

ASHIN JANAKĀBHIVAMSA

Abhidhamma *dalam* Kehidupan Sehari-hari

ASHIN JANAKĀBHIVAŅSA



Abhidhamma dalam Kehidupan Sehari-Hari

Pustaka Penerbit Yayasan Dhammavihari Cetakan I, November 2021

Judul Asal:

Abhidhamma in Daily Life Penulis: Ashin Janakābhivaṃsa Penerjemah: Like Widyatono Penyunting: Feronica Laksana

Penerbit asal: Buddhaedu.org & Inward Path

Hak Cipta Terjemahan Indonesia (Buku Ini):

Penerbit

Yayasan Dhammavihari

Jl. Outer Ring Road Lingkar Luar, Jakarta Barat 11730

Tel: 0813-8700-3600

Email: propagasi.dbs@dhammavihari.or.id www.dhammavihari.or.id

HAK CIPTA DILINDUNGI UNDANG-UNDANG Buku ini dipublikasikan hanya untuk dibagikan secara GRATIS dan TIDAK UNTUK DIJUAL.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi penerbit.

Wahai Yang Maha Mulia Buddha sejak Beliau menjadi *Bodhisatta* sampai akhirnya memenuhi *pāramī* bahkan dengan mengorbankan nyawa-Nya demi kesejahteraan dan kebahagiaan para dewa dan manusia.

Pada perenungan demikian saya memutuskan: biarkan saya dan hidup saya juga dikorbankan demi *Buddhasāsana*. Tanpa henti saya akan berusaha untuk berbuat baik!

Ashin Janakābhivaṃsa (1900-1977)



Daftar Isi

Tentang Penulis			7
KataPengantar			13
Pendahuluan			21
	BAB1	Paramattha (Realitas Hakiki) dan Citta	27
		(Batin)	
	BAB2	Cetasika (Faktor Mental) dan Akusala	39
		Cetasika (Faktor Mental Yang Tidak Baik)	
	BAB3	Kusala Cetasika (Faktor Mental Yang	113
		Baik)	
	BAB4	Cetasika Yang Berasosiasi dengan Citta	155
		(Kesadaran) Baik dan Buruk	
	BAB5	Carita: Sifat, Karakter, Perilaku Kebiasaan	179
	BAB6	Sepuluh Dasar Tindakan Terpuji	187
	BAB7	Kamma (Tindakan atau Perbuatan)	249
	BAB8	Proses Batin Sesaat Sebelum Kematian	283
	BAB9	Paṭisandhi (Sifat Kelahiran Kembali)	301
	BAB10	Rūpa (Materi)	313
	BAB11	Alam Kehidupan	331
Κe	Kesimpulan		

Tentang Penulis

nak laki-laki yang akan tumbuh dewasa menjadi seorang guru Kitab Suci Pāḷi yang ternama dan pendiri sekaligus Kepala Wihara Mahagandharama di Amarapura, Divisi Mandalay yang terkenal, dilahirkan pada hari Selasa, hari keempat belas bulan memudar Tabodwe 1261, M.E. (27 Februari 1900) dari pasangan U Zaw Ti dan Daw Ohn Hline di desa Tha-yine, kota kecil Wetlet, distrik Shwebo, Divisi Sagaing.

Pada tahun 1266, ketika beliau berusia lima tahun, beliau dikirim ke wihara setempat dan ditahbiskan untuk pertama kalinya sesuai dengan tradisi ke dalam Ordo *Saṅgha* sebagai seorang calon *bhikkhu*, *sāmaṇera*. Sembilan tahun kemudian, pada tahun 1275 ketika beliau ditahbiskan untuk kedua kalinya ke dalam Ordo, adalah untuk menghabiskan seluruh hidupnya sebagai seorang murid Buddha.

Pada usia delapan belas tahun, pada tahun 1279 M.E. (1918) ketika beliau masih seorang sāmaṇera, beliau lulus ujian Pemerintah tingkat tinggi Paṭhamagyi, yang terdiri dari ujian Tata Bahasa (grammar), Peraturan Kedisiplinan (Vinaya), Abhidhamma, dan Digha Nikāya.

Ketika beliau cukup umur, beliau ditahbiskan menjadi seorang bhikkhu Buddhis penuh dengan gelar U Janaka pada hari bulan purnama Tabaung 1280 M.E. (1919). Beliau mendapat kehormatan ditahbiskan tiga kali dalam hidupnya, yang kedua kali pada hari bulan purnama Nayon 1281 M.E. (1920) dan yang ketiga kali pada hari bulan purnama Tabaung 1281 M.E. (1920).

Guru penahbisnya (*upajjāya*) memastikan bahwa beliau belajar kepada guru-guru terbaik di dua pusat pengetahuan Pariyatti yang paling terkemuka di Myanmar, yaitu Mandalay dan Pakhokku. Pelajaran-pelajaran tingkat lanjut tentang Kanon Pāļi, Kitab Komentar, Kitab Subkomentar, kitab tafsir dan penjelasan dipelajari seluruhnya dari guru yang paling ternama dari pusatpusat ini di mana beliau mendapat kesempatan bertindak sebagai guru percobaan di bawah bimbingan mereka.

Kemudian beliau lulus ujian Pathamagyaw Pemerintah pada tahun 1287, juara pertama, dan memperoleh keberhasilan langsung dalam ujian Sakyasiha-ujian bagi Pengajar-yang sangat sulit di tahun 1289 dengan gelar Pariyattisāsanahita Dhammācariya yang baginya merupakan rutinitas saja.

Pada saat itu beliau telah memulai pekerjaan tetapnya menulis buku yang merupakan panduan berguna bagi ribuan muridnya yang belakangan berkumpul mengelilinginya hingga beliau meninggal. Beliau juga menulis banyak buku petunjuk kecil bagi umat awam Buddhis yang tidak memiliki kesempatan belajar Ajaran Buddha secara langsung dari Kanon Pāļi.

Pada saat kegaduhan Perang Dunia II mulai mencapai pantai Myanmar dan pasukan Jepang mulai muncul di perbatasan sebelah Timur, Yang Mulia Janakābhivaṃsa yang telah menjadi guru dan penulis terkemuka mulai menetap di wiharanya sendiri di Amarapura, kira-kira 6 mil sebelah Selatan Mandalay. Wihara tua yang bernama Mahagandharama milik mentornya Mahagandharama Sayadaw Yang Pertama. Hanya terdapat tiga bangunan reyot dengan lima *bhikkhu* penghuni termasuk dirinya ketika beliau memutuskan untuk menetap di sana dan membesarkannya menjadi institusi pendidikan monastik yang jaya.

Keberhasilan atas usahanya yang bahkan di luar perkiraannya, terbukti dari fakta ketika beliau meninggal di tahun 1977 terdapat lebih dari 500 murid bhikkhu dan sāmaṇera di bawah pimpinannya sebagai murid yang menetap yang belajar Tipiṭaka, yang mengikuti dengan ketat Peraturan Vinaya (Disiplin) seperti yang ditetapkan oleh Buddha, dan 97 tempat tinggal monastik yang didonasikan oleh umat. Beliau berhasil menyediakan akomodasi tempat tinggal untuk semua muridnya dan sarapan untuk mereka semua. Makan siang dikumpulkan oleh para murid dengan pergi berkeliling mencari derma makanan. Beliau merupakan salah satu di antara penerima pertama gelar Aggamahāpaṇḍita, Yang Berpengetahuan Sangat Tinggi, dianugerahkan oleh Presiden pertama Myanmar Independen.

Selama tiga puluh lima tahun penuh, antara tahun 1942 hingga tahun 1977, beliau sangat aktif dan intens dalam pemurnian dan penyebaran *Sāsana*, memberikan pengajaran tentang *Piṭaka Pāli*, menulis buku teks dan Subkomentar dan banyak buku pegangan religius untuk umat awam.

Pada saat Pengulangan Ajaran Buddhis Keenam yang dimulai pada bulan Mei 1954, beliau sibuk dalam berbagai kepanitiaan: sebagai penasihat, Chatthasangiti Ovadācariya Samgha Nāyaka; sebagai Pelaksana berbagai tugas dalam Pengulangan Ajaran Keenam, Chatthasangiti Bharanittharaka, sebagai editor Teks Pāļi Chatthasangiti Pāļipativisodhaka; dan sebagai Pembaca Teks yang telah mencapai tahap akhir redaksi, Osanasodheyyapattapathaka.

Selama tahun-tahun ini saat beliau aktif terlibat dalam pengajaran, serta pengelolaan wiharanya yang berkembang pesat termasuk pengawasan konstruksi dan penyediaan akomodasi dan makanan bagi murid-murid yang bertambah jumlahnya dan melakukan tugas-tugas sebagai anggota banyak komite dalam Pengulangan Ajaran Keenam, beliau tidak pernah berhenti menulis buku dan mengatur penerbitannya.

Secara keseluruhan beliau menulis 74 buku yang terdiri dari 11 buku gramatika Pāļi, 14 buku kitab suci *Vinaya*, 14 buku Teks *Abhidhamma*, 8 buku Teks *Suttanta Piṭaka* dan 24 buku berbagai subjek tentang semua aspek Ajaran Buddhis dan *Sāsana*; beliau berhasil menerbitkan 50 buku dari semua buku itu sebelum beliau meninggal.

Beliau mulai menulis buku sejak saat beliau menjadi Thera, masa sepuluh tahun menjadi *bhikkhu*, pada usia tiga puluh tahun (1930) dan terus melakukannya hingga 5 hari sebelum kematiannya pada tanggal 27 Desember 1977. Beliau memiliki keinginan besar membantu murid-murid *bhikkhu* yang mempelajari Kanon Pāḷi, agar dengan mudah menguasai ajaran Buddha termasuk penjelasannya dalam kitab Komentar dan

Subkomentar. Beliau juga mempunyai pikiran untuk memberikan pendidikan Buddhis sebanyak mungkin kepada murid-murid awam yang tidak mampu mengabdikan diri sepenuhnya dalam mempelajari kitab suci, dengan menulis buku-buku populer seperti misalnya buku ini, "Abhidhamma dalam Kehidupan Seharihari". "Sepuluh Bulan Terakhir Kehidupan Buddha" adalah buku lain yang ditulis bagi umat awam. Suatu kebetulan yang aneh bahwa ketika Yang Mulia Sayadaw mendekati akhir tulisannya tentang Mahāparinibbāna Sutta, Mahavagga dari Digha Nikāya dan Kitab Komentarnya di bulan Desember 1977, sebelas bulan sebelum kematiannya beliau mulai menulis "Sepuluh Bulan Terakhir Kehidupan Buddha".

Selama sebelas bulan ini beliau juga menyusun sebuah autobiografi "Tabhava Saṃsāra" tentang segala aspek kehidupannya, menyinggung perjuangannya, kepedihan, permusuhan, kecemburuan, kemenangan dan di atas semua itu mettā, karuṇā, cetanā bagi semua makhluk dengan kebaikan terbesar bagi masyarakat Myanmar. Beliau berhasil menyelesaikan autobiografinya 13 hari sebelum kematiannya, hari-hari terakhir yang diisi dan dilengkapi oleh muridnya yang setia Bhaddanta Candobhasa.

Penulis terkemuka, Yang Mulia Bhaddanta Janakābhivaṃsa meninggal setelah mengalami sakit sebentar pada usia 78 tahun pada hari ke-2 memudarnya bulan Nattaw, 1339 M.E., 27 Desember 1977, merupakan sebuah kehilangan besar bagi seluruh masyarakat Myanmar dan Buddha Sāsana.



Kata Pengantar

Presiden Organisasi Buddhis Theravāda, Myanmar, Wakil Menteri Agama (Pensiunan) datang menemui saya mewakili U Sein Lwin, mantan Presiden Myanmar.

Mereka telah bekerja sama dalam kapasitas masingmasing pada pemerintahan Myanmar terdahulu, dalam pergerakan pemurnian dan penyebaran Buddhisme Theravāda.

U Sein Lwin sangat tertarik pada karya almarhum Yang Mulia Bhaddanta Janakābhivaṃsa dari Amarapura, terutama buku-buku bagi umat awam. Secara khusus beliau sangat menginginkan karya berjudul "Abhidhamma dalam Kehidupan Sehari-hari" untuk diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris. Beliau sangat yakin terjemahan buku itu dalam bahasa Inggris akan memudahkan peredaran yang luas nasihat baik yang diberikan oleh penulis mulia bagi kesejahteraan dan kebahagiaan manusia. U Sein Lwin menjamin keuangan dan bantuan lain yang dibutuhkan untuk penerjemahan dan penerbitan buku terjemahan tersebutakan diberikan oleh kawan

Dhamma-nya yang baik yaitu U Chu Shein dari 290/E U Wisara Road, Yangon yang telah mendonasikan sebuah rumah sakit Jīvitadana bagi bhikkhu-bhikkhu Buddhis di Mandalay dan yang juga merupakan dayaka (penyokong awam) yang setia Yang Mulia penulis "Abhidhamma dalam Kehidupan Sehari-hari".

Mereka berdua setelah membayangkan rencana terjemahan itu, menemui lima Nayaka Sayadaw yang membentuk Dewan Komisaris karya-karya almarhum Sayadaw dan bertanggung jawab atas Wihara Mahagandharama di Amarapura. Setelah menginformasikan kepada Dewan Komisaris Thera atas tujuan mereka, mereka diberi tahu tentang proposal sebelumnya oleh seorang pengajar Yangon University ketika penulis masih hidup. Penulis tidak menyetujui proposal tersebut pada saat itu, karena beliau merasa ragu apakah terjemahan itu bisa tetap setia pada substansi dan suasana hati yang ingin beliau sampaikan.

Namun Dewan Komisaris tidak menolak rencana yang sekarang dan memberi mereka persetujuan penuh untuk menerjemahkan asalkan terjemahan tersebut mereproduksi penjelasan terperinci Sayadaw, serta gaya, bahasa dan keserasian, yang mereka terjemahkan.

Rencana tersebut dimulai kira-kira lima tahun yang lalu, pada tahun 1992, terjemahan yang asli dilakukan oleh Kaba Aye U Chit Tin dan U Han Htay, pensiunan pegawai Departemen Agama. U Kyi Nyunt memperlihatkan kepada saya tumpukan tebal naskah terjemahan dan memohon kepada saya atas nama U Sein Lwin dan U Chu Shein untuk mengedit terjemahan tersebut

dan memberikan bantuan yang dibutuhkan untuk penerbitannya.

U Kyi Nyunt mengenal dengan baik komitmen dan kesibukan menulis saya. Sejak tahun 1989, saya melakukan penerjemahan ke dalam bahasa Inggris enam jilid delapan buku Riwayat Lengkap Buddha dalam bahasa Myanmar yang berdasarkan pada Teks Pāļi, Buddhavaṃsa dan ditulis oleh Yang Mulia Mingun Sayadaw Bhaddanta Vicittasarā-bhivaṃsa. Saya juga bekerja sebagai profesor tamu di State Pariyatti Sāsana University, Kaba Aye, Yangon.

Meskipun dia mengetahui posisi saya, U Kyi Nyunt mendesak saya untuk mengedit naskah tersebut, menulis biografi penulis dan kata pengantar yang diperlukan, dan mengatakan dia ingin memberi jaminan kepada para Sayadaw Dewan Komisaris dan U Sein Lwin bahwa buku yang diterjemahkan mewakili terjemahan yang sebenarnya karya penulis dalam bahasa Inggris.

Saya tidak bisa menolak permohonannya yang mendesak dengan syarat saya akan meminta asisten saya untuk terlebih dulu memeriksa naskah terjemahan itu sebelum saya memeriksa kembali bersamanya sebagai pengawasan editorial terakhir. Asisten muda saya adalah almarhum U Khin Maung Kyi, lulusan Akademi Militer dengan gelar master dalam Sastra Inggris dan juga sebuah gelar master dalam Jurnalisme dari Chicago. Saya melatih dia untuk menggantikan saya sebagai penerjemah bukubuku Myanmar tentang Buddhisme karya penulis Myanmar Thera yang terkemuka.

Namun sayang, sebuah kecelakaan mobil yang fatal dalam perjalanan kembali dari Pyin Oo Lwin ke Yangon menghancurkan semua harapan dan rencana kami untuk bersama-sama mengerjakan karya sastra di masa depan.

U Khin Maung Kyi meninggalkan draf lengkap naskah terjemahan yang sudah dikoreksi yang telah dia lakukan dengan teliti, namun kami tidak memiliki kesempatan untuk membahas, merundingkan dan memutuskan bersama. Saya tidak mempunyai pilihan selain mencari dengan susah payah waktu luang saya yang langka untuk memeriksa kembali seluruh terjemahan sendirian.

Meskipun penerjemahan dan pengeditan awal karya ini dilakukan oleh penulis-penulis yang telah disebutkan di atas, redaksi akhir dilakukan seluruhnya oleh saya sendiri. Saya sendiri yang bertanggung jawab atas kekurangan-kekurangan yang dapat ditemukan dalam karya yang diterbitkan terakhir.

Beban untuk menerbitkan buku ini telah diberikan ke dalam tangan saya oleh kawan *Dhamma* saya yang baik, U Kyi Nyunt, namun dengan gembira saya berkata bahwa saya memandang dan mengerjakannya sebagai karya cinta, pengabdian dan kebaikan. Bagaimanapun Yang Mulia Sayadaw bukan orang asing bagi saya.

Di tahun-tahun terakhir di Sekolah Menengah Atas di Sagaing, saya terus mendengar tentang Sayadaw U Janakābhivaṃsa yang akan datang, dari Wihara Mahagandharama di Amarapura, hanya menyeberang sungai dari Tagaung Ward kami di Sagaing. Dia telah menerbitkan buku pegangan murid tentang Gramatika Pāļi dan sejumlah Subkomentar Teks Pāļi untuk panduan dan bantuan bagi para calon *bhikkhu* dan *bhikkhu* yang mempelajari Tipiṭaka di berbagai wihara di seluruh Myanmar, menyiapkan diri mereka untuk ujian yang diadakan setiap tahun oleh Negara dan banyak organisasi religius.

Buku pertama yang ditulis khusus bagi umat awam terbit di tahun 1293 M.E. (1932) ketika beliau berusia 32 tahun dan telah menjadi bhikkhu selama 13 tahun, yaitu Ratana Gon-yi, Sifat Tiga Permata, tentang keluhuran Buddha yang tiada taranya, Ajaran Dhamma-Nya dan para murid-Nya, Saṅgha. Buku itu telah mencapai dua belas edisi; saya masih memiliki salinan edisi pertama yang diberikan kepada saya oleh seorang bhikkhunī yang disokong oleh orang tua saya, dan saya masih ingat katakata yang dia ucapkan, "Bacalah buku ini setiap saat dengan teliti Ko Lay, agar menjadi seorang Buddhis yang taat."

"Ratana Gon-yi" adalah yang pertama dari tiga buku terpopuler yang ditulis oleh Sayadaw, secara khusus, bagi murid awam, yang sangat beliau harapkan untuk memahami sifat-sifat Buddha, inti Ajaran-Nya dan melakukan penjelasan Guru dalam praktik sehari-hari.

Buku kedua "Kokyint Abhidhamma", atau "Abhidhamma dalam Kehidupan Sehari-hari" pertama diterbitkan pada tahun 1294 M.E. (1933) dan telah mencapai tiga belas edisi hingga Januari 1995. Dari tiga Piṭaka, yang berisi Vinaya, Suttanta dan Abhidhamma, Piṭaka terakhir yaitu Abhidhamma merupakan yang paling sulit dipahami, yang tersulit yang dihadapi seseorang

karena berisi tentang kebenaran absolut yang tertinggi. Materi subjeknya membutuhkan pembelajaran yang mendalam dan teliti yang dibimbing oleh guru yang kompeten dan termasuk dalam lingkup pembelajaran para *bhikkhu* dan *bhikkhunī*, yang mengabdikan hidupnya untuk mengejar Pengetahuan *Pariyatti*.

Meskipun demikian, karena ia membentuk inti ajaran Buddha, sangat penting bahwa setiap pengikut Guru yang taat harus memiliki pemahaman dasar *Abhidhamma* dan harus bisa memanfaatkan khotbah utama dalam seluruh kegiatan seharihari. Karena belas kasihnya yang besar bagi umat awam, *Sayadaw* menghabiskan sebagian waktunya yang berharga menyiapkan sebuah buku *Abhidhamma* dalam bahasa Myanmar yang dicampur dengan ajaran *Suttanta* dalam bahasa yang mudah dan dapat dipahami, siap untuk penggunaan praktis kehidupan sehari-hari.

Buku penting ketiga yang ditujukan bagi para bhikkhu dan umat awam adalah "Anagat Thathana-ye, Masa Depan Sāsana", yang diterbitkan pada tahun 1310 M.E. (1948), ketika beliau telah menjadi Thera senior dan memperoleh pengalaman matang sebagai kepala institusi besar yang kelak berubah menjadi pemimpin agama Buddha. Sangat patriotik, penuh dengan ide-ide baru untuk mengembangkan Myanmar menjadi Negara modern, beliau selesai menulis buku ini pada malam deklarasi Kemerdekaan Myanmar. Beliau telah menguraikan bagaimana Myanmar dapat memperoleh kemajuan dan kesejahteraan melalui penerapan praktis ajaran Buddha dan bagaimana Sāsana dapat dipertahankan, dimurnikan dan disebarkan melalui banyak reformasi baru yang telah beliau kemukakan.

Saya memiliki keberuntungan besar untuk menjadi cukup akrab dengan Sayadaw ketika saya menemukan Universitas Mandalay, yang pertama didirikan di Myanmar Independen. Diilhami oleh tujuan dan ide yang sama untuk memajukan Myanmar menuju era modern melalui pendidikan dan mengikuti prinsip dasar Buddhisme, dari tahun 1947 hingga 1963 ketika saya pensiun dari pelayanan Universitas, saya sering berkunjung ke Wihara Sayadaw untuk membicarakan dengannya banyak reformasi pendidikan dan spiritual yang harus dilaksanakan di Myanmar dan masyarakat Myanmar.

Oleh karena itu, ketika U Kyi Nyunt memberikan tugas kepada saya untuk menerbitkan buku *Sayadaw* dalam bahasa Inggris, bukan merupakan tugas baru bagi saya, melainkan sebuah pengaktifan salah satu dari banyak rencana yang biasa saya bicarakan dengan almarhum penulis yang sangat saya hormati.

"Abhidhamma dalam Kehidupan Sehari-hari" telah diakui sebagai pengantar terbaik Ajaran Mulia Buddha, terutama sebagai panduan yang berguna untuk pengetahuan Abhidhamma. Yang Mulia Sayadaw telah menulis dalam gaya yang jelas dan efektif agar bermanfaat bagi pembaca awam maupun pelajar yang serius. Saya harap versi bahasa Inggris ini akan memberikan dasar Buddhisme, tidak hanya untuk pengetahuan akademik tetapi juga untuk membantu seseorang menjadi pribadi yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Sejauh mungkin saya berusaha untuk mendekati aslinya dalam hal substansi, gaya penyampaian dan penggunaan bahasa sederhana, saya berani berharap tugas saya bisa terbukti bermanfaat bagi semua orang yang berkeinginan mengikuti Jalan Kebenaran dalam kehidupan sehari-harinya.

Semoga harapan mulia penulis terhormat, yaitu Kedamaian dan Kebahagiaan Tertinggi bagi semua orang tercapai di seluruh dunia.

U Ko Lay

Profesor Tamu, State Pariyatti Sāsana University Kaba-aye, Yangon Myanmar. Hari bulan purnama Tagu, 1359 M.E. 22 April 1997.



Pendahuluan

Pajā sabbā sussayantu, Vuṭṭhahantu sumaṅgalā. Dūsentu Duggatiṃgamiṃ, Pūrentu sabbapāramīṃ.

emoga semua makhluk tinggal di kediamannya masingmasing tidur dengan nyenyak dan bermimpi indah! Diberkati dalam kemuliaan, semoga mereka bangun di pagi hari dengan keberuntungan! Semoga mereka dapat menjauhkan diri dari perbuatan jahat yang membawa ke empat alam kemalangan. Semoga mereka dapat memenuhi tiga puluh $P\bar{a}ram\bar{\imath}$ (Kesempurnaan) tak henti-henti dan mencapai kematangan spiritual tahap demi tahap!

Mempertimbangkan situasi saat ini, kita menemukan bahwa tiga yang pertama dari empat keluhuran moral yang disebut *Brahmavihāra*, yaitu cinta kasih (*mettā*), belas kasih (*karuṇā*), simpati/kegembiraan apresiatif (*muditā*) dan ketenangan (*upekkhā*) tampaknya telah berhenti berkembang, telah mengering di batin manusia. Elemen 'api' yang dihasilkan

oleh makhluk hidup melalui penghentian keluhuran seperti itu membakar bahkan orang-orang berbudi luhur, yang sekarang menemukan dirinya di ambang kekeringan.

Apa yang Dimaksud dengan 'Elemen Api'?

'Elemen api' tidak lain adalah keserakahan (lobha), kebencian (dosa), kesombongan (māna), iri hati (issā) dan kekikiran (macchariya), yang tidak meninggalkan ruang untuk simpati atau belas kasih bagi satu sama lain. 'Elemen api' itu menyebabkan mengeringnya elemen luhur tidak hanya di saat ini namun juga di eksistensi mendatang dalam lingkaran kelahiran kembali (saṃsāra). Maka dari itu manusia harus berusaha sekuat tenaga di kehidupan saat ini juga untuk memadamkan 'elemen api' dan berdiam dalam elemen-elemen dingin cinta kasih, belas kasih, simpati, dan ketenangan yang merupakan empat kediaman luhur (Brahmavihāra).

Apakah Samsāra?

Dunia material di mana makhluk hidup tinggal jangan disalahartikan sebagai samsara. Kedatangan terus-menerus ke dalam eksistensi kesadaran (citta), dan faktor-faktor mental (cetasika) bersama dengan materi ($r\bar{u}pa$) secara berturut-turut disebut samsara dalam arti hakiki. [sam = secara berturut-turut; $s\bar{a}ra$ = muncul]

Apakah Manusia, Dewa dan Brahma?

Kesadaran (citta) dan faktor-faktor mental (cetasika) secara bersama-sama disebut batin (nāma). Kedatangan

berturut-turut ke dalam eksistensi *nāma* dan *rūpa*—elemen materi—ini, dalam gabungan disebut manusia, dewa dan brahma, atau orang, makhluk hidup, saya, dia, pria, wanita, dan lain-lain. Dalam arti hakiki, tidak ada manusia, dewa atau brahma, atau makhluk lain selain *nāma* dan *rūpa*.

Mengapa Nāma dan Rūpa Menjadi Ada?

Nāma dan rūpa tidak datang ke dalam eksistensi yang berurutan tanpa penyebab. Mereka muncul karena persepsipersepsi terhadap objek eksternal yang dialami saat ini dan kamma yang dilakukan di eksistensi lampau yang dipertahankan dalam rangkaian kehidupan seseorang. Oleh karena itu, perlu dicatat bahwa dua akar penyebab nāma dan rūpa adalah persepsi-persepsi terhadap objek eksternal dan kamma lampau.

Penyebab Penting

Dari kedua penyebab, persepsi terhadap objek eksternal yang dialami tidak begitu penting, karena mereka hanya bertindak sebagai gambaran yang menghasilkan berbagai keadaan internal batin (kesadaran). Hal yang penting adalah mengendalikan batin (internal) seseorang ketika memersepsikan berbagai objek eksternal, baik maupun buruk.

"Jika batin (internal) selalu baik, semua nāma dan rūpa di eksistensi yang akan datang juga akan baik." Meskipun seseorang telah meninggal dari satu eksistensi, nāma dan rūpa yang baik akan muncul lagi, sebagai manusia yang baik, dewa yang baik dan brahma yang baik. Jika batin internal mereka jahat, makhluk

tersebut akan dilahirkan kembali di neraka (*niraya*) atau menjadi hantu (makhluk *peta*) atau binatang dengan batin dan tubuh yang jelek.

Sikap Batin yang Benar (Yoniso Manasikāra) akan Menghasilkan Batin yang Baik

Hanya jika terdapat yoniso manasikāra, maka batin akan menjadi baik. Pertimbangan (perhatian) bijaksana tentang apa pun yang dijumpai seseorang disebut 'yoniso manasikāra'. Zaman sekarang manusia cenderung menyingkat 'yoniso manasikāra' menjadi 'yoniso'. Karena dengan sikap batin yang benar, batin yang tidak bajik tidak akan muncul; hanya batin yang bajik yang akan muncul. Pertimbangan yang salah tidak akan membantu perkembangan batin yang baik meskipun keadaan menguntungkan bagi kemunculannya. Maka dari itu, sikap batin yang benar adalah yang terpenting bagi semua makhluk untuk mendapatkan batin yang baik.

Sikap batin atau pemikiran yang benar atau salah muncul disebabkan (1) membaca atau tidak membaca buku-buku yang bagus, dan (2) belajar dari orang-orang bijaksana atau tidak. Mereka yang membaca buku-buku bagus dan belajar dari orang-orang bijaksana akan mengumpulkan pengetahuan yang berguna. Jika mereka yang telah memiliki pengetahuan yang dikumpulkan, membuat keputusan "saya akan selalu memiliki batin yang baik muncul dalam diri saya", mereka cenderung memiliki pertimbangan yang tepat sehubungan dengan keadaan yang mereka jumpai.

Mereka yang tidak membaca buku-buku bagus maupun tidak belajar dari orang-orang bijaksana tidak akan mengumpulkan pengetahuan yang bermanfaat dan tidak akan dapat memperbaiki batin mereka atau menumbuhkan pikiran-pikiran baik.

Maka dari itu, sebuah buku yang berjudul "Abhidhamma dalam Kehidupan Sehari-hari" ditulis untuk kesejahteraan manusia, dengan tujuan untuk membantu mereka dalam memperoleh perilaku yang baik.

Tujuan penulis dapat diringkas sebagai berikut:

- Bagi para pembaca untuk mengembangkan perilaku yang benar sehubungan dengan objek-objek dan indraindra yang dirasakan, agar selalu berpikiran luas, hidup dengan cara hidup orang yang mulia (brahmācariya), dan menjalani kehidupan yang harmonis.
- 2. Bagi para pembaca untuk selalu berada dalam suasana batin yang baik, mengembangkan perilaku yang tangguh terhadap kehidupan dan agar dapat hidup dalam rasa syukur, apakah mereka kaya dan bahagia menjadi sukses dan sejahtera, atau mereka miskin dan tidak bahagia bertemu dengan kegagalan dan malapetaka.
- 3. Bagi para pembaca agar dapat memenuhi *pāramī* (*kesempurnaan*) seperti *dāna* (derma), *sīla* (sila), dan lainlain, di kehidupan ini sehingga mereka dapat terlahir di alam-alam kebahagiaan di kelahiran-kelahiran mendatang hingga pencapaian kebahagiaan tertinggi *Nibbāna*.

Pepatah:

Seperti ketika Anda melihat bayangan diri Anda di dalam cermin setiap hari dan merapikan diri, demikianlah Anda harus membaca buku ini dan merenungkan diri setiap hari.

Ashin Janakabhivamsa Aggamahapaṇḍita Nayaka Sayadaw of Mahagandharama Monastery Amarapura, Mandalay Division.

Menurut tradisi, intisari ABHIDHAMMA dirumuskan oleh Buddha selama minggu keempat setelah Pencerahan-Nya. Tujuh tahun kemudian dikatakan Beliau menghabiskan waktu tiga bulan berturut-turut mengajarkannya secara keseluruhan di salah satu alam dewa, di hadapan pendengar yang terdiri dari ribuan dewa (termasuk mendiang ibu-Nya, Ratu Mahāmāyā), setiap hari pulang pergi ke alam manusia untuk menyampaikan kepada Yang Mulia Sāriputta intisari apa yang baru Beliau ajarkan. Sāriputta menguasai Abhidhamma dan menyusunnya kurang lebih menjadi bentuk seperti yang sekarang. Meskipun bagian-bagian Abhidhamma diucapkan pada Konsili Buddhis awal, namun hingga Konsili Ketiga (250 SM) Abhidhamma baru ditetapkan dalam bentuk seperti yang sekarang sebagai Kanon Piṭakayang ketiga dan terakhir.

(disadur dari www. accesstoinsight.org/tipiṭaka/abhi/index.html)



BAB 1

Paramattha (Realitas Hakiki) dan Citta (Batin)

Empat Realitas Hakiki (paramattha)

Paramattha adalah istilah Pāļi yang berarti sifat hakiki yang luhur. Luhur bukan berarti tinggi, mulia atau baik, tetapi ia berarti yang tegak dan kukuh tidak berubah karena memiliki sifat hakiki. [Parama + attha = luhur + sifat hakiki]

Empat realitas Hakiki (*paramattha*) yaitu kesadaran (*citta*), faktor-faktor mental (*cetasika*), materi (*rūpa*) dan satusatunya realitas absolut (*Nibbāna*).

Bagaimana Mereka Tidak Berubah

Faktor-faktor mental termasuk *lobha* yaitu keserakahan, dan *dosa* yaitu kebencian atau kemarahan. *Lobha* tidak pernah mengubah sifat hakiki keserakahan, apakah ia muncul dalam batin orang yang bijak dan berbudi luhur, atau orang yang jahat, atau batin anjing. *Dosa* juga tidak pernah mengubah sifat hakiki kebencian atau niat jahat dalam batin makhluk apa pun di mana ia muncul. Harus dicatat bahwa realitas Hakiki yang lain juga mempertahankan sifat hakikinya dengan cara yang sama.

Realitas Hakiki bebas dari bias atau ketidak-lengkapan, dan ia selalu bermanifestasi sendiri melalui karakteristik alamiahnya. Karakteristik alamiah hakiki segala sesuatu harus dicerna dan dipahami dengan sungguh-sungguh seperti dijelaskan di sini, sehingga dapat mengetahui keadaan mental orang lain maupun diri sendiri.

Ringkasan:

- Esensi sebenarnya yang tetap, kukuh dan tidak berubah disebut Paramattha, kebenaran hakiki.
- Terdapat empat kebenaran hakiki, yaitu kesadaran, faktor-faktor mental, materi dan Nibbāna.

Citta (Batin atau Kesadaran) Yang Menyadari Objek adalah Kesadaran

Kita setiap saat menyadari objek. Keadaan mengetahui objek ini disebut kesadaran. Di sini mengetahui bukan berarti pemahaman dengan pengetahuan atau kebijaksanaan. Ia berarti kemampuan mengambil objek melalui organ indra.

Enam objek indra, enam bentuk kesadaran:

1. Semua jenis penglihatan = rūpārammaņa

Semua jenis suara = saddārammaņa

3. Semua jenis ganda = gandhārammana

4. Semua jenis rasa = rasārammaņa

5. Semua jenis sentuhan = photthabbārammaņa

 Semua objek yang dapat dipersepsikan lainnya = dhammārammaņa

Ketika melihat objek yang tampak, kesadaran mata muncul. Ketika mendengar suara, kesadaran telinga muncul. Ketika menghidu ganda, kesadaran hidung muncul. Ketika mencicipi rasa, kesadaran lidah muncul. Ketika merasakan sentuhan, kesadaran tubuh muncul. Ketika memersepsikan kelima objek indra itu dan semua objek yang dapat dipersepsikan lainnya, kesadaran batin muncul. Jadi, kemampuan mengambil sebuah objek yang terkait disebut kesadaran (citta).

Sifat Alamiah Batin

Menurut *Dhammapada*, "Batin dapat bepergian jauh, ia mengembara seorang diri. Ia tidak memiliki bentuk materi dan biasanya ia tinggal di dalam gua." Berikut ini akan dijelaskan secara terperinci.

