin dapat membantu kita menghindari menyia-nyiakan waktu yang berharga:

*“Hidupku ini begitu singkat. Usia tua dan penyakit tengah menghancurkannya. Tiada waktu bagiku untuk ceroboh sebelum tubuh ini hancur.”*

*Melihat timbul dan tenggelamnya aspek-aspek kehidupan sebagaimana adanya, aku bangkit dengan batin yang terbebaskan sepenuhnya. Ajaran Buddha telah terlaksana.*

(vv. 94-95)

Dengan memperhatikan secara penuh naik turunnya setiap pergerakan tubuh, perasaan, persepsi, bentuk-bentuk pikiran, dan kesadaran, pikiran Mittakali terbebas dari pandangan yang salah tentang “aku” atau diri. Setelah tujuh tahun yang panjang terperangkap dalam jaring-jaring hasrat, ia melihat melalui ketertarikannya yang bodoh dan berbahaya pada hal-hal duniawi. Ia kemudian mampu melihat seluruh unsur pembentuk sebagaimana

adanya: benar-benar tidak kekal (*anicca*), karena itu tidak dapat memberikan kepuasan apapun (*dukkha*), dan bekerja secara otomatis tanpa ada inti yang kekal (*anatta*). Seluruh kemelekatan duniawinya lenyap seiring dengan pencapaian Arahat, dan sejak saat itu juga mengakhiri semua duka dan derita.

Mungkin saja, kisah paling menyentuh tentang seorang bhikkhuni yang telah menjalani perjuangan keras sejak ia pertama kali ditahbiskan hingga ia mencapai penerangan sempurna adalah kisah tentang Punna. Di bawah bimbingan enam Buddha sebelumnya, dalam rentang waktu yang berkalpa-kalpa lamanya sebelum kemunculan Buddha Gautama, Punna adalah seorang bhikkhuni yang "sempurna dalam kebajikan, dikarenakan telah mempelajari ketiga Pitaka (kitab suci Buddhis) ia menjadi sangat terpelajar dalam pengetahuan tentang aturan dan merupakan guru di bidang ini. Namun karena kecenderungannya berbangga hati (di setiap kali masa hidup tersebut), ia tidak dapat melenyapkan kekotoran batin". Bahkan pada masa Buddha Gautama, ia harus menghadapi beberapa buah kamma buruknya dulu dengan terlahir sebagai seorang budak. Setelah mendengar salah satu ceramah Buddha, ia pun memasuki arus Dhamma. Setelah itu ia membantu majikannya membenarkan pandangan salahnya, dan sebagai balas budi majikannya membebaskannya dan Punna pun ditahbiskan. Setelah berjuang dalam begitu banyak masa hidupnya, *parami* yang ia kembangkan sebagai seorang bhikkhuni di bawah bimbingan Buddha-Buddha terdahulu pun berbuah. Kebanggaan dan harga diri, salah satu kekotoran batin



yang selalu lenyap paling akhir, akhirnya menghilang dan ia pun mencapai Arahata.

Dengan merenungkan kisah-kisah para wanita yang mencapai pencerahan setelah usaha yang sangat keras, kita dapat terdorong untuk meneruskan usaha kita sendiri tanpa memperdulikan seberapa lambat kemajuan yang kita capai saat itu. Dalam Khotbah-khotbah Bertahap (Anguttara Nikaya, Vol. IV, pp. 83-84), Buddha memberikan sebuah analogi tentang ausnya pegangan kapak seorang tukang kayu untuk menggambarkan bagaimana kekotoran batin dilenyapkan secara perlahan-lahan. Meskipun si tukang kayu tidak dapat mengatakan, "pegangan kapak ini terkikis sebanyak ini hari ini, sebanyak ini minggu lalu," jelas baginya bahwa perlahan-lahan, seiring berjalannya waktu, pegangan kapak itu menjadi aus. Sama halnya dengan seorang praktisi meditasi yang dibimbing dengan baik dan secara konstan berusaha untuk memahami Empat Kebenaran Mulia serta hidup sesuai dengan Jalan Mulia Berunsur Delapan, ia akan secara perlahan melenyapkan kekotoran batinnya, walaupun tahapan dalam proses ini tidak kasat mata. Bahkan Buddha sendiri menolak untuk memprediksi lama waktu yang dihabiskan sebelum tujuan akhir dapat tercapai. Hal ini terkondisi oleh banyak faktor yang berkaitan, seperti kamma baik dan kamma buruk yang tercipta di masa lampau serta usaha yang dilakukan kini dan nanti. Tidak peduli apakah memakan waktu selama berjuta-juta kelahiran ataupun satu minggu saja, kita akan ditopang oleh upaya kita dengan keyakinan bahwa kesempurnaan *sila*, konsentrasi dan kebijaksanaan akan

membawa pada pelepasan sepenuhnya dan kebebasan dari segala bentuk penderitaan.

Pembebasan berarti melepaskan belenggu terhadap diri dan terhadap dunia. Kita tidak dapat terburu-buru dalam proses melepaskan belenggu tersebut; pemahaman terhadap penderitaan yang disebabkan oleh kemelekatan akan membantu proses pelepasan tersebut secara perlahan. Sembari berusaha melenyapkan kekotoran batin, kita harus dapat menerima keberadaan mereka. Kita tidak akan berada disini sama sekali kalau bukan karena kebodohan batin dan kondisi-kondisi lain yang menyebabkan kita terlahir di dunia ini. Kita perlu belajar untuk hidup secara damai dengan kotoran dalam pikiran kita sembari berusaha untuk melenyapkannya. Pemurnian, seperti aktivitas batin lainnya, merupakan proses sebab dan akibat. Kejernihan muncul perlahan seiring dengan penerapan pandangan benar tentang ketidakkekalan yang berulang-ulang. Jika kita bersabar dan dengan gembira menghadapi saat-saat kemunduran praktik atau kebodohan, jika kita terus bekerja dengan semangat dan penuh tekad, tidak keluar dari jalur yang benar, hasil-hasilnya akan dimulai saat ini juga, dan pada akhirnya mereka akan berbuah tepat pada waktunya.

## Perenungan terhadap Sangha

Sangha, suatu perkumpulan bhikkhu dan bhikkhuni, mempertahankan dan mengabadikan ajaran Buddha yang murni, dan anggota-anggotanya pun mendedikasikan hidup mereka untuk melaksanakannya. Oleh karena itu,

perenungan terhadap Sangha sangat disarankan oleh Buddha untuk membantu membentuk kondisi batin yang menyeluruh. Kita dapat memulai melaksanakan perenungan semacam ini sesuai dengan puisi yang diucapkan oleh seorang bhikkhuni yang bernama Rohini.

Ayah Rohini pernah menanyakan kepadanya mengapa ia berpikir bahwa pertapa dan bhikkhu adalah makhluk yang luar biasa. Ia memberikan pendapat yang mungkin sama seperti pendapat banyak orang masa kini – khususnya di Barat dimana orang-orang memiliki “etos kerja” yang tinggi – bahwa hidup bertapa sebenarnya hanyalah pemalas; mereka adalah “parasit” yang tidak melakukan hal apapun yang berarti dan hidup dengan bergantung pada yang lain. Namun Rohini menyatakan keyakinannya terhadap kerja keras dan kehidupan para pertapa yang suci. Kemudian, ia memberikan inspirasi baru yang membuat ayahnya percaya, dan atas permintaan Rohini, ayahnya kemudian berlindung kepada Buddha, Dhamma dan Sangha. Puisi yang ia babarkan dapat juga menginspirasi kita:

*Mereka memiliki kewajiban, tidak malas, melakukan tindakan-tindakan yang terbaik; mereka meninggalkan nafsu keinginan dan kebencian...*

*Mereka menjauhi tiga akar kejahatan, dengan melakukan tindakan yang murni; semua kejahatan dalam diri mereka dilenyapkan...*

*Tindakan mereka suci; begitupula ucapan mereka; pikiran mereka suci...*

*Mereka bersih tanpa noda seperti mutiara utama, begitu murni di dalam maupun di luar; penuh dengan kondisi mental yang baik...*

*Memiliki kemampuan belajar yang hebat, ahli dalam ajaran, mulia, hidup sesuai dengan ajaran, mereka mengajarkan tujuan dan ajaran ini... dengan pikiran yang jernih, penuh dengan kesadaran...*

*Berkelana nun jauh, dengan perhatian penuh, berbicara tepat seperlunya, tidak sombong, mereka memahami akhir dari penderitaan...*

*Jika mereka pergi meninggalkan desa manapun, mereka tidak menatap kembali (dengan penuh rindu) terhadap apapun; mereka benar-benar pergi tanpa kerinduan...*

*Mereka tidak menyimpan harta benda (makanan) mereka di ruang simpan, tidak juga di panci, begitupun di keranjang, (sebaliknya) menerima apa yang sudah dimasak untuk mereka...*

*Mereka tidak menerima emas, dalam bentuk kepingan ataupun bentuk lainnya, begitupula dengan perak; mereka hidup dengan apapun yang tersedia...*

*Mereka yang telah menempuh jalan ini berasal dari berbagai macam keluarga dan negara; (meskipun demikian) mereka akrab satu dengan yang lainnya; itulah mengapa para pertapa sangat kuhargai.*

(vv. 275-285)

Teks-teks buddhis menyebutkan tentang dua jenis Sangha, keduanya disebut dalam puisi ini, yaitu Ariya Sangha dan

Bhikkhu Sangha. Dalam baris-baris pembuka, Rohini menggambarkan para Ariya sebagai “Yang Suci”, dan mereka yang berjuang memperoleh kondisi tersebut. Tiga jenis Ariya pada tingkatan yang lebih awal bisa merupakan umat biasa atau bhikkhu dan bhikkhuni yang sudah ditahbiskan. Tetapi karena kemurnian mereka, tingkat tertinggi, yaitu Arahant yang telah terbebaskan, hanya dapat melanjutkan kehidupan mereka dalam Sangha Bhikkhu. Para Arahant yang telah menyingkapkan tiga akar kejahatan, keserakahan, kebencian, dan kegelapan batinlah yang disebutkan oleh Rohini. Ariya yang lain berjuang melepaskan sisa-sisa ketiga akar kejahatan ini yang masih melekat pada batin mereka. Semua Ariya hingga batas tertentu “memahami akhir dari penderitaan,” Kebenaran Mulia yang Ketiga, karena pengalaman dan pemahamannya akan Nibbana membuat mereka patut disebut “mulia”.

Pada baris selanjutnya, Rohini secara khusus membicarakan tentang perilaku para bhikkhu dan bhikkhuni. Mereka mengitari jalan-jalan dengan mata yang terlatih untuk melihat hanya beberapa langkah ke depan. “Mereka tidak melihat ke belakang” karena mereka tidak memiliki ketertarikan terhadap hal-hal yang ada di sekitar mereka. Mereka tidak memegang uang dan sudah puas dengan kesederhanaan – apapun yang dipersembahkan oleh umat awam. Para pengikut ajaran yang tidak hidup dalam vihara juga dapat memperoleh manfaat dengan berlatih seperti sikap para bhikkhu yang kurang tertarik dengan lingkungan sekitarnya. Seorang bhikkhu yang baik tidak akan membiarkan pikirannya berkeliaran tidak terkendali,

terutama ketika berada di ber-*pindapatta*, karena ketika memasuki pedesaan setiap pagi, ia dihadapkan pada hal-hal yang dapat memikatnya jika ia tidak menahan indera-nderanya dan mempertahankan perhatian penuhnya. Dengan penuh perhatian, seorang bhikkhu yang baik akan mendatangi dengan tenang dari pintu ke pintu dan meninggalkan tempat apabila makanan dalam mangkuknya sudah cukup tanpa membiarkan nafsu keinginan mengganggu keseimbangan batinnya. Bhikkhu seperti ini tidak tertarik pada detail-detail kehidupan yang berada di sekitarnya. Fokusnya selalu pada sifat sesungguhnya dari segala sesuatu – ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa inti. Sebagai umat yang mempraktikkan meditasi, kita juga perlu melatih diri kita untuk menjadi seperti para bhikkhu ini, untuk tetap damai dan tidak melekat walaupun dikelilingi hiruk pikuk dan hambatan dalam kehidupan dengan mengingatkan diri kita sendiri bahwa tak satupun dari semua hal ini yang patut untuk dikejar.

Rohini juga menyatakan bahwa para bhikkhu yang suci tidak rakus akan uang atau harta lainnya. Mereka tidak menyimpan barang-barang kebutuhan karena takut tidak tercukupi di masa depan. Sebaliknya, mereka percaya bahwa kamma baik mereka akan memenuhi kebutuhan sehari-hari. Sementara itu, sebagai umat yang bekerja untuk penghidupan kita, kita harus melatih perilaku seperti ini dan menerapkan sikap ketidakterikatan pada kekayaan. Kita bekerja untuk mempertahankan kesehatan tubuh kita dan mereka yang bergantung kepada kita. Namun

jika kita dapat belajar melaksanakan hal ini tanpa merasa terikat pada "rasa aman" yang kelihatannya terdapat pada kekayaan, kita akan melihat bagaimana hukum kamma bekerja.

Bait terakhir menyatakan bahwa di dalam Sangha, latar belakang keluarga, kasta ataupun kewarganegaraan tidak menghalangi hubungan baik antar sesama anggotanya. Niat baik seperti ini pasti sangat bermanfaat bagi umat awam untuk diterapkan dalam keseharian mereka. Karena hanya melalui penahbisan, seseorang dapat dengan penuh mendedikasikan hidup mereka untuk Dhamma, para bhikkhu dan bhikkhuni menawarkan kepada kita para umat awam banyak contoh mengenai bagaimana kita harus berusaha menerapkan ajaran dalam "debu-debu kehidupan perumah tangga". Puisi Rohini menunjukkan kepada kita beberapa contoh penerapannya.

## Bahaya dari Nafsu Duniawi

Banyak puisi para bhikkhuni yang menekankan pada bahaya dari nafsu duniawi. Bhikkhuni yang bernama Sumedha memangkas rambutnya sendiri untuk mendesak orang tuanya membatalkan pernikahannya dan mengizinkan dirinya memasuki Sangha. Tetapi sebelum ia meninggalkan rumah, Sumedha meyakinkan seluruh anggota keluarganya dan pengiringnya tentang kebenaran dari pesan Buddha. Kepada tunangannya, Raja Anikaratta, ia menjelaskan tentang kesia-siaan dari nafsu keinginan dan ketidakpuasaan dari indera:

*Bahkan jika Dewa Hujan menurunkan hujan tujuh jenis batu permata, Hingga bumi dan surga dipenuhinya, Tetap saja indera akan terus menginginkan dan manusia akan mati tak terpuaskan.*

(p. 176)

Tidak peduli betapa banyaknya harta duniawi yang kita miliki, jika pikiran masih belum mencapai penerangan sempurna, nafsu keinginan akan terus muncul. Jika kegelapan batin masih belum dilenyapkan, nafsu keinginan akan mencari objek yang lebih dan berbeda, selalu mengharapkan kepuasan yang terus berlanjut. Kebahagiaan yang bertahan lama mustahil tercapai dalam lingkup keduniawian karena seluruh objek duniawi berubah dan rusak setiap saat, sama seperti pikiran itu sendiri. Kondisi dari ketidakpuasan yang terus berlangsung ini – keinginan untuk mencari kepuasan – merupakan salah satu dari berbagai bentuk penderitaan. Sebagai tambahan, nafsu keinginan sendiri menghasilkan energi kamma yang mendorong kelahiran kembali supaya ia dapat melanjutkan usahanya untuk memenuhi keinginannya. Jika nafsu keinginan hadir dalam pikiran menjelang kematian, kelahiran kembali pasti akan terjadi.

Setelah membabarkan bait yang diatas, Sumedha memberikan sebuah ceramah yang panjang kepada semua yang ada di istana tentang betapa berharganya terlahir sebagai manusia dalam lingkaran *samsara* yang tiada akhir. Kehidupan di dunia ini sebagai manusia sangat berharga karena di sana tersedia kesempatan yang sangat langka untuk mempelajari cara mengakhiri



kelahiran yang berulang dan penderitaan, yaitu dengan berlatih melaksanakan ajaran Buddha. Sumedha juga membicarakan tentang bahaya yang melekat pada kesenangan indrawi dan nafsu keinginan. Ia juga mengucapkan bait tentang Jalan Mulia Berunsur Delapan. Ia dengan antusias menasihati pendengarnya:

*Ketika yang tidak mati (Nibbana) ada, apa yang engkau inginkan dari kenikmatan indrawi yang panas membara? Karena semua kesenangan dalam kenikmatan indrawi sebenarnya terbakar, berpijar, berkobar.*

(v. 504)

Sesaat ketika nafsu keinginan mencapai tujuannya, kesenangan pikiran akan objek-objek indrawi akan membawanya pada kondisi kesenangan dan aktivitas yang berlebihan. Sumedha mendorong keluarganya untuk melihat ke dalam ketidakkekalan, kesenangan yang mengikat, dan memperhatikan dengan seksama kata-kata dari Yang Tercerahkan yang menunjukkan jalan untuk menanggulangi seluruh keinginan demi mencapai kedamaian yang sempurna. Ia mendorong mereka untuk ingat pada manfaat jangka panjang yang akan mereka peroleh dan jangan terperangkap dalam kesenangan sesaat yang muncul bersamaan dengan kenikmatan indrawi. Ia mengingatkan mereka dengan kata-kata yang harus kita ingat juga: "Nafsu keinginan membakar mereka yang tidak melepasnya" (p. 176). Bergantung pada kesenangan selalu menyakitkan. Bentuk emosi yang tidak tenang ini, walaupun mungkin sekilas terasa menyenangkan, akan menghilang dalam suatu waktu.