Batin Dapat Bepergian Jauh

Batin tidak berpindah secara fisik seperti orang berjalan. Namun karena ia dapat mengambil sebuah objek yang terletak jauh dari tempat Anda berada, kelihatannya seolah-olah ia telah pergi ke sana. Misalnya, ketika Anda berada di Mandalay dan memikirkan sesuatu atau seseorang di Yangon, batin Anda tidak benar-benar pergi ke Yangon, tetapi ia mencatat kesadarannya tentang Yangon ketika Anda tetap berada di Mandalay. Karena ia dapat memersepsikan sebuah objek pada jarak yang jauh, dikatakan "Batin dapat bepergian jauh."

Batin Mengembara Seorang Diri

Kesadaran muncul dan lenyap sangat cepat. Lebih dari seribu miliar unit kesadaran dapat muncul dan lenyap dalam satu jentikan jari. Kemunculan dan kelenyapannya sangat cepat sehingga dua atau tiga unit kesadaran tampaknya dapat muncul dan memersepsikan dua atau tiga objek pada saat yang sama. Mereka muncul satu per satu, dan hanya setelah mengambil satu objek, kemudian mereka mengambil objek yang lain.

Ketika duduk di sofa yang harum, makan, dan menonton penyanyi dan penari, kita memerhatikan bahwa terdapat lima objek indra yang ada, yaitu objek penglihatan, suara, ganda, rasa dan sentuhan. Batin tidak mengambil kelima objek ini pada saat yang sama. Hanya setelah memersepsikan objek yang paling kita sukai, baru kemudian kita memersepsikan objek yang lain satu per satu. Jadi dua, tiga atau banyak unit kesadaran tidak muncul pada saat yang sama. Kesadaran muncul satu per satu, maka dikatakan, "Batin mengembara seorang diri."

Lebih lanjut, kata "mengembara" di sini bukan berarti benar-benar 'pergi', tetapi berarti dapat mengambil objek di tempat yang jauh. Dalam memersepsikan sebuah objek indra, satu unit kesadaran tidak cukup untuk mendapatkan pemahaman yang lengkap. Sejumlah unit kesadaran dibutuhkan untuk muncul satu demi satu secara berurutan. Karena bermiliar-miliar unit kesadaran muncul dan lenyap dalam satu jentikan jari, kita mengira bahwa kita memersepsikan sebuah bentuk segera ketika kita melihatnya; kita mengetahui sebuah suara segera ketika kita mendengarnya; atau kita mengetahui ganda segera ketika kita menghidunya atau kita merasakan sentuhan segera ketika kita bersentuhan dengannya.

Batin Tidak Memiliki Bentuk Materi

Batin tidak memiliki bentuk. Jadi kita tidak dapat menyebutnya putih atau hitam, gemuk atau kurus. Ia hanyalah hal yang dapat dipersepsikan, kemampuan mengetahui sebuah objek.

Tinggal di Dalam Gua

Kesadaran melihat berasal dari mata; kesadaran mendengar berasal dari telinga; kesadaran menghidu berasal dari hidung; kesadaran merasakan berasal dari lidah, kesadaran sentuhan berasal dari tubuh. Meskipun beberapa bentuk kesadaran berasal dari mata, telinga, hidung, dan seterusnya, sebagian besar bentuk kesadaran berasal dari rongga jantung. Maka dari itu diibaratkan "tinggal di dalam gua".

Secara singkat, harus dicatat bahwa kesadaran tidak memiliki bentuk; ia dapat memersepsikan sebuah objek indra; ia memiliki sifat menyadari sebuah objek. Ketika dalam proses menyadari, ia tidak pergi dari tempatnya bahkan seujung rambut pun, namun ia dapat memersepsikan objek yang jauh. Dua atau tiga unit kesadaran tidak muncul bersamaan. Setiap unit muncul satu demi satu berurutan.

Ringkasan:

Batin dapat mengambil objek indra; ia bepergian jauh; ia mengembara seorang diri; ia tidak memiliki bentuk fisik; ia tinggal di dalam rongga jantung.

Bagaimana Keadaan Batin yang Baik dan Buruk Berbaur Satu Sama Lain

Karena kesadaran muncul dan lenyap sangat cepat, unit kesadaran yang baik dan buruk, atau yang bermanfaat dan tidak bermanfaat berbaur rata dalam waktu sesingkat lima menit. Bangun di pagi hari, Anda menghormat kepada Buddha dan memperoleh batin yang baik. Pada saat itu ketika Anda mendengar seseorang memanggil dan mengajak pergi berbelanja, Anda mengembangkan keserakahan. Ketika seseorang datang dan mengatakan sesuatu yang provokatif, Anda menjadi marah.

Bahkan ketika Anda terlibat dalam keserakahan pada saat berdagang, jika Anda kebetulan berpikir untuk bederma, itu merupakan pikiran yang bajik tentang *saddhā* (percaya kepada akibat yang bermanfaat dari bederma). Jika Anda marah kepada seseorang atau sesuatu, tetapi Anda kebetulan teringat nasihat guru maka perhatian penuh muncul kembali.

Ketika suami dan istri mengobrol dengan gairah dalam batin, mereka bisa menjadi marah karena kesalahpahaman. Jika salah satu dari mereka meminta maaf dan mengajak untuk berdamai, batin menjadi lembut dan penuh gairah lagi. Kesadaran berubah sangat cepat, Anda harus dengan cermat membedakan unit kesadaran yang baik dan buruk kapan pun mereka muncul dan berusaha menumbuhkan banyak unit kesadaran yang bermanfaat.

Batin Berbeda-beda seperti Sifat Material

Seperti bentuk atau wujud seseorang berbeda dengan orang yang lain, demikian pula batin seseorang tidak sama dengan batin orang lain. Seperti tubuh yang berat dan canggung berbeda dengan tubuh yang bersemangat dan sigap, demikian pula batin yang tumpul dan kaku berbeda dengan batin yang bersemangat dan berkilauan. Ada orang-orang yang cantik dan menawan yang melebihi orang lain dalam kecantikan dan pesona. Dalam hal kejelekan, juga terdapat orang-orang yang jelek serendah makhluk peta (hantu-hantu kelaparan) atau jin. Mengenai berbagai jenis batin yang baik dan tajam, terdapat batin dengan berbagai tingkat dari yang biasa hingga yang unik. Demikian pula mengenai berbagai jenis keadaan batin yang buruk atau jahat, terdapat berbagai tingkat kejahatan dan kebodohan yang hina. Seperti terdapat berbagai tingkat keanggunan fisik pada mereka yang memiliki kecantikan dan pesona tertinggi, demikian pula terdapat berbagai kelas yang tidak enak dipandang, dengan makhluk peta dan jin di tingkat kejelekan terbawah. Sama halnya, terdapat berbagai tingkat kelompok batin yang bajik, mulai dari yang biasa hingga batin yang paling mulia dengan kecerdasan yang paling tajam, dan terdapat berbagai tingkat kelompok batin yang tidak bajik mulai dari jenis yang keji, jahat, menjijikkan hingga yang paling bengis dengan kebodohan yang hina.

Batin Dapat Dijinakkan

Jika seseorang lahir dan dibesarkan di desa, namun berusaha menyamai gaya dan cara hidup masyarakat kota, melatih dirinya secara fisik dan mental, maka $r\bar{u}pa$ -nya

(penampilan fisiknya) juga akan berubah menjadi modis dan bergaya dalam satu atau dua tahun hingga tak dapat dikenali lagi oleh kawan-kawan lamanya. Jadi jika bentuk fisik yang lambat berubah dapat diperbaiki, mengapa tidak mungkin untuk menjinakkan batin yang berubah dengan cepat dan mudah untuk diperbaiki, jika seseorang benar-benar berkeinginan untuk memperbaikinya? Jika dia memonitor batinnya setiap hari dan menjinakkan batinnya yang kacau, maka tidak lama dia akan menjadi seseorang dengan batin yang mulia, dan setelah dua atau tiga tahun, dia akan mengembangkan harga diri yang cukup untuk menghormati batinnya.

Mengapa Batin Harus Diperbaiki

Terdapat banyak alasan mengapa kita harus memperbaiki batin kita. Kita sendiri mengetahui dengan baik kelemahan dan kekurangan batin kita. Meskipun beberapa orang jahat mencapai status tinggi dalam urusan duniawi, jika mereka jahat atau rendah dalam karakter moralnya, mereka akan lahir kembali di kediaman rendah dalam eksistensi berikutnya. Untuk alasan inilah mereka harus memperbaiki batinnya agar menjadi mulia.

Yang jahat akan kehilangan kehormatan diri. Saudara lakilaki dan perempuannya, suami dan istrinya, *bhikkhu* kepada siapa mereka memberi derma dan kawan-kawan karibnya tidak akan mencintai, memuja dan menghormati mereka. Agar mereka tidak dipandang rendah oleh kawan-kawan karibnya, mereka harus memperbaiki batinnya agar menjadi murni, jujur dan mulia. Lebih lanjut, masyarakat tidak dapat memercayai mereka yang jahat akan menjadi jujur dan tulus meskipun mereka memberi dāna (derma), menjalankan sīla (pedoman sila) dan melatih bhāvanā (meditasi). Karena kejahatannya, kamma mereka tidak akan membawa manfaat yang baik. Jadi karena takut mendapat konsekuensi yang tidak baik, mereka harus memperbaiki batinnya agar menjadi murni, jujur dan mulia.

Selanjutnya, orang yang jahat akan menjadi jahat tidak hanya di eksistensi saat ini, tetapi sifat jahat mereka akan berlanjut terus-menerus dalam banyak eksistensi yang akan datang. Karena seluruh rangkaian fisik dan mental mereka tertutup oleh batin yang jahat, tidak mungkin bagi mereka untuk mencapai kecukupan dalam mengumpulkan kebajikan. Maka dari itu karena takut tidak menjadi matang dalam *Pāramī* (Kesempurnaan), mereka harus segera menertibkan batinnya yang jahat. Ini adalah alasan mengapa orang harus memperbaiki batinnya.

Bagaimana Raja Milinda Menertibkan Batinnya

Setelah menanyakan beberapa pertanyaan kepada Yang Mulia Nāgasena, Raja Milinda berpikir untuk menanyakan pertanyaan lebih banyak yang sangat penting bagi *Sāsana* (Ajaran Buddha). Namun dia menunggu selama tujuh hari dan menertibkan batinnya untuk berkonsentrasi. Ini merupakan contoh yang baik untuk diikuti oleh orang-orang yang bijaksana.

Bagaimana Dia Menyiapkan Dirinya

Dia bangun pagi-pagi, mandi, mengenakan pakaian kuning yang diberi pewarna dan hiasan kepala untuk menyembunyikan rambutnya agar menyerupai kepala yang dicukur. Dengan kata lain, dia berpakaian seperti seorang *bhikkhu* meskipun dia bukan *bhikkhu*, dan menjalankan delapan prinsip berikut ini dengan teliti selama tujuh hari penuh.

- Aku tidak akan melakukan tugas-tugas kerajaan selama tujuh hari.
- Aku akan mengendalikan diriku dari rāga (keserakahan, nafsu).
- 3. Aku akan mengendalikan diriku dari dosa (kebencian).
- 4. Aku akan mengendalikan diriku dari moha (delusi).
- Aku akan rendah hati dan sopan dalam berurusan dengan para pegawai istanaku dan mengendalikan diriku dari keangkuhan.
- Aku akan dengan cermat mengendalikan ucapan dan perbuatanku.
- Aku akan mengendalikan organ indraku, yaitu mata, telinga dan lain-lain, agar bebas dari pikiran yang tidak bajik ketika melihat, mendengar dan mengalami objek indra.
- 8. Aku akan memancarkan cinta kasih kepada semua makhlukhidup.

Dia menjalankan delapan prinsip ini selama tujuh hari, dan pada hari kedelapan dia bangun pagi-pagi, dan dalam sikap yang ceria, dingin dan tenang dia bertanya kepada Yang Mulia Nāgasena tentang *Dhamma* yang mendalam.

Sebuah Teladan Yang Baik

Mengikuti teladan Raja Milinda, orang-orang baik harus sering melatih mengendalikan batin mereka meskipun hanya selama satu atau dua hari atau suatu pagi saja agar pikiran jahat yang terbiasa muncul tidak timbul. Dengan berulang-ulang melatih mengendalikan batin mereka, pikiran jahat akan berkurang dan mereka akan menjadi mulia dan bijak dengan berkembangnya keyakinan dan pengetahuan. Pikiran jahat yang biasanya ada, tidak akan muncul selama berhari-hari.

Batin membimbing dunia.

Batin memimpin dunia.

Semua makhluk harus tunduk kepada kehendak batin.

Ringkasan:

Seperti Anda menyiapkan diri dengan baik sebelum berpose untuk pengambilan sebuah foto agar didapatkan foto yang bagus; demikian pula Anda harus mengendalikan rangkaian pikiran setiap hari sebagai persiapan untuk perjalanan Anda menuju Kota Kerajaan Kedamaian, yaitu Nibhāna.

[Di sini berakhirlah bab tentang kesadaran]



BAB 2

Cetasika (Faktor-Faktor Mental) dan Akusala Cetasika (Faktor-Faktor Mental yang Tidak Baik)

Faktor-faktor mental atau konkomitan (*cetasika*)

Cetasika Menentukan Batin

Di dalam bab tentang *Citta*, konsep batin/kesadaran yang baik dan tidak baik telah dijelaskan. Akan tetapi karena satusatunya fungsi kesadaran adalah mengetahui objek, ia sendiri tidak dapat menjadi baik atau tidak baik. Karena ia muncul bersama-sama dengan faktor-faktor mental yang berbeda-beda atau *cetasika*, ia menjadi baik atau tidak baik tergantung pada apakah faktor-faktor mental yang berasosiasi dengannya baik atau tidak baik. Yang dimaksudkan adalah demikian: "Faktor-faktor mental berasosiasi dengan kesadaran menyebabkannya menjadi baik atau tidak baik."

Contoh: Meskipun air sendiri tidak berwarna, ia bisa menjadi merah, kuning, biru atau hitam berturut-turut jika diberi pewarna merah, kuning, biru atau hitam. Dengan cara yang sama kesadaran berlaku. Maka dari itu, berikutnya Anda harus melanjutkan mempelajari faktor-faktor mental supaya dapat memahami batin yang baik dan tidak baik.

Pepatah:

Batin hanya dapat mengetahui objek; ia sendiri tidak dapat menentukan baik atau tidak baik. Karena cetasika (faktor-faktor mental) yang berbeda-beda, maka kesadaran menjadi baik atau tidak baik.

14 FAKTOR-FAKTOR MENTAL YANG TIDAK BAIK (AKUSALA CETASIKA)

14 faktor-faktor mental yang tidak baik (akusala) yang memengaruhi batin:

1. Moha = delusi

2. Ahirika = tidaktahu malu

3. Anottappa = tidak takut berbuat jahat

4. Uddhacca = kebingungan

5. Lobha = keserakahan

6. Diţţhi = pandangan salah

7. Mana = kesombongan

8. Dosa = kebencian

9. Issā = irihati

10. Macchariya = kekikiran

11. Kukkucca = penyesalan

12. Thina = kemalasan

13. Middha = kantuk

14. Vicikicchā = keraguan

(a + kusala = lawan dari + baik = tidak baik)

1. MOHA (DELUSI)

Dua Macam Moha

Tidak mengetahui (delusi) adalah moha. Ada dua macam, yaitu anusaya-moha dan pariyuṭṭhāna-moha. Istilah anusaya berarti tendensi yang melekat atau terbaring laten. Istilah pariyuṭṭhāna berarti bangkit. Maka dari itu, delusi yang terbaring laten di dalam batin makhluk hidup, disebut anusaya moha, delusi yang laten. Delusi yang muncul pada saat-saat tertentu bersama dengan kesadaran disebut pariyuṭṭhāna moha, delusi yang bangkit.

a. Anusaya Moha

Seperti racun yang terdapat di sebuah pohon yang menghasilkan buah beracun, demikian pula di dalam rangkaian batin makhluk hidup terdapat sebuah elemen (dhātu), yang menyembunyikan Dhamma yang seharusnya diketahui. Elemen itu disebut anusaya moha, delusi laten. Karena tindakan anusaya moha yang menyembunyikan ini, orang duniawi, puthujjana, tidak dapat merealisasi dengan menembus tiga karakteristik, yaitu anicca (ketidak-kekalan), dukkha (penderitaan) dan anatta (tanpa-Diri): mereka juga tidak memahami Empat Kebenaran Mulia maupun Paṭiccasamuppāda (Hukum Dependensi Kemunculan) secara komprehensif.

Orang duniawi tidak dapat mengenali delusi laten dengan pengetahuan mereka yang terbatas. Dewasa ini, meskipun orangorang mengatakan mereka mengetahui *anicca*, *dukkha*, *anatta*, dan lain-lain, melalui belajar dari buku, pengetahuan mereka dangkal; ia bukan realisasi yang jelas dan menembus. Bahkan jika seseorang menjadi seorang Yang Telah Memasuki Arus (Sotāpanna), Yang Kembali Sekali Lagi (Sakadāgāmī) atau Yang Tidak Kembali Lagi (Anāgāmī), anusaya moha hanya menjadi lebih tipis dan lebih tipis lagi. Hanya jika seseorang mencapai Ke-Arahanta-an, anusaya moha dhātu, delusi laten, sepenuhnya dilenyapkan. Maka dari itu, bahkan ketika melakukan perbuatan baik atau tindakan bajik, sebelum menjadi seorang Arahant, anusaya moha tetap ada; ia hanya terbaring laten dan diam.

b. Pariyuţţhāna Moha

Ketika *moha* muncul bersama dengan kesadaran, dikatakan kesadaran yang buruk, yang tidak baik muncul. Karena sifat menyembunyikan dari *pariyuṭṭhāna moha* ini, konsekuensi tidak baik yang bisa diderita seseorang di masa depan tidak dipahami. Keburukan tindakan yang tidak baik saat ini juga tidak dipahami. Maka dari itu, bahkan orang-orang yang terpelajar dan bijak tidak dapat melihat keburukan *moha* dan akan melakukan perbuatan tidak benar ketika *moha* muncul. *Moha* ini, yang termasuk dalam kejahatan, adalah yang paling jahat. Di dunia ini semua kejahatan dan kebodohan berasal dari *moha*; *moha* merupakan akar semua kejahatan.

Orang Bijak Terselubung oleh Delusi

Bodhisatta yang saat itu bernama Harittaca, melepaskan keduniawian, meninggalkan harta kekayaannya yang berlimpah, menjadi seorang petapa dan mencapai kekuatan supernatural yang hebat yaitu jhāna dan abhiññā. Ketika hujan turun sangat lebat di Himalaya, dia pergi ke Bārānasī dan tinggal di taman milik raja. Raja Bārānasī adalah kawan lamanya yang telah memenuhi Pāramī (Kesempurnaan), yang kelak akan menjadi Yang Mulia Ānanda. Maka dari itu, begitu melihat sang petapa, dia sangat menghormatinya dan memohonnya untuk tinggal di taman kerajaan dan menyokongnya dengan empat kebutuhan pokok; dia sendiri yang memberikan makan pagi kepada petapa di istana.

Suatu saat, pemberontakan pecah di negeri itu, raja harus pergi untuk menumpasnya. Sebelum pergi bersama pasukannya, dia meminta ratu berkali-kali agar jangan lupa mengurus petapa. Ratu melakukan apa yang diperintahkan. Suatu pagi, dia mandi dengan air yang wangi dan mengenakan pakaian indah, kemudian berbaring di sofa menunggu petapa.

Bodhisatta datang melalui angkasa dengan kekuatan supernaturalnya (abhiññā) dan sampai di jendela istana. Mendengar kibaran jubah petapa, ratu dengan tergesa-gesa bangkit dari sofa sampai gaunnya jatuh ke bawah. Melihat ratu tidak berbusana, anusaya moha yang terbaring tidak aktif dalam rangkaian batin petapa, bangkit ke tahap pariyuṭṭhāna moha, dan dengan penuh nafsu birahi, dia menarik tangan ratu dan melakukan pelanggaran tak bermoral seperti monster raksasa.

Catatan:

Kita harus merenungkan kebodohan yang muncul melalui *moha* dalam kisah ini dengan sungguhsungguh. Jika *moha* tidak muncul dalam diri petapa, dia tidak akan melakukan perbuatan tidak baik itu bahkan dengan persetujuan raja. Akan tetapi pada saat itu, terselubung oleh kegelapan delusi, dia tidak dapat melihat konsekuensi tidak baik perbuatannya di saat ini maupun di eksistensi yang akan datang dalam saṃsāra, dan sebagai akibatnya, dia melakukan pelanggaran yang tidak benar. Jhāna dan abhiññā yang dia peroleh melalui latihan selama hidupnya, juga tidak dapat menghalau kegelapan moha; malahan, terselubung oleh moha, kekuatan jhāna dan abhiññā lenyap darinya.

Namun sang petapa yang telah cukup matang dalam *Pāramī* (Kesempurnaan), mendapat sebuah pelajaran pahit dan menyampaikan penyesalannya yang sangat besar atas perbuatannya pada saat raja kembali. Dia berusaha keras lagi untuk memperoleh *jhāna* dan *abhiññā* dan merenung: "Aku telah berbuat kesalahan karena tinggal berdekatan dengan masyarakat," lalu dia kembali ke Himalaya.

Tidak Mengetahui Tidak Selalu *Moha*

Moha dijelaskan sebagai tidak mengetahui, beberapa orang mengira bahwa tidak mengetahui sebuah pelajaran yang belum dipelajari, tidak mengetahui tempat yang belum pernah dia datangi, tidak mengingat nama-nama yang belum pernah dia kenal, merupakan moha juga. Ketidak-tahuan semacam itu hanyalah kurangnya pengetahuan; ia sama sekali bukan moha

yang sesungguhnya; oleh karena itu ia bukan faktor mental yang tidak baik; ia hanyalah tidak adanya pengenalan, atau persepsi (saññā) yang sebelumnya tidak diketahui. Bahkan para Arahant memiliki ketidak-tahuan semacam itu, apa lagi orang duniawi yang biasa-biasa saja.

Bahkan Yang Mulia Sāriputta, yang merupakan orang kedua setelah Buddha dalam kebijaksanaan, mengajar latihan meditasi tidak tepat pada seorang bhikkhu muda. Berpikir bahwa bhikkhu muda tersebut dalam usia yang penuh nafsu, dia menentukan asubha kammaṭṭhāna, meditasi pada objek yang tidak menyenangkan (misalnya mayat yang membusuk) yang tidak sesuai dengan watak muridnya. Meskipun murid tersebut bermeditasi selama empat bulan, dia tidak mendapatkan nimitta, tanda konsentrasi, sedikit pun.

Kemudian dia dibawa ke hadapan Buddha yang menciptakan sekuntum teratai mekar dan memberikan kepadanya, sesuai dengan wataknya, dan dia merasa sangat senang. Dan ketika Buddha menunjukkan kepadanya bunga teratai yang layu, dia merasa samvega, sebuah desakan batin untuk lepas dari samsāra. Selanjutnya Buddha memberikan khotbah untuk membuat dia menyadari karakteristik anicca, dukkha dan anatta dan dia menjadi seorang Arahant. Di sini perlu dicatat pengetahuan Buddha yang tak terbatas; dan juga bahwa terdapat hal-hal yang tidak diketahui bahkan oleh Yang Mulia Sāriputta yang telah terbebas dari delusi.

Jadi, bahkan Yang Mulia Sāriputta tidak mengetahui halhal di luar pengetahuannya. Maka tidak mengetahui sesuatu yang belum diajarkan dan termasuk dalam wilayah Buddha bukanlah moha. Ini hanyalah kurangnya pengetahuan atau pembelajaran mereka. Sebagai contoh, ambillah kasus tentang orang yang tidak dapat melihat objek di kejauhan di siang hari bolong. Hal itu terjadi bukan karena sebuah penghalang yang menutupi objek dari pandangannya; melainkan hanya karena kelemahan penglihatannya.

Moha Kasar dan Halus

Moha yang tidak dapat membedakan antara mana yang tidak bermanfaat atau buruk, dengan mana yang bermanfaat atau bajik adalah moha kasar. Moha yang menghalangi realisasi anicca, dukkha, dan anatta dari sifat batin dan materi, Empat Kebenaran Mulia, dan Hukum Dependensi Kemunculan, adalah moha halus. Batin yang disertai oleh moha disebut "batin yang menyesatkan, batin yang tolol" dan seseorang yang dikuasai oleh delusi disebut bermacam-macam: "tolol, bodoh, dungu, membosankan, liar, bebal, tidak berguna."

"Dunia ini terselubung kegelapan. Hanya sedikit orang di dunia ini yang dapat melihat dengan jelas. Bagaikan sedikit burung yang bisa luput dari perangkap, hanya sedikit orang yang bisa lahir kembali di alam dewa setelah kematian."

Dhammapada syair 174.

2. AHIRIKA (TIDAK TAHU MALU)

Tidak bermoral disebut *ahirika*. Semua perbuatan yang tidak bermoral, tidak bajik, seperti kotoran. Tidak tahu malu

(ahirika) seperti seekor babi desa. Kotoran sangat menjijikkan; memalukan jika ternoda oleh kotoran di hadapan orang banyak. Akan tetapi bagi babi, kotoran merupakan makanan lezat. Ia tidak menjijikkan sehingga tidak perlu menjadi malu jika ternoda olehnya. Babi sangat menikmati berguling-guling dalam kotoran dan memakannya.

Dengan cara yang sama, duccarita (perbuatan salah), seperti membunuh dan lain-lain merupakan perbuatan menjijikkan bagi orang yang berbudi luhur. Bahkan jika perbuatan tersebut dilakukan tanpa disengaja, ia dianggap memalukan oleh orang yang berbudi luhur. Akan tetapi ahirika tidak memiliki kejijikan untuk melakukan perbuatan salah dan tidak merasa malu atas tindakan yang salah tersebut. Bahkan mereka yang tidak memiliki rasa malu menganggap perbuatan salah sebagai sesuatu yang mereka banggakan.

Ketika *moha* muncul, ia mengarah kepada *ahirika* (tidak tahu malu); jadi bahkan orang yang bijak melakukan perbuatan salah tanpa rasa malu ketika dikelabui oleh *moha*. Maka dari itu, mereka yang diakui sebagai orang bijak, harus menilai dengan pengalaman mereka sendiri kebenaran dari apa yang dikatakan.

Catatan:

Kisah Harittaca (lihat di bagian sebelumnya tentang moha) – Dalam perbuatan buruk petapa Harittaca, rasa tidak tahu malu sangat menyolok. Petapa tersebut adalah seorang yang suci dengan kebajikan kelas satu yang telah mencapai abhiññā (pengetahuan lebih tinggi). Apa yang dilakukan oleh

petapa tersebut merupakan tindakan nafsu birahi yang memalukan yang dilakukan di hadapan para pelayan ratu di kamar atas istana. Tindakan hina dan rendah tersebut dilakukan karena delusi (moha) dan tidak tahu malu (ahirika).

Semua Perbuatan Tidak Baik adalah Memalukan

Tidak hanya tindakan hina seperti yang dilakukan oleh petapa itu yang termasuk menjijikkan dan memalukan, tetapi juga tindakan kebencian seperti memperlakukan orang lain dengan kejam, marah dan berteriak, menggunakan bahasa yang kasar dan tidak sopan, sombong, merendahkan orang lain dengan keangkuhan yang tolol, mencela orang lain secara tidak langsung dan menyindir karena iri hati (issā), dan lain-lain adalah menjijikkan dan memalukan. Maka dari itu kita harus ingat bahwa semua perbuatan tidak baik adalah memalukan. Batin yang muncul bersama dengan ahirika (tidak tahu malu) disebut "batin yang tidak tahu malu" dan pelaku perbuatan ini disebut "orang yang tidak tahu malu".

3. ANOTTAPPA (TIDAK TAKUT BERBUAT JAHAT)

Tidak adanya ketakutan moral adalah tidak memiliki rasa takut (anottappa). Dengan kata lain anottappa berarti tidak adanya rasa takut berbuat jahat. Perbuatan jahat bagaikan api yang menyala. Anottappa bagaikan ngengat. Sebenarnya api yang menyala adalah menakutkan. Namun ngengat tidak berpikir api yang menyala itu menakutkan, dan dengan gegabah terbang ke dalamnya. Demikian pula perbuatan jahat menyebabkan

berbagai penderitaan; jadi ia sungguh menakutkan. Akan tetapi moha (delusi) menyembunyikan penderitaan yang diakibatkannya; dan anottappa tidak melihatnya sebagai sesuatu yang menakutkan. Faktor-faktor itu mendorong dilakukannya perbuatan jahat dengan berani. Sehubungan dengan perbuatan jahat, bahaya-bahaya berikut ini yang akan terjadi:

a. Attānuvāda-bhaya — bahaya menyalahkan atau menuduh diri sendiri, kehilangan rasa hormat terhadap diri sendiri dan tidak memiliki harga diri. Orang seperti itu akan tertekan oleh pikiran, "Meskipun banyak orang menganggap aku adalah orang yang berbudi luhur, namun aku mengenal diriku; aku bukan orang berbudi luhur seperti yang mereka kira. Aku adalah orang jahat yang diam-diam melakukan perbuatan tidak baik."

(atta = diri sendiri + anuvada = menyalahkan, menuduh)

b. *Parānuvāda-bhaya* — bahaya disalahkan, dituduh oleh orang lain dengan cara ini, "Kamu adalah orang yang jahat, yang melakukan perbuatan tidak baik dan jahat."

(para = oleh orang lain; anuvada = menyalahkan, menuduh)

- c. Daṇḍa-bhaya bahaya penderitaan dan hukuman seperti dibunuh oleh orang lain karena telah melakukan pembunuhan; dipukuli oleh pemilik karena mencuri harta bendanya; dibunuh karena melakukan zina; dipenjara karena berbagai tindakan kriminal.
- d. Duggati-bhaya bahaya penderitaan penyesalan yang besar atas perbuatan jahatnya di saat menjelang ajal dan

kemungkinan akan lahir kembali di empat alam tanpa kebahagiaan dalam eksistensi berikutnya.

Melalui kelicikan, tipu muslihat dan kelicinan, seseorang dapat menghindari tiga bahaya yang pertama yang disebabkan oleh perbuatan jahatnya, tetapi dia tidak dapat menghindari bahaya jatuh ke dalam empat alam penderitaan dalam eksistensi berikutnya. Maka dari itu perbuatan jahat sungguh sangat menakutkan. Namun ketika *anottappa* muncul, bahkan orang bijak yang biasanya takut terhadap perbuatan jahat cenderung melakukan perbuatan menakutkan tanpa rasa malu atau takut.

Catatan:

Kisah Harittaca – Di sini kasus *Bodhisatta* (petapa Harittaca) harus dipelajari. Terdapat banyak halyang menakutkan dalam kisah tersebut. Tidak perlu dikatakan lagi, petapa menderita menyalahkan dirinya sendiri dan kehilangan rasa hormat terhadap diri sendiri (*attānuvāda-bhaya*). Ketika berita buruk "Petapa, guru sang raja, telah melakukan perbuatan tidak senonoh terhadap ratu", tersebar di seluruh kota selama raja tidak ada, dia menderita bahaya disalahkan oleh orang lain (*parānuvāda-bhaya*).

Jika raja, yang kelak menjadi Ānanda, bukan orang yang berbudi luhur yang telah memenuhi *Pāramī* (Kesempurnan), dia tidak akan peduli terhadap hidup petapa itu seperti sehelai rumput atas pelanggarannya. Karena kebajikan rajalah dia luput dari hukuman mati. Ketika *anottappa* muncul, petapa berani

melakukan tindakan tak bermoral itu tanpa rasa takut atas hukuman mati. Batin yang muncul bersama dengan kecerobohan ini disebut *anottappa-citta*.

"Bagaikan babi desa yang tidak jijik terhadap kotoran, demikian pula orang yang tidak tahu malu tidak malu atas perbuatan jahatnya. Bagaikan ngengat tidak takut terhadap nyala api, demikian pula orang yang tidak memiliki ottappa (takut berbuat jahat) tidak takut akan perbuatan jahat."

Dari Vibhāvinī tikā

4. UDDHACCA (KEBINGUNGAN)

Uddhacca berarti kebingungan. Ia juga dapat disebut keadaan batin yang tidak tenang. Bagaikan partikel abu yang sangat kecil beterbangan ketika sebuah batu dilemparkan ke dalam seonggok abu, batin yang tidak dapat diam dengan cepat pada sebuah objek melainkan berpindah-pindah dari objek yang satu ke objek yang lain dikatakan menjadi bingung. Batin yang muncul bersama dengan uddhacca disebut batin yang bingung. Jika seseorang dikuasai oleh kebingungan, dia akan menjadi orang yang hanyut, mengapung, pemalas, tanpa tujuan.

Ketidakmampuan Nanda Thera Berkonsentrasi

Ketika Nanda, pangeran muda, akan menikah dengan Janapada Kalyāṇī, Buddha membawanya ke wihara dan menahbiskan dia menjadi seorang *bhikkhu*. Dia sangat bingung hingga tidak dapat berkonsentrasi pada *Dhamma*, batinnya

sering melayang kepada Putri Janapada Kalyāṇī. Dalam kisah ini, kondisi batin Pangeran Nanda yang tidak dapat berkonsentrasi pada *Dhamma* merupakan contoh yang baik tentang *uddhacca*.

Kekuatan Lemah Uddhacca

Uddhacca adalah ketidakmampuan untuk berkonsentrasi pada objek apa pun dengan tetap. Karena bingung, batin seseorang mengembara dari objek yang satu ke objek yang lain. Meskipun uddhacca merupakan akusala, sifat yang tidak baik, karena ia tidak melakukan perbuatan jahat yang efektif, ia tidak memiliki kekuatan melemparkan seseorang ke dalam alam apāya (empat alam kemalangan), seperti keserakahan, kebencian dan delusi.

5. LOBHA (KESERAKAHAN)

Lobha adalah keserakahan, yaitu menginginkan kenikmatan indriawi. Namun keinginan untuk mencapai Nibbāna, keinginan untuk memperoleh Dhamma, keinginan untuk menjadi terpelajar, menginginkan kekayaan untuk memberi derma kepada orang miskin, bukanlah lobha. Mereka disebut chanda (hasrat) yang akan diuraikan dibelakang.

Istilah Lain Keserakahan

Lobha disebut juga pema, taṇhā, rāga atau samudaya. Kata pema digunakan untuk cinta antara anak laki-laki dan perempuan, saudara laki-laki dan perempuan, suami dan istri atau anggota keluarga, kerabat, dan lain-lain. Jadi pema berarti

cinta yang tulus. Cinta yang tulus ini juga disebut *saṃyojana*, yang berarti mengikat. *Saṃyojana* mengikat seseorang dengan yang lain seperti seutas tali. Ia membuat seseorang tak terpisahkan dari yang lain.

Lima jenis objek yaitu penglihatan, suara, ganda, rasa dan sentuhan, adalah objek-objek indra; karena diinginkan dan disayangi oleh orang, mereka disebut $k\bar{a}maguna$ ($k\bar{a}ma$ = diinginkan + guna = tali)

Seperti rasa lapar dan haus, keinginan kuat terhadap objek yang diinginkan yang melebihi normal disebut tanha, nafsu kehausan (keinginan). Orang berjenis kelamin berbeda yang saling merindukan disebut "tergila-gila oleh nafsu". Tanha berarti nafsu keinginan atau rasa lapar. Dari kelima objek indra, sentuhan tubuh (hubungan seksual) adalah yang paling didambakan, yang disebut raga (nafsu birahi). Raga juga berarti memegang erat atau melekat pada sesuatu. Seperti warna yang melekat pada kain yang diberi pewarna, raga adalah lobha yang melekat pada seseorang.