Mereka muncul dan menghilang sesuai dengan kondisi yang tidak dapat kita kendalikan sepenuhnya. Kita selalu cenderung menginginkan kesenangan itu berlangsung lama tanpa mengindahkan kenyataan bahwa kesenangan itu akan berubah, menghilang, dan berakhir menjadi ketidakseimbangan. Puisi Sumedha yang menguraikan ajaran ini adalah yang terakhir dalam *Therigatha* yang asli. Puisi ini menyimpulkan apa yang Buddha ajarkan tentang bahaya dari nafsu keinginan.

Bhikkhuni yang bernama Subha juga membahas secara mendalam tentang bahaya dari keinginan duniawi dengan menggunakan beberapa perumpamaan yang menakutkan untuk menunjukkan bahaya yang luar biasa dalam keterikatan kepada dunia ini. Dalam puisi berikut yang diambil dari Samyutta Nikaya, seorang praktisi meditasi dapat menemukan banyak hal dengan merefleksikan penggambaran yang diberikan oleh Subha:

*Semoga aku tidak bertemu (kembali) dengan kesenangan indrawi, yang mana tidak ada perlindungan di dalamnya. Kesenangan indrawi adalah musuh, pembunuh, seperti kobaran api, begitu menyakitkan.*

*Ketamakan adalah rintangan, penuh dengan ketakutan, penuh dengan gangguan, penuh dengan duri, dan sangat tidak menyenangkan. Ia adalah penyebab dari kegelapan batin...*

*Kesenangan indrawi membuat pikiran ini marah, tertipu, dan kacau; seperti sebuah jaring yang ditebar oleh Mara untuk mengotori batin para makhluk.*

*Kesenangan indrawi memiliki bahaya tiada akhir, mereka begitu menyakitkan, mereka begitu meracuni, mereka hanya memberikan sedikit kesenangan, mereka menciptakan konflik, mengeringkan hal-hal yang baik.*

(vv. 351f., 357f.)

Baris-baris ini menunjukkan kepada kita bahaya dan penderitaan yang harus kita hadapi ketika kita membiarkan diri kita sendiri terikat kepada keinginan duniawi. Hanya pemahaman pribadi terhadap bahaya-bahaya inilah yang dapat memotivasi seorang praktisi meditasi untuk benar-benar berkesadaran, sadar akan aktivitas fisik dan mentalnya dengan ketidakmelekatan yang selalu hadir bersamanya. Jika tidak, kondisi "kesadaran penuh"nya bisa jadi dipaksakan, hanya berupa reaksi menekan perasaan melekat tanpa benar-benar membantu melepaskan ikatan-ikatan mentalnya. Mempelajari penderitaan yang harus kita hadapi jika kita terlena oleh nafsu keinginan kita biasanya akan melonggarkan ikatannya terhadap pikiran kita. Kita akan menyadarinya seperti Subha bahwa hasrat terhadap hal-hal duniawi adalah musuh kita, dan merekalah yang berada di balik seluruh penderitaan dari kelahiran yang berulang.

Salah satu tugas kita dalam menemukan pembebasan adalah melatih pikiran kita untuk melihat munculnya hasrat keinginan dalam indera kita. Kita juga harus melihat hasrat keinginan ketika ia menghilang dan pergi. Dengan melakukan ini terus menerus, kita akan memahami bahwa seluruh keinginan atau kemelekatan menyebabkan kita tidak bahagia. Dengan ini, kita akan secara bertahap

melatih pikiran kita untuk melepas semua nafsu keinginan serta menolak objek-objek inderawi.

Mencoba melatih kesadaran penuh tanpa latihan yang spesifik mungkin akan menemui kegagalan karena makhluk-makhluk duniawi, manusia pada umumnya, tidak melihat adanya penderitaan dalam nafsu keinginan. Makhluk duniawi hanya dapat melihat kesenangan yang ia harapkan. Ia selalu berpikir, "Jika saja hal ini terjadi seperti yang kuharapkan, semuanya akan baik-baik saja." Namun ketika kita menyucikan perbuatan dan ucapan kita melalui moralitas, menenangkan pikiran kita melalui konsentrasi, dan berlatih melaksanakan meditasi *vipassana* di bawah bimbingan guru yang baik, kita akan dapat melihat dengan lebih jelas bagaimana seluruh hasrat adalah penderitaan dan hanya akan membawa lebih banyak derita di masa mendatang. Kita kemudian juga akan menyadari betapa seringnya pencapaian suatu hal yang begitu diinginkan menjadi anti-klimaks yang akhirnya hanya meninggalkan perasan – bukan kebahagiaan yang diharapkan – tetapi kehampaan. Dengan pikiran yang tenang kita dapat dengan jelas melihat segala ketegangan, rasa tertekan dan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh ketidakpuasan yang terus menerus, sebagai hasil dari nafsu keinginan yang mendorong pikiran ini untuk terikat pada berbagai objek indrawi.

Jadi, pikiran ini selalu berlari – di suatu waktu mendekati pada apa yang dengan bodohnya ia anggap sebagai hal yang "diinginkan", dan di waktu lain menjauhi apa yang ia anggap hal yang "tidak diinginkan". Dalam

meditasi *Vipassana*, pikiran yang terkonsentrasi dilatih untuk mengalami secara langsung sifat ketidakkekalan tubuh dan pikiran itu sendiri, serta objek-objek inderawi yang eksternal. Dengan pengalaman langsung tentang pencerahan ini, “kebahagiaan” yang sangat didambakan oleh makhluk duniawi ini dapat benar-benar dilihat sebagai salah satu bentuk penderitaan, dan ketegangan abadi yang disebabkan oleh kebodohan batin dan nafsu keinginan dalam pikiran yang belum bebas dari kemelekatan menjadi nyata terlihat. Ketika kesenangan inderawi telah dilihat sebagai api yang membakar, seperti yang dijelaskan oleh para bhikkhuni, pikiran akan secara alami melepaskan seluruh macam bentuk nafsu keinginan. Batin seperti inilah yang telah sepenuhnya memahami ajaran yang telah para bhikkhuni ini dapatkan dari Guru mereka dan diturunkan kepada kita: penderitaan secara alamiah ada dalam nafsu keinginan.

## Bahaya dari Kemelekatan terhadap Kecantikan

Pada masa lampau dan masa kini, wanita dalam kondisi apapun telah menggunakan berbagai cara untuk mempertahankan kecantikan mereka dan menyembunyikan tanda-tanda penuaan. Namun, ini hanyalah usaha yang sia-sia untuk berpura-pura bahwa tubuh ini tidak bertambah tua, untuk menyembunyikan dari luar bahwa sebenarnya tubuh ini sedang hancur sedikit demi sedikit. Tetapi, jika bukannya krim atau *lotion*, melainkan kebijaksanaanlah yang dioleskan pada proses

penuaan, maka ini dapat memperdalam pemahaman kita terhadap ketidakkekalan dalam setiap hal.

Ambapali adalah seorang pelacur yang kaya dan cantik pada masa Buddha. Sebelum ia mendengarkan ceramah Buddha, yang ia pikirkan hanya bagaimana meningkatkan dan mempertahankan kecantikannya yang termahsyur. Dengan bimbingan Buddha, ia akhirnya dapat menghadapi proses penuaan dan memudarnya kecantikan yang tidak dapat dihindari, dan akhirnya dapat memahami penderitaan dari usia tua. Bait-bait yang ia babarkan juga dapat memicu pemahaman kita sendiri:

*Mataku bersinar, begitu terang bagaikan permata, begitu hitam dan panjang. Terpapar oleh usia tua, mereka tak lagi terlihat indah. Sesuai dengan yang dikatakan oleh Ia yang berbicara tentang kebenaran...*

*Sebelumnya tanganku terlihat indah, terpasang cincin-cincin yang rapuh, dihasi emas. Karena usia tua mereka terlihat seperti bawang dan lobak. Sesuai dengan yang dikatakan oleh Ia yang berbicara tentang kebenaran...*

*Sebelumnya tubuhku terlihat indah, seperti lembaran emas yang dipoles dengan baik. (Sekarang) ia tertutup oleh keriput-keriput halus. Sesuai dengan yang dikatakan oleh Ia yang berbicara tentang kebenaran...*

*Beginilah adanya tubuh ini. (Sekarang) ia renta dan rapuh, sarang berbagai penyakit, bagai sebuah rumah yang telah lapuk temboknya. Sesuai yang dikatakan oleh Ia yang berbicara tentang kebenaran...*

(vv. 257, 264, 266, 270)

Ambapali melihat bagaimana seluruh pesona tubuh ini berubah menjadi keburukan dan rasa sakit ketika proses penuaan menggerogoti, seperti yang Buddha ajarkan. Semua keindahan fisik, betapapun sempurnanya saat masa muda, merupakan ketidakkekalan. Bahkan disaat puncaknya, terangnya mata ini, walaupun tak kasat mata, telah mulai berkurang cemerlangnya; kekuatan kaki dan tangan mulai melemah; kelembutan kulit mulai mengerut. Ambapali mengingatkan kita bahwa ketidakkekalan dan kehancuran adalah sifat dari semua tubuh dan bentuk apapun yang ada di dunia ini.

Khema, ratu dari Raja Bimbisara, adalah wanita lain yang hanyut dalam kecantikannya sendiri sebelum bertemu dengan Buddha. Namun Khema telah berikrar pada masa Buddha-buddha sebelumnya untuk memperoleh kebijaksanaan yang luar biasa di bawah bimbingan Buddha Gautama. Selama masa beberapa Buddha, ia mendanakan taman-taman kepada masing-masing Buddha dan Sanghanya.

Namun pada kehidupan yang terakhirnya, Khema bersikeras menolak menemui Buddha Gautama. Mungkin "kekuatan Mara"-nya melakukan usaha terakhirnya untuk mendorongnya tetap berada dalam *samsara*. Namun, hal ini gagal karena kekuatan kebajikan-kebajikan masa lampaunya membuat kehidupan tersebut sebagai kehidupannya yang terakhir. Raja Bimbisara hampir harus menipunya untuk pergi mengunjungi Buddha karena Ratu Khema sangat melekat pada penampilannya dan takut bahwa hal ini akan menyebabkan ketidaksetujuan

Buddha. Jika kita pernah menemukan diri kita menolak keberadaan Dhamma, kita dapat menggunakan kisah Khema sebagai contoh untuk mengingatkan diri kita akan sifat kondisi mental yang tidak kekal, sehingga kita tidak akan menganggapnya sebagai kesalahan besar diri kita. Kebiasaan lama dari batin ini tidak murni, jadi pada waktu-waktu tertentu ia akan berusaha untuk menghindari proses pemurnian.

Namun Buddha tahu bagaimana menjinakkan kesombongan dan kecongkakan Khema. Ia menciptakan gambar seorang wanita yang jauh lebih menarik daripada dirinya. Ketika ia datang menghadap Buddha, Khema melihat wanita ini sedang mengipasi Buddha. Kemudian, di penglihatan sang ratu, Buddha membuat gambar yang indah ini bertambah tua dan semakin tua, hingga akhirnya ia membusuk menjadi tulang belulang. Melihat ini, awalnya Khema menyadari bahwa kecantikannya ternyata tidak ada apa-apanya. Ini meruntuhkan kebanggaan dirinya. Kedua kalinya dan yang lebih penting, ia memahami bahwa dirinya juga akan menua dan membusuk.

Buddha selanjutnya mengucapkan satu bait dan Khema kemudian menjadi pemasuk arus. Kemudian dengan cepat ia melalui seluruh tahap pencerahan dan mencapai Arahat di saat itu juga. Oleh karena itu, Buddha memberitahu Raja Bimbisara bahwa ia bisa antara ditahbiskan atau meninggal, dan sang raja yang tidak dapat kehilangan dirinya secepat itu, memberikan izin kepadanya untuk ditahbiskan. Jadi, ia ditahbiskan sebagai seorang arahat – salah satu dari peristiwa-peristiwa langka manusia yang



telah mencapai arahat sebelum memasuki Sangha. Khema telah dengan jelas membangun *parami-parami* yang unik dengan mempersembahkan hadiah-hadiah yang luar biasa kepada Buddha-buddha lampau dan dengan mempelajari ajaran mereka dengan sungguh-sungguh. Di sini kita dapat melihat betapa pentingnya menciptakan kamma baik yang kuat berdasarkan kebijaksanaan di masa kini, bahkan jika kita tidak memperoleh jalan atau buah kamma apapun di kehidupan ini. Semakin banyak kebajikan yang kita perbuat dengan kebijaksanaan, semakin mudah pulalah bagi kita ketika waktunya tiba untuk mencapai tujuan akhir. Meditasi, tentu saja, merupakan perbuatan bajik yang yang paling berharga.

Dalam *Therigatha*, puisi yang ditulis oleh Khema berbentuk percakapan dengan Mara, makhluk yang mengontrol dan berperan sebagai simbol kekuatan yang jahat. Mara memuji kecantikannya, dan jawabannya menunjukkan bagaimana pandangannya terhadap dirinya dan kehidupan telah berubah sepenuhnya sekarang sehingga ia telah memahami sepenuhnya sifat dasar dari hal-hal disekitarnya:

*Melalui raga ini, yang penuh akan penyakit dan kebusukan,*

*Aku merasakan kemuakan, aku tertekan. Kemelekatan akan nafsu duniawi telah dicabut.*

*Nafsu keinginan tubuh dan pikiran memotong bagaikan pisau dan tombak.*

*Jangan berbicara padaku tentang kesenangan indrawi*

*apapun!*

*Kesia-siaan seperti itu tak lagi menyenangkanku.*

(p. 83)

Kemudian ia menyamakan Mara dengan mereka yang meyakini bahwa hanya dengan pelaksanaan ritual mereka dapat memperoleh batin yang suci. Khema menyatakan bahwa orang-orang seperti itu, yang memuja api atau rasi bintang dan objek-objek lainnya, adalah orang-orang dungu yang tidak menyadari kenyataan dan tidak dapat melenyapkan sifat-sifat buruk mereka melalui praktik-praktik seperti ini. Inilah mengapa keyakinan bahwa upacara dan ritual dapat membawa pada kebebasan harus dilenyapkan untuk mencapai tahap pemasuk arus.

Khema menyimpulkan bait-baitnya dengan seruan rasa terima kasihnya kepada Buddha, yang tertinggi di antara manusia. Baris terakhirnya sebuah "auman singa" yang menggelegar:

*(Saya telah) sepenuhnya bebas dari segala penderitaan, seorang pelaksana ajaran Buddha.*

(pp. 3-4)

Khema telah menjadi seorang "pelaksana", contohnya, ia melaksanakan pesan dari semua Buddha, dan ini telah membawanya jauh melampaui alam penderitaan.

## Percakapan Lebih Lanjut dengan Mara

Beberapa ceramah dalam *Therigatha* juga berbentuk sebuah percakapan dengan Mara. Biasanya, Mara

bertanya kepada bhikkhuni yang telah mencapai Arahat tersebut mengapa ia tidak tertarik dengan “hal-hal baik dalam hidup”. Mara memaksa Sela, sebagai contoh, untuk menikmati kesenangan-kesenangan inderawi selagi masa mudanya masih panjang. Jawaban sang Theri tentang bahaya dari kesenangan-kesenangan seperti ini memberikan kiasan yang sama kuatnya dengan yang digunakan oleh Bhikkhuni Sumedha:

*Kenikmatan inderawi bagaikan pedang dan tombak; elemen-elemen dari seluruh bentuk keberadaan bagaikan papan kayu baginya; apa yang kau sebut 'kesenangan dalam kenikmatan inderawi' sekarang 'bukan lagi kebahagiaan' bagi diriku.*

(v. 58)

Tentu saja banyak di antara kita yang juga telah mendengar Mara di dalam diri kita mendorong kita untuk “pergi bersenang-senang dan jangan pedulikan konsekuensi kamma jangka panjang”. Namun jika kita dapat mengingatkan diri kita sesering dan secepat mungkin akan efek samping yang menyakitkan dari “kesenangan” seperti ini – terlebih lagi yang juga merusak moral – kita bisa melihat menembus kesenangan-kesenangan inderawi dan secara bertahap melepaskan kemelekatan kita terhadap kesenangan tersebut.

Dalam satu ceramah dari Samyutta Nikaya, Cala memberitahu Mara bahwa, tidak seperti makhluk hidup kebanyakan, ia tidak menemukan adanya kesenangan dalam kelahiran, meskipun ada kenikmatan indrawi yang dianggap dapat memberi kesenangan. Dengan sederhana

dan jelas, ia menunjukkan bahwa seluruh kelahiran pada akhirnya menghasilkan penderitaan:

Setelah terlahir, kita mengalami kematian. Setelah terlahir, kita melihat betapa menyakitkannya kehidupan – ikatan-ikatan, siksaan-siksaan, dan kehidupan telah diputus.