Catatan:

Ini bukanlah arti harfiah; mereka digolongkan menurut penggunaan umum.

Dalam klasifikasi Empat Kebenaran Mulia, *lobha* disebut *samudaya* yang berarti sebab penderitaan atau yang akan menjadi penderitaan. Semua makhluk yang tidak dapat menyingkirkan *lobha* harus mengembara berputar-putar dalam lingkaran kelahiran kembali yang disertai oleh penderitaan.

Penderitaan, besar atau kecil, yang dialami sekarang oleh semua makhluk, berasal dari tanhā, lobha atau samudaya. Maka dari itu, semakin kuat keserakahan, semakin parah penderitaan, dan semakin kecil keserakahan, semakin sedikit penderitaan. Jika tidak ada keserakahan, maka tidak ada penderitaan sama sekali. Batin yang muncul dengan lobha disebut batin yang serakah, batin yang menginginkan, batin yang penuh nafsu, atau batin yang terikat. Orang dengan batin seperti itu disebut orang yang serakah, yang menginginkan, yang penuh nafsu atau yang terbelenggu.

Keserakahan Tidak Berkurang

Jika keserakahan yang disebut nafsu keinginan/kehausan atau nafsu birahi tidak dikendalikan oleh *Dhamma*, dan dibiarkan saja, ia tidak akan menjadi berkurang. Seperti tanduk anak sapi yang menonjol tumbuh semakin lama semakin panjang ketika ia bertambah tua, keserakahan manusia yang menyertainya sejak tahap embrio meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Mereka yang sudah berumur yang tidak dapat mengendalikan keserakahan dicela dengan kata-kata "Sanggul melorot seiring dengan semakin besar ukurannya; kebodohan berkembang seiring bertambahnya usia."

Minum Air Asin

Sejak lahir, anak-anak mulai mencintai orang tua, keluarga, teman-temannya, dan lain-lain. Ketika mereka tumbuh semakin besar, mereka mengembangkan kesukaan dan kasih sayang terhadap kawan-kawan sepermainan. Karena mereka dibawa oleh naluri dasar, mereka menjadi lebih haus akan cinta seolah-olah mereka minum air asin. Lalu mereka meminumnya lagi dan lagi dan menjadi lebih haus lagi. Haus akan kenikmatan indriawi, mereka memuaskan diri di dalamnya karena mereka tidak dapat melihat penderitaan yang akan terjadi; mereka berputar-putar dengan gembira di dalam lautan cinta.

"Cinta! Cinta! Semakin mereka mencintai, semakin mereka tak terpuaskan, bagaikan tak dapat memuaskan rasa dahaga dengan minum air asin. Cinta, *pema* atau *taṇhā*, membutakan mata terhadap kekurangan seseorang; mengharapkan kebahagiaan melalui cinta, manusia memelihara cinta. Inilah jalan cinta, inilah sifat cinta."

~ Puisi Myanmar kuno

Bagaimana *Lobha* Membawa ke Empat Alam Tanpa Kebahagiaan

Seperti partikel terkecil sebuah batu tenggelam di air, keserakahan kecil dapat membawa ke empat alam tanpa kebahagiaan jika tidak didukung oleh perbuatan bajik. Maka dari itu, banyak orang menjadi makhluk *peta* (hantu kelaparan) karena kelekatan kepada pasangan, anak laki-laki, anak perempuan atau kekayaan pada saat menjelang ajal. Pada zaman Guru kita Buddha, seorang *bhikkhu* menjadi seekor kutu setelah kematiannya karena kelekatan pada jubah barunya. Dikatakan bahwa dia akan terbebas dari kehidupannya sebagai seekor kutu setelah tujuh hari.

Lobha Tidak Akan Membawa ke Empat Alam Tanpa Kebahagiaan Jika Didukung oleh Perbuatan Bajik

Meskipun terdapat kelekatan, pema dan taṇhā, seseorang tidak akan terlempar turun ke alam bawah yang menyedihkan jika dia mendapat dukungan perbuatan bajik. Sebagai contoh, sebuah batu tenggelam di air, namun akan mengapung jika dibawa naik ke perahu. Maka dari itu, dalam kisah Jātaka, terdapat contoh mereka yang belum terbebas dari taṇhā dan pema menjadi pasangan dekat untuk memenuhi Pāramī (Kesempurnaan) bersama-sama.

Halyang Harus Direnungkan

Setelah menjalin hubungan yang harmonis, suami dan istri tidak ingin berpisah satu sama lain; mereka ingin memenuhi $P\bar{a}ram\bar{i}$ (Kesempurnaan) bersama-sama dan mencapai $Nibb\bar{a}na$. Seorang wanita yang baik bernama Sumittā, menyatakan sebuah harapan agar selalu bersama-sama dengan Bodhisatta Sumedha; orang yang kelak akan menjadi Mahākassapa dan kelak menjadi Bhaddā Kāpilānī melakukan hal yang sama. Mereka memenuhi $P\bar{a}ram\bar{i}$ -nya bersama-sama selama banyak eon. Apakah contohcontoh ini merupakan chanda hasrat/harapan (yang akan diuraikan setelah ini) atau $tanh\bar{a}$ -pema? Ini perlu direnungkan.

Keputusan

Sesungguhnya orang-orang dalam kisah tersebut adalah orang-orang yang berbudi luhur. Harapan untuk berhubungan dengan orang berbudi luhur adalah *kusala-chanda*, keinginan

(kebajikan yang disengaja). Mereka juga orang-orang bermoral yang melatih $P\bar{a}ram\bar{\imath}$. Dalam Kanon Pāļi, disebutkan demikian: "Harapan orang yang berbudi luhur selalu terpenuhi. Melalui chanda segala sesuatu terlaksana." Maka dari itu, meskipun mereka memiliki $tanh\bar{a}$ dan pema yang mengikat mereka bersama, karena chanda (harapan bajik) mereka yang kuat, Bodhisatta dan lain-lain menjadi pasangan dalam memenuhi $P\bar{a}ram\bar{\imath}$ bersama-sama seperti ditentukan oleh perbuatan bajik yang telah mereka lakukan.

"Ijjhati, bhikkhave, sīlavato cetopaṇidhi, visuddhattā. – Para Bhikkhu, harapan orang berbudi luhur terpenuhi karena hal tersebut murni."

~ Anguttara Nikāya 8.35

Nakulapitā dan Nakulamātā

Pada zaman Buddha, hiduplah seorang yang kaya, Nakulapitā dan istrinya, Nakulamātā. Mereka telah bersamasama selama banyak eksistensi. Mereka menjadi *Sotāpanna* (Yang Telah Memasuki Arus) sejak mereka pertama kali memberi penghormatan kepada Buddha. Pasangan ini menjadi orang tua, atau paman dan bibi Bodhisatta di banyak eksistensi sebelumnya. Mereka sangat menyayangi Buddha seperti putra mereka sendiri dan sangat akrab dengannya, mereka menanyakan pertanyaan apa pun. Suatu saat orang kaya tersebut berkata: "Yang Mulia, aku mengambil Nakulamātā sebagai istri sejak aku masih muda. Sejak saat itu aku tidak pernah berpikir untuk tidak setia, apalagi sungguh-sungguh melakukannya. Aku

selalu ingin berada di hadapan Nakulamātā di kehidupan saat ini dan aku selalu ingin seperti itu sepanjang saṃsāra."

Ketika mendengar ucapan Nakulapitā, istrinya juga berkata terus terang, "Yang Mulia, aku datang bersama dia ke rumahnya sejak aku masih muda. Sejak saat itu aku tidak pernah memikirkan orang lain. Aku selalu ingin bersamanya di kehidupan saat ini; dan aku selalu ingin bersamanya sepanjang saṃsāra."

Buddha berkata:

"Jika suami dan istri yang menjalani kehidupan harmonis, berharap untuk bersama-sama di eksistensi berikutnya, mereka harus memiliki keyakinan (saddhā) yang sama, sila (sīla) yang sama, kemurahan hati (caga) yang sama, dan tingkat pengetahuan (paññā) yang sama."

Seperti suami memiliki keyakinan yang murni, demikian pula istri juga harus memiliki hal yang sama. Seperti suami memiliki sila yang murni, demikian pula istri juga harus memilikinya. Jika salah satu di antara mereka ingin memberi derma, yang lain harus mengikutinya. Jika istri bederma, suami harus memberinya semangat. Jika suami bederma, istri harus hergembira. Kebijaksanaan dan pengetahuan mereka harus samajuga.

Untuk penjelasan lebih lanjut, kutipan dari Pañcavudha Pyo (sebuah puisi Myanmar) diterjemahkan sebagai berikut:

> "Di alam manusia, jika suami dan istri hidup dengan harmonis dan selalu ingin bersama-sama, jika mereka memiliki kemurahan hati, sila, keyakinan dan

kepercayaan yang sama, mereka akan bersama dalam saṃsāra seperti para dewa dan dewi mulia yang bersamasama di alam surga selama lingkaran kelahiran kembali."

Catatan:

Di dalam kisah di atas, cinta antara suami dan istri yang telah menjadi Sotāpanna (Yang Telah Memasuki Arus), harus ditinjau terlebih dahulu. Mereka saling mencintai dengan tulus, mereka tidak berpikir untuk tidak setia. Batin mereka sangat murni sehingga mereka saling menghargai dan tidak ingin terpisah satu sama lain. Mereka selalu ingin bersama dalam saṃsāra. Meskipun harapan untuk bersama merupakan chanda yang berdasarkan lobha, namun taṇhā, pema dan lobha orang-orang mulia berbudi luhur ini akan mengikat mereka satu sama lain, dan semua tindakan mereka yang terpuji akan membawa mereka ke tujuan yang baik.

Māyā

Dalam beberapa hal, tanha-lobha juga disebut $m\bar{a}y\bar{a}$. Sifat $m\bar{a}y\bar{a}$ akan dijelaskan berikut ini. $M\bar{a}y\bar{a}$ bagaikan seorang pesulap. Seperti pesulap mengambil sebuah batu dan membuat penonton memercayainya sebagai bongkahan emas; demikian pula $m\bar{a}y\bar{a}$ menyembunyikan kesalahan seseorang. Ini berarti bahwa orang yang melakukan $m\bar{a}y\bar{a}$ berpura-pura menjadi sempurna, meskipun dia tidaklah demikian.

Māyā Wanita

Ada seorang profesor dan muridnya. Istri murid tersebut biasa melakukan hal yang tidak benar dengan lelaki lain. Pada hari sang istri melakukan perbuatan tidak benar, dia menunggu suaminya lebih sabar dari biasanya. Akan tetapi pada hari dia tidak melakukan perbuatan tidak benar, dia memperlakukan suaminya seperti seorang budak. Murid tersebut tidak dapat memahami suasana hati istrinya yang aneh. Dia bingung dan menceritakan hal itu kepada profesor. Profesor menjelaskan kepadanya sifat wanita.

Catatan:

Dalam kisah di atas, ketika sang istri ingin menyembunyikan kesalahannya pada hari dia berzina, dia berpura-pura sangat menyayangi suaminya. Kelicikan dan tipu muslihat itu adalah māyā. Dalam beberapa hal, ia juga disebut taṅkhaṇuppatti-ñāṇa, akal instan (taṅkhana = pada saat itu; uppatti- ñāṇa = pengetahuan yang muncul). Ini bukanlah pengetahuan yang sesungguhnya, ini hanyalah pengetahuan palsu atau kecerdikan sederhana. Pengetahuan sesungguhnya hanya berhubungan dengan hal-hal yang baik.

Istriyang Licik

Seorang ibu rumah tangga biasa melakukan hal tidak benar dengan pelayan laki-lakinya. Suatu saat suaminya melihat dia mencium pelayan tersebut. Ketika dia mengetahui perbuatannya terlihat, dia berkata kepada suaminya: "Sayang, pelayan ini tidak jujur. Dia makan kuemu. Ketika aku bertanya, dia menyangkal. Jadi aku mencium mulutnya, dan mendapatkan bau kue. Kita harus melarang dia tinggal di rumah kita."

Catatan:

Dalam kisah tersebut, tindakan mencium pelayan merupakan kesalahan besar. Pikiran yang menipu dan menyembunyikan perbuatan buruknya dengan cerdik dan tiba-tiba itu tidak lain adalah māyā. Tidak hanya wanita, tetapi pria juga memiliki māyā (tipu daya atau pura-pura).

Māyā Petapa

Suatu ketika, hiduplah seorang petapa di sebuah desa, yang dihormati oleh seorang penyokong awam. Karena takut dirampok, penyokong itu menyembunyikan seratus keping emas di dalam lubang dekat wihara petapa dan berkata, "Yang Mulia, tolong jagalah emas ini." Petapa itu menjawab, "Tidaklah pantas meminta seorang petapa untuk melakukan hal tersebut."

Kemudian sebuah pikiran muncul dalam benak petapa: "Seratus keping emas cukup bagiku untuk hidup nyaman," dan dia menggali emas itu dan menyembunyikannya di tempat lain dekat dengan jalan setapak yang dipilih. Keesokan harinya setelah sarapan, petapa berkata, "Penyokongku, aku telah hidup di sini sangat lama hingga aku cenderung melekat padamu. Jadi

aku harus pindah ke tempat lain." Penyokong tersebut memohon kepadanya berkali-kali untuk tidak melakukan hal tersebut, tetapi semua permohonannya sia-sia. Yang dapat dia lakukan hanyalah melihat petapa pergi di gerbang desa.

Setelah bepergian agak jauh, petapa kembali dan berkata, "Penyokong, sehelai jerami dari atapmu terjerat di rambutku. Tidak benar bagi seorang petapa untuk mengambil sesuatu yang tidak diberikan kepadanya." Penyokong yang sederhana itu menganggap petapa sangat berbudi luhur hingga dia lebih menghormatinya lagi.

Namun saat itu seorang tamu bijaksana yang menginap di rumahnya berkata, "Apakah kamu pernah meminta petapa itu untuk menjaga sesuatu? Jika demikian, pergi dan lihatlah." Ketika penyokong melakukannya, dia tidak dapat menemukan emasnya, maka bersama dengan tamu itu dia mengejar dan menangkap basah petapa.

Catatan:

Dalam kisah tersebut, petapa mengembalikan sehelai jerami kepada umat tersebut, untuk menyembunyikan barang curiannya; tindakan cerdik ini sama dengan māyā. Jadi jika tipuan dan siasat (pariyāya, māyā) dapat dilakukan bahkan oleh petapa atau samaṇa, maka lebih banyak tipu daya dan kecurangan di antara kaum awam zaman sekarang. Hanya sedikit orang yang dapat dipercaya; untuk berhubungan dengan orang-orang yang jujur

hanya mungkin terjadi sebagai hasil dari perbuatan bajik yang dilakukan di kehidupan sebelumnya.

Berbagai Macam Māyā

Terlepas dari kisah tentang penyembunyian kesalahan seseorang, terdapat banyak tipuan lain seperti menunjukkan kemarahan dengan cara berjalan dengan kasar untuk berpurapura tidak bersalah; menyembunyikan kesalahan diri sendiri dengan cara mengancam penuduh atau dengan cara menyanjung, dan lain-lain.

Orang-orang yang licik seperti itu biasa ditemukan di tempat tinggal, rumah-rumah, dan lain-lain, di mana banyak orang tinggal bersama. Jika di malam hari seseorang buang air tidak pada tempatnya, keesokan harinya dia akan berpura-pura tidak melakukan apa-apa. Jika dia kentut, dia akan membuat suara yang sama dengan cara menggosok karpet kulit sehingga menyesatkan orang lain (dia membuat orang lain mengira bahwa itu adalah suara karpet kulit). Jadi, ada banyak macam māyā. Orang-orang tua biasa berkata: "Seribu siasat (pariyāya), seratus ribu kelicikan (māyā), sejumlah tipuan yang tak terbatas. Bijibijian dari sembilan karung pasir dan daun-daun dari sembilan pohon dibutuhkan untuk menghitung jumlah tipuan yang disebut māyā atau pariyāya."

Sāṭheyya

Bersama dengan *māyā*, *sāṭheyya* harus dipahami juga. Jika seseorang berpura-pura memiliki kualitas tertentu dan membuat orang lain menganggap dia hebat, *lobha* seperti itu disebut *sāṭheyya*. *Māyā* menyembunyikan kesalahan seseorang dan berpura-pura tidak bersalah, sedangkan *sāṭheyya* berpura-pura memiliki kualitas yang sebenarnya tidak dimiliki. Semuanya penipuan atau muslihat.

Sāṭheyya Para Pertapa/Bhikkhu

Berpura-pura berbudi luhur, padahal tidak; berpura-pura memiliki latihan yang bagus, padahal tidak; berpura-pura terpelajar, padahal tidak; kepura-puraan seperti itu disebut sāṭheyya. Selama kepura-puraan itu tidak diketahui oleh penyokong awam yang cerdas, petapa sāṭheyya yang berpura-pura tersebut merasa aman. Bahkan ketika mereka mengetahui penipuan itu, mereka akan berpikir "Itu bukan urusan kita, apakah dia menipu atau tidak." Petapa terus menikmati buah dari sāṭheyya-nya.

Sāṭheyya pada Umat Awam

Sāṭheyya berarti pura-pura berbudi luhur, padahal tidak; berpura-pura memiliki konsentrasi batin, padahal tidak; berpura-pura memiliki kemampuan, padahal tidak; berpura-pura seorang sarjana (S1, S2 dan lain-lain) padahal tidak; berpura-pura kaya, padahal tidak, dan lain-lain. Ini adalah sāṭheyya pada umat awam.

Kejahatan Sāṭheyya

Māyā dan sāṭheyya lebih jahat daripada lobha (keserakahan biasa). Berikut ini dijelaskan lebih lanjut. Petapa

yang tidak memiliki sila, konsentrasi dan kebijaksanaan, yang berpura-pura memilikinya, akan membual seolah-olah dia berbudi luhur, memiliki sila, konsentrasi dan kebijaksanaan. Sebagai akibat dari kepura-puraan ini, dia akan menderita dalam saṃsāra. Umat awam yang kebetulan mengambil perlindungan pada petapa-petapa demikian, tidak akan memperoleh pengetahuan; derma yang diberikan kepada mereka tidak akan bermanfaat bagi penderma. Terdapat juga orang-orang licik, yang berpura-pura memiliki sila dan konsentrasi; banyak gadis datang bersedih karena mereka. Karena mata pencaharian yang tidak pantas dan perbuatan buruk mereka yang disebut pria terhormat, banyak orang di kota dan desa datang untuk mengikuti kehidupan yang tak bermoral.

Tidak hanya yang disebut pemimpin, yang berpura-pura memiliki kemampuan kepemimpinan yang baik padahal tidak, menyalahgunakan hidup dan harta benda pengikut mereka, tetapi mereka juga menyebabkan hilangnya kedaulatan dan negara itu sendiri. Gadis-gadis menaruh kepercayaan kepada pria yang berpura-pura kaya dan bermartabat tinggi; ketika mereka menikah dengan pria semacam itu, pernikahannya tidak akan diberkati dan menguntungkan, sebaliknya akan berakhir dengan bencana.

Lebih lanjut, jika satu atau kedua belah pihak menyembunyikan kesalahan mereka dengan māyā dan berpurapura dengan sāṭheyya menjadi orang kaya, mereka akan terbongkar tidak lama setelah pernikahan. Lalu dapatkah mereka mencintai pasangan (atau keluarga) mereka yang

menipu? Akankah mereka bahagia jika mereka hidup bersama tanpa cinta yang tulus? Untuk menjadi pasangan suami istri yang bahagia, tidak hanya hawa nafsu namun juga cinta sejati yang tulus adalah utama.

Pernikahan antara umat Buddha tidak dimaksudkan hanya untuk kehidupan saat ini. Jika mereka hidup dengan harmonis, mereka bersama-sama pergi ke wihara, memberi persembahan dan melakukan perbuatan baik; mereka kemudian akan menikmati manfaat yang dihasilkan dalam lingkaran kelahiran kembali. Jika pernikahan ternoda oleh māyā dan sāṭheyya, pasangan akan melakukan perbuatan baik dengan enggan, dan oleh sebab itu tidak dapat menikmati manfaatnya tidak hanya di kehidupan saat ini tetapi juga dalam saṃsāra. Maka dari itu, manusia harus terbebas dari māyā dan sāṭheyya jika mereka berniat untuk menjalani kehidupan pernikahan bersama-sama.

Jadi, karena *māyā* dan *sāṭheyya* menipu satu atau banyak orang atau bahkan seluruh negara (seperti dalam hal para pemimpin sektarian yang berpura-pura menjadi Buddha) atau seluruh dunia, mereka harus dikategorikan sebagai sangat jahat. Bagaimanapun, orang yang menganggap dirinya berbudi luhur dan telah memenuhi *Pāramī* (Kesempurnaan) harus menjaga agar keadaan batin yang tidak jujur dan jahat tidak muncul dalam diri mereka dan orang-orang yang berhubungan dengan mereka; dan mereka semua harus berjuang untuk menjadi figur yang murni, cerdas, aktif, adil dan berpikiran mulia.

6.DIŢŢHI (PANDANGAN SALAH)

Pandangan salah atau pemahaman salah disebut diṭṭhi. Ini juga berarti kepercayaan yang salah. Diṭṭhi melihat atau memahami dengan salah apa yang tidak ada menjadi ada, apa yang ada menjadi tidak ada, apa yang benar menjadi salah dan apa yang salah menjadi benar; ia juga secara dogmatis menganggap pandangan salah seseorang menjadi benar dan pandangan benar seseorang menjadi salah.

Percaya kepada pencipta dunia dan makhluk hidup yang maha kuasa padahal tidak ada; percaya bahwa terdapat *atta* (jiwa) di dalam tubuh makhluk padahal tidak ada; kepercayaan yang salah ini adalah *diṭṭhi*, yang memercayai apa yang tidak ada menjadi ada. Salah memercayai bahwa perbuatan baik maupun buruk tidak akan membawa akibat belakangan, jika mereka melakukannya dalam realitas; salah memercayai bahwa tidak ada akibat dari *kamma* ketika makhluk menikmati atau menderita akibat dari *kamma* dalam berbagai cara; salah memercayai bahwa tidak terdapat *Nibbāna*, padahal terdapat *Nibbāna*, penghentian batin, materi dan penderitaan; salah memercayai bahwa tidak terdapat eksistensi berikutnya padahal terdapat lingkaran kelahiran kembali tanpa akhir sebelum pencapaian *Nibbāna*. Kepercayaan yang salah tersebut adalah *diṭthi*, yang memercayai apa yang ada menjadi tidak ada.

Kepercayaan berikut ini adalah *diṭṭhi*, yang melihat apa yang salah menjadi benar:

 a. Membunuh makhluk hidup untuk persembahan korban adalah perbuatan terpuji. Mandi ketika sangat dingin, memanaskan tubuh seseorang di tengah-tengah empat api di siang hari ketika sangat panas dan bertingkah seperti sapi dan anjing adalah praktik yang baik untuk memurnikan kotoran batin. Mencuci perbuatan tidak bajik di Sungai Gangga di waktu yang tepat juga praktik yang baik.

b. Memercayai bahwa derma, sila dan perkembangan mental (dāna, sīla dan bhāvanā) tidak mengarah kepada realisasi Nibbāna adalah diṭṭhi yang menganggap apa yang benar menjadi salah.

Dengan cara ini, pandangan salah (diṭṭhi) ada berbagai macam. Batin yang ternoda oleh diṭṭhi disebut diṭṭhicitta, dan orang yang melekat pada pandangan salah disebut micchadiṭṭhi, orang sesat. (Sehubungan dengan faktor-faktor mental yang tersisa, harap dicatat bagaimana batin dan manusia dinamakan sesuai dengan cetasika yang menyertainya).

7. MĀNA (KESOMBONGAN)

Keangkuhan disebut *māna* (kesombongan). Mereka yang memiliki *māna* cenderung angkuh dan jahat, memandang rendah orang lain. Jika mereka melebihi orang lain dalam status, kekayaan, pengetahuan, kesehatan, dan lain-lain, mereka menganggap diri mereka hebat dan memandang rendah orang lain. Jika mereka sama dengan orang lain dalam status, kekayaan, dan lain-lain, mereka akan beralasan demikian: "Orang lain tidak berbeda dengan kami; kami juga memiliki hal yang sama" dan akan membusungkan dada dengan angkuh juga. Ketika posisi,

kekayaan, pengetahuan, kesehatan mereka lebih rendah dari orang lain, mereka beralasan demikian: "Kami tidak perlu menghiraukan posisi, kekayaan mereka yang lebih tinggi, kami hanya makan apa yang kami miliki; kami hanya mendapatkan apa yang kami kerjakan. Mengapa kami harus menghormati orang lain?" meskipun lebih rendah dari orang lain, mereka tetap sombong.

Bentuk Umum Kesombongan dan Bagaimana Melenyapkannya

a. Jāti-māna

Kesombongan karena kelahiran atau kasta disebut jātimāna. Saat ini masih terdapat orang-orang baik yang dikenal karena kelahirannya. Bagaimanapun, kelahiran mereka tidak merupakan alasan untuk menjadi sombong, membanggakan diri, menganggap orang lain hina, karena dari kasta yang lebih rendah. Meskipun seseorang dilahirkan dari keluarga bangsawan atau berdarah ningrat, jika dia baik hati, sopan dan lembut kepada orang-orang miskin, dia akan lebih dicintai dan dihormati. Beberapa orang dapat membantah, "Keakraban menyebabkan penghinaan"; benar, orang-orang yang kasar dapat menunjukkan rasa tidak hormat kepada Anda. Jika demikian, itu merupakan kesalahan mereka sendiri dan mereka akan mengalami konsekuensi yang tidak menyenangkan. Jadi Anda harus memerhatikan dan berhati-hati untuk tidak sombong atas kelahiran Anda.

b. Dhana-māna

Kesombongan orang kaya disebut *dhana-māna*. Saat ini terdapat banyak orang yang memiliki kekayaan namun jarang berhubungan dengan orang miskin. Mereka menganggap dirinya kaya raya seperti pepatah Myanmar, "Karena tidak pernah melihat sebuah sungai, seseorang mengira sebuah sungai kecil sebagai sungai yang besar." Akan tetapi jika mereka berpikiran luas dan baik hati kepada orang miskin, bukankah mereka akan lebih dihormati? Bukankah mereka akan mendapat pertolongan dari mereka jika terdapat bahaya? Senyuman dan ucapan yang lembut dari mereka yang kaya dapat menjadi eliksir yang paling efektif bagi mereka yang miskin.

Maka dari itu, kekayaan yang dikumpulkan dalam kehidupan saat ini yang dihasilkan dari kemurahan hati yang dilakukan pada kehidupan sebelumnya, tidak boleh menjadi dasar māna yang akan mengarahkan seseorang ke kehidupan dengan strata lebih rendah di eksistensi yang akan datang. Mereka yang kaya harus berusaha dengan sikap yang bermartabat memenangkan kepercayaan masyarakat dan memberikan pelayanan bagi mereka. Kekayaan berlimpah dalam kehidupan ini menghadapi banyak bahaya. Bahkan jika tidak terdapat bahaya, kekayaan tersebut berlaku untuk eksistensi saat ini saja.

"Kekayaan raja yang tinggal di istana emas, penuh dengan kebesaran, dikelilingi oleh para menteri dan pegawai kerajaan, bagaikan sebuh gelembung yang muncul sesaat di permukaan samudra."

c. Paññā-māna

Kesombongan mereka yang berpendidikan disebut paññā-māna. Pengetahuan merupakan sebuah aset yang ditujukan untuk mengajar orang-orang apa yang benar dan apa yang tidak benar, serta bagaimana menjadi beradab dalam hubungan budaya dan sosial. Bagaimanapun, sangat memalukan menjadi sombong karena pendidikan dan kualifikasi akademik. Pendidikan adalah sesuatu yang dipelajari dari orang lain dan bukan pencapaian yang luar biasa. Siapa pun dapat memperoleh pendidikan formal jika diberi kesempatan untuk belajar dari guru yang baik.

Jika kita menjumpai orang yang buta huruf dan sangat bodoh, kita tidak boleh menjadi sombong dan merendahkan mereka, melainkan kita harus berbaik hati dan mengajar mereka apa yang kita mampu ajarkan. Suatu ketika terdapat seorang kepala wihara yang terpelajar, yang ternama karena pengetahuan duniawi dan kitab *Dhamma*, karena dia mengajar banyak orang dengan kesabaran yang besar di kehidupan lampaunya. Maka dari itu kita harus menggunakan pendidikan kita agar bermanfaat bagi diri kita dalam samsāra.

Dua Jalur Perolehan Pembelajaran

Karena pelatihan kejuruan penting bagi penghidupan, maka tidak perlu dijelaskan lebih lanjut. Namun bagi para bhikkhu yang mempelajari Kanon Pāḷi, terdapat dua jalan yang dapat dipilih:

a. Jalan Rendah

Mempelajari kitab suci Pāli dengan keserakahan, kebencian dan kesombongan dalam batin; belajar dengan harapan: "Jika aku pandai, aku akan terkenal; jumlah penyokongku akan bertambah banyak; aku akan mendapat derma makanan, jubah dan wihara yang bagus; aku akan melebihi yang lain; aku tidak perlu memerhatikan orang lain dan aku dapat melakukan apa pun sesuka hatiku, dan lain-lain." Setelah menyelesaikan pendidikannya, dia mengikuti jalan yang sudah ditetapkan dalam memperoleh keuntungan dan kemasyuran dan memamerkan pengetahuannya dengan sombong. Mempelajari kitab suci Pāļi untuk mengejar keuntungan dan menyombongkan diri seperti itu adalah tidak benar dan akan membawa orang tersebut menuju alam kemalangan. Inilah jalan yang rendah. Disebutkan dalam kitab suci: seseorang lebih baik menghabiskan waktu dengan tidur daripada belajar dengan tujuan yang jahat.

b. Jalan Tinggi

Seorang *bhikkhu* mempelajari kitab suci Pāļi dengan harapan: "Jika aku telah memahami kitab suci Pāļi, aku akan benar-benar memahami *Dhamma* dan aku akan mengajar orang lain; aku akan selalu melihat cermin literatur *Piṭaka* dan memperbaiki, memurnikan dan menguatkan batinku dan menjadi mulia"; dia belajar bukan untuk mengejar keuntungan dan mengesankan penyokong; melainkan dia berusaha belajar sesuai hasratnya

yang mulia. Caranya belajar akan membawa ke alam yang lebih tinggi. Inilah jalan yang tinggi.

Beberapa *bhikhu* mempelajari kitab suci Pāļi dengan tujuan agar lulus ujian tertulis, agar memperoleh ketenaran akademik. Akan tetapi mereka akan mengubah tujuan jahatnya dan menjadi berpikiran mulia ketika mereka benar-benar menjadi terpelajar. Seperti air di dalam gelas yang setengah penuh akan bergoyang-goyang, namun akan stabil jika terisi penuh sampai ke bibir gelas; demikian pula ketika mereka mendapat pelajaran yang cukup, mereka akan mengikuti jalan yang lebih tinggi. Semoga semua pelajar muda melalui jalan tinggi dan menjadi terpelajar dan mulia!

Kesombongan atas Kerupawanan Fisik

Kesombongan atas kerupawanan fisik disebut juga kesombongan penampilan pribadi. Karena terbebas dari *dosa* (kebencian) di eksistensi sebelumnya, mempersembahkan bunga-bunga, membersihkan pagoda dan halaman wihara, dan lain-lain, seseorang menjadi terkenal atas kerupawanannya di eksistensi saat ini. Dia merasa bangga atas penampilannya yang menyenangkan tersebut.

Bagaimanapun, ketika merenungkan masa lalu, mengingat bagaimana dia terbebas dari kebencian dan menjadi penderma air, bunga-bunga, dan lain-lain yang berbudi luhur, jangan merasa sombong di kehidupan saat ini. Dia harus berusaha menanamkan pikiran yang baik serta menjadi lembut dan berbudi luhur.

Catatan:

Orang berbudi luhur yang telah mencapai Nibbāna, dapat berbangga diri dan kesombongan mereka dapat melayang setinggi langit jika mereka mau. Beberapa dari mereka berdarah bangsawan. Di alam kebijaksanaan, seorang Bodhisatta, Mahosadha yang bijak adalah terkenal di dunia. Di antara wanita, terdapat orang-orang berbudi luhur dan cantik seperti Uppalavaṇṇā, Khemā, Yasodharā yang lahir dari keluarga ningrat, dengan kekayaan berlimpah dan berpengetahuan tinggi, serta dengan kecantikan dan pesona yang luar biasa.

Pria dan wanita seperti itu tidak sombong akan kebijaksanaan, kasta, kebajikan atau kerupawanan mereka. Sebaliknya, orang-orang dengan status yang lebih rendah menyombongkan kasta, pengetahuan, harta yang sedikit dan kecantikan mereka yang biasa-biasa saja, seperti dalam pepatah Myanmar: "Tanaman jarak berkuasa di hutan belukar" – ini sangat memalukan.

Orang yang sombong, dengan kebanggaan yang sia-sia, angkuh, akan dibenci oleh orang lain, dan karena hidup dengan sia-sia akan dilahirkan kembali di kediaman rendah yang menyedihkan dalam eksistensi berikutnya. Maka dari itu Anda harus mencabut kesombongan Anda dan menjadi rendah hati "seperti seekor ular yang dicabut taringnya, seperti seekor banteng yang patah tanduknya, seperti keset yang diinjak oleh kaki-kaki kotor", sehingga status Anda akan membubung tinggi di eksistensi yang akan datang.

8. DOSA (KEBENCIAN)

Kemarahan atau keganasan batin disebut dosa (kebencian). Dosa tidak hanya ganas tetapi juga mencemari batin. Ia tidak hanya liar dan kasar, tetapi juga depresif yang mengakibatkan rasa rendah diri dan hidup dalam ketakutan; semua itu termasuk dalam kategori dosa atau kebencian (dendam).

Secara singkat, kesedihan, dukacita, ketakutan, depresi, kemarahan, dendam, menakut-nakuti orang lain dengan ucapan kasar, menyerang, merencanakan pembunuhan seseorang – semua ini adalah dosa.

Karena dosa disertai oleh ketakutan dan keganasan, orang yang marah dan ganas juga mudah ketakutan. Berhatihatilah terhadap orang seperti itu. (Keganasan disebut kebencian yang memuncak, sedangkan ketakutan disebut kebencian yang mengecil).

Kisah Seorang Gadis

Pada suatu hari, di India hiduplah seorang wanita muda yang menderita karena konsekuensi buruk dari kebencian. Kisah ini diceritakan di sini tidak hanya untuk menjelaskan konsep dosa tetapi juga untuk mengingatkan para orang tua yang terbiasa memaksa anak-anak mereka menikah tanpa persetujuan mereka, tanpa cinta antara mempelai laki-laki dan perempuan.

Pemuda dan gadis dalam kisah ini tidak mengenal satu sama lain sebelumnya. Mereka bertunangan dan menikah

karena pengaturan orang tua. Meskipun si gadis, yang merupakan putri dari keluarga yang baik, melakukan tugasnya dengan patuh, pemuda itu tidak menghargai pelayanannya dan tidak mencintainya dengan tulus. Gadis tersebut mulai merasa kecewa karena suaminya tidak memedulikannya meskipun dia melayani suaminya dengan ramah. Dia tidak bahagia dan sering putus asa. Suaminya yang tidak mencintai istrinya, ketika melihat sikapnya yang tidak ceria, semakin membencinya dan menjadi bengis. Meskipun dia tidak menyukai sikap suaminya, tidak ada pilihan baginya selain melanjutkan kewajiban rumah tangganya.