(p. 186)

Kita juga harus melatih pemahaman kita terhadap hal ini supaya kita dapat mengembangkan ketidakmelekatan dari kesenangan inderawi yang beracun dalam kehidupan duniawi.

## Doktrin tentang Anatta

Satu dari aspek-aspek unik dalam ajaran Buddha adalah doktrinnya tentang *anatta*, tiada diri, tiada inti, tiada aku, atau sifat tiada jiwa dalam semua fenomena. Sifat yang universal ini sulit dipahami karena ia bertentangan dengan apa yang kita asumsikan di dalam diri bahwa “Aku” ada, bahwa “Aku” berbuat dan “Aku” merasakan.

Sakula, di baris-baris berikut ini dalam puisinya di *Therigatha*, dengan singkat menunjukkan pemahamannya tentang sifat tiada diri dalam semua benda berwujud:

*Melihat semua hal berunsur sebagai sesuatu yang lain, muncul karena sebab, rentan terhadap kehancuran, kuhapuskan semua noda. Aku telah tenang, terpuaskan.*

(v. 101)

Sakula telah mencapai Nibbana karena ia melihat dengan kejernihan yang penuh bahwa setiap hal yang biasanya

dianggap “diriku sendiri” adalah, pada kenyataannya, sebenarnya tanpa diri. Ia mengetahui bahwa seluruh fenomena ini timbul dan tenggelam setiap saat, bergantung pada sebab-sebab. Pemahaman ini telah melenyapkan semua kecenderungannya untuk bergantung kepada *sankhara* atau “unsur-unsur pembentuk”, sehingga seluruh kondisi mental yang cenderung merusak pun turut menghilang.

Ketika Mara bertanya kepada Sela, “Siapakah yang menciptakan tubuh ini, dari mana ia datangnya, dan kemanakah ia akan pergi?” ia menjawabnya dengan (dalam salah satu syair yang ditambahkan dari Samyutta Nikaya) sebuah ceramah tentang tiada diri:

*Boneka ini tidak membuat dirinya sendiri, begitu pula  
keburukan-keburukan ini, tidak dibuat oleh makhluk lain.  
Dengan suatu sebab ia muncul.*

*Dengan hancurnya suatu sebab ia menghilang.*

*Bagaikan sebuah benih yang ditebar di ladang,*

*Yang mana, ketika ia mendapatkan sari dari tanah,*

*Dan juga kelembapan – dengan kedua hal ini ia tumbuh.*

*Begitu pula kelima agregat, elemen-elemennya,*

*Serta keenam indera – semua ini –*

*Dengan suatu sebab mereka muncul;*

*Dengan hancurnya suatu sebab mereka menghilang.*

(pp. 189-190)

Setelah analogi benih, empat baris terakhir membicarakan “diri” sebagaimana adanya – suatu bentuk dari fenomena yang berubah dan berkondisi. Kelima kelompok agregat terdiri dari *nama* (batin) dan *rupa* (jasmani), dimana

masing-masing terdiri dari kelompok faktor-faktor yang bersifat sementara. *Nama*, sisi batin dari suatu kehidupan, terdiri dari empat kelompok tidak berwujud – perasaan (*vedana*), persepsi (*sañña*), bentuk-bentuk pikiran (*sankhara*), dan kesadaran (*viññana*) – yang muncul bersamaan setiap saat. Rupa, yang dapat berupa benda-benda di luar maupun di dalam tubuh seseorang, terdiri dari empat sifat fisik – kepadatan, perpaduan, temperatur, dan getaran – yang muncul bersama dengan materi-materi fisik dalam bentuk kelompok-kelompok fisik yang sangat kecil yang disebut *kalapa*, timbul dan tenggelam berjuta-juta kali setiap detiknya.

Setiap kelompok agregat ini muncul karena sebab-sebab tertentu dan ketika sebab-sebab ini berakhir, kelompok agregat ini juga lenyap. Sebab-sebab atau kondisi berhubungan dengan akibat dari hukum sebab akibat yang saling bergantung (*paticcasamuppada*), yang merupakan inti dari pencerahan Buddha sendiri. Pengulangan dari syair Sela (baris 3-4 dan 10-11) pada kenyataannya adalah penjelasan dari sebuah hukum yang paling mendasar yang sering disebutkan dalam sutta seperti ini:

*Dengan adanya ini, maka ada itu;*

*Dengan timbulnya ini, maka timbul itu.*

*Dengan tidak adanya ini, maka tidak ada itu;*

*Dengan padamnya ini, maka padamlah itu.*

Hubungan yang paling relevan antara hukum sebab akibat yang saling bergantung dengan syair Sela adalah:

“Dengan kesadaran sebagai kondisi, batin dan jasmani pun muncul.” Itu adalah *nama-rupa* (dalam kasus ini tidak termasuk kesadaran) yang muncul akibat kesadaran dari kelahiran kembali. Selanjutnya, selama proses kehidupan, nama, kelompok batin, akan terbentuk akibat kegelapan batin, kamma masa lampau, objek-objek inderawi, dan kondisi-kondisi lainnya. *Rupa*, kelompok yang membentuk jasmani, terbentuk karena makanan, iklim, keadaan pikiran saat itu, dan kamma masa lampau.

Sela juga menyebutkan elemen-elemen sebagai *dhatu*, sebuah kata yang digunakan oleh Buddha untuk menjelaskan beberapa kelompok fenomena. Terdapat delapan belas elemen dalam *dhatu*. Kelompok panca indera (mata, telinga, hidung, lidah, dan kulit), objek-objek indera tersebut (warna dan bentuk, suara, bebauan, rasa, dan sentuhan), serta lima jenis kesadaran yang bergantung pada munculnya semua elemen secara bersamaan, jika digabungkan menjadi lima belas elemen. Pikiran sebagai alat, objek-objek mental (*ide-ide*), dan kesadaran yang muncul bersamaan adalah indera keenam, sehingga menggenapi jumlah ke-18 elemen tersebut.

Buddha menganalisis keseluruhan fenomena yang terkondisi tersebut menjadi unsur-unsur dasar dengan berbagai cara untuk memudahkan para pendengarnya yang berasal dari berbagai latar belakang. Bagi beberapa orang, kedelapan belas elemen lebih mudah dipahami, bagi yang lain, kelima kelompok agregat lebih mudah dimengerti. Yang mana pun itu, yang perlu kita pahami seperti yang Sela pahami adalah bahwa dalam hal-

hal tersebut tidak ada “aku” atau “milikku” atau “diriku sendiri”. Seluruh fenomena ini – kelompok agregat, elemen-elemen, dan lingkungannya – muncul karena kondisi tertentu, dan ketika kondisi tersebut berakhir, secara alami hal-hal ini juga harus berakhir. Ketika penyebab tersebut telah dilenyapkan, seluruh aspek yang kita salahartikan sebagai “aku” atau “milikku” akan lenyap. Jadi kita melihat seperti Sela bahwa tidak ada “Aku” yang nyata, berdiri sendiri, ataupun kekal, yang memiliki kekuatan untuk menciptakan dan mempertahankan dirinya. Hanya ada konsep “Aku” yang terkondisi oleh kegelapan batin, misalnya ketidakmampuan kita untuk melihat batin dan tubuh ini sebagaimana adanya. Konsep “Aku” sendiri adalah tiada inti, ia muncul karena adanya sebab-sebab; dan ia juga pada dasarnya bersifat tidak tetap, akan sepenuhnya menghilang ketika kegelapan batin serta kondisi lain yang mendukungnya telah dilenyapkan. Ini adalah pencapaian Arahat.

Pelenyapan kebodohan batin dapat terjadi secara bertahap dengan meditasi *Vipassana*. Setiap aspek dalam hubungan batin-tubuh pada tahap tertentu akan terlihat jelas sebagai terkondisi, tiada inti, sementara, dan bersifat menekan. Seseorang akan sepenuhnya memahami bahwa hanya ketika suatu kondisi yang sesuai muncul, suatu ‘makhluk’ akan terlahir. Hanya saat inilah, kelima unsur kehidupan yang terus berubah akan memulai suatu kehidupan yang baru dengan dasar-dasar, elemen-elemen dan organ-organ indera. Jika kita menelaah lebih jauh tentang analogi biji Bhikkhuni Sela, kita akan melihat hubungannya dengan diri kita sendiri, bagaimana rangkaian sebab dan



akibat, kamma dan lainnya, mengatur seluruh kehidupan. Kita akan menemukan bahwa tidak ada "Aku" yang pokok ataupun yang terus ada yang melakukan atau mengalami apapun, dan akan mulai melepaskan kemelekatan kita terhadap "diri" yang sebenarnya tidak ada. Kemudian kita mulai melepaskan penderitaan yang mengerikan yang menyertai delusi ini.

Penderitaan dalam mengikuti keyakinan yang salah terhadap adanya "Aku," biasanya disebut sebagai *sakayaditthi*, yaitu pandangan yang salah tentang adanya diri yang kekal. Berdasarkan pandangan ini, pikiran memunculkan segala bentuk keinginan: "Aku harus memiliki ini," "Aku tidak menyukai ini," "Ini milikku." Ini pada dasarnya disebabkan oleh pemahaman salah tentang adanya diri yang memegang kendali, sehingga kita menjadi tersesat dan menderita selama berkala-kala dalam *samsara*. Jika kita akan melepaskan seluruh *dukkha* dari kehidupan, seperti yang dilakukan oleh Theri Sela, kita perlu mengembangkan pandangan terang melalui meditasi *Vipassana* hingga tahap pemahaman tentang kebenaran akan batin dan tubuh ini menghancurkan keyakinan yang keliru akan "Aku". Kita dapat menggunakan kata-kata bhikkhuni ini untuk memicu pengalaman meditatif kita sendiri tentang sifat lima kelompok agregat yang tiada inti.

## Pria dan Wanita dalam Dhamma

Perbedaan antara pria dan wanita dalam hubungan dengan Dhamma adalah tema yang jarang dibicarakan

dalam *Therigatha*. Ada dua bentuk dari tema ini: sajak yang bertemakan tidak adanya relevansi jenis kelamin seseorang dalam mencapai pencerahan, dan contoh-contoh dimana seorang bhikkhuni secara spesifik menginspirasi atau menginstruksi seorang pria dengan sebuah ceramah. Kisah tentang Sumedha dan Rohini merupakan contoh yang cocok dari bentuk sajak yang kedua.

Contoh dari jenis sajak yang pertama adalah jawaban Soma kepada Mara yang mempertanyakan kemampuan wanita untuk mencapai kesucian Arahat. Soma menunjukkan kepada Mara bahwa kapasitas dalam mencapai penerangan sempurna untuk pembebasan tidak terhalang oleh "sifat kewanitaan." Pertemuan Soma dengan Mara dalam *Therigatha* dijelaskan dalam Samyutta Nikaya, dimana Soma mengajukan pertanyaan yang retorik kepada Mara:

*Apa pengaruhnya sifat-sifat kewanitaan*

*Bagi mereka yang hatinya telah teguh, mereka yang selamanya*

*Memiliki pengetahuan yang terus berkembang dalam Jalan Dhamma?*

(pp. 45; 182-183)

Jika seseorang dengan sungguh-sungguh melatih moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaannya, tidak peduli apakah orang tersebut terlahir sebagai pria atau wanita. Penerangan untuk "benar-benar memahami aturan dunia" tidak berhubungan dengan perbedaan yang dangkal seperti jenis kelamin, ras, kasta, dsb. Soma menambahkan bahwa jika seseorang bahkan berpikiran,

“Apakah saya seorang wanita, atau saya seorang pria, atau bukan keduanya?” ia berada dalam cengkeraman Mara. Jika mempersoalkan hal-hal seperti ini, berarti seseorang masih pada tahap mencari kebenaran, melekat pada aku yang sebenarnya tidak ada. Terus-menerus mencemaskan mana jenis kelamin yang lebih baik atau mencemaskan “ketidakadilan” yang wanita alami akan memunculkan kamma yang tiada akhir. Pikiran-pikiran seperti ini mengakar pada kemelekatan terhadap “Aku” dan “milikku” dan ini berhubungan dengan niat buruk atau hasrat keinginan.

Apalagi, menghabiskan waktu untuk memikirkan hal-hal seperti ini mengalihkan kita dari tugas penting kita untuk menyucikan diri. Para meditator yang berharap dapat melepaskan diri dari jaring-jaring Mara perlu melepaskan pikiran-pikiran seperti ini segera setelah mereka menyadarinya. Kita tidak seharusnya memuaskan diri atau terlena di dalamnya. Soma dan semua bhikkhuni lain mengikuti nasihat Buddha dengan sungguh-sungguh ketika mereka mengingatkan kita untuk terus berfokus pada usaha yang dapat membebaskan kita dari segala bentuk penderitaan. Semua hal sampingan akan hilang kepentingannya dan kemudian berlalu seiring dengan tumbuhnya kebijaksanaan. Ketika kita telah mengetahui sepenuhnya bahwa semua makhluk sebenarnya hanyalah proses batin-jasmani yang tidak stabil dan tanpa diri, yang memunculkan kamma dan merasakan akibatnya, pikiran kita akan tetap teguh pada kebenaran mutlak dan tidak akan tertarik pada hal-hal yang konvensional.

Kisah bhikkhuni yang dikenal sebagai “Ibunda Vaddha” adalah salah satu kisah dimana seorang bhikkhuni secara spesifik menuntun seorang pria ke jalan Dhamma. Wanita ini bergabung dengan Sangha ketika putranya Vaddha masih kecil; jadi ia dibesarkan oleh sanak saudaranya. Kemudian, Vaddha juga ditahbiskan dan suatu hari ia pergi mengunjungi ibunya di tempat tinggal para bhikkhuni. Pada kesempatan itu, ia menasihati dan mendorong Vaddha untuk menemukan dan mencapai tujuan tertinggi:

*Vaddha, janganlah kau memiliki nafsu keinginan terhadap dunia di saat apapun. Anakku, janganlah terus menerus merasakan penderitaan.*

*Kebahagiaan yang nyata, Vaddha, adalah berdiam dalam hidup suci, bebas dari nafsu, tanpa keraguan, tenang, dapat mengendalikan diri dengan baik, dan tanpa noda.*

*O Vaddha, baktikan dirimu pada jalan yang dipraktikkan oleh mereka yang telah mencapai penerangan sempurna, akhirilah penderitaan.*

(vv. 204-205)

Dari bait-bait ini Vaddha menyimpulkan bahwa ibunya telah mencapai tujuan tersebut, suatu kenyataan yang ibunya benarkan. Ia kembali mendorong Vaddha untuk mengembangkan sendiri “jalan menuju lenyapnya penderitaan”. Vaddha, begitu terinspirasi oleh kata-kata ibunya, juga mencapai tujuan tersebut dan mengucapkan baris-baris berikut ini memuji beliau.

*Sungguh benar, Ibuku, karena bersimpati kepadaku, memberikan dorongan bagi diriku, (yaitu) syair-syair yang*

*berkaitan dengan tujuan tertinggi.*

*Setelah kudengar kebenaran darinya, petunjuk dari Ibuku, aku memperoleh kebahagiaan yang luar biasa terhadap ajaran, berkat pencapaian keadaan yang berhenti dari kegelisahan.*

(vv. 210-211)

Di sini kita menemukan contoh wanita yang mencapai penerangan sempurna, digabungkan dengan petunjuk Dhammanya pada waktu yang tepat, mencerahkan seorang pria yang *parami*-nya telah matang untuk mencapai kebebasan sepenuhnya.

## Lima Kelompok Agregat dan Nibbana

Culavedalla Sutta (*Khotbah-khotbah Menengah, Vol. I*) adalah sutta lain dimana seorang bhikkhuni memberikan petunjuk kepada seorang pria. Teks yang penting ini berbentuk ceramah mengenai beberapa poin penting Dhamma yang disampaikan oleh Theri Dhammadinna untuk menjawab pertanyaan mantan suaminya, seorang umat yang bernama Visakha. Mereka telah menikah selama beberapa lama ketika Visakha mencapai tingkat kesucian ketiga, yang tidak pernah kembali (*anagamī*), dengan menghapus semua bentuk niat buruk dan nafsu keinginan. Dhammadinna kemudian belajar darinya bahwa wanita juga dapat menyucikan batin mereka dan ia mendapatkan izin dari Visakha untuk mengenakan jubah sebagai seorang bhikkhuni. Pada saat diskusi ini berlangsung, ia pasti telah mencapai kesucian Arahat, tingkat kesucian keempat dan terakhir.