Bagaimanapun, karena dia bukan sebuah batu mati, namun makhluk hidup dengan perasaan, dia sering mencoba bunuh diri. Meskipun dia menderita karena kekecewaan, ketidaknyamanan, ketidakbahagiaan dan ketakutan, dia menanggung penderitaannya sampai dia memiliki dua orang anak. Akan tetapi akhirnya dia tidak kuat menahan beban penderitaannya lagi dan menulis sepucuk surat kepada suaminya yang pergi untuk urusan bisnis:

"Tuanku, meskipun engkau telah menjadi suamiku karena perintah orang tuaku, aku sungguh-sungguh mencintaimu dan berusaha mendapatkan cintamu. Namun semua sia-sia belaka. Aku dituduh selingkuh dan menyembunyikan kesalahanku; dan aku sangat kecewa hingga aku sering mencoba mengambil jalan bunuh diri, namun hal itu gagal karena anak-anakku. Namun tidak ada gunanya lagi untuk tetap hidup. Setelah menulis surat ini, aku akan bunuh diri setelah memberi racun ke dalam makanan anak-anakku."

Setelah membaca surat ini, suami tersebut merenungkan perbuatan baik istrinya dan cepat-cepat pulang ke rumah, hanya untuk menemukan tiga jenasah. Dalam penyesalan, dia menembak dirinya sendiri. (Dalam kisah ini, kebencian sangat menonjol). Jika seseorang kebetulan mengalami situasi seperti ini, dia harus berusaha untuk berpikiran terbuka dan memperlakukan istrinya dengan baik.

Makkha

Sehubungan dengan dosa (kebencian), makkha, palāsa, soka, parideva, dukkha, domanassa dan upāyāsa yang umum dalam kehidupan awam juga harus dipelajari. Di antara semuanya, makkha berarti tidak bersyukur atau buta terhadap kebaikan yang dilakukan orang lain; ini sejenis dosa. Terdapat banyak perbuatan baik yang dilakukan orang lain kepada seseorang sejak masa kecilnya seperti perbuatan baik orang tua, guru-guru, kawan-kawan baiknya, dan lain-lain. Jika dia tidak menghargai perbuatan baik tersebut, tidak berterima kasih kepada mereka serta tidak bersyukur, "Tidak ada perbuatan baik yang dilakukan mereka kepadaku. Aku tidak perlu berterima kasih kepada mereka," dan menutup mata kepada mereka, ini adalah makkha.

Beberapa orang tidak hanya menutup mata terhadap perbuatan baik penolongnya, tetapi juga berbuat tidak baik kepada mereka. Mereka disebut *mittadubbhī* (orang jahat yang berbuat tidak baik kepada kawan-kawannya). Terima kasih mirip dengan hutang, sebuah pembayaran yang ditangguhkan. Meskipun Anda belum bisa membalas kebaikan mereka, Anda harus menghormati penolong Anda sebagai penolong. Jika Anda

mendapat kesempatan untuk membalas kebaikan mereka, Anda harus melakukannya dengan segenap hati Anda.

Dhamma:

Jika Anda berlindung di bawah pohon, jangan mematahkan dahan dan rantingnya. Mereka yang mematahkan dahan dan ranting pohon tersebut adalah orangyang jahat.

Putra yang Bersyukur

Pada suatu ketika di sebuah kota, ada seorang pemuda yang bekerja keras sebagai buruh dan merawat ibunya yang telah menjanda. Ibunya tidak bermoral dan diam-diam berselingkuh. Kawannya yang mengetahui tentang perbuatan ibunya merasa kasihan kepada pemuda tersebut dan mengungkapkan hubungan tersebut kepadanya. Namun dia berkata, "Biarkan ibuku bahagia; apa pun yang dia lakukan, aku tetap merawat dia." (Anak-anak yang baik sama langkanya dengan orang tua yang baik.)

Catatan:

Dalam kisah ini, perbuatan tidak bermoral ibunya merupakan bebannya sendiri. Tindakan merawat ibu itu merupakan tanggung jawab putranya. Dalam merawat seorang ibu tunggal seperti itu, anakanaknya tidak boleh menganggap diri mereka merawatnya sebagai seorang ibu, melainkan mereka harus mengingat bahwa mereka membayar hutang lama rasa terima kasih mereka kepada penolong yang baik. Maka dari itu, setiap pria atau wanita yang baik yang ingin mendapat manfaat di eksistensi saat ini maupun yang akan datang dalam saṃsāra, harus berusaha membayar hutang lama rasa terima kasih kepada penolong mereka yang baik. Bodhisatta, ketika dia adalah seekor binatang, membalas rasa terima kasih kepada induk gajahnya. (seekor gajah putih yang merawat induk gajah yang buta ditangkap oleh raja. Dia menolak makan sebagai protes, dan menceritakan tentang ibunya kepada raja, kemudian dia dilepaskan).

Palāsa (Dengki)

Palāsa merupakan sejenis dosa, dengki, bersaing dengan yang lebih unggul. Seseorang tidak dapat mentolerir orang lain yang lebih unggul dari dirinya dalam sila, konsentrasi, pengetahuan, kekayaan, kerupawanan atau tata krama, sehingga dia bersaing dengan mereka, "Apa bedanya dia dan aku?" Ini dia katakan meskipun dia mengetahui bahwa orang lain lebih baik daripada dirinya. Akan tetapi jika dia benar-benar keliru menganggap dirinya memiliki kualitas tersebut dan bersaing dengan mereka, ini tidak dapat disebut palāsa.

Soka (Kesedihan)

Soka berarti kesedihan, domanassa-vedanā (faktor mental penderitaan) yang akan dibicarakan nanti. Keadaan tidak senang ketika menjumpai kejadian yang tidak menyenangkan disebut soka, kesedihan. Di manapun kesedihan muncul, kebencian juga menyertainya. Maka dari itu kesedihan juga harus dipahami sehubungan dengan kebencian. Zaman sekarang kesedihan sering muncul dalm hati orang-orang. Kesedihan muncul karena kematian keluarga, kehilangan harta benda, kemalangan kawan-kawan — semua kesedihan itu disebut soka.

Sejenis Domanassa (Penderitaan Mental/Dukacita)

Terdapat sejenis domanassa (penderitaan mental) yang keliru dianggap sebagai kesedihan. Kadang-kadang seseorang mencemaskan kesehatan orang yang dikasihi; mencemaskan orang yang dicintai karena tidak pulang pada waktunya setelah bepergian; mencemaskan anak-anak. Kecemasan seperti itu bukanlah kesedihan. Kecemasan terlihat dalam pikiran, "Mereka akan berada dalam masalah jika aku meninggal," ini bukan kesedihan; ini adalah domanassa (penderitaan mental).

Dapatkah Anda Mengambil Manfaat dari Kesedihan atau Kecemasan?

Kesedihan atau kecemasan yang disebutkan di atas benar-benar keadaan batin yang tidak nyaman; mereka membahayakan batin, membuat kesedihan yang luar biasa dan kecemasan yang hebat. Mereka merupakan kekuatan dan pengaruh yang menyakitkan; tidak ada keuntungan yang bisa didapatkan dari kedua hal ini. Dalam realitas mereka membakar hati dan membahayakan batin tanpa memberikan manfaat sedikit pun. Maka dari itu orang bijak akan menghindari kecemasan atau kesedihan dengan perhatian penuh yang kukuh (sati) dan mempersiapkan sebelumnya untuk menghadapi situasi yang buruk. Sebagai contoh, orang tua yang mencemaskan kesehatan anak-anaknya harus memerhatikan nutrisi, cara bepergian, dan lain-lain dalam kehidupan sehari-hari. Jika terpapar penyakit yang tak dapat dihindari, tindakan satusatunya yang masuk akal adalah pergi ke dokter, tidak perlu cemas.

Jika terdapat bahaya mengancam di sebuah perjalanan, orang tua harus melarang anak-anaknya pergi. Jika mereka harus pergi ke tempat tersebut, tindakan pencegahan harus dilakukan sebelumnya. Orang tua harus menempatkan orang yang dapat dipercaya untuk melindungi anak-anak mereka. Bahkan setelah melakukan tindakan pengamanan dan pencegahan bagi mereka, jika anak-anak menemui bahaya atau bahkan kematian karena tidak menuruti petunjuk orang tua, tidak perlu menunjukkan kesedihan; mereka tidak perlu bersedih atau menyesal. Jika orang tua tetap merasa sedih karena kehilangan anak-anaknya meskipun telah melakukan tindakan pencegahan yang memadai, mereka benar-benar bodoh. Dalam usia ini, banyak anak-anak muda tidak mengikuti disiplin dan petunjuk orang tua dan banyak di antara mereka menemui bahaya dan kemalangan. Jadi, apakah masuk akal dan pantas merasa sedih pada situsi demikian? Para guru dan orang tua harus merenungkan fakta ini.

Parideva (Ratap Tangis)

Ratap tangis disebut *parideva*. Namun dasar dari ratap tangis ini adalah *dosa* dan *domanassa* (rasa sakit mental). Banyak orang merasa sedih dan berduka ketika melihat jatuhnya status, jabatan, ketenaran, kekuasaan, kekayaan, dan lain-lain. Mereka juga merasa putus asa, yang termasuk *soka*, bentuk dari *domanassa*. Jika mereka tidak dapat mengendalikan *soka*, terjadi suara tangisan yang disebut *parideva*, ratap tangis. Yang disebut dengan 'api *parideva*' sebetulnya bukan suara tangisan, melainkan terbakarnya *dosa* dan *domanassa* yang cukup ekstrem sehingga menyebabkan terjadinya suara tangisan.

Dapatkah Seseorang Mendapat Manfaat dari Menangis?

Seperti kecemasan, tangisan juga tidak berguna, tidak ada manfaatnya sama sekali. Wajar menangisi kematian mendadak keluarga dan orang yang dicintai, jangan menyalahkan mereka. Bahkan Yang Mulia Ānanda menangis ketika Buddha wafat menuju Nihhāna. Akan tetapi sekarang cukup banyak orang terlihat menangis dengan keras dan menunjukkan kesedihan yang ekstrem untuk mendapat rasa iba dari orang lain. Ketika kita mendengar tangisan dan kesedihan yang memilukan, kita juga menjadi sedih dan semua kebahagiaan lenyap.

Jadi, melihat dampak kesedihan dan tangisan yang keras pada orang lain, kita tidak boleh melakukannya. Sebenarnya, menangis dengan keras menunjukkan tidak adanya pengendalian diri. Maka dari itu bahkan jika orang-orang meratap karena dikuasai kesedihan, mereka harus melatih

pengendalian diri dan berusaha dengan cepat menghapus air mata. Orang-orang dapat mengatasi ratap tangis dengan meneladan orang-orang mulia yang dapat mengendalikan kesedihan mendalam dan kehilangan yang parah. Orang-orang dapat memperoleh penghiburan dengan cara merasakan desakan batin untuk lepas dari saṃsāra (saṃvega) yaitu rasa letih terhadap penderitaan yang dihadapi.

Bagaimana Bodhisatta Menghibur Diri

Di salah satu kehidupan lampau, *Bodhisatta* dan istrinya (yang kelak akan menjadi Yasodharā), setelah meninggalkan kekayaannya, menjadi petapa dan tinggal di sebuah hutan. Petapa perempuan itu sangat menawan, penampilannya yang ceria menimbulkan rasa hormat dan kagum semua orang yang melihatnya.

Setelah beberapa lama di hutan, dia menjadi lemah dan sakit karena dia harus makan buah-buahan mentah dan derma makanan, sebagai ganti makanan lezat yang biasa dia nikmati sebagai umat awam. Dia terjangkit disentri dan sangat lemah. Bodhisatta memapahnya sampai mereka tiba di gerbang kota. Dengan hati-hati dia diistirahatkan di gubuk di pinggir jalan, sementara Bodhisatta pergi ke kota untuk mendapatkan derma makanan. Namun dia meninggal sebelum Bodhisatta kembali. Ketika penduduk kota melihat jasad di gubuk di pinggir jalan, mereka meratap atas kematiannya yang mendadak meskipun mereka bukanlah kerabatnya. Kemudian mereka menyiapkan ritual pemakaman.

Pada saat itu, petapa *Bodhisatta* kembali dari mencari derma makanan dan melihat kematian istrinya. Alih-alih menunjukkan kesedihan mendalam dan menangis keras, dia hanya duduk di dekat jasad istrinya dan makan sarapannya. Dia tenang sementara yang lain berderai air mata dan meratap. Setelah makan dia membabarkan sebuah khotbah yang sesuai kepada mereka untuk memadamkan api *parideva* yang membakar dengan ganas dalam diri mereka.

Mallikā, Istri Jenderal Bandhula

Kisah menarik lainnya adalah tentang Mallikā, istri Jenderal Bandhula. Pasangan ini, selama pemerintahan Raja Kosala, memiliki enam belas putra kembar (tiga puluh dua). Mereka bersama dengan pengikutnya biasa datang ke istana untuk menghadiri pertemuan kerajaan.

Melihat banyaknya pengikut mereka, beberapa menteri iri hati dan mengarang cerita kepada raja. Mereka berbohong kepada raja bahwa Bandhula dan putra-putranya suatu hari akan berkonspirasi melawan raja, yang kurang dalam kecerdasan dan kebijaksanaannya, sehingga memercayai fitnah tersebut. Maka dia memerintahkan anak buahnya untuk memperdaya Bandhula dan putra-putranya masuk ke dalam sebuah rumah dan membakar mereka hidup-hidup. Anak buah raja membunuh mereka semua dengan membakar rumah itu.

Keesokan harinya, ketika Mallikā hendak memberi derma kepada Yang Mulia Sāriputta dan para *bhikkhu* pengikutnya, berita buruk itu tiba. Mallikā tetap tenang dan tidak menunjukkan tanda-tanda kesedihan. Memang dia merasa sangat kehilangan, tetapi dia tidak meratap sama sekali dan melanjutkan perbuatan baiknya.

Catatan:

Dalam dua kisah di atas, dalam hal petapa Bodhisatta, sikap tabahnya tidak mengherankan karena dia telah memenuhi Pāramī-nya (Kesempurnaan) setahap demi setahap di setiap eksistensinya. Dia telah memiliki kematangan moral yang lebih dari cukup untuk mengendalikan dirinya. Namun dalam hal Mallikā, kita harus meniru sikapnya yang mulia. Dia berjenis kelamin lemah, namun dapat mengendalikan diri dengan pikiran baik tentang melakukan perbuatan terpuji. Dalam hidup kita, kita harus menghadapi ratusan persoalan meskipun kita tidak dapat hidup seratus tahun. Maka dari itu semua orang harus berusaha mengatasi penderitaan dan kesedihan, dukacita dan ratap tangis dengan segala cara. Sebagai contoh, ketika menghadapi kesedihan yang hebat, Anda harus berpikir seperti ini, "Seberapa lengkap pemenuhan Pāramī-ku (Kesempurnaan)?" Pengalaman yang menyedihkan harus dianggap sebagai sebuah ujian bagi Pāramī Anda.

Dukkha dan Domanassa

Penderitaan fisik disebut dukkha dan penderitaan batin disebut domanassa. Semua orang merasakan dampak mencari nafkah, dan kesulitan lain yang berhubungan dengannya. Dampak ini menyebabkan penderitaan fisik atau kelelahan. Di dunia ini orang mengeluh, "Oh! Dukkha! Dukkha!" setiap kali mereka menderita rasa sakit fisik. Namun adalah mungkin untuk terlepas dari penderitaan batin meskipun sedang mengalami penderitaan fisik. Sebagai contoh, selama kehidupan yang tak terhitung selagi mengumpulkan Pāramī (Kesempurnaan), Bodhisatta mengalami rasa sakit fisik. Dia harus mengalami penderitaan fisik sebagai Mahosadha dan Vessantara. Akan tetapi dia memiliki tekad untuk membebaskan semua makhluk dari saṃsāra. Dengan belas kasih yang besar dan kebulatan hatinya untuk mencapai pencerahan, dia terbebas dari penderitaan batin.

Penderitaan batin seperti kecemasan, depresi, kekecewaan dan keputus-asaan berhubungan dengan batin dan semua ini disebut domanassa. Ini sejenis penyakit yang membebani batin. Seseorang akan bereaksi seperti ini: "Oh, jangan membicarakan orang ini, aku tidak mau mendengarkan! Ini sangat menyakitkan bagiku." Penderitaan seperti itu secara umum disebut sebagai penderitaan batin, disertai atau tanpa disertai oleh penderitaan fisik. Di dunia ini terdapat banyak orang, meskipun makmur dan sejahtera, memiliki kekayaan yang berlimpah-limpah, yang mengalami penderitaan batin yang disebut domanassa. Ini menunjukkan kebenaran penderitaan

seperti diajarkan dalam *Dhammacakka Sutta* yang menyebutkan, "Yampiccham na lābhati tampi dukkham = penderitaan karena tidak mendapatkan apa yang diinginkan, maupun tidak menginginkan apa yang didapatkan." Sesungguhnya, penderitaan batin ini lebih kuat, lebih parah daripada rasa sakit fisik. Jadi meskipun seseorang hidup mewah, tidak dapat menahan penderitaan batin. Dia akan meninggalkan rumah mewahnya yang besar dan semua harta bendanya, dan pindah ke sebuah gubuk yang kecil untuk hidup bahagia dengan orang yang dia cintai. Dia dapat menanggung kemiskinan fisik namun tidak dapat menanggung sakitnya penderitaan batin, yaitu terpisah dari orang yang dia cintai.

Memang terdapat banyak cara untuk mengatasi kesedihan, depresi, kecemasan atau kekecewaan dalam hidup dan menjaga diri agar tetap bahagia. Akan tetapi kita dapat memastikan bahwa cara-cara beradaptasi terhadap keadaan yang berubah ini tidak mudah dilakukan bagi orang yang tidak begitu bijaksana. Secara singkat, orang-orang harus melihat jauh ke depan dan membuat rencana untuk masa depan, dan dia harus tekun dan rajin dalam melaksanakan rencananya. Namun jika terjadi kegagalan dan kekecewaan meskipun telah berusaha, jangan putus asa. Ini karena akibat dari kamma buruk. (Cobalah sekali lagi dengan lebih bersemangat, karena jika seseorang berusaha keras, dia bahkan dapat menjadi Yang Tercerahkan Sempurna). Penting bahwa dia harus mempertahankan integritasnya dan tetap tenang dalam menghadapi naik turunnya kehidupan, yang dikenal sebagai Lokadhamma, yang berjumlah delapan:

a. *Lābha* = Memperoleh kekayaan, kebutuhan, dan

lain-lain.

b. Alābha = Tidak memperoleh kekayaan,

kebutuhan, dan lain-lain.

c. Yasa = Memiliki pengikut

d. Ayasa = Tidak memiliki pengikut

e. *Nindā* = Dicela f. *Pasaṃsā* = Dipuji

g. Sukha = Kebahagiaan h. Dukkha = Penderitaan

Ini adalah empat keadaan baik dan empat keadaan buruk dalam hidup. Ketika Anda menjumpai empat kondisi baik, Anda jangan berbangga hati dan sombong. Ketika Anda menjumpai empat kondisi buruk, Anda jangan tertekan. Jika Anda merasa bangga maupun tertekan, Anda menjadi bingung, Anda sedang diombang-ambingkan dalam lautan badai dunia. Mereka yang emosinya tidak stabil dan dengan mudah berubah dari keadaan gembira sekali menjadi depresi, merupakan mangsa domanassa. Mereka yang ingin mendapatkan ketenangan batin dalam naik turunnya kehidupan harus memiliki batin yang kukuh.

Lābha dan Alābha

Setiap orang harus dengan jujur mencari nafkah dan bekerja untuk mendapatkan materi dengan cara yang sah. Dengan melakukan hal tersebut, dia dapat mengumpulkan kekayaan, yang tidak boleh menjadi penyebab untuk menjadi bangga atau sombong. Sebaliknya, beberapa orang ketika mencari nafkah, menjumpai kerugian materi, dan menjadi semakin miskin. Dalam situasi demikian, jangan menangisinya; melainkan harus tetap tenang. Harus dipahami bahkan seorang raja harus menyerahkan tongkat kerajaan dan mahkotanya, membawa negara dalam kerja keras. Maka dari itu, orang harus membangun ketabahan agar tetap tenang di bawah tekanan perubahan kehidupan.

Yasa dan Ayasa

Para guru, pemimpin dan orang-orang hebat biasanya memiliki sekelompok pengikut. Seperti pagar melindungi bangunan yang dikelilinginya, demikian pula biasanya pengikut melindungi pemimpin mereka dan memberi pelayanan kepada mereka. Sebagai balasan, para pemimpin harus memberi penghargaan kepada pengikutnya. Kemurahan hati mendatangkan pengikut yang banyak; dan mereka harus diperlakukan dengan hormat. Para pemimpin harus memiliki niat baik untuk meningkatkan kehidupan pengikutnya. Bahkan pegawai dan pembantu harus diperlakukan seperti teman sekerja dan kawan. Sebagai hasilnya mereka akan memberikan perlindungan penuh dan pelayanan yang baik. Jika meskipun seseorang memiliki niat baik, namun tidak memiliki atau memiliki sedikit pengikut, tidak perlu menjadi khawatir. Sebaliknya, ketika seseorang dikelilingi oleh banyak pengikut, dia tidak boleh menjadi sombong dan angkuh.

Ketenaran merupakan sebuah aset bukan hanya di kehidupan ini namun juga di kehidupan yang akan datang. Tugas besar dan mulia dapat diselesaikan hanya oleh orang dengan ketenaran dan kualitas yang hebat. Sebuah pepatah mengatakan, "Guṇavante passanti janā = Orang menghormati orang-orang yang memiliki pangkat dan status." Semua orang harus menumbuhkembangkan kebijaksanaan, kecerdasan dan kegigihan untuk mendapatkan ketenaran. Orang tidak boleh sombong atas ketenarannya; juga tidak perlu tertekan karena tidak tenar.

Nindā dan Pasaṃsā

Di mana-mana terdapat banyak sekali orang yang iri hati, cemburu, dan mencari-cari kesalahan orang lain. Maka dari itu, dalam hidup ini sangat sulit mendapatkan pujian, namun sangat mudah mendapat celaan. Meskipun demikian, orang harus berusaha hidup dengan baik dengan cara perhatian penuh. Tak seorang pun yang kebal dari celaan. Bahkan banteng yang diciptakan oleh Sakka, Raja para Dewa, dicela karena kotorannya lembek. Ada pepatah, "Kebencian hanya melihat kesalahan; cinta hanya melihat pujian; rasa suka mengarah kepada kepercayaan." Dalam kehidupan ini niat buruk mudah berkembang, dan pencari kesalahan banyak sekali.

Akan tetapi mereka yang mencela orang lain harus bertanya kepada diri sendiri, "Apakah kami bebas dari kesalahan? Apakah kami sempurna?" Tak seorang pun yang sempurna seperti Bodhisatta Mahosadha, Raja Vessantara, Yang Mulia Kassapa, Yang Mulia Sāriputta, atau Yang Mulia Ānanda. Empat contoh wanita yang jauh dari sempurna adalah Amarā, Kinnarī, Maddī, dan Sambulā.

Di sebuah desa, seorang anak laki-laki berkata kepada ayahnya bahwa ada tetangga yang gagap bicaranya. Dia berkata: "Ayah! Tetangga kita... ah, di... dia... bi... bica... bicaranya... ga... gagap." Dia mungkin tidak menyadari bahwa dirinya sendiri juga memiliki kekurangan yang sama.

Beberapa orang yang suka mencari kesalahan orang lain, menutupi kesalahan mereka sendiri dan menyembunyikan kekurangan mereka. Mereka adalah orang munafik yang mencuri namun berpura-pura tidak bersalah, seperti seekor kucing yang licik.

Kadang-kadang, karena iri hati dan cemburu, orang menyalahkan orang lain tetapi biasanya mereka ingin menandingi cara orang-orang tersebut. Orang-orang yang suka bergosip memfitnah seorang gadis ketika seorang pemuda sering menemuinya, tetapi sebenarnya orang-orang ini ingin pemuda itu menemui mereka.

Demikianlah cara-cara dunia. Wajar jika menjumpai delapan perubahan-perubahan yang sudah disebutkan di atas. Korban fitnahan mungkin tidak patut disalahkan seperti yang mereka kecam. Kadang-kadang sebuah kesalahan sepele dapat dibesar-besarkan. Jadi sebaiknya menilai kesalahan diri sendiri dalam sinaran ottappa (takut berbuat jahat) dan hiri (tahu malu).

Mereka yang takut hantu tidak berani pergi ke tempat gelap; jika mereka berada di tempat gelap, mereka mungkin melihat sebatang pohon dan berteriak, "Hantu! Hantu!" Karena batin mereka menyimpan rasa takut akan hantu secara terusmenerus, mereka membayangkan bahwa hantu mengejar mereka.

Beberapa orang terlalu memikirkan kemungkinan terjadinya kesalahan, sehingga rasa takut mendominasi hidup mereka. Dalam *Samyutta Nikāya*, Buddha berkata, "Orang yang terlalu dikuasai oleh rasa takut terhadap kritikan seperti seekor rusa yang terkejut dan berlari ketika mendengar suara sekecil apa pun; dia seorang yang pemalu, penakut dan tidak tegas." Orang yang terlalu dikuasai oleh ketakutan tidak mendapat manfaatapa pun. Mereka hanya membuat pengkritik dan pencari kesalahan menjadi lebih bersemangat. Orang yang pemalu merupakan mangsa empuk bagi pencari kesalahan.

Sebaliknya, di satu sisi kritikan, komentar dan kecaman merupakan tanda ketenaran; tidak ada orang yang peduli untuk membicarakan orang yang tidak terkenal. Orang hanya memerhatikan mereka yang terkemuka. Sebagai contoh, pohon yang paling tinggi merupakan pohon yang paling terdampak tiupan angin yang keras. Ketika Anda membubung semakin tinggi dalam masyarakat, semakin besar kemungkinan Anda menghadapi delapan *Lokadhamma*, perubahan-perubahan. Maka dari itu Anda harus bersikap biasa saja dalam menghadapinya, ingatlah bahwa hal tersebut merupakan tanda ketenaran dan kesuksesan Anda.

Tanyalah pada diri Anda sendiri: "Seberapa tabah diriku?" Kemudian baru Anda akan dapat menahan celaan yang tidak adil dan komentar salah dengan ketenangan. Anda harus berusaha menjalani hidup tanpa cela.

Sama seperti Anda bersikap biasa saja terhadap celaan, Anda juga harus tidak tergerak dalam menghadapi pujian. Anda jangan gembira sekali karena pujian. Anda harus menyadari hal yang bermanfaat adalah buah dari pekerjaan yang baik atau perbuatan baik. Teruskan mengembangkan *mettā* (cinta kasih) dan berbagi kebaikan seperti ini: "Semoga orang lain mendapat penghargaan seperti aku! Semoga mereka menikmati pujian seperti aku!"

Sebagai kesimpulan, di antara delapan keadaan duniawi, empat hal disukai dan yang lain tidak disukai. Sejak lama sekali, semua makhluk hidup telah melakukan perbuatan baik dan buruk dalam kehidupan lampau yang tak terhitung, mereka semua akan memiliki akibat baik dan buruk, atau naik dan turun dalam kehidupan ini. Situasi yang disukai dan tidak disukai merupakan fase periodik kehidupan. Dengan gigih, berusahalah untuk bertahan dalam naik dan turunnya kehidupan, dan berlayarlah menyeberangi samudra saṃsāra melalui topan dan badai menuju pantai kedamaian Nibbāna di mana semua penderitaan lenyap.

Sebagai contoh, kapten kapal tidak dapat selalu mengharapkan laut yang tenang dalam perjalanannya. Dia harus siap menghadapi laut yang ganas, topan dan badai yang bergejolak, atau ombak yang bergulung-gulung yang bisa membahayakan kapalnya. Dalam situasi seperti itu, kapten yang cakap menggunakan kecerdasan dan kerja keras untuk mengemudikan kapalnya melalui laut dan badai yang berbahaya untuk berlabuh di surga yang aman.

Katattā nānākammānam, iţţāniţţhepi āgate,

Yoniso titthaṃ sandhāya, tareyya nāviko yathā.

Karena perbuatan kamma baik dan buruk di eksistensi

lampau, kita menjumpai situasi yang disukai dan tidak disukai. Apa pun yang terjadi, kita harus seperti kapten kapal; dengan keyakinan, semangat dan keterampilan, kita harus menghadapi topan dan badai, serta mengatasi kesulitan dan bahaya. Kita harus teguh menghadapi delapan kondisi duniawi dan terus mengemudikan untuk berlabuh di Pelabuhan *Nibbāna*.

Wajar bagi setiap orang menjumpai delapan kondisi duniawi. Kita harus berusaha melatih konsentrasi batin dan memelihara batin yang terampil mengendalikan nafsu.

Upāyāsa (Kemarahan Yang Hebat)

Jika seseorang menghadapi kehilangan materi, kematian orang yang dicintai, kehancuran atau kegagalan, akan muncul *upāyāsa*, kemarahan yang hebat. Ini berarti kemurkaan yang ekstrem. Kemarahan umum mengarah kepada kekerasan atau bahkan pembunuhan, sementara *upāyāsa* menimbulkan kecemasan dan kemarahan yang paling puncak. Api kecemasan dan kemarahan di dalam hati mendidihkan darah yang mengalir dalam tubuh. Jadi orang dengan kemarahan hebat akan mengalami penyimpangan atau serangan penyakit tiba-tiba, atau bahkan kehilangan kesadaran.

Pada saat kematian orang yang dicintai, seseorang menangis dengan keras. Ini adalah *parideva*. Ketika *parideva* menguat, dia tidak dapat menangis lagi; dia akan mengalami serangan penyakit tiba-tiba dan jatuh pingsan. Akan tetapi *upāyāsa* lebih hebat dari *parideva*. Kecemasan, *soka*, seperti minyak panas di dalam penggorengan. *Parideva* seperti

pendidihan minyak panas. *Upāyāsa* seperti pembakaran dan penguapan menyeluruh dari sisa minyak.

Upāyāsa memengaruhi orang dengan batin yang lemah dan mereka yang terlalu tergantung kepada orang lain. Wanita lebih mudah menderita upāyāsa. Batin dan fisik feminin tidak sekuat maskulin dan cenderung tergantung pada orang lain karena kebijaksanaan dan pengetahuan yang tidak memadai sehubungan dengan menguatkan batin. Mereka mudah mengalami soka dan parideva yang dengan mudah menguasai fisik mereka yang halus dan berkembang menuju keadaan upāyāsa. Halini pada saatnya menyebabkan seseorang pingsan.

Bahkan seorang pria ketika fisiknya lemah, tidak dapat menahan kecemasan berlebihan. Maka dari itu orang membutuhkan makanan yang bernutrisi agar tubuhnya kuat dan dengan berani menghadapi penderitaan yang muncul dari *upāyāsa*. Semua orang pertama-tama harus memadamkan *soka* dan *parideva* dengan cepat. Baru kemudian mereka tidak akan berlanjut menuju *upāyāsa*. (Metode untuk memadamkan *soka* dan *parideva* telah dijelaskan di bagian awal)

9. ISSĀ (IRI HATI)

Ketika seseorang mendengar atau bertemu dengan orang yang superior dari dirinya dalam kerupawanan, kekayaan, pendidikan atau sila sering orang merasa iri. Pikiran yang tidak bajik ini adalah *issā* (iri hati). Banyak orang tidak menghargai berita baik orang lain. Mereka akan berkomentar, "Semua burung sama cantiknya dengan burung hantu," atau "Kelinci seperti itu

ditemukan di semua semak". Celaan dan komentar ini disebabkan oleh *issā*. Beberapa orang dengan batin yang iri berkata, "Kulit buah siwalan yang sama dapat ditemukan di bawah setiap pohon palem siwalan".

Terdapat pepetah yang berkata, "Iri hati muncul ketika orang lain melebihi dirimu. Memiliki tujuan serupa melahirkan permusuhan." Iri hati biasanya terjadi pada para pekerja yang merasa lebih rendah dari teman sekerjanya. Terutama orang dengan tingkat dan status yang sama dipengaruhi oleh iri hati. Sebagai contoh, seorang penjual pasta ikan tidak merasa iri terhadap penjual perhiasan. Akan tetapi antar penjual pasta ikan dan antar penjual perhiasan, yang saling berkompetisi, banyak yang merasa iri hati antara satu dengan yang lain. Demikian pula di antara para *bhikkhu*, iri hati dapat muncul. Bahkan pengkhotbah dan kepala wihara tidak terbebas dari fitnah dan iri hati.

Dengan merasa iri dan memfitnah, orang hanya akan menghancurkan dirinya sendiri karena orang bijak mengutuk dirinya sebagai orang yang tidak berharga. Mereka yang iri hati akan jatuh ke dalam kediaman menyedihkan dalam saṃsāra, sedangkan orang yang menjadi sasaran iri hati mereka tidak terpengaruh sama sekali. Karena issā merupakan faktor mental yang tidak baik (akusala), semua orang harus merasa jijik dan melenyapkannya.

Babi dan Gua Jamrud

Pada suatu hari, seekor singa yang besar memiliki sarang di sebuah gua jamrud di Himalaya. Di dekat gua tersebut, tinggallah sekawanan babi; dan mereka selalu hidup dalam ketakutan karena singa yang ganas itu. Mereka menyalahkan pancaran sinar jamrud di gua atas kesedihan mereka. Jadi mereka berguling-guling di danau berlumpur dan menggosok gua jamrud itu dengan lumpur. Namun gua jamrud menjadi semakin cemerlang dan berkilauan. Demikian pula mereka yang memfitnah, iri hati dan meremehkan orang lain sebenarnya mendapat konsekuensi berlawanan. Hanya mereka yang akan mengalami kesulitan sedangkan orang lain terdorong lebih jauh menuju kemakmuran.

Attukkamsana dan Paravambhana

Attukkaṃsana berarti memuji diri sendiri baik dalam ucapan maupun tulisan (atta = diri + ukkaṃsana = meninggikan, memuji). Paravambhana berarti meremehkan atau merendahkan orang lain (para = orang lain + vambhana = merendahkan, meremehkan; celaan secara terbuka).

Dalam hal attukkaṃsana orang akan merasa māna (sombong) dan lobha (merasa senang secara naif) terhadap status mereka. Dalam hal paravambhana, issā (iri hati) dan dosa (kebencian) akan berkembang.

Pamer

Beberapa orang menyatakan kemampuan mereka dalam sikap yang sombong. Mereka akan berkata bahwa dirinya terpelajar dan berpengalaman, kaya, kerabatnya memiliki posisi tinggi, berijazah tinggi dalam akademik, mereka melebihi orang

lain, dan lain-lain. Mereka juga akan berkata meskipun sekarang posisi mereka rendah, mereka pernah menjadi yang terkemuka dalam masyarakat. Bahkan beberapa bhikkhu berkata bahwa mereka memiliki kekuasaan, bermartabat, memiliki penyokong yang kaya, lulus dalam banyak ujian keagamaan, berkhotbah dan mengajar dengan baik, dapat membuat emas dan perak dengan alkimia, dan lain-lain. Jadi banyak orang senang membuat pernyataan pamer, benar maupun tidak benar; mereka yang bodoh bisa termakan oleh ucapan itu, sedangkan mereka yang bijak tentu saja tidak termakan. Baik dalam ucapan dan tulisan, seseorang harus menjauhkan diri dari attukkaṃsana dengan sati (perhatian penuh).