Visakha pertama-tama bertanya kepada Dhammadinna apa yang Buddha maksud ketika ia berkata "diri sendiri" dengan bahasa yang umum. Sebagai seorang *Anagami*, Visakha mengetahui jawaban dari pertanyaan dasar ini, namun ia menjadikan pertanyaan ini sebagai awal dari rangkaian pertanyaannya. Jawaban Dhammadinna merupakan sesuatu untuk kita renungkan. Ia mengatakan bahwa "kelima kelompok agregat kemelekatan" (*pañcupadanakkhandha*) juga meliputi "diri sendiri". Ia menjelaskan kelompok-kelompok kemelekatan ini sebagai:

*Kelompok kemelekatan terhadap bentuk material,*  
*Kelompok kemelekatan terhadap perasaan,*  
*Kelompok kemelekatan terhadap persepsi,*  
*Kelompok kemelekatan terhadap kebiasaan (bentuk-bentuk pikiran),*  
*Kelompok kemelekatan terhadap kesadaran.*

Kelompok agregat ini dilihat dan dipegang sebagai diriku atau milikku: ini adalah *sakkayaditthi*, pandangan tentang adanya diri yang kekal. Sebenarnya, tidak ada pengendali atau inti yang kekal dalam konsep "diriku" atau "aku." Ini hanyalah cengkeraman terhadap kelima kelompok tersebut, yang semuanya sebetulnya menciptakan "diriku", yang memunculkan ilusi bahwa ada sesuatu yang substansial. Jika kita dapat melihat hal ini, kita akan melawan *sakkayaditthi* dan akan memahami bahwa pada kenyataannya tidak ada inti dalam apapun, hanya kelima kelompok agregat ini, yang mana seluruh komponennya terus-menerus berubah.

Pertanyaan selanjutnya yang ditanyakan Visakha kepada Dhammadinna adalah tentang alasan-alasan dari munculnya kelima agregat tersebut. Mengutip perkataan Buddha, Dhammadina menjawab bahwa penyebab dari agregat tersebut adalah "nafsu keinginan untuk terbentuk-kembali, disertai dengan kesenangan dan kemelekatan, menemukan kesenangan dalam ini dan itu, yaitu nafsu keinginan akan kesenangan inderawi, hasrat untuk menjadi, hasrat untuk menghapuskan."

Seluruh hasrat keinginan berkontribusi terhadap terus munculnya agregat-agregat tersebut. Tertarik kepada hal-hal duniawi ataupun surgawi ("hasrat terhadap kesenangan inderawi") akan membawa pada kelahiran kembali dengan penderitaan yang baru, yang kasar maupun yang halus. Keinginan untuk terus melanjutkan hidup ("hasrat untuk menjadi") menguatkan ketergantungan dan ketidaktahuan yang akan memaksa kita terus berada dalam *samsara*. Keyakinan bahwa tidak ada lagi kehidupan setelah kematian (mengakar pada "hasrat untuk menghapuskan") mengacaukan pemahaman terhadap doktrin hukum kamma, pemahaman yang sebenarnya penting untuk kehidupan yang bermoral.

Setelah rangkaian tanya jawab yang panjang tentang Empat Kebenaran Mulia, pencapaian kebebasan, perasaan, dsb. Visakha memberikan pertanyaan terakhir: "Dan apakah, wanita yang terhormat, hal yang sebanding dengan Nibbana?" Di sini Dhammadinna harus menghentikannya:

*Pertanyaan ini sudah terlalu jauh, Visakha kawanku, terlalu jauh di luar jangkauan untuk sebuah jawaban. Visakha kawanku, jalan Brahma ini adalah untuk perolehan Nibbana, untuk menyeberang dan menuju Nibbana, untuk mencapai Nibbana.*

Tidak mungkin ada hal yang bisa dibandingkan dengan Nibbana, baik itu dalam bentuk mental maupun fisik yang muncul dan lenyap karena kondisi. Nibbana sendiri tidak berkondisi dan tidak berubah. Melewati alam-alam kehidupan yang penuh penderitaan menuju kedamaian sejati Nibbana adalah tujuan dari ajaran Buddha dan tentu tujuan dari umat Buddha yang bersungguh-sungguh. Sangat penting untuk tetap berfokus pada tujuan ini bahkan ketika kita masih berada di tahap-tahap awal meditasi, dimana hal ini masih terlihat jauh dan tidak jelas. Cita-cita luhur untuk mencapai Nibbana bersifat kumulatif. Jika secara berkala direnungkan, diulang dan dilakukan bersamaan dengan praktik *Vipassana*, cita-cita ini akan menjadi kondisi yang mendukung pencapaian itu sendiri. Perenungan terhadap tujuan tersebut juga akan menghindarkan kita dari menyimpang karena pengalaman-pengalaman menyenangkan selama menempuh jalan tersebut.

Setelah sesi tanya jawab ini, Dhammadinna menyarankan Visakha untuk bertanya kepada Buddha tentang hal ini supaya ia merasa yakin dan memahami jawabannya dengan baik. Visakha melakukan sarannya dan kemudian mengulangi seluruh percakapannya dengan sang Theri kepada Buddha. Beliau menjawab dengan memujinya:



Begitu cerdas, Visakha, ialah bhikkhuni Dhammadinna, yang penuh kebijaksanaan... Jika kau menanyakan kepadaku, Visakha, tentang hal ini, Aku juga akan menjawabnya sama seperti bhikkhuni Dhammadinna menjawabmu.

## Kamma dan Buahnya

Akhirnya, mari kita lihat suatu puisi dimana seorang bhikkhuni menjelaskan secara rinci beberapa kehidupan lampainya dan menunjukkan kepada penanyanya bagaimana ia memahami hukum kamma dan sebab akibat yang bekerja di balik pengalaman-pengalaman di kehidupan masa kininya.

Isidasi telah lama mengembangkan *parami* yang baik selama masa Buddha-Buddha yang lampau. Namun, pada tujuh kehidupan sebelumnya, ketika ia merupakan seorang pria muda, ia melakukan perzinahan. Setelah meninggal dalam kehidupan tersebut, Isidasi harus menderita akibat dari perbuatan yang tidak bermoral tersebut:

*Setelah kematian itu, lama aku menderita di Neraka Avici  
Kemudian terlahir kembali dalam tubuh seekor kera.*

*Tujuh hari aku hidup kelaparan*

*Sebelum kemudian kepala suku kera mengebiriku.*

*Itulah buah dari nafsu birahiku.*

*Setelah kematian di dalam hutan Sindh,*

*Terlahir kembali sebagai anak dari seekor kambing bermata satu dan pincang,*

*Selama dua belas tahun aku menjadi kambing yang*

*dikebiri, digerogoti cacing.*

*Dalam keadaan sakit pun, aku memikul anak-anak di punggungku.*

*Itulah buah dari nafsu birahiku.*

(p. 157)

Pada waktu lain ia terlahir sebagai seekor anak lembu dan kemudian lagi ia dikebiri, dan ia pernah menjadi lembu jantan yang menarik bajak dan kereta. Lalu, ketika akibat terburuk dari karma buruk tersebut telah matang, Isidasi kembali terlahir di alam manusia. Namun itu juga kelahiran yang aneh karena ia terlahir sebagai anak yang hermafrodit dari seorang budak. Kehidupan itu pun tidak berlangsung lama. Selanjutnya, ia adalah seorang putri dari pria yang terlilit hutang. Salah seorang penagih hutang ayahnya mengambil dirinya sebagai bayaran. Ia menjadi istri dari putra pedagang tersebut, namun ia "menimbulkan perselisihan dan permusuhan di dalam rumah itu."

Dalam kehidupan terakhirnya, bagaimanapun kerasnya ia berusaha, tidak ada satupun rumah tangganya yang bertahan lama. Beberapa kali ayahnya yang berbudi luhur menikahkannya dengan pelamar yang cocok. Ia mencoba menjadi istri yang sempurna, namun tiap kali pula ia dicampakkan. Ketidakmampuannya untuk bertahan lama bersama seorang suami menciptakan kesempatan baginya untuk menembus lingkaran sebab akibat. Setelah pernikahannya yang ketiga gagal, ia memutuskan untuk memasuki Sangha. Seluruh kekotoran mentalnya dilenyapkan dengan meditasi, pandangan terang terhadap Empat Kesunyataan Mulia muncul, dan Isidasi pun menjadi

seorang Arahata.

Ia juga mengembangkan kemampuan untuk melihat kehidupan lampau dan kemudian melihat bagaimana rantai sebab akibat dari perbuatan-perbuatan buruknya pada masa lampau berbuah dan berakibat pada kehidupan-kehidupan yang mengikutinya:

*Buah dari kammakulah yang menyebabkan semua ini*

*Kehidupan yang terakhir ini masih menyiksa*

*Aku menunggui mereka bagaikan budak mereka yang rendah.*

Baris terakhir dari puisinya menunjukkan ia telah sepenuhnya meninggalkan masa lalu, kelahiran kembali dan seluruh penderitaannya dengan sebuah "auman singa":

*"Cukup sudah! Semua ini sudah aku akhiri."(p. 163)*

Dalam kisah Isidasi kita dapat melihat beberapa gambaran yang menunjukkan cara kerja hukum kamma yang tidak dapat ditawar-tawar. Penderitaan yang harus ia jalani karena perilaku seksual salah berlangsung hingga tujuh kehidupan yang begitu sulit. Namun benih kebijaksanaan juga telah ditaburkan dan ketika kekuatan dari kamma buruk tersebut telah habis, *parami-parami* yang telah ia ciptakan membuah hasilnyanya. Oleh karena itu, Isidasi dapat menjadi seorang bhikkhuni, membersihkan batinnya dengan sempurna, dan pada akhirnya menghapus seluruh penyebab penderitaan yang akan datang. Permulaan, pertengahan dan akhir dari setiap kehidupan selalu

muncul karena sebab-sebab dan kondisi.

Kita telah memahami kisah-kisah para theri ini dan kembali pada cara kerja hukum sebab akibat, bahwa sebenarnya tidak ada makhluk yang kekal yang melakukan perbuatan ataupun merasakan akibatnya. Rangkaian kehidupan tanpa akhir dalam lingkaran kegelapan batin dan penderitaan akan terus menerus berulang, hinggaterkumpulnya *parami* yang telah dikembangkan dan kebijaksanaan saat ini, disertai dengan kondisi yang mendukung, menjadi cukup kuat untuk membuat seseorang mampu menembus nafsu keinginan yang terus menerus mendorong munculnya kelompok agregat kemelekatan. Melalui proses inilah para bhikkhuni dengan jelas memahami bahwa kemelekatan dan kebencian mereka adalah sumber dari segala penderitaan mereka. Karena pandangan terang inilah, mereka mampu memutuskan ikatan-ikatan pembentuk kondisi yang berdasarkan pandangan salah.

Dengan pemahaman yang telah sempurna tentang penderitaan (Kebenaran Mulia yang Pertama) dan melenyapkan nafsu keinginan (Kebenaran Mulia yang Kedua), pelaksanaan Jalan Mulia Berunsur Delapan, para bhikkhuni ini (Kebenaran Mulia yang Keempat) dapat tersempurnakan. Mereka dapat melenyapkan penderitaan (Kebenaran Mulia yang Ketiga) pada kehidupan itu juga, dan tidak akan terlahir kembali.

Puisi-puisi para bhikkhuni yang tercerahkan ini, yang menceritakan bagaimana mereka bertemu Buddha, bagaimana mereka mengembangkan kebijaksanaan dan kebajikan selama begitu banyak kehidupan lampau,

bagaimana mereka memahami ajaran Buddha, dan bagaimana mereka mencapai tingkat kesucian Arahat, memberikan kita inspirasi dan petunjuk. Mereka dapat membantu kita para umat Buddha masa kini dalam mempraktikkan meditasi *Vipassana* dan untuk memperoleh pandangan terang terhadap penderitaan serta penyebabnya. Kita kemudian juga dapat meninggalkan seluruh nafsu keinginan dengan mengembangkan kebijaksanaan. Kita dapat menggunakan nasihat-nasihat para theri untuk menuntun kita mengakhiri penderitaan kita sendiri.

Dengan syukur atas tuntunan mereka, semoga kita semua dapat mengikuti jejak para bhikkhuni yang hebat ini, para putri sejati Buddha. Semoga pikiran kita dapat tersempurnakan dalam kebijaksanaan, kesucian, dan pada akhirnya terbebas dari segala penderitaan di masa mendatang.





## Tentang Penulis

Susan Elbaum Jootla lahir di kota New York pada tahun 1945 dan memperoleh gelar B.A. dan M.A. di jurusan Ilmu Perpustakaan dari University of Michigan. Ia menikah dengan seorang pria berkebangsaan India, Balbir S. Jootla, yang bersamanya ia tinggal di stasiun bukit Himalaya Barat di Kota Dalhousie. Mereka berdua telah berlatih meditasi *Vipassana* di bawah bimbingan almarhum Sayagyi U Ba Khin dari Myanmar sejak tahun 1970 dan saat ini adalah murid dari siswa bimbingan beliau, Mother Sayama, yang mengepalai International Meditation Centres di Inggris dan Rangoon. Karyanya yang telah diterbitkan sebelumnya adalah "*Right Livelihood: The Noble Eightfold Path in the Working Life*" (Penghidupan Benar: Jalan Mulia Berunsur Delapan dalam Kehidupan Bekerja) dalam *The Buddhist Layman* (Wheel No. 294/295) dan *Investigation for Insight* (Wheel No. 301/302). Bukunya yang berjudul *Buddhism in Practice*, yang berisi tentang tradisi meditasi U Ba Khin, dijadwalkan untuk diterbitkan oleh Motilal Banarsidass di India.

## Publisher's note

The Buddhist Publication Society is an approved charity dedicated to making known the Teaching of the Buddha, which has a vital message for people of all creeds.

Founded in 1958, the BPS has published a wide variety of books and booklets covering a great range of topics. Its publications include accurate annotated translations of the Buddha's discourses, standard reference works, as well as original contemporary expositions of Buddhist thought and practice. These works present Buddhism as it truly is — a dynamic force which has influenced receptive minds for the past 2500 years and is still as relevant today as it was when it first arose.

Buddhist Publication Society

P.O. Box 61

54, Sangharaja Mawatha

Kandy, Sri Lanka

©1988 Buddhist Publication Society.

You may copy, reformat, reprint, republish, and redistribute this work in any medium whatsoever, provided that: (1) you only make such copies, etc. available *free of charge* and, in the case of reprinting, only in quantities of no more than 50 copies; (2) you clearly indicate that any derivatives of this work (including translations) are derived from this source document; and (3) you include the full text of this license in any copies or derivatives of this work. Otherwise, all rights reserved. Documents linked from this page may be subject to other restrictions. *The Wheel* Publication No. 349/350 (Kandy: Buddhist Publication Society, 1988). Transcribed from the print edition in 1994 under the auspices of the DharmaNet Dharma Book Transcription Project, with the kind permission of the Buddhist Publication Society. Last revised for Access to Insight on 30 November 2013.

**How to cite this document** (a suggested style): "Inspiration from Enlightened Nuns", by Susan Elbaum Jootla. *Access to Insight (Legacy Edition)*, 30 November 2013, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/jootla/wheel349.html>

# LEMBAR SPONSORSHIP

*Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi  
Sang Buddha*

Jika Anda berniat untuk menyebarkan *Dhamma*, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

**Rek BCA 4451199867**

**Cab. Katamso**

**a.n. DIAN PURWANTONO**

atau

**Vidyasena Production**

**Vihara Vidyaloaka**

**Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231**

**Yogyakarta - 55165**

**(0274) 542919**

Keterangan lebih lanjut, hubungi :

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277**

**Email : [insightvs@gmail.com](mailto:insightvs@gmail.com)**

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan dana. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah dana.





# Insight Vidyāsenā Production

**Buku buku yang telah diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ  
PRODUCTION:**

**1. Kitab Suci Udana**

Khotbah-khotbah Inspirasi Suci Dhammapada.

**2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**

Kisah-kisah Dhammapada

**3. Buku Dhamma Vibhaga**

Penggolongan Dhamma

**4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**

Dasar-dasar Ajaran Buddha

**5. Jataka**

Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

## **Buku-buku FREE DISTRIBUTION:**

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikku Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. Pamaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara - Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera\*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera\*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika

17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Pannavaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas Dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihara Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditti, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Pannavaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bulitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**
28. **Melihat Dhamma** Kumpulan Ceramah Sri Pannavaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalana Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya
31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi

32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O'C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** Oleh Bhikkhu Thanissaro
37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita bermakna lainnya**
38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. **Puja Asadha** Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Helmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frengky
43. **Dhammadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddharakkita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodhara** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
47. **Usaha Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
48. **It's Easy To be Happy** Oleh Frengky
49. **Mara si Penggoda** Oleh Ananda W.P. Guruge
50. **55 Situs Warisan Dunia Buddhis**
51. **Dhammadana Para Dhammaduta 4**

52. **Menuju Kehidupan yang Tinggi** Oleh Aryavamsa Frengky, MA.
53. **Misteri Penunggu Pohon Tua** Seri Kumpulan Cerpen Buddhis
54. **Pergaulan Buddhis** Oleh S. Tri Saputra Medhacitto
55. **Pengetahuan** Oleh Bhikkhu Bodhi dan Ajaan Lee Dhammadharo.
56. **Pindapata** Oleh Bhikkhu Khantipalo dan Bhikkhu Thanissaro.

Kami melayani pencetakan ulang (reprint) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana/pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui:

**Insight Vidyasena Production**  
**08995066277 pin bb : 26DB6BE4**

atau

**Email : insightvs@gmail.com**

\*

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai permintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free kami melalui website:
  - [www.Vidyasena.or.id](http://www.Vidyasena.or.id)
  - [www.Dhammacitta.org/kategori/penerbit/insightvidyasena](http://www.Dhammacitta.org/kategori/penerbit/insightvidyasena)
  - [www.samaggi-phala.or.id/download.php](http://www.samaggi-phala.or.id/download.php)