Pernyataan yang Tepat Waktu

Namun terdapat peristiwa yang pantas ketika Anda harus menyatakan kemampuan dan kebajikan Anda, dengan tujuan untuk mendapat manfaat sehubungan dengan pekerjaan Anda, untuk ucapan dan gagasan Anda. Jika tidak, orang akan merendahkan Anda karena tidak dapat menangkap situasi yang sebenarnya. Ini bukan *māna* (kesombongan), namun rencana tepat waktu yang sesuai dengan peristiwa tersebut.

Celaan

Beberapa orang menimbun celaan bagi orang lain ketika mereka menulis kritikan atau komentar di media cetak karena tidak adanya *sati* (perhatian penuh). Ini merupakan perlakuan yang jahat karena seseorang dengan tidak adil terluka karenanya.

Sebaliknya jika penting untuk mengkritik, Anda harus melakukannya dan memberi informasi yang benar kepada orang lain. Jika diperintahkan untuk mengungkap orang-orang yang jahat, celaan dan kritikan tentu diperlukan. Orang-orang yang jahat patut mendapat celaan dan masyarakat harus diberi tahu kebenaran untuk menghindari kesalahpahaman. Akan tetapi Anda harus mencela dan mengkritik dengan hati-hati, dengan alasan yang mendukung dan bukti-bukti yang dapat diandalkan, jika Anda melawan seorang tokoh yang sangat dihormati oleh masyarakat.

Suatu ketika, seorang umat bersama istrinya yang memberi donasi wihara, sangat menghormati kepala wihara. Pada suatu hari, umat tersebut secara tidak sengaja melihat kepala wihara itu menggoreng telur untuk makan malam. Dia menceritakan apa yang dilakukan kepala wihara itu kepada istrinya. Akan tetapi karena istrinya memiliki keyakinan yang sangat besar kepada kepala wihara, dia tidak memercayai ucapan suaminya. Dia menganggap suaminya hilang ingatan. Dia menceritakan kepada tetangganya dan mengejek suaminya. Jadi suaminya harus tetap diam. Ketika menjelang tidur, dia mengulang berita itu dan istrinya tetap tidak memercayainya. Jadi dia harus menyimpan kata-katanya agar istrinya tidak mengolok-olok diagila.

Kritik yang benar dan nyata bisa mendapat respons buruk dari orang lain karena waktu, situasi, tempat yang tidak tepat, dan lain-lain. Maka dari itu sangatlah penting bahwa Anda menyampaikan kritik harus sesuai dengan waktu dan situasi, disertai oleh bukti-bukti pendukung. Akan tetapi juga sangat penting untuk menyampaikan kebenaran tidak menyenangkan tentang seseorang yang sangat jahat kepada sahabat-sahabat dan keluarga Anda, tidak peduli apakah mereka memercayai Anda atau tidak, jika peringatan pada saat yang tepat diperlukan dan kritik merupakan kebenaran.

10. MACCHARIYA (KEKIKIRAN, EGOIS)

Kekikiran, faktor mental yang tidak baik, disebut macchariya. Zaman sekarang, beberapa orang enggan berbagi kepada orang lain atau mempraktikkan dāna. Kesalahan ini adalah macchariya. Namun sebenarnya macchariya berarti berharap orang lain tidak mendapat apa-apa. Mereka yang memiliki macchariya cemburu kepada orang lain. Mereka tidak ingin melihat orang lain mendapat kekayaan. Pelit hanyalah kelekatan pada uang dan harta benda, dan ini adalah lobha (keserakahan). Dalam hal macchariya, artinya sikap cemburu, tidak ingin orang lain mendapat promosi, memiliki uang, ketenaran, kerupawanan, dan lain-lain.

Di dalam Piṭaka disebutkan terdapat lima jenis macchariya:

a. Āvāsa-macchariya

Macchariya sehubungan dengan rumah, tempat tinggal, wihara, sekolah, tempat tidur, dan lain-lain. Dalam hal bhikkhu, mereka tidak ingin bhikkhu lain yang berkunjung tinggal di wihara karena mereka merasa memilikinya. Namun mencegah bhikkhu yang tidak baik untuk datang ke tempat mereka, bukan termasuk macchariya. Tindakan egois mencegah orang lain

mendapatkan sesuatu adalah *macchariya*. *Bhikkhu* yang memiliki *āvāsa-macchariya* akan dilahirkan kembali di tempat tinggal mereka sebagai makhluk *peta* (hantu kelaparan) atau dilahirkan kembali di *niraya* (neraka).

b. Kula-macchariya

Macchariya sehubungan dengan penyokong, kerabat, dan lain-lain. Beberapa bhikkhu tidak ingin penyokong reguler mereka menyokong bhikkhu lain kecuali diri mereka sendiri. Akan tetapi mencegah bhikkhu yang tidak baik berkenalan dengan kawan dan kerabatnya bukanlah kula-macchariya, karena bhikkhu yang tidak baik dapat mencemari keyakinan dan sila mereka. Kula-macchariya, kecemburuan, membakar isi perut ketika orang melihat kerabatnya disertai oleh orang lain, menyebabkan perdarahan internal dan diare. Atau orang seperti itu akan menjadi miskin di kehidupan berikutnya.

c.Lābha-macchariya

Macchariya berdasarkan pada keuntungan material. Terdapat orang-orang yang tidak ingin orang lain menjadi makmur, hanya diri mereka sendiri saja yang makmur. Niat buruk itu adalah lābha-macchariya. Akan tetapi mencegah bhikkhu yang tidak baik mendapat kebutuhan yang akan mereka gunakan dengan tidak tepat, serta ingin bhikkhu yang baik mendapat barang-barang kebutuhan bukanlah lābha-macchariya. Mereka yang memiliki lābha-macchariya akan dilahirkan kembali di neraka kotor dan mereka harus makan kotoran.

d. Vanna-macchariya

Macchariya berdasarkan pada kerupawanan atau ketenaran. Orang yang memiliki kecemburuan jenis ini tidak ingin orang lain lebih rupawan atau lebih tenar dari dirinya. Orang seperti itu akan menjadi orang yang jelek di eksistensi yang akan datang dalam saṃsāra. Dia juga akan dijauhi oleh ketenaran.

e. Dhamma-macchariya

Macchariya berdasarkan pada pembelajaran, pendidikan atau pengetahuan. Jadi orang yang tidak memberikan pengetahuan atau informasi kepada orang lain adalah bersalah dalam dhamma-macchariya. Orang seperti itu takut orang lain akan melebihi dirinya dalam pengetahuan dan menolak menjawab pertanyaan. Mereka tidak mengajar orang lain dengan senang hati. Akan tetapi menolak orang jahat yang akan menyalahgunakan pengetahuan tidak termasuk dhamma-macchariya karena orang seperti itu akan menghancurkan Ajaran Buddha. Orang yang memiliki dhamma-macchariya akan dilahirkan kembali menjadi orang yang bodoh atau idiot. Setelah kematiannya dia akan menderita di neraka abu terhakar.

Hal-Hal yang Perlu Dipertimbangkan

Sehubungan dengan lima jenis *macchariya*, harus dipertimbangkan siapa orang yang paling terkena perilaku jahat ini. Kebanyakan *bhikkhu* dan *bhikkhuṇī* yang makanannya tergantung pada derma, paling besar kemungkinannya untuk

memiliki sifat jahat ini. Dalam hal umat awam, *macchariya* muncul ketika mereka tidak ingin orang lain memiliki rumah atau tanah yang lebih baik, ketika mereka ingin menjadi lebih kaya dan rupawan, melebihi orang lain dalam kekuasaan, status, pengetahuan, kebijaksanaan dan seterusnya. Kecemburuan tersebut disebut *macchariya*. Namun sehubungan dengan *macchariya*, orang yang menderita adalah orang yang cemburu, bukan korbannya. Orang-orang seperti itu mengekspos dirinya sebagai orang yang memiliki batin yang buruk. Ketika mereka meninggal mereka dilahirkan kembali sebagai makhluk *peta* (hantu kelaparan). Maka dari itu, setiap orang harus menghilangkan *macchariya* secara menyeluruh agar tidak jatuh ke dalam kediaman menyedihkan.

11. KUKKUCCA (PENYESALAN)

Ketika perbuatan buruk dilakukan, biasanya diikuti dengan *kukkucca* (penyesalan). Penyesalan terjadi sebagai akibat dari perbuatan buruk. Ia menyesali perbuatan salah yang telah dilakukan dan perbuatan baik yang dilalaikan. Jadi terdapat dua jenis penyesalan.

Penyesalan Empat Pemuda Kaya

Terdapat frase yang terkenal: 'Du-Sa-Na-So' yang merupakan empat suku kata yang diucapkan oleh empat pemuda kaya. Mereka adalah pemuda yang sangat kaya, namun mereka tidak melakukan perbuatan yang bajik; mereka hanya melakukan perbuatan tidak baik. Sebagai contoh, mereka melanggar

pedoman sila dan melakukan pelecehan seksual. Sebagai akibatnya ketika mereka meninggal mereka jatuh ke dalam lohakumbhī niraya (neraka logam cair panas) selama enam puluh ribu tahun. Ketika mereka terapung ke atas dalam logam cair untuk waktu yang singkat, mereka berusaha mengatakan penyesalan mereka atas perbuatan salahnya. Akan tetapi setiap orang hanya dapat mengucapkan satu suku kata karena rasa sakit yang luar biasa. Mereka berturut-turut berkata "Du", "Sa", "Na" dan "So".

Apa yang ingin mereka katakan adalah: "Dalam kehidupan lampauku, aku dilahirkan di sebuah keluarga yang kaya. Akan tetapi aku tidak mengikuti jalan yang terpuji. Sebaliknya, aku melakukan pelecehan seksual."

Dia merasa sangat menyesal atas perbuatan jahatnya. Akan tetapi dia hanya dapat mengucapkan "Du" dan tenggelam ke dasar kuali neraka. Pria ini menyesal karena tidak melakukan perbuatan baik.

Yang lain ingin mengatakan: "Akibat yang menyakitkan tampaknya tanpa akhir. Sebagai manusia aku telah melakukan perbuatan jahat." Akan tetapi dia tidak dapat menyelesaikan kalimatnya. Dia hanya mengucapkan satu kata "Na". Pria ini menyesal karena telah melakukan perbuatan tidak baik.

Akibat menyakitkan dari perbuatan buruk tidak menunggu mewujud di eksistensi yang akan datang seperti dalam hal empat pemuda kaya yang berkata "Du", "Sa", "Na" dan "So". Di kehidupan saat ini pun pelaku perbuatan buruk akan digerogoti oleh pikiran perbuatan jahat mereka. Mereka akan

merasa seolah-olah tubuh mereka terbakar sampai-sampai mereka berkeringat deras.

Jangan Meninggalkan Ruangan untuk Menyesal

Menyesali perbuatan salah yang telah dilakukan di masa lalu tidak dapat menghalau kekhawatiran Anda. Penyesalan tidak membebaskan Anda dari konsekuensi yang menyakitkan. Penyesalan hanya akan menimbulkan *kukkucca*, suatu bentuk keadaan batin yang tidak baik. Cara yang benar untuk mengatasi penyesalan adalah menghindari melakukan perbuatan jahat lagi, membuat kebulatan hati untuk menjauhkan diri dari *akusala*, perbuatan tidak baik. Jika perbuatan tidak baik yang dilakukan tidak terlalu berat, Anda akan terhindar dari akibat buruknya dengan kebajikan pengendalian diri Anda, seperti yang diajarkan oleh Buddha dalam *Mahāvagga Samyutta*.

Berusaha Keras Selagi Masih Ada Waktu

Setiap orang harus memperoleh pendidikan, kekayaan, dan kebajikan sesuai dengan kemampuan dan keterampilannya. Untuk memperoleh hal tersebut, kesempatan dan waktu hanya tersedia ketika orang masih muda. Jika dia menyia-nyiakan kesempatan baik dan waktu yang ada, dia akan hancur dan rusak. Ada pepatah, "Tempalah selagi besi masih panas." Orang-orang desa berkata, "Taburlah benih ketika ada hujan." Jika musim hujan berlalu, Anda tidak dapat membajak ladang dan menabur benih, maka Anda gagal memanen padi.

Bahkan jika Anda terlambat menyadari Anda tidak

melakukan perbuatan bajik, Anda tidak perlu meratapinya. Tidak pernah terlambat untuk memperbaiki. Perhatian penuh yang terlambat lebih baik daripada kelalaian total.

Terdapat kisah tentang seorang algojo yang melakukan hukuman mati pada zaman Buddha. Dia mengabdi kepada raja dengan cara ini sampai usia tua ketika dia sudah tidak dapat melaksanakan tugasnya dan dia mengundurkan diri. Yang Mulia Sāriputta kebetulan bertemu dengannya menjelang ajalnya dan membabarkan *Dhamma* Mulia kepadanya. Akan tetapi pria tua itu tidak dapat berkonsentrasi pada *Dhamma* karena terlalu banyak hal yang berlawanan antara perbuatan tidak baik yang dia lakukan dengan *Dhamma* Mulia yang dia dengar.

Mengetahui situasi itu, Yang Mulia Sāriputta bertanya, "Apakah Bapak menjalankan hukuman mati para kriminal itu atas kemauan sendiri atau atas perintah raja?" Dia menjawab, "Saya harus melaksanakan perintah raja. Saya tidak membunuh mereka atas kemauan saya sendiri." Kemudian Yang Mulia Sāriputta berkata, "Jika demikian, apakah ada pelanggaran?" dan meneruskan khotbahnya. Pria tua itu mulai berpikir bahwa dia tampaknya tidak bersalah dan batinnya menjadi tenang. Ketika mendengarkan *Dhamma*, dia mencapai tahap *Cūṭasotāpanna* (seorang Yang Telah Memasuki Arus Junior) dan dilahirkan kembali di alam surga (*Deva Loka*) setelah kematiannya.

(Sebenarnya menurut *Dhamma*, pria tua dan raja samasama bersalah atas hukuman mati tersebut, meskipun dia hanya melaksanakan perintah raja. Namun Yang Mulia Sāriputta menggunakan strategi bagus sehingga tampaknya pria tua itu tidak bersalah, agar dia menjadi tenang dan batinnya jernih sehingga dapat mendengarkan ajarannya.)

Catatan:

Harus diakui bahwa algojo tua itu telah membunuh banyak orang. Namun Yang Mulia Sāriputta menanyakan sebuah pertanyaan yang membantu untuk memadamkan kukkucca (penyesalan). Ketika penyesalan hilang, pria tua tersebut dapat berkonsentrasi pada Dhamma dengan baik dan dilahirkan kembali di kediaman makhluk surga. Pelajaran yang dapat diambil dari kisah ini adalah tidak perlu menyesali perbuatan jahat yang telah dilakukan dan perbuatan baik yang tidak dilakukan, namun berusahalah agar kamma buruk yang baru tidak muncul, dan berusaha untuk melakukan perbuatan baik sejak mengetahui haltersebut.

12 & 13 THINA (KEMALASAN) dan MIDDHA (KANTUK)

Thina berarti kelambanan batin dan tubuh, dan middha berarti kantuk atau ketumpulan batin dan tubuh. Dua faktor mental ini muncul bersama-sama. Mereka menghilangkan semangat dan vitalitas seseorang, menyebabkan kemalasan seperti yang dapat dilihat pada seseorang yang hampir terlelap atau seseorang yang tertidur ketika mendengarkan khotbah.

Akan tetapi tidak setiap rasa kantuk adalah thina-middha. Kadang-kadang karena bekerja keras dan kelelahan tubuh, seseorang menjadi mengantuk. Bahkan seorang Arahant bisa merasa mengantuk, seperti tanaman yang menjadi layu di bawah teriknya matahari.

Perlu dicatat bahwa hanya kelambanan, ketidakaktifan dan ketumpulan *citta* dan *cetasika* dalam berbagai aktifitas yang dianggap sebagai *thina-middha*. Zaman sekarang, mereka yang malas dan tidak mau bekerja dikatakan di bawah pengaruh *thina-middha*.

14. VICIKICCHĀ (KERAGUAN)

Vicikicchā adalah keraguan terhadap Buddha, Dhamma, dan Saṅgha. Ia ragu-ragu antara percaya dan tidak percaya. Contoh keraguan adalah:

- a. Adakah Buddha Yang Maha Tahu?
- b. Dapatkah seseorang mencapai Nibbāna jika dia mengikuti Jalan Mulia Berunsur Delapan?
- c. Apakah dia seorang bhikkhu dengan perilaku baik?
 (Meskipun dia melihat bhikkhu dengan perilaku yang baik)
- d. Dapatkah kita mendapatkan manfaat dari melakukan pedoman sila yang baik?
- e. Apakah kita memiliki eksistensi lampau? Atau apakah kita diciptakan di kehidupan ini oleh Tuhan yang Abadi?
- f. Apakah ada kehidupan setelah kematian? Apakah kematian merupakan berakhirnya segala sesuatu?
- g. Dapatkah perbuatan baik dan tidak baik seseorang memengaruhi rangkaian kandha yang akan datang? (Keraguan terhadap kamma).
- h. Dapatkah seseorang menikmati konsekuensi perbuatan baik? (Keraguan terhadap akibat *kamma*)

 Apakah benar, karena avijjā (kebodohan) muncul sankhārā, tindakan berkehendak atau formasi-formasi. mental? (Keraguan terhadap Paţiccasamuppāda, Hukum Dependensi Kemunculan)

Jadi hanya keraguan terhadap Buddha yang dianggap sebagai vicikicchā.

Keraguan yang Bukan Vicikicchā

Ragu-ragu tentang arti kata dan kalimat, atau ragu-ragu tentang arah mana yang harus ditempuh, dan lain-lain, bukan merupakan vicikicchā. Bahkan para Arahant pun kadang-kadang ragu-ragu terhadap arti Peraturan Vinaya, apakah perbuatan tertentu sesuai dengan Vinaya atau tidak. Ini bukanlah vicikicchā. Ini hanyalah mengira-ngira atau pikiran yang berpindah-pindah, vitakka. Hanya keraguan kepada Buddha, Dhamma dan Saṅgha yang merupakan vicikicchā.

Ketika keraguan muncul, harus dihilangkan dengan bertanya kepada mereka yang berpengetahuan. Hanya dengan cara demikian keyakinan dan penghormatan penuh kepada Tiga Permata didapatkan.

KESIMPULAN

Bab ini menjelaskan tentang akusala cetasika (faktorfaktor mental yang tidak baik) yang mencemari batin. Akusala cetasika terdapat dalam arus kesadaran setiap orang. Kita sering mendengar atau melihat kekuatan jahat dari keserakahan, kebencian, kesombongan, dan lain-lain. Seluruh dunia, karena faktor-faktor mental *akusala*, penuh dengan kekacauan dan kejahatan. Bahkan kita sendiri mengalami kejahatan tersebut.

Dengan kebajikan usaha saya untuk menjelaskan sifat cetasika tidak baik yang mencemari batin, semoga saya dapat mengurangi kekuatan faktor-faktor mental yang tidak baik dalam diri saya. Semoga rekan-rekan dan kenalan-kenalan saya tanpa memandang usia atau status, dapat menumbuhkembangkan batin yang baik! Semoga para pembaca buku ini memelihara batin yang baik, perilaku yang baik dan pikiran yang baik.

Dengan penjelasan saya tentang faktor-faktor mental yang tidak baik ini, saya berharap banyak orang akan mengubah pikiran mereka (perilaku) dari buruk menjadi baik. Semoga saya dapat menghilangkan semua faktor-faktor mental tidak baik, kejahatan, ketidakmurnian di kehidupan yang akan datang. Semoga kenalan-kenalan saya dapat menumbuhkembangkan batin yang baik dan merealisasi *Nibbāna* dalam waktu sesingkat mungkin.

[Di sini berakhirlah bab tentang Akusala Cetasika Yang Memengaruhi Batin]



1 Saddhā

BAB 3

Kusala Cetasika (Faktor Mental yang Baik)

Dalam bab *kusala cetasika* ini akan dijelaskan tentang faktorfaktor mental yang baik. Faktor-faktor mental berikut ini yang membuat kesadaran baik:

=kevakinan

1.	Saaana	- Keyakinan
2.	Sati	= perhatian penuh
3.	Hiri	= rasa malu
4.	Ottappa	= takut berbuat jahat
5.	Alobha	=tanpa keserakahan

6. Adosa = tanpa kebencian
7. Amoha = tanpa delusi
8. Mettā = cinta kasih
9. Karuṇā = belas kasih

10. Muditā = simpati/kegembiraan

apreasiatif

11. Upekkhā = netralitas batin12. Sammāvācā = ucapan benar

13. Sammākammanta = perbuatan benar

14. Sammā-ājīva = penghidupan benar

Empat belas faktor-faktor mental ini membuat batin menjadi murni dan bajik.

1. SADDHĀ (KEYAKINAN)

Jika Anda percaya terhadap apa yang logis, Anda akan mengembangkan saddhā (keyakinan). Ia memiliki dua karakteristik, yaitu kepercayaan dan kejernihan batin.

a. Kepercayaan

Kepercayaan yang salah menolak kebenaran *kamma* dan akibatnya, kebenaran eksistensi lampau dan kehidupan yang akan datang, Buddha Yang Maha Tahu, seorang tokoh manusia, yang mengetahui semua kebenaran ini, ajaran-Nya yaitu *Dhamma*, serta murid-murid-Nya yaitu *Saṅgha*. Penolakan tersebut merupakan ketidakpercayaan total yang berbeda dengan *vicikicchā*, keraguan dengan penerimaan sebagian saja.

Di sini keyakinan (saddhā) berarti percaya kepada kamma dan akibatnya. Saddhā juga disebut "Saddhādhimokkha", keputusan berdasarkan pada keyakinan penuh. Maka hanya keyakinan pada segala sesuatu dengan sifat sebenarnya yang disebut saddhā, sebuah faktor mental yang bajik.

b. Kejernihan Batin

Karakteristik kedua dari *saddhā* adalah kejernihan batin. Ketika memberi derma, melaksanakan pedoman sila, atau bermeditasi, batin seseorang menjadi penuh dengan keyakinan dan kejernihan. Seperti rubi milik Raja Dunia, ketika diletakkan di dalam air berlumpur akan menyebabkan kotoran dan sedimen tenggelam dan membuat air menjadi sejernih kristal, demikian pula saddhā akan menghilangkan semua keraguan dan kotoran batin yang lain, serta memurnikan batin. Demikianlah karakteristik saddhā.

Bahkan anak-anak dan beberapa hewan peliharaan, meskipun mereka tidak dapat memahami karakteristik saddhā yang pertama, mereka akan melakukan perbuatan baik menirukan orang-orang yang lebih tua dan guru-guru. Jadi mereka akan menghormati Tiga Permata Buddhisme (Tiratana), memberi derma, dan memberikan pelayanan kepada orang lain. Ketika melakukan perbuatan baik tersebut, mereka menikmati buah dari karakteristik kedua, yaitu kejernihan batin. Bahkan mereka yang tidak percaya kadang-kadang melakukan tindakan kedermawanan misalnya memberi donasi kepada pelayanan sosial seperti rumah sakit, panti asuhan, panti jompo, dan lain-lain dan menikmati kejernihan batin.

Catatan:

Harap pelajarilah *saddhā* sejati secara detail di bab tentang *carita* di mana *saddhā-carita* akan dijelaskan lebih lanjut.

Bukan Keyakinan Sejati

Keyakinan sejati terdiri dari kemurnian batin dan kepercayaan kepada kebenaran *Dhamma*. Akan tetapi di dunia ini juga terdapat kepercayaan yang salah. Sebagai contoh, orang-

orang yang amoral bisa menyatakan bahwa sebuah patung Buddha atau sebuah pagoda memancarkan sinar, untuk memikat orang-orang agar memberi donasi. Orang-orang yang dibuat untuk percaya kepada relik suci palsu, penganut aliran sesat yang percaya kepada doktrin mereka yang salah, dan lain-lain, tidak memiliki keyakinan sejati. Mereka hanya diperdaya karena kebodohan, ketololan, kenaifan atau kesederhanaan mereka dan ini dikategorikan sebagai delusi (*moha*) yang merupakan faktor mental tidak baik (*akusala cetasika*).

Orang-orang yang yakin kepada orator yang baik, atau kepada bhikkhu dan petapa yang memiliki penampilan elegan dan suara menyenangkan yang dapat melakukan kesaktian, memiliki pesona atau memberi obat, bukanlah orang dengan kepercayaan sejati. Ini adalah delusi (moha) berdasarkan pada nafsu dan keakraban. Keyakinan yang salah tersebut diklasifikasikan di buku sebagai muddhappassana, ketaatan yang menipu.

"Yo balavatiyā saddhāyā samannāgato avisadañaṇo, so muddhappasanno hoti, na aveccapasanno; tathā hi avatthusmiṃ pasīdati, seyyathāpi titthiyā."

~ Ekanipāta Aṅguttara tīkā

Catatan Peringatan:

Sekarang dunia penuh dengan pembohong dan penipu. Di beberapa agama, doktrin baru dan tunggal berlimpah-limpah; dalam Buddhisme beberapa peniru membuat doktrin asing, cara baru bermeditasi dan ilmu pengobatan mistik, untuk menipu umat yang bodoh dan orang-orang naif. Ketika orang memberi derma dan uang kepada pembohong dan penipu tersebut, tindakan mereka berasal dari nafsu dan delusi, bukan keyakinan sejati. Karena orang yang bijak tidak peduli untuk melawan para penipu ini, mereka menjadi semakin populer dari hari ke hari.

Dewasa ini sering kali wanita berperan sebagai pemimpin dalam hal yang berhubungan dengan kegiatan amal dan ritual agama, tanpa mempertimbangkan apakah hal tersebut tepat atau tidak. Orang tidak boleh percaya secara buta. Penalaran yang cermat harus mendahului keyakinan dan ketaatan. Jadi setiap orang harus berusaha keras untuk meningkatkan pengetahuannya dalam hal agama, termasuk umat wanita.

Kerancuan antara Keyakinan dan Cinta

Sekarang orang bijak pun rancu antara keyakinan dengan cinta atau kasih sayang. Banyak umat akan menghormati guru Dhamma dengan suara dan kepribadian yang menyenangkan yang memberi instruksi baik. Jika mereka menghormati dan menghargai guru tersebut hanya karena perilaku etika yang baik, ini adalah saddhā (keyakinan). Akan tetapi jika mereka menjadi melekat terhadap guru tersebut seperti kerabat mereka sendiri, ini adalah campuran antara keyakinan dan cinta.

Pada zaman Buddha Gotama, murid-murid seperti Yang Mulia Vakkali, dan Menteri Channa tidak hanya menghormati Buddha tetapi juga mencintainya secara pribadi. Jadi meskipun keyakinan ada dalam hati mereka, juga terdapat kelekatan (saṃyojana) yang tidak bajik.

Beberapa orang menerima doktrin dan instruksi melalui kelekatan pribadi; kelekatan seperti itu kadang-kadang dapat mengembangkan pengetahuan dan kebijaksanaan dan menambah pemenuhan *Pāramī* (Kesempurnaan). Jika faktor-faktor mental yang baik ditumbuh kembangkan karena kelekatan pribadi, maka halitu bermanfaat.

Di dalam *Paṭṭhāna* dikatakan, "Akusalā dhammā kusalassa dhammassa upanissaya-paccayena paccayo. Keadaan batin yang tidak baik mendukung keadaan batin yang baik dengan cara Tumpuan yang Mutlak yang Dinamakan Keadaan yang Natural (sebuah kondisi *Paṭṭhāna* tertentu)."

Jadi kelekatan tidak baik yang kecil pun dapat mengarah kepada keadaan batin yang baik. Dalam pandangan ini, para guru dan pengkhotbah harus mengajarkan *Dhamma* dengan ketulusan dan niat baik untuk mendorong perkembangan tersebut,dan para murid serta umat, di pihak mereka harus melatih dengan baik apa yang diajarkan sehingga mendapatkan hasil yang bermanfaat.

2. SATI (PERHATIAN PENUH)

Memusatkan, mengingat, atau memerhatikan adalah istilah pasti untuk perhatian penuh yang dikenal sebagai sati dalam bahasa Pāļi. Terdapat berbagai bantuk sati. Sebagai contoh, seseorang mengingat perbuatan terpuji yang dilakukan

di masa lampau; seseorang mendengarkan dengan penuh perhatian sehingga dia dapat mengingat khotbah *Dhamma*. Ketika bermeditasi, seseorang berkonsentrasi secara mendalam sehingga tidak kehilangan objek meditasi. Itulah sifat *sati*.

Kadang-kadang Anda berharap akan melakukan perbuatan bajik besok atau di kemudian hari. Anda berhati-hati melaksanakan sīla (pedoman sila) dan tidak melanggar sīla apa pun. Anda beperhatian penuh untuk mengendalikan kemunculan keserakahan, kemarahan, kesombongan dan kebodohan. Anda ingat nasihat guru Anda. Hanya bentuk perhatian penuh sehubungan dengan hal-hal yang baik yang disebut sati (perhatian penuh). Perhatian penuh sejati juga disebut appamāda, tanpa kelalaian, mengamati, kewaspadaan. Maka dari itu, jika seorang bhikkhu memberikan pedoman sila kepada umat awam, dia selalu mengingatkan mereka untuk melaksanakan sīla dengan tekun dan perhatian penuh. Dia mengingatkan mereka seperti ini pada akhir pemberian sīla:

"Appamādena sampādetha = melakukan perbuatan bajik dengan tanpa kelalaian atau ketekunan."

Buddha juga mengajarkan demikian:

"Satiñca khvāhaṃ, bhikkhave, sabbatthikaṃ vadāmi = Wahai para Bhikkhu, Aku menyatakan perhatian penuh sangat penting dalam setiap perbuatan."

Meskipun terdapat beberapa kejadian di mana terdapat keyakinan yang berlebihan, tidak dapat terjadi perhatian penuh yang berlebihan. Ketika Buddha akan memasuki *Parinibbāna*, dia berkata: "Appamādena sampādetha."

Hanya Mengingat Bukanlah Sati

Ketika seseorang mengingat keluarganya, ketika sepasang kekasih saling merindukan, ketika seorang kawan ingat untuk menepati janjinya, ketika seseorang mengingat kembali beberapa kejadian penting, dan lain-lain, semua ingatan tersebut memiliki sifat kehausan (taṇhā). Ketika seseorang ingat untuk membalas dendam atas cedera yang dilakukan pada dirinya, ketika seseorang terus mengingat rencana jahat, ketika seseorang memerhatikan bahaya yang mungkin terjadi dalam perjalanan menuju ke suatu tempat; hal-hal seperti itu menampakkan kebencian (dosa) sebagai dasarnya. Bentuk apa pun dari faktor-faktor mental yang disebut di atas, disertai oleh kelekatan atau kebencian, tidak dapat digolongkan sebagai perhatian penuh sejati (sati).

Hal-hal di atas merupakan contoh dari "saññā", memori, memerhatikan atau vitakka (pemikiran yang bertujuan); semua itu jangan disalahartikan sebagai sati. Sifat saññā dan vitakka akan dijelaskan di bab berikutnya.

3 & 4. HIRI (RASA MALU) dan OTTAPPA (TAKUT BERBUAT JAHAT)

Merasa malu melakukan kejahatan adalah *hiri*; takut melakukan kejahatan adalah *ottappa*. *Hiri* tampak jelas pada mereka yang menghargai kehormatan dan martabatnya. *Ottappa* tampak jelas pada mereka yang menghormati orang tuanya, para guru, kawan-kawan dan kerabatnya.

Penjelasan lebih lanjut sebagai berikut:

- a. Ketika seseorang berpikir, "Aku berasal dari keluarga yang baik. Maka aku sebaiknya tidak melakukan perbuatan tidak bajik, tidak mencari nafkah sebagai nelayan atau pemburu." Dia merasa malu untuk mencari penghidupan yang tidak baik dan menjaga kehormatan keluarganya.
- b. Mereka yang berpendidikan akan berpikir demikian, "Kami adalah orang yang terpelajar; kami harus merasa malu melakukan perbuatan tidak baik. Kami harus menjauhkan diri dari pembunuhan, pencurian, dan lainlain."
- c. Mereka yang sudah berumur akan berpikir demikian, "Kami sudah tua, dan harus menjadi matang dan bijaksana. Jika kami melakukan perbuatan jahat kami akan mengalami situasi yang memalukan."

Ketiga contoh ini menunjukkan dominasi *hiri*, faktor mental yang bajik, pada mereka yang menghargai kehormatan dan martabatnya.

Mereka yang memikirkan orang lain akan berpikir demikian: "Jika aku melakukan kejahatan, orang tua, kawan-kawan, keluarga, dan guruku akan dicela karena diriku. Maka dari itu aku tidak akan melakukan kejahatan apa pun. Aku akan menghindari perbuatan tidak baik." Ini merupakan contoh yang baik dari *ottappa*. Jadi seseorang memperoleh *hiri* dan *ottappa* dengan cara bersimpati memikirkan orang lain dan menjunjung tinggi kehormatan dan martabat kenalan-kenalan dekatnya. Akan tetapi jika Anda tidak memiliki pertimbangan simpatik bagi

keluarga, guru Anda, dan lain-lain, Anda tidak memiliki *hiri* dan *ottappa* dan Anda akan melakukan banyak perbuatan jahat dalam kehidupan Anda.

Hiri dan ottappa melindungi Anda dari perbuatan tidak bermoral dengan mencegah anak laki-laki berbuat tidak senonoh terhadap ibunya, demikian pula saudara laki-laki terhadap saudara perempuan. Maka dari itu, kedua hal ini dianggap sebagai dua penjaga besar dunia – Lokapāla Dhamma, melindungi Anda dari perbuatan tidak bermoral. Jadi dua hal tersebut merupakan keadaan yang murni dan bajik, juga dikenal sebagai "Sukka Dhamma". Dua Dhamma ini menjaga manusia dalam disiplin moral dan pengendalian moral yang membedakan mereka dari binatang.

Tanpa hiri dan ottappa, manusia akan tenggelam dalam kejahatan, dan akan mundur menjadi seperti binatang. Sekarang banyak orang tidak memiliki rasa malu dan rasa takut berbuat jahat sehingga mereka berpakaian, makan dan berperilaku tidak pantas. Jika kerusakan moral ini berlanjut berkembang, dunia akan segera berakhir dengan kehancuran total. Karena manusia akan berubah menjadi binatang.

Bukan Hiri dan Ottappa Sejati

Meskipun rasa malu dan takut berbuat jahat adalah faktor mental yang bajik (kusala cetasika), terdapat juga yang bukan sejati. Rasa malu atau takut berbuat kejahatan, pantang berbuat kejahatan (duccarita) adalah karena hiri dan ottapa sejati. Malu dan takut untuk menjaga ketaatan Uposatha, mengunjungi

pagoda dan wihara, mendengarkan ceramah *Dhamma*, berbicara di depan umum, melakukan pekerjaan sebagai buruh (tidak merasa malu menjadi pengangguran dan kelaparan sampai mati), atau anak laki-laki bertemu anak perempuan, dan lainlain, merupakan *hiri* dan *ottappa* bukan sejati. Sebenarnya semua itu adalah keangkuhan dan kesombongan. Menurut *Abhidhamma* hal tersebut secara keseluruhan dianggap sebagai bentuk "tanhā".

Empat Hal di Mana Rasa Malu Harus Disingkirkan

Di dalam buku disebutkan empat hal di mana seseorang harus menyingkirkan rasa malu:

- a. Dalam perdagangan
- b. Dalam belajar di bawah bimbingan guru yang kompeten
- c. Dalam makan
- d. Dalam bercinta

Empat hal ini disebutkan untuk menekankan maksud bahwa seseorang harus berani melakukan sesuatu yang bermanfaat. Tidak ada komitmen yang dibuat apakah hal tersebut bermoral atau tidak bermoral.

Contoh lain hiri dan ottappa adalah takut pada pengadilan dan hakim, keengganan ke kamar kecil ketika bepergian, takut akan anjing, takut akan hantu, takut akan tempat asing, takut terhadap orang dengan jenis kelamin berlawanan, takut terhadap sesepuh dan orang tua, takut berbicara di hadapan para sesepuh, dan lain-lain. Ini bukanlah rasa takut dan malu yang

sejati. Ini hanyalah tidak adanya keberanian atau percaya diri, sekumpulan keadaan tidak bajik (*akusala*) yang didorong oleh *domanassa*.

Jalan Tengah

Penjelasan di atas menerangkan fakta bahwa hanya rasa malu dan takut sejati yang harus ditumbuh-kembangkan. Tidak ada rasa malu maupun takut dalam melakukan perbuatan bajik. Akan tetapi ini bukan berarti seseorang dapat bersikap gegabah dan berani dalam setiap hal. Kegegabahan mengarah kepada sikap tidak hormat kepada para sesepuh, kemarahan, kebencian dan kesombongan. Sementara keberanian dan ketidak-takutan yang bermoral patut dipuji, kegegabahan dan ketidak-hormatan patut dicela.

Keberanian, ketidak-hormatan dan keteguhan hati tanpa hasil adalah tidak diinginkan; orang harus berani dan tidak takut hanya dalam melakukan perbuatan baik. Rasa malu dan takut yang berlebihan juga tidak diinginkan. Ada jalan tengah bagi semua orang untuk diikuti. Orang tidak boleh merasa tidak takut dalam situasi di mana dia harus memiliki rasa takut; dan orang harus takut berbuat jahat.

Buddha berkata:

"Abhāyitabbe bhāyanti, bhāyitabbe na bhāyare = Kebanyakan orang takut terhadap sesuatu yang tidak perlu ditakuti dan menjadi tidak takut terhadap sesuatu yang perlu ditakuti."

5. ALOBHA (TANPA KESERAKAHAN)

Tidak menginginkan sesuatu adalah *alobha*. Ini adalah tidak melekat pada sesuatu, dan merupakan kebalikan dari keserakahan, atau menginginkan sesuatu; *lobha* dan *alobha* seperti api dan air, di mana *lobha* menginginkan sesuatu, sedangkan *alobha* sama sekali tidak menginginkan apa pun karena sifatnya adalah tanpa keserakahan, kemurahan hati, kedermawanan. Dalam kehidupan sehari-hari kita bisa melihat perilaku yang berlawanan dari orang yang serakah dan orang yang berpuas diri.

Bhikkhu yang Serakah

Seorang bhikkhu yang serakah selalu mengejar derma dan persembahan. Maka dari itu dia membabarkan khotbah persuasif agar mendapat persembahan. Ketika dia pulang ke rumah, dia sangat melekat pada persembahan tersebut dan tidak memiliki pikiran memberikannya untuk amal. Dia bahkan menjadi sombong dan menganggap dirinya hebat atas apa yang didapatkannya. Akan tetapi dia tidak mengetahui bahwa dia merendahkan dirinya dengan bersikap baik dan sopan kepada penderma yang potensial.

Orang yang Serakah

Orang yang serakah tidak jauh berbeda dengan *bhikkhu* yang serakah. Dia mencari kekayaan dengan tidak jujur karena batinnya dikuasai oleh keserakahan. Dia tidak puas dengan apa pun yang dia peroleh. Karena serakah, dia selalu mengejar untuk

menimbun kekayaan lebih banyak. Dia akan berkata: "Ini milikku. Itu milikku. Aku memiliki ini dan itu. Ini harta kekayaanku." Ketika dia mati, dia akan dilahirkan kembali di alam hantu yang menyedihkan (peta). Keserakahannya akan mendorongnya ke bawah ke alam apāya, alam kemalangan. Itulah keburukan dari keserakahan.

Bhikkhu yang Tidak Serakah

Bhikkhu yang tidak serakah tidak memiliki kelekatan pada perolehan materi. Ketika dia mendapat persembahan, dia tidak merasa bangga karena dia sangat memahami bahwa derma dan persembahan berasal dari niat baik penderma dan simpatisan. Jangankan seorang bhikkhu yang merupakan murid Buddha, bahkan umat awam pun akan merasa malu melekat erat pada derma dan persembahan. Orang yang berbudi luhur tidak pernah serakah; melainkan murah hati dan dermawan. Demikian pula, bhikkhu yang tidak serakah tidak menempatkan kekayaan materi sebagai hal yang penting.

Orang yang Tidak Serakah

Di antara umat awam, orang yang tidak serakah mencari nafkah hanya dengan cara yang jujur dan adil. Dia mempraktikkan penghidupan benar. Sebisa mungkin dia menghindari kenikmatan indriawi. Dia memiliki rasa kasihan terhadap orang miskin dan murah hati kepada mereka. Dia tidak pernah ragu-ragu dalam memberi derma. Niat baik seperti itu disebut *muttacāgi* dalam bahasa Pāļi yang berarti memberi

dengan bebas dan tanpa keengganan. Orang bajik seperti itu bahkan dapat meninggalkan mahkota, kekayaan dan kekuasaan dan menjadi seorang petapa dengan batin yang puas tinggal di sebuah gubuk di hutan.

Maka dari itu Anda akan melihat perbedaan antara orang yang serakah dan tidak seperti dua pria yang berlari saling memunggungi ke arah yang berlawanan. Mereka yang meyakini diri sebagai *Bodhisatta* atau orang bajik dengan *Pāramī* pertamatama harus menganalisis batinnya demikian, "Apakah aku orang yang serakah atau tidak?" Jika mereka serakah, mereka harus memperbaiki batinnya dalam kehidupan saat ini juga. Jika seseorang menilai dirinya sebagai orang yang tidak serakah, dia tetap harus melakukan perbuatan baik lebih banyak karena dia sekarang memiliki fondasi yang bagus. Jadi semua orang harus menumbuh kembangkan *sati* (perhatian penuh) agar bisa menjadi orang yang murah hati dan tidak serakah.

6. ADOSA (TANPA KEMARAHAN, CINTA KASIH, PENGAMPUNAN, TIDAK BERBAHAYA)

Adosa adalah tanpa keganasan atau tanpa kebiadaban. Ini adalah lawan langsung dari dosa, seperti ular dengan tokek. Mereka yang memiliki adosa selalu sopan, sedangkan mereka yang memiliki dosa selalu ganas. Mereka dapat menenangkan diri meskipun orang lain berkata kepada mereka dengan dosa, karena batin mereka damai. Tidak hanya batin mereka yang damai, ekspresi wajah mereka pun menyenangkan dan indah seperti bulan perak, sedangkan mereka dengan dosa ekspresi

wajahnya galak. Lebih lanjut, mereka tampak mulia karena ucapannya yang menyenangkan dan tak seorang pun yang pernah bertemu mereka dapat membenci mereka. Jadi sifat bawaan makhluk dengan *adosa* adalah sangat bermanfaat. Sebenarnya, *adosa* sama dengan *mettā* (cinta kasih), yang diterima di seluruh dunia.

[Sifat mettā akan segera dijelaskan.]

Bodhisatta dengan Alobha dan Adosa

Suatu saat Bodhisatta adalah putra Raja Brahmadatta dari Bārānasī. Ketika permaisuri utama meninggal, raja mengangkat seorang ratu muda dan cantik sebagai penggantinya. Putra Mahkota Mahāpaduma, sang Bodhisatta, bertanggung jawab atas ibu kota ketika raja pergi menumpas sebuah pemberontakan. Ketika ayahnya, sang raja akan kembali ke istana, Putra Mahkota bertemu dengan permaisuri utama dengan tujuan memberitakan kembalinya raja. Ketika itu permaisuri sendirian, dan karena nafsu dia berusaha merayu pangeran tiga kali. Akan tetapi Bodhisatta menolak menyerah kepada rayuannya, sehingga mempermalukan ratu dan membuat dia menjadi sangat marah. Maka sebagai pembalasan, dia membuat tuduhan bahwa Putra Mahkota Mahāpaduma mencoba memperkosanya. Raja memercayai tuduhan palsunya.

Ratu menggunakan semua tipu muslihatnya (*pariyāya* dan *māyā*) untuk menghancurkan Paduma.

Tanpa pikir panjang raja segera memerintahkan putranya untuk dihukum mati. Karena pangeran disukai rakyat, raja takut mereka akan membawa pangeran pergi. Jadi raja sendiri yang memimpin prosesi hukuman mati tersebut ke puncak gunung, di mana dia mendorong putranya ke bawah. Namun karena kekuatan *mettā* pangeran, dia diselamatkan oleh roh penjaga gunung.

Ulasan Kisah Jātaka

Di bagian pertama kisah *Jātaka*, ketika permaisuri muda bertemu Pangeran Paduma, dia dikuasai oleh nafsu (*taṇhā*). Akan tetapi pangeran mengembangkan *alobha*, lawan dari keserakahan dan nafsu. Kemudian untuk menutupi kejahatannya, permaisuri muda mengarang cerita melawan pangeran. Ini merupakan penerapan *māyā* dikombinasi dengan *musāvāda*, kebohongan. Kemudian raja dikuasai oleh kemarahan sejak saat dia mendengar cerita karangan tentang pemerkosaan hingga saat dia menjatuhkan hukuman mati bagi putranya sendiri. Sifat Pangeran Paduma mengungkapkan karakteristik tanpa keserakahan (*alobha*), tanpa dendam, kesabaran dan cinta kasih. Di dalam kisah *Jātaka* ini, pangeran adalah *Bodhisatta*, permaisuri muda adalah yang kelak akan menjadi Ciñcāmānavikā, dan raja adalah yang kelak akan menjadi Devadatta.

Aksi dan Reaksi

Setelah dia didorong dari atas gunung, pangeran dibawa oleh raja ular ke kerajaannya di mana dia tinggal selama satu tahun. Kemudian dia kembali ke dunia manusia di mana dia hidup sebagai petapa. Setelah beberapa tahun, seorang pemburu melihatnya dan melaporkan kepada raja. Raja, ayahnya, menemuinya dan meminta dia untuk kembali ke istana, tetapi Pangeran Paduma menolak dan tetap hidup sebagai petapa. Raja saat itu telah mengetahui kebenaran dan melemparkan permaisuri mudanya ke bawah dari puncak gunung. Dia sangat menderita atas perbuatan jahatnya sebelum dia meninggal.

7. AMOHA = PAÑÑĀ (TANPA DELUSI, KEBIJAKSANAAN)

Amoha berarti kecerdasan, pengetahuan, kebijaksanaan. Faktor mental ini memungkinkan seseorang untuk menghalau kegelapan kebodohan dan delusi yang menyembunyikan kebenaran. Moha (delusi) dan amoha (pengetahuan) merupakan dua kutub yang berlawanan.

Kebijaksanaan (Paññā)

Kebijaksanaan terdiri dari dua kategori, sejati dan bukan sejati. Kebijaksanaan sejati adalah mengetahui dan memahami tindakan (kamma) dan akibatnya (vipāka); mengetahui dan memahami kitab suci dan Dhamma; pengetahuan yang dalam (Vipassanā-ñāṇa); pengetahuan tentang Jalan (Maga-ñāṇa); pengetahuan tentang Buah (Phala-ñāṇa), dan Buddha yang Maha Tahu. Semua bentuk pengetahuan tanpa cela ini disebut kebijaksanaan (paññā).

Bukan Kebijaksanaan Sejati

Beberapa orang yang disebut 'pandai', berpengalaman dalam orasi, membujuk, berbohong, menipu dan berpura-pura.

Kepandaian seperti itu bukanlah kebijaksanaan sejati. Semua itu adalah pengetahuan palsu atau *vañcana-paññā*, kebijaksanaan yang salah, yang berarti pengetahuan untuk menipu orang lain. Di dalam realitas hakiki semua itu merupakan keadaan batin tidak bajik yang didominasi oleh nafsu kehausan (tanha). Beberapa orang unggul dalam peperangan atau dalam membuat dan menggunakan senjata canggih. Pengetahuan tersebut tidak lain adalah pikiran tidak bajik yaitu *vitakka*.

Namun harus dicatat, kebijaksanaan yang salah tidak dapat ditemukan pada orang yang bodoh, dungu dan dengan tingkat kecerdasan rendah; ia hanya dapat ditemukan pada orang dengan kecerdasan tinggi dan berpendidikan. Artinya, kebijaksanaan sejati merupakan kondisi bagi kebijaksanaan salah dengan cara Tumpuan yang Mutlak yang Dinamakan Keadaan yang Natural (*Pakatūpanissaya Paccaya*) yang diajarkan dalam Hukum Kondisi *Paṭṭhāna*. Sesuai dengan hal itu, orang cerdas dapat mengikuti jalan yang benar dan mencapai posisi tertinggi dalam melakukan perbuatan bermoral (*kusala*), sama seperti mereka dapat unggul dalam melakukan kejahatan dan menyebabkan bahaya hingga semaksimal mungkin.

Kebijaksanaan Bawaan dan yang Didapat

Kebijaksanaan sejati dapat dibagi menjadi:

- a. Jāti-paññā
- b. Pavatti-paññā

Mereka yang lahir dengan *alobha*, *adosa* dan *amoha* disebut *tihetuka puggala* (manusia dengan tiga akar). Sejak

kelahirannya, mereka diberkati dengan tiga akar baik. Jadi *amoha* (kebijaksanaan atau tanpa delusi) mereka dimulai sejak kelahiran mereka. Maka dari itu mereka belajar dan memahami dengan cepat dan dapat berpikir secara mendalam bahkan di usia belia. Kebijaksanaan itu adalah *jāti-paññā*.

Pavatti-paññā berarti kecerdasan dan kebijaksanaan yang didapatkan di usia lebih lanjut melalui latihan dan pembelajaran. Mereka membuat pertanyaan, menghadiri ceramah dan berusaha sebaik mungkin untuk mengumpulkan pengetahuan. Kebijaksanaan yang didapat di kemudian hari disebut pavatti-paññā. Dia yang tidak memiliki jāti-paññā dapat mengembangkan pavatti-paññā dengan cara belajar dengan tekun di bawah bimbingan guru yang kompeten. Mereka yang diberkati dengan jāti-paññā sejak lahir dan kemudian mengumpulkan pavatti-paññā, akan memahkotai hidup mereka dengan kesuksesan di semua bidang.

Bagaimana Menumbuh-Kembangkan Jāti-paññā

Kebijaksanaan yang didapat sejak lahir tidak hanya membawa kesuksesan dan manfaat duniawi tetapi juga membawa hasil yang baik dalam meditasi atau praktik *Dhamma*. Hanya orang dengan jāti-paññā dapat memenangkan Pencerahan atau *Magga* dan *Phala-ñāṇā*. Maka dari itu seseorang harus menumbuhkembangkan jāti-paññā sekarang juga untuk kehidupan yang akan datang. Untuk melakukannya, pertamatama orang harus menumbuhkembangkan kemauan kuat untuk mendapatkan kebijaksanaan di kehidupan saat ini. Inspirasikan

batin Anda untuk mendapatkan kecerdasan dan pengetahuan. Setelah mendapatkan inspirasi mulia ini, Anda harus membaca buku-buku yang bagus, dan diskusikan dengan guru-guru yang berpengetahuan dan para bijak. Carilah nasihat dari mereka. Usaha tersebut akan menambah *pavatti-paññā* yang banyak dan membuat Anda menjadi orang yang rasional dan komprehensif, serta menabur benih kebijaksanaan untuk kehidupan yang akan datang dalam *saṃsāra*. Namun Anda jangan berpuas diri dengan pencapaian Anda saat ini.

Untuk memperoleh pengetahuan dan kebijaksanaan Anda harus terbiasa rapi dan bersih dalam berpakaian dan berperilaku. Kapan pun Anda melakukan dāna (memberi), atau perbuatan terpuji lainnya, Anda harus membuat harapan mulia dan berkata, "Semoga aku mendapat kecerdasan dan kebijaksanaan karena perbuatan ini." Ketika Anda memberi persembahan kepada para bhikkhu, Anda harus mengembangkan niat baik demikian: "Semoga para bhikkhu dapat mengajar dan mempelajari Dhamma mulia setiap hari dan dimahkotai dengan kebijaksanaan." Jika mungkin, Anda harus membangun dan mendirikan wihara di mana bhikkhu dapat belajar Dhamma, serta menghormati dan mendukung guru-guru yang terampilyang akan mengembangkan ajaran Buddha.

Jika mungkin, Anda harus memberikan bantuan kepada sekolah-sekolah, universitas dan institusi semacam itu, dengan tujuan untuk mendukung pendidikan bangsa. Anda harus selalu mau untuk membagikan apa yang telah Anda pelajari. Didorong oleh usaha seperti itu, Anda akan menjadi orang bijak selagi Anda mengembara dalam *saṃsāra*, lingkaran kelahiran kembali. Ini

adalah beberapa petunjuk bagaimana agar diberkati dengan *jāti-* paññā di kehidupan mendatang.

Perbedaan antara *Saddhā* (Keyakinan) dan *paññā* (Kebijaksanaan)

Sifat keyakinan (saddhā) adalah puas hanya dengan memberi, serta mempraktikkan kemurahan hati dengan tujuan agar bahagia dalam saṃsāra. Ketaatan seperti itu kadangkadang berisi pikiran yang menginspirasi bagi kemajuan bangsa, ras dan agamanya. Paññā (kebijaksanaan) mengembangkan perbuatan baik dengan pikiran serius bagi bangsa, ras dan agamanya, serta tidak mengedepankan kesejahteraan kehidupannya di masa yang akan datang, karena mengetahui dengan baik bahwa perbuatan baik akan menghasilkan akibat yang baik. Jadi kebijaksanaan dan keyakinan secara fundamental berbeda.

Negara saya sendiri, Myanmar, dapat dilihat melalui mata keyakinan atau melalui mata kebijaksanaan atau keduanya. Jika keyakinan atau kebijaksanaan itu menjadi ekstrem, pandangan dan penilaian menjadi berprasangka. Sangatlah penting bahwa orang harus memiliki perilaku seimbang yang menyintesis kebijaksanaan dan keyakinan sehingga menghasilkan yang terbaik. Terdapat pepatah, "Keyakinan berlebihan menjadi taṇhā (nafsu kehausan), sedangkan kebijaksanaan berlebihan berakhir dengan māyā (penipuan)."

Catatan:

Di dalam buku ini saya tidak menguraikan tentang

pendekatan yang seimbang, karena akan dibutuhkan risalah terpisah untuk mencakup topik ini.

Sebuah Nasihat

Wahai rakyat sekalian! Apakah pengetahuan itu sejati atau tidak, hal yang penting terletak pada sifat batin seseorang. Seperti jantung merupakan hal yang vital bagi organisme hidup, perilaku baik selalu sangat penting sekarang dan selanjutnya. Kebijaksanaan menentukan kesejahteraan saat ini maupun di eksistensi yang akan datang. Hanya mereka yang bijak dapat memahami sepenuhnya manfaat dāna (derma), sīla (sila) dan Pāramī (Kesempurnaan) yang lain. Hanya melalui kebijaksanaan orang dapat memenuhi Pāramī.

Dalam hal duniawi, kebahagiaan kehidupan keluarga bergantung pada kebijaksanaan suami dan istri. Dalam pengelolaan dan kesejahteraan keluarga, kebijaksanaan mengarahkan kepada ketekunan dan selanjutnya kepada tujuan yang diinginkan. Dalam kongregasi umum, hanya mereka yang bijak yang akan dijunjung tinggi. Mereka yang tidak bijak dan tidak berpendidikan, tidak akan naik ke puncak dalam masyarakat meskipun jika mereka kaya raya.

Pengetahuan merupakan kekuatan dominan dalam dunia modern. Mereka yang kaya dapat mengumpulkan harta karena keterampilan para cendekiawan dan ahli teknologi dengan siapa mereka bekerja sama. Mulai dari konflik kecil hingga perang global, kemenangan selalu terletak pada mereka yang cerdas, yang maju secara teknis. Dalam *Catudhamma Jātaka*, *Bodhisatta*

monyet muncul sebagai pemenang melawan seekor buaya besar di wilayahnya sendiri yaitu di sungai, karena taktik yang cerdas.

Catatan:

Meskipun taktik ini tidak dapat dikatakan sebagai kebijaksanaan sejati, namun terbukti bahwa kebijaksanaan dapat menghasilkan kemenangan dalam urusan duniawi; inilah pesan moral Kisah Jātaka tersebut.

Dalam *Mahosadha Jātaka*, Negara *Bodhisatta* diserang oleh pasukan yang kuat yang dipimpin oleh Raja Cūļani dan Menterinya, Kevaṭṭa. Dengan kecerdasan dan kebijaksanaannya, Mahosadha memukul mundur musuh yang kuat dan akhirnya lari tercerai-berai.

Di masa lalu, Myanmar tertinggal dalam ilmu pengetahuan dan teknologi. Myanmar jatuh ke tangan penjajah yang menguasai Myanmar selama lebih dari 100 tahun. Myanmar yang kaya akan sumber alam, merupakan sasaran empuk bagi banyak orang asing, di mana beberapa dari mereka sekarang memanfaatkan teknologinya yang lebih canggih untuk mengeksploitasi kekayaan kita yaitu minyak, mineral dan hutan.

Bahkan hingga kini, beberapa pedagang asing, melalui usaha keras dan ketekunan, bekerja sangat baik di Myanmar. Kita adalah korban agresi asing karena kita tidak dapat bereaksi pada tekanan tuntutan zaman. Kita kurang giat dan waspada. Kenyataannya kita masih "tertidur nyenyak dan mendengkur seperti pelayan di bawah pohon beringin dengan keranjang di sampingnya."

Wahai rakyat sekalian! Sebuah bangsa dengan teknologi dan keterampilan yang rendah akan berputar turun statusnya dalam keluarga bangsa-bangsa. Para guru dan pendidik patriotik harus membimbing masyarakat di jalan yang tepat. Murid-murid harus mencari pengetahuan dengan sungguh-sungguh. Orangorang kaya yang bajik dan para bhikkhu harus ikut serta dalam perbaikan pendidikan dan kecerdasan. Hanya dengan usaha keras dalam skala nasional, kita akan dapat 'sembuh' (mengasuh generasi baru kaum cendekiawan dan terpelajar) dalam kehidupan ini, dan menjadi bijaksana (pemilik jāti-paññā) di kehidupan mendatang.

8. METTĀ (CINTA KASIH)

Tidak ada faktor mental (cetasika) tertentu yang seistimewa mettā. Adosa-cetasika, jika ia memiliki arti yang berkonotasi mengharapkan orang lain sejahtera, damai dan berkembang, ia dikenal sebagai mettā. Maka harap diperhatikan bahwa mettā merupakan keinginan tulus untuk menolong orang lain agar menjadi baik dan makmur.

Bukan Mettā Sejati

Terdapat bentuk *mettā* yang ada di antara keluarga, kekasih, suami dan istri. *Mettā* seperti itu juga membentuk harapan dan perbuatan yang bermanfaat kepada satu sama lain. Mereka dikatakan "jatuh cinta" satu sama lain. Mereka juga menggunakan kata *mettā* untuk jenis kelekatan ini. Akan tetapi itu sebetulnya adalah nafsu atau kelekatan yang disebut *gehasita*-

pema (cinta kepada anggota keluarga sudah dianggap sebagai "lobha"). Ini bukan mettā sejati atau mettā yang tulus (cinta kasih).

Suatu hari seorang umat awam menemui bhikkhu-nya dan bertanya cara yang tepat untuk melatih mettā-bhāvanā. Bhikkhu tersebut berkata: "Mulailah memancarkan mettā kepada orang yang paling kamu cintai." Jadi, karena dia paling mencintai istrinya, dia memulai meditasi mettā pada istrinya malam itu di luar kamarnya. Setelah beberapa saat dia menjadi sangat dikuasai oleh cinta hingga dia bergegas ke kamarnya. Karena pintu kamar terkunci, kepalanya terbentur pintu dan menjadi memar. Cinta jenis ini disebut gehasita-pema.

Cinta Induk Sapi kepada Anaknya

Orang tidak dapat mengatakan pema tidak bisa berkembang menjadi mettā sejati; bahkan cinta induk sapi kepada anaknya dapat menyebabkan munculnya kesadaran bajik (kusala citta). Pada suatu hari, seekor induk sapi sedang menyusui anaknya dengan mettā sejati. Saat itu juga, seorang pemburu melemparkan tombak ke arahnya. Akan tetapi karena mettā-nya yang sangat besar kepada anaknya, tombak itu menjadi lembek seperti daun palem dan tidak melukainya sama sekali. Ini merupakan bukti bahwa cinta antara keluarga, kawan, suami dan istri, orang tua dan anak, dapat berkembang menjadi mettā sejati.

Mettā Ratu Sāmāvatī

Di kerajaan kuno Kosambi, Raja Udena memiliki tiga orang ratu yang bernama Sāmāvatī, Māgaṇḍiyā dan Vasuladattādevī. Sāmāvatī taat kepada Tiga Permata (*Ti-ratana*), sedangkan Māgaṇḍiyā, sejak gadis menyimpan rasa dendam terhadap Buddha. Dia sering mengkritik Sāmāvatī, yang selalu melatih *mettā-bhāvanā*. Raja Udena merotasi kunjungannya ke tiga kamar ratunya secara bergiliran; dan dia sangat terampil memainkan kecapi.

Suatu hari, ketika giliran untuk berkunjung ke kamar Sāmāvatī tiba, Māgaṇḍiyā meletakkan ular berbisa yang dia dapatkan dari pamannya, ke dalam lubang kecapi raja dan meletakkan banyak karangan bunga untuk mencegah ular itu keluar. Kemudian dia berkata kepada raja agar tidak pergi ke kamar Sāmāvatī karena dia mendapat mimpi buruk yang mengerikan yang diartikan sebagai pertanda buruk. Akan tetapi raja tidak memedulikan peringatannya, pergi ke kamar Sāmāvatī. Māgaṇḍiyā mengikutinya seolah-olah dia sangat mengkhawatirkan keselamatan raja.

Ketika raja bersandar di sofa Sāmāvatī sesudah makan malam, diam-diam dia mengambil karangan bunga agar ular dapat keluar dari lubang. Ular itu sangat marah, mengeluarkan suara mendesis dan mendekati raja. Māgaṇḍiyā pura-pura terkejut, memaki Sāmāvatī dan pelayannya, serta menyalahkan raja karena tidak mendengarkan peringatannya.

Raja Udena yang tidak mengetahui rencana jahat Māgaṇḍiyā, menjadi sangat marah dan mengambil busur dan anak panahnya untuk memanah ratu dan para pelayannya yang tidak bersalah.

Pada saat itu Sāmāvatī berkata kepada para pelayannya agar jangan merasa benci atau marah kepada raja dan

Māgaṇḍiyā, melainkan hanya menyebarkan *mettā* (cinta kasih) kepada mereka, seperti yang selalu mereka lakukan. Dia berkata, selain *mettā* tidak ada penyelamat lain di saat seperti itu. Dia mendorong mereka untuk memancarkan pikiran *mettā* kepada raja dan Māgaṇḍiyā sebanyak mungkin, dan menghilangkan semua pikiran iri hati, marah dan balas dendam.

Maka para pelayan, yang terlatih dengan baik di bawah bimbingan Ratu Sāmāvatī, menumbuh-kembangkan cinta kasih kepada Raja Udena dan Māgaṇḍiyā. Raja yang marah tidak dapat mengatasi kemarahannya dan melepaskan sebuah anak panah. Karena kekuatan *mettā*, anak panah tersebut berputar kembali ke arahnya. Segera raja pulih akal sehatnya dan berlutut di hadapan Sāmāvatī, memohon pengampunannya. Dia menyadari ketidak-bijaksanaannya sendiri.

Pesan Moral Kisah di Atas

Ratu Māgaṇḍiyā iri hati dan cemburu kepada Ratu Sāmāvatī yang lebih cantik dan populer. Dia dipenuhi oleh *issā* dan *dosa*. Maka dia membuat rencana jahat dengan *māyā*. Raja Udena, ketika melihat ular, dikuasai oleh *dosa*. Ketika anak panah berbalik arah, dia mengalami ketakutan yang besar karena pengaruh *dosa* dan *domanassa*. Ratu Sāmāvatī dan para pelayannya yang pada dasarnya bersifat baik, menyebarkan *mettā* bahkan kepada musuh mereka.

Di abad ini, mereka yang ingin menjalani kehidupan sangat bajik harus meniru cara berpikir dan perilaku Ratu Sāmāvatī. Dalam menghadapi iri hati, cemburu dan niat buruk, orang harus memperbaiki batinnya dan memadamkan keinginan untuk membalas dendam kepada orang lain. Jika mendapat kesempatan untuk melayani orang lain, lakukanlah bahkan kepada mereka yang telah berbuat jahat kepada Anda. Manfaatkan senjata yang tak ternilai yang dikenal sebagai mettā. Mettā adalah air; dosa adalah api. Jika terdapat banyak air, akan lebih mudah untuk memadamkan api. Maka dari itu, orang harus berusaha menghilangkan kemarahan dan mengembangkan cinta kasih kepada semua makhluk.

9. KARUŅĀ (BELAS KASIH)

Karuṇā berarti belas kasih yang besar terhadap makhluk yang kurang beruntung. Karuṇā menimbulkan keinginan untuk menyelamatkan makhluk yang tidak beruntung, dan mengurangi penderitaan makhluk lain. Ketika melihat orang yang menderita, muncul keinginan untuk menolongnya. Jika tidak dapat melakukannya, dia akan menjadi gelisah dan cemas. Ini bukanlah karuṇā sejati. Ini hanyalah domanassa (perasaan tidak senang) yang berdasarkan pada rasa kasihan, yang kebanyakan hadir dalam hati orang yang baik. Maka, meskipun hal ini adalah domanassa, akusala ini bukanlah kejahatan besar. Malahan sebenarnya hal ini adalah wajar bagi orang yang baik dan berbelas kasih.

Bukan Karuṇā Sejati

Kadang-kadang manusia merasa kasihan terhadap kerabat atau kawannya yang berada dalam masalah, dan ingin menolong mereka. Sebenarnya faktor mental ini adalah *soka* (kesedihan) dan bukan belas kasih yang sejati. *Karuṇā* sejati menimbulkan belas kasih, sedangkan yang bukan sejati menimbulkan kekhawatiran dan kegelisahan.

Mentalitas Orang yang Berbudi Luhur

Semua orang yang baik hati akan merasa karuṇā (belas kasih) terhadap orang yang kurang beruntung ketika mereka benar-benar melihatnya. Namun mereka akan memancarkan mettā (cinta kasih) hanya kepada kawan-kawan, kerabat dan sanak keluarganya. Akan tetapi orang yang sungguh-sungguh berbudi luhur yang memenuhi sepuluh Pāramī (Kesempurnaan) dan orang-orang suci yang telah menyelesaikan Pāramī, terutama Bodhisatta, memiliki belas kasih yang sangat besar bagi semua makhluk, merasa sangat khawatir tentang bahaya alam apāya dan akibat buruk dari perbuatan jahat yang akan menimpa mereka, seperti orang tua yang berbelas kasih kepada anak-anak mereka yang miskin dan menderita. Mereka dapat memperluas mettā-nya kepada semua makhluk tanpa diskriminasi. Mereka sama seperti orang tua yang mencintai anak-anaknya dengan sama rata, bahkan terhadap anak yang nakal.

Mettā dan karuṇā telah memperoleh akar yang kuat dalam rangkaian batin dan fisik Bodhisatta di setiap eksistensi, serta memenuhi Pāramī dan mereka menjadi matang sepenuhnya pada saat Pencerahan Sempurna. Dengan kebajikan ini, Buddha Gotama menghadapi Māra dengan mettā yang tak tergoyahkan untuk menaklukkannya ketika Māra mengganggu

dan memberi rintangan besar kepadanya pada malam Pencerahan. Buddha melakukan ini dengan memancarkan *mettā* tanpa henti dengan pengampunan yang besar kepada Māra yang bertekad menghancurkannya. Dengan cara yang sama, Buddha menaklukkan Devadatta yang berencana membunuhnya.

Di masa kini, mereka yang berjuang untuk menjadi bajik dan mulia harus meniru teladan *Bodhisatta*. Mereka harus menolak konsep: "Aku akan berbuat baik jika orang lain berbuat baik. Aku akan membalas berbuat baik hanya kepada mereka yang baik." Mereka harus menggantinya dengan perilaku: "Meskipun mereka jahat, aku hanya akan membalas dengan berbuat baik kepada mereka. Tidak peduli mereka baik atau jahat, aku harus bersikap baik kepada mereka." Dan mereka harus ingat untuk memberikan *mettā* dan *karuṇā* yang tulus kepada semua orang.

10. MUDITĀ (SIMPATI/KEGEMBIRAAN APRESIATIF)

Rasa simpati terhadap kesuksesan, kesejahteraan dan kemakmuran orang lain disebut *muditā*. Dalam hidup, orang yang berpikiran jahat merasa iri hati, cemburu, serakah, dan lain-lain, ketika seseorang mendapat popularitas, promosi, kekayaan, pendidikan, status, posisi, dan lain-lain. Akan tetapi orang yang berhati mulia, ketika melihat atau mendengar peristiwa tersebut akan merasa senang; mereka memuji kesuksesan orang lain dengan tulus. Mereka berpikir demikian: "Mereka mendapat kekayaan, kekuasaan, kesuksesan dan popularitas karena mereka telah menabur benih perbuatan baik dan mulia (*kusala-*

kamma) di masa lalu, dan sekarang mereka menuai hasil panennya." Inilah muditā sejati.

Bukan Muditā Sejati

Bukan *muditā* sejati yaitu merasa gembira yang berlebihan atas kesejahteraan kerabat dan kawan-kawannya sendiri. Kegembiraan ini mirip *muditā*, tetapi sebenarnya salah. Kegembiraan ekstrem tersebut bahkan sampai mencucurkan air mata, dikenal sebagai *pīti-somanassa* yang berhubungan dengan *taṇhā* dan *lobha*. Akan tetapi kegembiraan seperti itu tidak boleh semuanya dianggap salah, karena bisa jadi itu merupakan *muditā* sejati juga.

11. UPEKKHĀ (KETENANGAN)

Upekkhā adalah netralitas atau keseimbangan batin terhadap semua makhluk. Dalam teks *Abhidhamma*, *upekkhā* merujuk kepada *tatramajjhattatā-cetasika*.

Upekkhā tidak seperti cinta kasih, karena tidak ada cinta yang terlibat; ia tidak seperti belas kasih, karena tidak ada rasa kasihan yang terlibat; ia tidak seperti simpati karena tidak ada kegembiraan yang terlibat; ia juga tidak seperti kemarahan karena tidak ada kebencian atau kedengkian yang terlibat. Ia berada pada fakta bahwa kamma membawa akibat baik atau buruk yang sesuai. Tema upekkhā adalah kammassakā: kamma seseorang adalah miliknya sendiri.

Akan tetapi sekarang kita sering menggunakan kata upekkhā ini sehubungan dengan anak-anak atau murid-murid yang nakal. Itu berarti, masyarakat tetap tidak peduli terhadap kesejahteraan anak-anak atau murid-murid mereka, apakah mereka bertingkah laku baik atau tidak. Itu artinya mengabaikan kewajiban. Dalam hal *upekkhā*, orang yang bersangkutan dipertimbangkan dengan pikiran yang tidak bias, bebas dari rasa cinta dan benciyang ekstrem. *Upekkhā* dapat ditemukan di dalam batin orang biasa. Akan tetapi *jhāna-upekkhā* dapat dicapai hanya setelah menguasai tiga hal yang terdahulu yaitu *mettā*, *karuṇā* dan *muditā*.

Empat Kediaman Luhur (Empat Brahmavihāra)

Mettā (cinta kasih), karuṇā (belas kasih), muditā (simpati) dan upekkhā (netralitas) disebut Empat Brahmavihāra, yaitu empat kediaman luhur atau mulia. [Brahma = luhur, vihāra = tinggal). Artinya 'merenung untuk memancarkan salah satu pikiran cinta kasih, belas kasih, simpati atau netralitas kepada semua makhluk adalah kehidupan yang mulia.' Menjalani hidup seperti itu tidaklah kering oleh panasnya kebencian, iri hati dan cemburu. Itu adalah hidup yang mendalami dan dijiwai oleh embun empat Brahmavihāra.

Di Myanmar keadaan batin yang mulia tersebut diklasifikasikan sebagai *Brahmaso* (dipenuhi dengan pikiran luhur). Akan tetapi beberapa orang berkata, kata *Brahmaso* berasal dari kata Pāļi *Brahmacariya*.

Mengembangkan Mettā

Jaga batin Anda agar terisi terus dengan *mettā* dan Anda akan sungguh-sungguh mengembangkan *mettā* kepada semua makhluk. Dengan kata lain, *mettā* harus dikembangkan sehingga batin Anda diperkaya dengan cinta kasih.

Memancarkan Mettā

Ketika Anda memancarkan *mettā* kepada seseorang dan memusatkan pikiran Anda kepada orang tersebut dan berharap, "Semoga dia menjadi makmur", *mettā* Anda akan berkomunikasi dengan orang yang sebagai pihak penerima. Itu terjadi seolaholah *mettā* Anda menjangkau batin orang tersebut. Maka dari itu ketika Anda memancarkan *mettā* kepada seseorang, orang berkata "Anda mengirim *mettā* kepadanya".

Cara Umum Mengirim Mettā

Ucapkan (dalam bahasa Pāļi):

"Sabbe sattā averā hontu, Abhyāpajjā hontu, Anighā hontu, Sukhī attanaṃ pariharantu"

Iniberarti:

- a. Semoga semua makhluk bebas dari bahaya.
- b. Semoga semua makhluk bebas dari *domanassa* (perasaan tidak senang/dukacita) dan memiliki kedamaian batin.
- Semoga semua makhluk bebas dari penderitaan jasmani dan menjadi baik.
- d. Semoga semua makhluk menjadi makmur dan menjaga diri untuk menjalani hidup yang panjang.

Mengirim Mettā dengan Efektif

Hanya ketika Anda dengan sungguh-sungguh mengharapkan kesejahteraan seseorang atau makhluk, kita dapat berkata bahwa *mettā* tersebut telah dipancarkan dengan tepat. Jika Anda hanya berkata *averā hontu*, dan seterusnya, sebagai hafalan saja dan dengan batin yang mengembara dan tanpa konsentrasi, maka Anda tidak mengirim *mettā* seperti yang ingin Anda lakukan. Maka dari itu lebih baik mengucapkan dalam bahasa ibu daripada dalam bahasa Pāļi sehingga Anda benarbenar memahami apa yang Anda ucapkan. Anda harus menyebut seseorang dengan namanya ketika Anda mengirim *mettā*.

Sebagai contoh, "Semoga ibuku bebas dari bahaya dan kesulitan; semoga dia mencapai kebahagiaan batin dan jasmani; semoga dia sehat dan semoga dia panjang umur."

Anda harus mengucapkan kata-kata ini dengan antusiasme dan ketulusan yang besar. Hal yang sama berlaku bagi ayah Anda, guru Anda, dan lain-lain. Dalam hal *mettā* bagi semua makhluk hidup, Anda mengganti "ibuku" dengan "semua makhluk hidup".

Secara singkat, Anda dapat mengucapkan: "Semoga ibuku bebas dari bahaya dan semoga dia menjadi baik." "Semoga ayahku..." "Semoga guruku..." Satu-satunya hal yang penting adalah memiliki ketertarikan yang kuat dan antusiasme untuk kesejahteraan, kedamaian dan kemajuan mereka.

Bagaimana Mengirim Karuṇā

Karuṇā-cetasika berarti belas kasih bagi semua makhluk yang menderita. Intinya adalah harapan tulus untuk membebaskan mereka dari kesengsaraan mereka saat ini. Maka untuk mengembangkan *karuṇā* orang mengucapkan dalam bahasa Pāḷi: *Dukkha muccantu* yang berarti "Semoga mereka bebas dari kesengsaraan yang ada". *Karuṇā* sejati adalah harapan mendalam bagi orang lain agar bebas dari penderitaan dan menjadi bahagia. Berharap "Semoga dia mati dengan cepat" agar penderitaannya cepat berakhir tidak hanya bukan *karuṇā* sejati, tetapi dalam realitas adalah *byāpāda-duccarita* (perilaku jahat dalam pikiran yang merupakan niat jahat).

Karuṇā sejati berarti perilaku belas kasih yang mulia bagi orang atau makhluk yang menderita. Sekedar mengucapkan "dukkha muccantu" tidak akan menghasilkan karuṇā sejati.

Bagaimana Mengirim Muditā

Muditā adalah simpati (kegembiraan apresiatif) atas kesuksesan, kemakmuran dan pencapaian orang lain. Ia adalah harapan tulus agar orang lain terus menikmati kekayaan, posisi, kemajuan, kebahagiaan, ketenaran mereka, dan seterusnya. Untuk mengirim muditā, orang harus mengucapkan dengan sadar "Yathāladdha-sampattito mā vigacchantu" yang berarti "Semoga mereka tidak kehilangan kesuksesan atau kebahagiaan yang telah mereka peroleh" dan memancarkan simpati ketika Anda menyaksikan kesejahteraan seseorang. Sekedar mengucapkan kata-kata bahasa Pāli tidak menghasilkan muditā sejati.

Bagaimana Mengirim Upekkhā

Upekkhā adalah netralitas, yang melihat dengan benar dan tidak memihak. Untuk mengirimkan *upekkhā* adalah dengan merenung, "Orang memiliki *kamma*-nya sendiri sebagai hartanya; hal yang baik atau buruk apa pun yang terjadi pada mereka adalah karena *kamma* mereka".

Artinya orang harus merenung: "Meskipun aku mengirim mettā untuk kebahagiaannya, dia akan bahagia hanya jika dia memiliki kamma baik; meskipun aku berbelas kasih padanya, dia akan bebas dari penderitaan hanya jika dia memiliki kamma baik; meskipun aku gembira atas kesejahteraannya, dan tidak ingin dia kehilangan kesejahteraan ini, dia akan dapat menjaga kesejahteraan dan kehidupannya hanya jika dia memiliki kamma baik. Maka dari itu, aku tidak perlu mengkhawatirkan dia; dia memiliki kamma-nya sebagai hartanya sendiri."

Catatan:

Empat Kediaman Luhur ini, empat Brahmavihāra, memiliki proyeksi yang berbeda. Mettā memproyeksikan cinta kasih dan kasih sayang kepada semua makhluk. Karuṇā memproyeksikan rasa kasihan dan belas kasih kepada makhluk yang menderita. Muditā mengambil makhluk yang sukses sebagai objeknya dan memproyeksikan simpati/kegembiraan apresiatif. Upekkhā memandang semua makhluk sebagai subjek kamma, dan memproyeksikan netralitas kepada mereka.

Maka dari itu harus dicatat bahwa seseorang tidak dapat memproyeksikan empat *Brahmacariya* pada saat yang bersamaan kepada semua makhluk atau kepada satu orang. Ketika Anda ingin memancarkan gelombang pikiran *mettā* dengan efektif, Anda harus mengucapkan empat baris bahasa

Pāļi: *Averā hontu... pariharantu*, atau dalam bahasa ibu dengan konsentrasi batin yang kuat.

Sama halnya Anda dapat memproyeksikan karuṇā kepada makhluk yang menderita dalam bahasa Pāḷi atau bahasa Anda sendiri. Sekedar mengucapkan kalimat Pāḷi tanpa memahami artinya atau tanpa harapan tulus, tidak akan efektif. Ritual yang dilakukan ala kadarnya sekarang umum di antara umat Buddhis. Maka dari itu mereka yang saleh dan taat wajib untuk lebih menekankan memberi teladan yang baik bagi generasi baru agar ditiru.

12, 13 & 14. TIGA PANTANGAN (SAMMĀVĀCĀ, SAMMĀKAMMANTA, SAMMĀ-ĀJĪVA)

Ketika seseorang mempelajari tiga *virati-cetasika*, pertama-tama dia harus memiliki pengetahuan tentang sepuluh *duccarita* (perbuatan jahat). Buku ini tidak membuat penjelasan terperincitentang hal ini.

Sepuluh perbuatan jahat dapat digolongkan dalam dua kelompok yaitu yang berhubungan dengan mata pencaharian seseorang dan yang tidak berhubungan. Misalnya, membunuh untuk merampok, membunuh seseorang karena dibayar untuk melakukannya, atau mencari nafkah sebagai pemburu atau nelayan, dan lain-lain yang semacam itu, adalah perbuatan jahat yang berhubungan dengan mencari nafkah. Membunuh karena kemarahan atau kebencian merupakan *duccarita* yang tidak berhubungan dengan mata pencaharian. Demikian pula semua perbuatan jahat lainnya dapat dibagi menjadi dua kelompok.

Tampil sebagai saksi palsu di pengadilan, membela pelaku yang tidak jujur, mendapatkan uang dengan menceritakan dongeng dan fabel sebagai seorang narator, dan lain-lain, merupakan perbuatan tidak bajik yang berhubungan dengan mata pencaharian. Ucapan tidak benar, menggunakan kata-kata kasar, membuat pernyataan tidak benar, dan lain-lain, tanpa harapan untuk mendapatkan sesuatu adalah vacīduccarita, tidak berhubungan dengan mata pencaharian.

Pantangan/Penahanan Diri (Virati)

Pantang melakukan kāya-duccarita (perilaku jahat dalam perbuatan) dan vacī-duccarita (perilaku jahat dalam ucapan) disebut virati (pantangan). Jika Anda menahan diri berkata bohong meskipun Anda memiliki kesempatan untuk berbohong, ini merupakan sammāvācā-virati jika tidak berhubungan dengan mata pencaharian, tetapi jika berhubungan dengan mata pencaharian adalah sammā-ājīva-virati.

Pantang membunuh meskipun Anda mendapat kesempatan merupakan sammākammanta-virati jika tidak berhubungan dengan mata pencaharian. Akan tetapi jika pembunuhan itu berhubungan dengan mata pencaharian, ini adalah sammā-ājīva-virati.

Perbuatan Baik Lain yang Tidak Termasuk dalam Virati

Dalam kehidupan juga terdapat perbuatan baik lain yang tidak bersifat seperti tiga pantangan yang disebutkan di atas. Mereka adalah *kusala* (perbuatan baik) yang tidak berhubungan

dengan virati-cetasika ini. Perbuatan seperti mengucapkan katakata yang baik tanpa kesempatan berpantang, mengucapkan rumusan Pāļi untuk melaksanakan pedoman sila seperti Pāṇātipātā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi, dan lain-lain, dapat disebut sammāvācā (ucapan benar). Mereka membentuk cetanā yang bajik. Memberi derma, menghormati Buddha, mendengarkan Dhamma, dan lain-lain, tanpa kesempatan berpantang dapat disebut sammā-kammanta (perbuatan benar). Perbuatan baik tersebut merupakan cetanā yang bajik. Pekerjaan tradisional seperti berdagang tanpa kesempatan berpantang dapat disebut sammā-ājīva (penghidupan benar). Akan tetapi dalam semua contoh ini, karena tidak melibatkan berpantang, ucapan benar, dan lain-lain, tidak dapat disebut virati-cetasika. Mereka hanya disebut sebagai kusala-cetanā.

Virati Dalam Tiga Tindakan

Terdapat tiga aspek praktis untuk setiap tiga virati yang disebutkan di atas. Mereka adalah samādāna-virati, sampatta-virati dan samuccheda-virati. Yang pertama, samādāna-virati, adalah berpantang dengan melaksanakan sīla (pedoman sila). Jika Anda memiliki kesempatan membunuh seekor sapi tetapi tidak melakukannya karena Anda telah mengambil pedoman sila untuk berpantang membunuh, Anda mendapat jasa kebajikan samādāna-virati.

Suatu hari terdapat seorang umat awam, yang setelah mengambil *sīla* dari seorang *bhikkhu* pergi ke ladang mencari sapinya yang hilang. Ketika dia sedang mendaki bukit kecil, seekorular piton besar melilit kakinya.

Ketika dia akan membunuh ular itu dengan pedangnya, dia teringat dia telah mengambil $s\bar{\imath}la$ (pedoman sila) dari gurunya, dan akhirnya dia tidak jadi membunuh ular itu. Karena kekuatan $s\bar{\imath}la$, ular itu membebaskan dia dan pergi. Ini adalah kisah tentang $sam\bar{a}d\bar{a}na$ -virati, pantangan dilakukan karena pria itu telah mengambil $s\bar{\imath}la$. Jadi berpantang pada saat mengambil $s\bar{\imath}la$ atau setelah mengambil $s\bar{\imath}la$ termasuk $sam\bar{a}d\bar{a}na$ -virati. [$sam\bar{a}d\bar{a}na$ = melaksanakan pedoman sila; virati = pantang melakukan kejahatan].

Pantangan yang terjadi secara kebetulan diklasifikasikan sebagai sampatta-virati. Misalnya, di Sri Lanka kuno, seorang umat awam bernama Cakkana sedang merawat ibunya yang sakit, di mana tabib menyarankan daging kelinci segar sebagai obatnya. Maka umat awam itu pergi mencari seekor kelinci. Dia menangkap kelinci kecil di sawah dan akan membunuhnya ketika tiba-tiba dia merasa kasihan terhadap binatang pemalu itu dan melepaskannya. Sepulangnya ke rumah dia menceritakan kejadian tersebut kepada ibunya yang sakit dan membuat ucapan dengan khidmat: "Sejak aku mengetahui apa yang benar dan apa yang salah, aku tidak pernah membunuh makhluk hidup apa pun dengan niat untuk melakukannya." Karena kebenaran mulia ini, ibunya sembuh dari penyakitnya. Dalam kejadian ini, umat awam tersebut tidak melaksanakan *sīla* apa pun sebelumnya. Akan tetapi pada saat dia menangkap kelinci itu, belas kasih yang muncul pada saat itu juga membuat dia menahan diri dari membunuh. Ini merupakan contoh sampatta-virati [sampatta = dari perbuatan salah yang tidak disengaja; virati = pantangan].

Pantangan yang berhubungan dengan Magga-citta (Kesadaran Jalan) disebut samuccheda-virati (berpantang dengan cara pemusnahan total kotoran batin yang tersembunyi), karena ketika Magga-citta tercapai, pantang pada saat itu merupakan pemusnahan total kotoran-kotoran batin. [samuccheda = dengan cara pemusnahan total kotoran-kotoran batin yang laten; virati = pantangan]

Dengan cara ini, setiap *virati-cetasika* dasar lebih lanjut dibagi menjadi tiga subkelompok.

KESIMPULAN

Di sini akhir dari bab mengenai *kusala-cetasika*, faktor mental baik yang memengaruhi batin kita. *Akusala-cetasika*, faktor mental tidak baik, yang mencemari batin kita telah dijelaskan di bab dua. Sekarang kita harus merenungkan secara mendalam, *cetasika* yang mana, yang baik atau buruk, yang paling banyak berada dalam batin kita.

Kita telah mengetahui bahwa faktor mental atau *cetasika* baik memiliki pasangan buruk misalnya bukan keyakinan sejati, bukan perhatian penuh sejati, bukan rasa malu sejati, bukan rasa takut berbuat jahat sejati, dan seterusnya. Akan tetapi dalam hal faktor-faktor mental tidak baik, Anda akan melihat bahwa tidak ada pasangan baik bagi mereka. Maka dari itu sekarang Anda harus menyadari bahwa faktor mental buruk dan baik menyelingi satu sama lain, atau hanya faktor mental buruk saja yang sering muncul di batin kita.

Sekarang Anda mengetahui bahwa pikiran tidak baik, faktor mental tidak baik dan perbuatan buruk merupakan penyebab durasi panjang saṃsāra, lingkaran kelahiran dan kematian. Sebagai manusia yang diberkati dengan kecerdasan dan kebijaksanaan, jika Anda terus memperbolehkan perbuatan buruk melebihi perbuatan baik, Anda tidak akan mencapai Nibbāna, kebahagiaan tertinggi, tidak peduli seberapa sering Anda berdoa untuknya.

Maka dari itu saya menasihati semua orang untuk menjadi anggota komunitas orang-orang mulia yang benarbenar baik, yang memiliki harga diri, bukan orang munafik yang berpura-pura menjadi orang baik.

Untuk diri saya, saya berharap dapat memelihara batin yang mulia, tanpa cacat dan murni di semua eksistensi yang akan datang; dan terbebas dari *pariyāya*, *māyā* dan *sāṭheyya*. Semoga rekan-rekan, kawan-kawan dan kenalan-kenalan saya menapak di jalan kebajikan ini dan menjadi manusia yang benar-benar berbudi luhur.

[Di sini berakhirlah bab tentang *Kusala Cetasika* yang memiliki pengaruh baik bagi batin]



BAB 4

Cetasika yang Berasosiasi dengan Citta (Kesadaran) Baik dan Buruk

Cetasika yang umum pada citta (kesadaran) baik dan buruk adalah sebagai berikut:

 1. Phassa
 = kontak

 2. Vedanā
 = perasaan

 3. Saññā
 = persepsi

 4. Cetanā
 = kehendak

5. Ekaggatā = kemanunggalan batin6. Jīvitindriya = indria yang dinamakan

kehidupan

7. Manasikāra = perhatian

8. Vitakka = penempelan awal

9. Vicāra = penempelan terus-menerus

10. Adhimokkha = keputusan

11. Viriya = energi

12. Pīti = kegembiraan

13. Chanda = hasrat

Ini adalah faktor-faktor mental yang dapat berasosiasi dengan kesadaran baik maupun buruk.

1.PHASSA (KONTAK)

Phassa-cetasika adalah sentuhan, atau kontak antara batin dan objeknya. Di sini yang dimaksudkan bukan kontak fisik, seperti menyentuh dengan tangan atau tubuh, atau tabrakan antara dua objek, melainkan kontak antara batin dan objek. Ini sejenis 'sentuhan' yang menyerupai sentuhan nyata ketika batin (kesadaran) dan objek bertemu. Di beberapa kasus, kontak batin seperti itu demikian menonjol dan jelas seperti kontak fisik.

Mari kita uraikan: ketika seorang pria sehat melihat seorang anak laki-laki sedang makan buah lemon, dia akan mengeluarkan air liur. Seorang penakut ketika melihat dua orang yang bertengkar, dia akan gemetar ketakutan. Ketika seorang gadis remaja mendengar suara anak laki-laki seusianya, dia merasa debaran aneh di dadanya. Sama halnya pada remaja pria. Dalam contoh-contoh ini, batin melakukan 'kontak' dengan buah lemon dan lain-lain, kemudian terjadi keluar air liur, gemetar, dan lain-lain. Bentuk kontak ini merupakan sifat *phassa*.

Phassa berkontak dengan objek yang berhubungan dengan keadaan baik dan juga tidak baik, jadi merupakan asosiasi umum dengan keadaan batin yang baik maupun buruk, seperti garam yang membuat makanan lezat maupun tidak lezat menjadi asin. Cetasika lain, seperti vedanā, yang akan dijelaskan nanti, juga umum untuk batin yang baik maupun yang tidak baik.

Catatan:

Phassa-cetasika juga ada di Vipāka-citta (Kesadaran Resultan) dan Kiriya-citta (Kesadaran Fungsional) yang bukan baik maupun tidak baik.

2. VEDANĀ (PERASAAN)

Cetasika berikutnya adalah vedanā yang berarti perasaan. Enam jenis objek seperti rūpārammaṇa (penglihatan) sudah disebutkan dalam bab tentang citta (kesadaran). Masingmasing dari enam objek ini dapat dibagi lagi menjadi iṭṭhārammaṇa (objek yang menyenangkan), aniṭṭhārammaṇa (objek yang tidak menyenangkan) dan iṭṭhamajjhattārammaṇa (objek yang agak menyenangkan). Objek indriawi yang diinginkan atau yang dicari orang, disebut iṭṭhārammaṇa [iṭṭhā = diinginkan dan disukai + ārammaṇa = objek]. Penampilan cantik, suara merdu, ganda yang menggoda, rasa yang sedap, sentuhan indriawi, nama baik, bangunan bagus, semuanya adalah itthārammana.

Objek yang tidak diinginkan, tidak disukai atau tidak dicari oleh kebanyakan orang, diklasifikasikan sebagai aniṭṭhārammaṇa [aniṭṭhā = tidak diinginkan + ārammaṇa = objek]. Penampilan jelek, suara mengerikan, ganda yang menyesakkan nafas, rasa hambar, sentuhan yang tidak diinginkan, nama buruk dan bangunan terlantar, semua adalah aniṭṭhārammaṇa. Objek yang bukan termasuk objek baik atau buruk — objek diinginkan atau tidak diinginkan — disebut iṭṭhamajjhattārammaṇa. Penampilan yang tidak cantik maupun jelek, misalnya, adalah itthamajjhattārammaṇa.

Vedanā terdiri dari lima macam, yaitu:

- 1. Sukha = kebahagiaan, nikmat
- Dukkha = duka, penderitaan, tidak memuaskan, kesedihan

3. Somanassa = sukacita, kenyamanan mental

4. Domanassa = dukacita, tidak menyenangkan,

penderitaan mental

5. Upekkhā = perasaan netral, ketenangan

Ada semacam rasa yang menyenangkan pada objek yang diinginkan. Vedanā yang menikmati rasa yang menyenangkan itu disebut sukha-vedanā (sukha = bahagia + vedanā = perasaan). Ia juga disebut somanassa-vedanā karena ketika orang menikmati rasa yang baik itu, mereka merasakannya dengan sukacita (somanassa = sukacita + vedanā = perasaan). Somanassa-vedanā menjadi jelas ketika menikmati kenikmatan indriawi seperti rupārammaṇa, saddārammaṇa, dan seterusnya. Somanassa-vedanā juga menjadi jelas ketika melihat objek devosi seperti Buddha, Dhamma, dan lain-lain.

Ada semacam rasa tidak menyenangkan pada objek yang tidak diinginkan. Vedanā yang mengalami rasa tidak menyenangkan itu disebut dukkha-vedanā (perasaan menyakitkan — dukkha = kesakitan + vedanā = perasaan). Ia juga disebut domanassa-vedanā (perasaan tidak menyenangkan). Berbagai karakteristik dukkha-vedanā dan domanassa-vedanā yang berhubungan dengan dosa-cetasika, yaitu soka (kesedihan), parideva (ratap tangis), dukkha (kesakitan), domanassa (tidak menyenangkan) dan upāyāsa (kesedihan yang mendalam) telah dijelaskan di bab terdahulu. Kenikmatan dan penderitaan fisik yang muncul dari kontak jasmani disebut sukha dan dukkha secara berurutan. Kenikmatan dan penderitaan batin dalam

hubungannya dengan mata, telinga, hidung, lidah, dan kesadaran disebut *somanassa* dan *domanassa* secara berurutan.

Dalam iṭṭhamajjhattārammaṇa terdapat rasa yang tidak benar-benar baik maupun buruk. Vedanā yang menikmati rasa itu disebut upekkhā-vedanā, perasaan netral. Karena menikmati atau mengalami rasa vedanā ini tidak jelas, orang bisa tidak menyadarinya ketika dia sedang menikmati atau mengalami hal tersebut. Namun saat mengalami banyak objek ketika sedang duduk, berjalan, pergi atau datang, banyak upekkhā-vedanā yang tidak jelas yang mengalami rasa objek tersebut muncul.

Vedanā ini (yaitu vedanā secara umum) mengalami rasa objek-objek yang berhubungan dengan keadaan baik dan tidak baik. Karena ia dapat mengalami rasa objek baik maupun buruk, perhatikan ketika orang berkata, "Dia menikmati kesenangan indriawi," atau "Dia menikmati rasa Dhamma," yang dimaksudkan adalah vedanā ini.

3. SAÑÑĀ (PERSEPSI)

Saññā membuat tanda atau mencatat. Pembuatan tanda ini hanya terlihat jelas pada mereka yang tidak cerdas dan tidak berpengetahuan luas. Ketika anak-anak diberi tahu, "Ini adalah ayahmu, ini adalah ibumu," mereka menyimpan dalam memorinya "Papa dan Mama"; ketika anak-anak melihat pesawat terbang mereka mencatat dengan saññā bahwa ini adalah sebuah pesawat terbang, itu adalah sayap, ini adalah badan pesawat terbang, dan lain-lain. Ketika mereka mengunjungi sebuah kota

asing, mereka mencatat semua yang asing bagi mereka. Jadi bagi semua orang, *saññā* berfungsi dalam beragam cara.

Saññā memberi dua keuntungan: ketika seorang anak mengetahui seseorang sebagai ayahnya, dia mengenalnya sebagai ayahnya pada saat itu. Di kemudian hari pun dia mengenalnya sebagai ayahnya. Jadi saññā memberikan dua fungsi.

Saññā berbeda dengan paññā yang hanya mengenali apa yang benar. Akan tetapi saññā membuat catatan tentang apa yang salah dan apa yang benar. Karena saññā yang salah, orang salah menganggap sebuah batang pohon sebagai hantu di malam hari. Ini adalah pengenalan yang salah. Orang yang memercayai hal yang salah sebagai hal yang benar, yang tidak bermoral sebagai bermoral, diperdaya oleh diṭṭhi-cetasika serta saññā-cetasika. Mereka yang memiliki saññā sangat kuat tentang apa yang salah, sulituntuk diperbaiki.

Berbagai Macam Saññā

Saññā yang menganggap hal yang salah sebagai hal yang benar ada bermacam-macam. Bukan hanya diṭṭhi (pandangan salah) dan taṇhā (nafsu) tetapi juga saññā yang menganggap hal yang salah sebagai hal yang benar yang menyebabkan pengembaraan yang lama dalam saṃsāra. Sebagai contoh, manusia menganggap kotoran sangat menjijikkan. Namun bagi belatung dan cacing, kotoran adalah makanan lezat. Contoh lain adalah burung bangkai yang suka memakan bangkai busuk.

Hanya para Buddha dan *Arahant* yang melihat sifat sejati yang sebenarnya dari semua fenomena. Hanya orang-orang seperti itu yang menyadari bahwa semua kenikmatan indriawi adalah menjijikkan dan memuakkan. Buddha menyatakan semua kenikmatan indriawi adalah kotor dan hina, yang menjadi perhatian orang biasa, di mana orang duniawi memuaskan diri, namun tidak dikejar oleh Orang Mulia, yang tidak condong kepada kepentingan diri sendiri. Orang-orang Mulia mencela semua bentuk kenikmatan indriawi.

Namun banyak orang tidak mengikuti ajaran Buddha. Kebanyakan orang dengan penuh semangat mengejar berbagai macam kenikmatan indriawi. Karena kesalahpahaman *saññā*, mereka memperpanjang penderitaannya dalam *saṃsāra*.

Saññā Disalahartikan Sebagai Sati

Mengingat kembali perbuatan bajik adalah karena sati (perhatian penuh) serta saññā yang baik. Akan tetapi perhatian penuh sejati hanya ada di keadaan kusala (perbuatan baik). Terdapat juga saññā yang salah dan sati yang bukan sejati. Mengingat cinta pertama selama bertahun-tahun adalah akusala (tidak bajik); ini bukan sati (perhatian penuh) sejati. Ini hanya fungsi saññā dalam samaran sebagai sati. Harap merujuk kembali kepada fungsi sati yang salah seperti yang dijelaskan di bab yang bersangkutan.

4. CETANĀ (KEHENDAK)

Cetanā adalah faktor mental (cetasika) yang memimpin kesadaran (citta) dan faktor-faktor mental lain yang muncul bersama-sama dengannya.

Penjelasan yang terperinci adalah sebagai berikut: ketika kesadaran mengambil objek, phassa (kontak) berkontak dengan objek; vedanā menikmati atau mengalaminya; saññā memberi tanda objek tersebut. Faktor mental yang lain seperti ekaggatā, jīvitindriya dan manasikāra yang akan dijelaskan setelah ini, melakukan fungsinya masing-masing dan terjadi bersama-sama dengan kesadaran. Ketika batin mengambil sebuah objek tertentu, faktor mental baik seperti saddhā dan sati, atau faktor mental tidak baik seperti lobha dan dosa juga terlibat.

Ketika kesadaran dan konkomitannya (cetasika) mengambil sebuah objek, tidak ada satu cetasika pun yang tertinggal, maupun gagal melakukan fungsinya. Semua cetasika bersama dengan kesadaran harus mengambil objek sepenuhnya sehingga mereka menempel pada objeknya. Kekuatan memimpin yang mendorong agar kesadaran dan faktor mental selalu bersama-sama pada objek tidak lain adalah cetanā (kehendak).

Penjelasan yang lebih lanjut: tidak satu pun keadaan batin yang tertinggal ketika kesadaran dengan konkomitannya (cetasika) mengambil objek, cetasika beserta dengan kesadaran muncul bersama-sama sebagai sebuah asosiasi.

Dalam asosiasi ini, kesadaran (citta) adalah presidennya, sedangkan cetanā-cetasika adalah sekretarisnya. Sekretaris sebuah asosiasi biasanya selalu sibuk bekerja keras; dia harus mendorong anggota-anggota lain agar tidak melalaikan tanggung jawab mereka masing-masing, sementara pada saat yang sama dia melaksanakan kewajibannya sendiri dengan tekun

demi kebaikan kelompok, demikian pula cetanā-cetasika.

Maka sekretaris memiliki tanggung jawab dua kali lipat dibandingkan dengan anggota-anggota yang lain. Dengan cara yang sama, cetanā harus berusaha memimpin keadaan-keadaan yang lain — kesadaran dan faktor-faktor mental — sehingga mereka menempel pada objek, sementara pada saat yang sama ia harus melakukan fungsinya sendiri. Ia bisa diibaratkan seperti seorang komandan sebuah pasukan di medan perang.

Maka dari itu, jika *cetanā*, kehendak atau dorongan batin lemah, *citta* juga akan lemah, demikian pula dengan *cetasika* yang lain. Akan tetapi ketika *cetanā*, kehendak atau dorongan batin kuat dan bersemangat, kesadaran dan semua *cetasika* lainnya akan mengikutinya. Ketika kesadaran dan *cetasika* kuat dan bersemangat, tubuh jasmani juga akan menjadi waspada dan aktif. Jadi *cetanā* merupakan yang terpenting dalam fungsi mengambil objek apa pun.

Cetanā adalah Kamma

Misalkan seorang pria diserang secara brutal dan dibunuh oleh segerombolan orang. Dalam perbuatan kejam ini, pukulan sebagian besar dari penyerang tidak efektif; hanya satu orang dari mereka, terdorong oleh kehendak yang kuat, dengan keji memberi pukulan bertubi-tubi yang mengakibatkan kematian korban tersebut. Jadi hanya orang ini yang menjadi pelaku pembunuhan tersebut. Dengan cara yang sama, ketika citta dan cetasika sebagai sebuah kelompok melakukan perbuatan baik seperti bederma (dāna) atau melakukan

pedoman sila (sīla), atau perbuatan tidak baik seperti membunuh (pāṇātipātā), cetanā adalah yang paling berpengaruh dan paling energik di antara yang lain. Maka dari itu, hanya kekuatan cetanā yang tetap ada di dalam rangkaian batin makhluk. Jadi jika kita berusaha menemukan siapa yang sebenarnya bertanggung jawab atas tindakan tersebut, keputusan kita jatuh pada cetanā. Itulah mengapa Buddha menetapkan tanggung jawab ada pada cetanā, berkata: "Cetanāhaṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi = Para Bhikkhu, aku menyatakan cetanā adalah kamma." Mengikuti pernyataan ini, perhatikan bahwa jika cetanā kuat, maka kamma juga kuat; jika cetanā lemah, kamma juga lemah.

5. EKAGGATĀ (KEMANUNGGALAN BATIN)

Ekaggatā adalah keadaan tenang atau mantap. Ia juga disebut samādhi (konsentrasi). Ketika kesadaran mengambil objek, dengan bantuan ekaggatā yang disebut samādhi inilah ia dapat mengambil objek berulang-ulang dan untuk waktu yang lama. Artinya, ekaggatā diam dan berkonsentrasi pada sebuah objek seperti ketenangan api lilin yang menyala di udara yang diam.

Dalam praktik meditasi, ketika batin dapat terpusat pada satu objek terus-menerus untuk waktu yang lama, orang berkata, "Samādhi tercapai", atau "Samādhi menjadi kuat." Ketika seseorang mencapai tingkat samādhi tertentu, dia memperoleh ketenangan dan kemantapan dalam pikiran, ucapan dan perbuatan. Dia menjadi jujur, bebas dari perilaku tidak menentu,

juga dalam hubungan sosial. Namun dia dapat menjadi terlalu terserap atau terobsesi dengan satu objek tertentu.

6. JĪVITINDRIYA (INDRIA YANG DINAMAKAN KEHIDUPAN)

Semua citta dan cetasika secara kolektif diklasifikasikan sebagai nāma. Kekuatan kehidupan atau dasar kehidupan dari nāma disebut jīvitindriya. Semua citta dan cetasika dapat berfungsi dengan aktif karena kekuatan atau dasar kehidupan ini. Jika jīvitindriya tidak ada, batin tidak dapat berfungsi sama sekali. Secara singkat, jīvitindriya-lah yang mendorong citta dan cetasika untuk terus muncul sesuai dengan kamma. Terdapat juga bagian kehidupan yang disebut rūpa-jīvitindriya di antara elemen materi. Maka dari itu indra kehidupan batin dan materi disebut nāma-jīvitindriya dan rūpa-jīvitindriya. Dua hal ini secara kombinasi membentuk "kehidupan" makhluk. Selain dua hal ini, tidak ada sesuatu yang disebut sebagai jiwa abadi, atau diri. Tidak ada atta (diri) sama sekali.

7. MANASIKĀRA (PERHATIAN)

Memberi perhatian diklasifikasikan sebagai *manasikāra*; fungsinya adalah memanggil sesuatu ke batin. Akan tetapi ia bukan berarti benar-benar membawa objek indra dari luar masuk ke dalam batin. Hanya karena kekuatan perhatian *manasikāra*-lah objek terus-menerus ada di dalam batin. Jadi diibaratkan, dikatakan bahwa *manasikāra* membawa sesuatu ke dalam batin.

Tujuh Faktor Mental yang Menyertai Kemunculan Setiap Kesadaran

Tujuh jenis *cetasika* mulai dari *phassa* ke *manasikāra* selalu ada di semua jenis kesadaran. Faktor lain seperti *saddhā* (keyakinan), *sati* (perhatian penuh), *lobha* (keserakahan), *dosa* (kebencian), dan lain-lain, muncul sehubungan dengan objek yang sesuai sebagai tambahan dari tujuh faktor mental ini. *Vedanā-cetasika* adalah paling dominan ketika merasakan sebuah sensasi. *Saññā-cetasika* paling dominan ketika mengingat sesuatu. Ketika Anda melakukan perbuatan baik atau buruk, *cetanā* adalah paling dominan. Ketika Anda berkonsentrasi pada sesuatu, *ekaggatā* (*samādhi*) paling dominan. Tiga *cetasika* sisanya — *phassa*, *jīvitindriya* dan *manasikāra* — tidak terlalu menonjol.

8. VITAKKA (BERPIKIR ATAU PENEMPELAN AWAL BATIN KE OBJEK)

Vitakka adalah berpikir atau merencanakan. Tiga vitakka tidak baik adalah;

a. *Kāma-vitakka* = berpikir tentang kenikmatan

indriawi

b. Byāpāda-vitakka = berpikir dengan kebencian

c. Vihiṃsā-vitakka = berpikir tentang mencelakai atau

memperlakukan orang lain

dengan buruk

Tiga vitakka baik adalah:

a. Nekkhamma-vitakka = berpikir tentang melepaskan

keduniawian

b. *Abyāpāda-vitakka* = berpikir tentang cinta kasih

c. Avihiṃsā-vitakka = berpikir tentang belas kasih

Kāma-vitakka dan Nekkhamma-vitakka

Ketika berpikir tentang mendapatkan dan menikmati kesenangan indriawi seperti kecantikan tubuh, suara merdu, dan lain-lain, atau ketika berpikir tentang mendapatkan kekayaan materi dan bagaimana cara mendapatkannya, Anda memiliki kāma-vitakka, yang berasosiasi dengan lobha (keserakahan).

Akan tetapi jika pikiran Anda memerhatikan tentang melepaskan keduniawian, untuk menjadi seorang petapa atau bhikkhu, bederma, melaksanakan pedoman moral uposatha, bermeditasi, dan lain-lain, semua ini termasuk dalam nekkhamma-vitakka karena Anda merencanakan untuk melepaskan diri dari cengkeraman keserakahan.

Byāpāda-vitakka dan Abyāpāda-vitakka

Byāpāda adalah niat buruk untuk menghancurkan atau membunuh orang lain. Pikiran yang berhubungan dengan dosa disebut Byāpāda-vitakka. Kebalikan langsung dari niat buruk atau dosa adalah cinta kasih atau mettā. Pikiran yang mengharapkan orang lain sejahtera dan berencana untuk menolong mereka adalah Abyāpāda-vitakka.

Vihiṃsā-vitakka dan Avihiṃsā-vitakka

Vihimsā berarti niat buruk atau dosa, menganiaya, mencelakai atau menyiksa orang lain. Terdorong oleh dosa, ketika orang berpikir atau merencanakan untuk menganiaya, membunuh atau mencelakai orang dengan cara apa pun, ini disebut Vihimsā-vitakka. Sebaliknya, avihimsā berarti karuṇā (belas kasih) yang merupakan kebalikan dari dosa. Berpikir untuk membebaskan orang lain dari penderitaan adalah Avihimsā-vitakka. Orang dapat melihat dengan jelas bahwa vihimsā adalah akusala, sedangkan avihimsā adalah kusala.

Maka dari itu kita semua harus menekan tiga *vitakka* yang tidak baik dan meningkatkan tiga *vitakka* yang baik.

9. *VICĀRA* (PENEMPELAN TERUS-MENERUS BATIN PADA OBJEK)

Vicāra adalah penempelan terus-menerus batin pada objek. Meskipun vitakka membuat batin menjangkau objek, ia tidak menempel pada objek untuk waktu yang lama; tetapi vicāra menangkap objek yang dijangkau oleh pukulan vitakka, tidak membiarkannya lepas untuk beberapa saat dan terus-menerus menempel pada objek secara berulang-ulang seolah-olah ia menggosok objek.

10. ADHIMOKKHA (KEPUTUSAN)

Cetasika yang memutuskan untuk melakukan sesuatu disebut adhimokkha. Memutuskan untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perbuatan, atau memutuskan antara yang baik

dan buruk merupakan peran adhimokkha. Cetasika ini memutuskan untuk melakukan perbuatan baik seperti dāna (memberi derma), melaksanakan sīla (Lima atau Delapan Pedoman sila dan lain-lain), atau melakukan perbuatan buruk seperti membunuh. Percaya kepada penipuan atau kebohongan yang dilakukan oleh seseorang, bukanlah fungsi saddhā-cetasika; melainkan adhimokkha yang salah memutuskan untuk percaya kepada kebohongan tersebut.

11. VIRIYA (USAHA, ENERGI)

Viriya berarti daya upaya atau usaha keras. Orang yang rajin berusaha dengan tegas dan berani untuk mewujudkan tujuannya. Orang yang kekurangan viriya (energi) adalah pemalas, penakut; mereka selalu memiliki alasan. Orang yang menghindar dari pekerjaan atau takut untuk bertanggung jawab dan orang yang memberi alasan yang tidak memuaskan seperti terlalu cepat, terlalu lambat, terlalu dingin, terlalu panas, terlalu lapar, terlalu kenyang, dan lain-lain, untuk menghindari pekerjaan, dikatakan merupakan korban dari thina (kemalasan) dan middha (kantuk). Dua akusala-cetasika ini adalah kebalikan langsung dari viriya.

Orang yang memiliki *viriya* tidak pernah bimbang, bahkan dalam menghadapi penderitaan, kesulitan dan masalah. Dia tidak ragu-ragu berkorban, bahkan mengorbankan hidupnya untuk mewujudkan tujuannya. Contohnya, sebagai *Bodhisatta*, Pangeran Janakā, ketika kapalnya karam, dia melompat ke laut dengan berani demi keselamatan dan berenang sekuat tenaga,

dan diselamatkan oleh dewi yang baik. Semua kawan-kawan sekapalnya mati, mereka berteriak ketakutan dan berdoa kepada dewa-dewa tradisionalnya. Mereka dimangsa ikan-ikan dan hiu, tetapi Pangeran Janakā berenang tanpa ragu selama tujuh hari dengan daya upaya dan terus-menerus melaksanakan pedoman sila *Uposatha*. Ini adalah *viriya*, usaha keras dan keberanian dalam menghadapi kesulitan.

Perawatan Kesehatan

Manfaat viriya tampak jelas dalam kehidupan sehari-hari. Berjalan, berlari secara reguler, kebiasaan makan yang baik, kebersihan pribadi, nutrisi dan pengobatan, adalah kebiasaan yang baik, yang membutuhkan viriya. Hanya orang yang gigih dan tidak malas yang dapat mempraktikkan disiplin kesehatan secara reguler demi kebaikan diri mereka sendiri.

Mencari Nafkah

Dalam bidang perdagangan, mereka yang memiliki viriya dalam segala hal akan mengalahkan mereka yang tanpa viriya. Mereka yang malas akan selalu tertinggal dalam semua aspek. Sebagai contoh, lihatlah viriya pedagang asing di Myanmar. Mereka bangun pagi-pagi, mengatur tokonya, berpakaian rapi dan membuka toko mereka tepat waktu. Sebaliknya, kebanyakan pedagang Myanmar masih di tempat tidur pada saat itu. Mereka dengan malas bangun dari tempat tidur dengan wajah cemberut. Tidak mengherankan mereka sering jatuh dalam bisnis. Bagaimana mungkin pemalas bisa menjadi makmur?

Viriya Wanita Myanmar

Ternyata wanita Myanmar memegang peran utama dalam bidang bisnis. Pemilik toko kebanyakan wanita; di pasar dan toko-toko, wanita Myanmar memainkan peran aktif. Bahkan mereka dapat menyokong anak-anak mereka dan anggota keluarga pria yang pengangguran dengan penghasilan mereka. Jika bukan karena mereka Myanmar menjadi lebih terbelakang dalam ekonomi. Karena *viriya* para wanita hingga Myanmar dapat menempati posisi seperti itu di dunia. Dengan pasti kita dapat mengatakan, jika pria dan wanita melakukan upaya dalam skala yang sama, Myanmar akan menjadi lebih makmur.

Viriya dalam Pendidikan

Cukup menyedihkan, pria Myanmar sama malasnya dalam pendidikan seperti dalam bisnis. Dalam hasil ujian, kami menemukan bahwa pria lebih sedikit yang memiliki nilai cemerlang dibandingkan dengan wanita. Di pendidikan lebih tinggi, data mengungkapkan rendahnya persentase kesuksesan pria. Performa buruk di bidang akademik kebanyakan karena kelambanan dan kemalasan murid-murid pria. Meskipun orang tua, saudara laki-laki dan perempuan mendukung mereka dengan semampunya, mereka hidup dengan berlebihan dan tidak belajar dengan waspada dan usaha yang sungguh-sungguh untuk membalas kebaikan mereka; penyebab utamanya adalah tidak adanya viriya.

Meskipun mereka masuk ke akademi dan universitas kira-kira pada usia dua puluh tahun, mereka hanya mendapat pencapaian kecil. Dalam sejarah, kita dapat mengingat Raja Tabin-shwe-thi, Raja Bayin-naung dan Pangeran Min-ye-kyaw-swa, mereka sudah berada pada puncak karir pada usia yang masih belia; maka dari itu mereka sekarang diabadikan dalam hati masyarakat. Jika demikian, mengapa zaman sekarang para pemuda tidak tekun dan berani seperti seharusnya? Mereka harus menumbuhkan keberanian dan *viriya*, serta menjadi pahlawan seperti leluhur mereka.

Tingkatakademik Saṅgha tidak memuaskan seperti umat awam. Di zaman dulu, pendidikan monastik menghasilkan bhikkhu-bhikkhu sarjana, penulis terpelajar dan guru-guru Dhamma yang kompeten, dari anggota Saṅgha. Bhikkhu-bhikkhu yang terpelajar dan bijaksana ini selalu berperan sebagai guru dalam masyarakat. Beberapa dari mereka menjadi penasihat kerajaan. Sampai hari ini, hanya jika reformasi pendidikan dibuat sesuai dengan kemajuan zaman, Saṅgha akan dapat mengembalikan peran bermartabat sebagai guru umat awam. Saat ini tidak ada usaha semacam itu yang dibuat sehingga status tinggi Saṅgha turun dengan drastis; bahkan wihara tidak dapat merekrut murid-murid atau pelayan baru. Oleh karena itu, Sāsana dengan pasti menurun tahun demi tahun. Penyebab penurunan tersebut tidak perlu diuraikan di sini.

Secara ringkas, kekurangan yang kita hadapi dalam bidang ekonomi, sosial, kesehatan dan pendidikan terutama karena kurangnya *viriya*.

Tidak perlu dikatakan bahwa Buddha mencapai Kemahatahuan, *Sabbaññuta-ñānā*, dan menjadi Yang Tercerahkan karena viriya-nya yang unik. Bahkan setelah mencapai ke-Buddha-an, Buddha Gotama dengan tekun mengajarkan *Dhamma*-Nya selama empat puluh lima tahun. Dia selalu mengajar semua makhluk bahwa yang pertama adalah mengetahui kebenaran, dan yang kedua adalah berlatih sepanjang jalan kebenaran; kedua-duanya membutuhkan viriya. Dia berkata:

"Vāyametheva puriso = Manusia sejati harus selalu tekun; Na nibbindeyya paṇḍito = Orang bijak tidak boleh malas."

Mari Kita Memperbaiki Diri

Di Myanmar, sekarang banyak orang yang mengaku dirinya Buddhis cenderung mengabaikan ajaran mulia Buddha tentang manfaat viriya (usaha yang gigih). Sebaliknya, umat agama lain melakukan pekerjaan mereka dengan usaha keras dan menuai panen yang banyak sehingga mereka dapat menikmati standar kehidupan yang tinggi. Sebenarnya mereka mengikuti nasihat Buddha tentang viriya. Maka mereka menjadi orang-orang dengan kekayaan dan pengaruh besar sesuai dengan ajaran Buddha. Kita umat Buddhis hanya melihat ke belakang tentang keagungan masa lalu kita dan gagal memperoleh sesuatu yang substansial; kita menyombongkan pencapaian masa lampau kita dalam sejarah. Kita juga harus bekerja dengan tekun untuk menjadi bangsayang berkembang.

Sekarang sudah tiba saatnya untuk mengubah perilaku kita terhadap kehidupan dan menjadi giat dan tekun. Ingat kata-kata Buddha:

"Viriyavato kim nāma kammam na sijjhati? = Tidak ada yang tidak mungkin bagi orang yang memiliki viriya."

Meskipun kami telah menekankan pentingnya viriya, kami harus mengingatkan para pembaca bahwa maksud kami hanyalah "usaha dengan kecerdasan", dan bukan "usaha sia-sia yang tidak berguna."

12. PĪTI (KEGEMBIRAAN)

Pīti adalah perasaan gembira atau puas. Ia bukan pengalaman menyenangkan yang sebenarnya. Ia hanya faktor mental kepuasan, dapat diibaratkan seperti keadaan batin orang yang haus ketika dia mendengar atau melihat adanya air. Ketika melihat air, dia mengalami pīti. Ketika dia benar-benar meminum air tersebut, dia mengalami sukha-vedanā (kenikmatan). Demikianlah sifat pīti.

Pīti dapat dialami bahkan sampai menyebabkan tubuh merinding ketika bertemu dan berbicara dengan orang yang dikasihi, ketika mendengarkan musik, atau ketika mendengarkan ceramah Dhamma. Pada suatu hari ada seorang wanita hamil yang ditinggal sendirian di rumahnya ketika seluruh anggota keluarganya pergi ke perayaan pagoda. Dia merasa sebuah dorongan yang kuat untuk memberi penghormatan kepada pagoda yang terletak di puncak bukit. Maka dia menggenggam tangannya dan memusatkan batinnya pada kebajikan Buddha. Ketika melakukannya, pīti yang sangat kuat meliputinya dan tubuhnya melayang di udara dan akhirnya tiba di halaman pagoda.

Pīti dapat juga muncul ketika melakukan perbuatan terpuji, misalnya mendonorkan darah, dan lain-lain. Di beberapa kasus, pīti muncul ketika melihat orang-orang menikmati makanan yang dipersembahkan. Dalam beberapa kejadian, pīti dapat menjadi sedemikian kuat sehingga menjadi somanassa yang berasosiasi dengan taṇhā. Dalam keadaan seperti itu, raut wajah seseorang menjadi bercahaya dan tubuhnya menjadi lincah dan cekatan. Tidak perlu dikatakan lagi, mereka yang memiliki viriya yang cukup dipastikan pada suatu saat akan mencapai tujuannya. Kemudian mereka dapat meninjau pencapaian mereka dan mengalami pīti, menikmati kegembiraan kesuksesan.

Kita dapat mengingat bahwa Buddha Yang Mahatahu mencapai Pencerahan setelah menaklukkan semua kilesa ketika duduk di takhta kemenangan di bawah Pohon Bodhi. Beliau sangat terpesona dengan pīti hingga Beliau berdiri menatap tempat duduk kemenangannya selama tujuh hari bahkan tanpa berkedip. Mereka yang sedang asyik dalam meditasi Satipaṭṭhāna, juga mengalami pīti yang mendorong mereka melanjutkan praktik mereka untuk waktu yang lama. Itu adalah pīti mulia orang yang berbudi luhur dan tekun yang diberkati dengan viriya.

13. CHANDA (HASRAT)

Hasrat yang tulus merupakan faktor mental yang disebut chanda. Ia tidak seperti lobha karena tidak ada nafsu keinginan maupun pencapaian yang terlibat. Ia hanyalah hasrat untuk melakukan atau memperoleh sesuatu, yang terdapat dengan jelas pada semua makhluk hidup. Ketika bayi memiliki keinginan untuk mendekat kepada ibunya, dia akan mengisyaratkan keinginannya dengan merentangkan kedua tangannya. Hasrat untuk bepergian, melihat, makan, menyentuh, memahami, semua termasuk dalam kategori chanda.

Ketika seseorang berharap untuk merealisasi *Nibbāna*, untuk menjadi murid yang hebat, murid utama, Buddha, raja, orang kaya, dewa, Brahma, *bhikkhu*, petapa, untuk memberi derma, melaksanakan pedoman sila, melakukan perbuatan baik, dan lain-lain, semua hasrat itu termasuk dalam *chanda*. Tentu saja terdapat *chanda* dengan tingkatan yang lemah dan kuat. Karena hasrat *Bodhisatta* sangat kuat, dia mengerahkan usaha yang tekun dalam memenuhi *Pāramī* (Kesempurnaan) dan akhirnya mencapai Pencerahan dan menjadi *Tathāgata*.

Mereka yang tidak memiliki harapan yang sungguhsungguh untuk membubung menuju ketinggian puncak, tidak akan berusaha keras dengan *viriya* ini. Untuk menimbulkan hasrat yang kuat, pertama kita harus memikirkan manfaat yag dihasilkan oleh usaha tersebut. Hanya jika terdapat insentif, maka akan terdapat kekuatan pendorong yang membangkitkan usaha tersebut. Tahap pertama *chanda* disebut juga *āsā*. Maka kita akan mulai menyadari bahwa sebuah keinginan tidak dapat terpenuhi hanya dengan sekedar berharap atau berdoa. Ini akhirnya mengarah kepada usaha tekun yang benar-benar menghasilkan buah.

Misalkan Anda ingin pergi ke Yangon dari Mandalay. Keinginan ini saja tidak akan membawa Anda ke mana pun. Anda harus bisa membayar ongkos perjalanan. Maka pertamatama Anda harus mendapatkan uang. Untuk mendapatkan uang memerlukan usaha, *viriya*. Jika Anda ingin merealisasi *Nibbāna*, atau mencapai *Arahant* atau mencapai Pencerahan, Anda harus dengan tekun memenuhi *Pāramī* yang dibutuhkan dengan semangat yang menyala-nyala hingga batas yang diperlukan.

Saat ini mereka yang berada di puncak masyarakat, apakah mereka umat awam maupun pendeta, bukanlah makhluk surgawi yang diberkati dengan kekuatan dan kemampuan, yang turun dari surga. Mereka adalah orang-orang yang berusaha agar *chanda*-nya terpenuhi melalui *viriya* (usaha yang tekun). Terlahir sebagai manusia adalah kesempatan yang jarang sekali. Jadi jika Anda tidak memiliki hasrat untuk memperbaiki diri dan tetap malas, masa bodoh, tidak cakap, Anda tidak berbeda jauh dengan binatang. Dengan *chanda* yang disengaja, Anda dapat menemukan kunci kemakmuran dalam kehidupan ini dan juga menemukan jalan yang benar menuju *Nibbāna*. Hal yang sangat penting adalah Anda harus menumbuh-kembangkan *āsā* dan *chanda* yang baik setiap hari sehingga dapat menuai hasil tertinggi.

"Chandavato kiṃ nāma kammaṃ na sijjhati? = Bagi orang yang memiliki keinginan yang sungguh-sungguh, semuanya adalah mungkin."

"Āsā phalavatī sukhā = Harapan yang tulus jika diikuti dengan usaha yang penuh semangat dan hasil yang baik dapat membawa kebahagiaan."

KESIMPULAN

Di sini berakhirlah penjelasan tentang tiga belas cetasika yang seperti garam, yang dapat dimasukkan ke dalam makanan enak maupun hambar. Cetasika ini berhubungan dengan kusalacitta dan akusala-citta. Semoga semua pembaca buku ini menumbuhkembangkan chanda, viriya dan cetanā yang sungguh-sungguh hingga ke tingkat tertinggi di jalan kusala. Semoga saya menghabiskan waktu saya dengan selalu melakukan perbuatan bajik dengan sammāchanda dan viriya di dalam setiap eksistensi yang akan datang. Semoga semua kenalan saya setiap saat diberkati dengan cetanā (niat baik), sammāchanda (hasrat yang baik) dan viriya (usaha yang tekun).

Cetasika dapat berasosiasi dengan citta yang baik maupun buruk, sesuai dengan keadaannya. Cetasika memengaruhi batin. Maka jangan biarkan orang hidup dalam kemalasan dan kelalaian. Doronglah diri Anda dengan hasrat yang kuat hingga Anda mencapai Nibbāna. Setiap cetasika yang baik dapat berkembang dalam batin Anda jika Anda mengembangkan kusala-chanda.

[Di sini akhir dari bab tentang *Cetasika* yang dapat berasosiasi dengan *citta* baik maupun buruk]



BAB 5

Carita: Sifat, Karakter, Perilaku Kebiasaan

i dalam empat bab sebelumnya, kami telah menjelaskan tentang sifat citta dan cetasika. Kesadaran menjadi baik atau buruk tidak hanya terkait dengan kehidupan kita saat ini, tetapi juga dengan sifatsifat dan kecenderungan yang dikumpulkan dalam eksistensi lampau. Mereka yang telah mengumpulkan sifat-sifat yang baik diberkati dengan mentalitas yang baik dalam kehidupan saat ini. Dan sulit untuk menjinakkan batin yang buruk bagi mereka yang telah mengumpulkan sifat-sifat buruk di kehidupan lampau.

Memang benar kita dapat mengekang kecenderungan buruk kita dengan berkumpul dengan orang-orang bijak, tetapi ketika kita jauh dari mereka dan kita berjalan sendiri, biasanya kita takluk terhadap kebiasaan buruk yang ditimbun sejak eksistensi lampau yang tak terhitung. Kita kehilangan sila kita jika tidak bersama dengan orang-orang yang berbudi luhur seperti lak cair yang mengeras jika jauh dari panas. Meskipun Anda memasukkan ekor anjing ke dalam tabung yang melembutkannya dengan minyak selama dua belas tahun, dengan tujuan untuk meluruskannya, Anda akan menemukan

bahwa usaha Anda sia-sia pada saat tabung dilepaskan. Ekor anjing tersebutakan melengkung seperti sebelumnya.

Kebiasaan dengan kuat dan kaku selaras dengan karakter seseorang. Sebagai contoh, meskipun Anda memberi makan anjing dengan baik, dia pasti akan tetap menggigiti sepatu usang begitu dia mendapatkannya. Demikian pula orang dengan kebiasaan buruk, akan menjadi jahat dan hina dalam ucapan dan perbuatan. Meskipun orang-orang yang mulia dan bijaksana membantu dia menjadi orang dengan status tinggi, dia kadang-kadang akan menunjukkan carita atau vāsanā (karakteristik atau sifatnya) yang buruk. Dia tidak dapat menyingkirkan kebiasaannya yang mengakar. Maka dari itu sangatlah penting untuk memeriksa carita diri sendiri dan orang lain yang berhubungan dengan diri kita. Vāsanā atau carita apa yang Anda miliki?

CARITA

Carita adalah sifat utama dalam pola perilaku seseorang. Carita terdiri dari enam jenis:

1. Rāga-carita = yang serakah, yang bergairah

2. Dosa-carita = yang pemarah

3. Moha-carita = yang bodoh, yang terdelusi

4. Saddhā-carita = yang penuh keyakinan

5. Buddhi-carita = yang cerdas

6. Vitakka-carita = yang suka merenung

Tiga yang pertama merupakan kecenderungam buruk, dan tiga yang terakhir merupakan kecenderugan yang baik.

Seseorang dapat memiliki satu atau campuran dari dua atau tiga *carita* ini.

Bagaimana Menilai Carita Seseorang

Kita dapat mengenali *carita* seseorang dengan memerhatikan dengan cermat sikap dan gerakannya, gaya hidupnya, makanan yang dia sukai dan pola perilakunya. Orang yang memiliki *rāga-carita* dan *saddhā-carita* menunjukkan karakteristik yang sama. Demikian pula dengan orang yang memiliki *dosa-carita* dan *buddhi-carita*. Serta orang yang memiliki *moha-carita* sifatnya sama dengan orang yang memiliki *vitakka-carita*.

Orang yang Memiliki Rāga-carita dan Saddhā-carita

Kedua orang tersebut biasanya lembut dan sopan. Mereka biasanya bersih, rapi dan teratur. Mereka menyukai makanan manis, berbau enak dan empuk. Namun terdapat perbedaan yang besar antara dua karakter ini: orang dengan rāga-carita, yang penuh hawa nafsu, memiliki kelekatan pada lima kenikmatan indriawi; dia cerdik, licik, sombong dan serakah. Sebaliknya, orang dengan saddhā-carita lebih tulus dan jujur. Dia bersifat murah hati, maka banyak beramal. Dia saleh, menghormati Tiga Permata dan menikmati mendengarkan khotbah Dhamma.

Orang dengan *rāga-carita* dan *saddhā-carita* beradab dan menyukai kemewahan. Akan tetapi orang dengan *rāga-carita* serakah, kikir, penuh hawa nafsu dan licik, sementara orang

dengan *saddhā-carita* berpandangan luas, murah hati, berbakti, jujur dan saleh.

Orang yang Memiliki Dosa-carita dan Buddhi-carita

Keduanya memiliki sikap kasar dan tidak pantas. Mereka biasanya tak terurus dan berantakan. Mereka menyukai makanan asam, asin, pahit atau pedas. Mereka tidak tahan terhadap pemandangan dan suara yang tidak menyenangkan. Mereka selalu bereaksi dengan ucapan kasar, kebencian, kekerasan, dan kemarahan. Jadi orang yang dominan dengan dosa dan buddhi memiliki karakteristik sama yang menjadi kebiasaan mereka (hingga mereka mulai memperbaiki diri).

Namun mereka memiliki perbedaan dalam banyak hal. Orang dengan dosa-carita selalu menunjukkan ketidak-relaan, dendam, iri hati, cemburu, memfitnah, sombong dan keras kepala. Orang dengan buddhi-carita merupakan kutub yang berlawanan dengan orang dengan dosa-carita. Dia bebas dari ketidak-relaan, kecemburuan dan menerima nasihat yang baik. Dia melakukan segala sesuatu dengan perhatian penuh dan kebijaksanaan. Dia cukup sadar tentang eksistensi yang akan datang, maka dia suka melakukan perbuatan baik untuk pemenuhan atau Pāramī.

Orang yang dominan dengan *dosa*, sikapnya kasar, berantakan dan tidak disiplin, menyukai makanan pedas dan bereaksi dengan kekerasan terhadap bentuk-bentuk visual yang buruk dan suara tidak menyenangkan. Orang yang dominan *buddhi* bebas dari kejahatan *dosa-carita*. Dia siap untuk belajar

dari orang-orang bijak dan biasanya memiliki perhatian penuh. Dia berpandangan jauh ke depan dan menyukai perbuatan bajik.

Orang yang Memiliki Moha-carita dan Vitakka-carita

Orang yang didasari dengan moha berhubungan dengan kebodohan, delusi dan kelalaian. Dia biasanya kacau dan bingung. Dia tidak dapat membedakan benar dan salah, baik dan buruk. Dia tidak dapat membuat keputusan sendiri, jadi selalu meniru opini orang lain dalam mencela atau memuji seseorang. Karena dia tidak memiliki sati dan paññā (kebijaksanaan), dia membuang-buang waktunya dengan bermalas-malasan, lamban dan skeptis. Dia adalah korban malas dan kantuk.

Seperti orang dengan *moha-carita*, orang dengan *vitakka-carita* juga hidup dalam ketidak-pastian dan skeptisisme. Dia lamban dan tidak dapat melakukan perbuatan normal. Dia berkumpul dengan mereka yang memiliki bulu yang sama. Dia tenggelam dalam obrolan yang tidak berguna, spekulasi, dan imajinasi, sehingga dia menjadi orang yang tidak berguna, menghabiskan waktunya dengan sia-sia.

Orang yang dominan *moha* biasanya tidak aktif, bingung dan tersesat. Dia tidak dapat membedakan antara perbuatan buruk dan kebajikan, benar dan salah. Dia tidak memiliki kemampuan untuk memutuskan dan tidak memiliki *sati* dan *paññā*. Sedangkan orang dengan *vitakka* tidak dapat melakukan perbuatan bermoral karena sangat malas. Dia berbicara terus menghabiskan waktunya yang berharga dan tidak melakukan sesuatu yang berarti.

Asal-usul Carita

Carita membedakan satu orang dengan yang lain; orang berbeda dalam penampilan, perilaku, kebiasaan dan tendensi. Mengapa? Dalam eksistensi sebelumnya, jika perbuatannya kebanyakan dipengaruhi oleh keserakahan, maka kamma dan vipāka menyebabkan dia menjadi orang yang dominan rāga. Jika dosa yang berperan dalam perbuatannya di kehidupan lampau, kecenderungannya dalam eksistensi saat ini adalah orang dengan dosa-carita. Jika kebodohan mengelilingi kamma-nya di kehidupan lampau, akibatnya sekarang akan menjadi orang yang dominan moha. Jika seseorang mencintai kebijaksanaan di masa lampau dan melakukan perbuatan terpuji yang berkaitan dengan paññā, dia akan dilahirkan kembali sebagai orang dengan buddhi-carita.

Dengan cara yang sama, perbuatan yang disertai dengan saddhā dan vitakka, akan mengakibatkan saddhā-carita dan vitakka-carita. Jadi sekarang kita dapat melihat bahwa kamma masa lampau merupakan akar penyebab carita saat ini. Maka dari itu kita harus melakukan perbuatan terpuji yang disertai dengan saddhā dan paññā untuk memperoleh carita yang baik di eksistensi kita berikutnya.

VĀSANĀ (Tendensi, Berlanjut dari Kehidupan yang Satu ke Kehidupan Berikutnya)

Vāsanā yang berhubungan dengan hal buruk merupakan kekuatan kilesa (kotoran batin); tetapi vāsanā yang berhubungan dengan hal yang baik disebut sammāchanda (hasrat yang bajik).

Vāsanā ini melekat dalam rangkaian batin semua makhluk. Jadi dalam tindakan kamma lampau Anda, jika Anda menumbuhkan keserakahan, vāsanā Anda sekarang bersifat serakah. Jika Anda tidak memperbaiki tendensi buruk ini dalam eksistensi saat ini, rāga-carita atau vāsanā akan terus mendominasi Anda, juga dalam kelahiran Anda berikutnya. Demikian pula karakter dosa, moha dan vitakka juga akan berlanjut mendominasi. Jika Anda diberkati dengan paññā-carita saat ini dan jika Anda menumbuhkembangkan kebijaksanaan sebanyak kesempatan yang memungkinkan, tendensi ini akan menempel pada diri Anda, dan sebagai hasil dari tendensi ini, Anda akan dilahirkan kembali menjadi orang dengan paññā mewujud dalam diri Anda dalam eksistensi yang akan datang.

Fakta bahwa mereka yang beraspirasi untuk ke-Buddhaan, mencapainya dengan paññā sebagai faktor yang dominan dan
mereka yang beraspirasi menjadi murid mencapai status "Orang
Terbaik" (etadagga) di bidang paññā seperti Yang Mulia
Sāriputta, adalah karena vāsanā ini yang bertahan selama
kelahiran yang berturut-turut. Maka dari itu sangatlah penting
kita berusaha agar duccarita ditinggalkan di kehidupan saat ini
dan mengembangkan carita mulia yang luhur.

Mereka yang memiliki *Rāga-carita*, sebagai penawarnya, harus bermeditasi pada semua objek sebagai sesuatu yang menjijikkan dan memuakkan. Dengan demikian barulah tendensi pada hawa nafsu secara bertahap memudar dan lenyap secara total. Bagi orang dengan *dosa-carita*, mereka harus berlatih *mettā-bhāvanā* (meditasi cinta kasih) terus-menerus; *mettā* merupakan elemen pendingin yang dapat memadamkan

api kebencian. Orang dengan *moha-carita* harus menemui orangorang bijak dan bertanya untuk menghilangkan *moha*. Dan mereka harus melatih meditasi *ānāpāna* (nafas masuk – nafas keluar) dengan teratur. Jika mereka mengembangkan kebiasaan bertanya, pengetahuan mereka akan meningkat dan tendensi *Moha* mereka akan menghilang. Mereka yang telah memiliki sifat baik, *saddhā* dan *paññā*, harus berusaha mengembangkan kebajikan ini lebih lanjut hingga mereka senang dan puas dengan kebajikan-kebajikan ini.

Sekarang saya akan mengakhiri penjelasan saya tentang carita. Semoga semua makhluk memperoleh carita yang baik melalui presentasi saya. Semoga rekan-rekan saya membuang sifat-sifat buruk dan menumbuhkan sifat-sifat baik mulai dari eksistensi saat ini dan selanjutnya. Semoga paññā-carita yang tak ternilai tinggal di dalam rangkaian batin saya selama-lamanya. Dan semoga Saddhā-carita memungkinkan saya untuk berbakti hanya dalam kebenaran.



BAB 6

Sepuluh Dasar Tindakan Terpuji

i dalam bab ini Anda harus mengetahui secara detail Sepuluh Perbuatan Jahat (duccarita), yang juga dikenal sebagai tindakan yang tidak baik (akusala-kammapatha), Sepuluh Perbuatan Baik (succarita), juga dikenal sebagai tindakan yang baik (kusala-kammapatha), dan Sepuluh Dasar Tindakan Terpuji (puñña-kiriya-vatthu). Di antara semua ini, Perbuatan Jahat dan Perbuatan Baik telah disebutkan di dalam banyak buku, juga dalam buku saya "Ratana Gonyi". Maka dari itu, saya tidak akan menjelaskan semua itu di sini, tetapi saya hanya akan menjelaskan secara detail Sepuluh Dasar Tindakan Terpuji.

Sepuluh Dasar Tindakan Terpuji (Sepuluh *Puñña-kiriya-vatthu*)

Puñña berarti yang memurnikan batin, yang sesungguhnya berarti perbuatan baik. Kiriya berarti yang harus dilakukan. Vatthu berarti yang menjadi dasar kemakmuran dan kesejahteraan. Itulah tindakan yang harus dengan pasti

dilakukan, karena mereka merupakan dasar kemakmuran dan kesejahteraan (disebut mangala atau berkat) yang disebut Dasar Tindakan Terpuji (puñña-kiriya-vatthu).

Sepuluh puñña-kiriya-vatthu adalah:

1.	Dāna	=derma
2.	Sīla	= moralitas/sila
3.	Bhāvanā	= meditasi
4.	Appacāyana	= menghormati orang lain
5.	Veyyāvacca	= memberikan pelayanan dan
		bantuan
6.	Pattidāna	= pelimpahan jasa kebajikan
7.	Pattānumodanā	= bersukacita dan mengapresiasi
8.	Dhamma-savana	= mendengarkan Dhamma
9.	Dhamma-desanā	= mengajar Dhamma kepada orang
		lain
10.	Diţţhijukamma	= meluruskan pandangan/
		keyakinan benar

1. DĀNA (DERMA)

 ${\it D\bar{a}na}$ artinya memberi atau bederma. Ada dua jenis ${\it d\bar{a}na}$, yaitu:

- a. Cetanā-dāna
- b. Vatthu-dāna

Mempersembahkan barang, jubah, wihara, dan lain-lain diklasifikasikan sebagai *vatthu* (materi) *dāna*, sedangkan niat baik dalam tindakan amal ini disebut *cetanā* (kehendak). *Cetanā* inilah yang menghasilkan akibat yang bermanfaat di eksistensi

saat ini dan berikutnya, bukan benda materi yang dipersembahkan. Perilaku batin ini yang diproyeksikan pada persembahan, menghasilkan akibat yang baik di eksistensi yang akan datang. Jika persembahannya baik dan mulia, demikian pula cetanā-nya.

Penjelasan lebih lanjut: Jika dalam sebuah persembahan derma makanan kepada *Saṅgha*, objek kesadaran penderma adalah makanan yang dia persembahkan dan *Saṅgha* kepada siapa dia mempersembahkan, maka arus *cetanā* (kehendak) tak henti-hentinya berada dalam rangkaian batinnya.

Cetanā tersebut muncul dan lenyap dalam rangkaian yang sangat cepat, tetapi tidak benar-benar lenyap. Kekuatan yang diciptakan oleh cetanā berbaring tidak aktif untuk menghasilkan akibat yang sesuai kelak.

Catatan:

Bagaimana kekuatan *kamma* tetap tidak aktif dalam rangkaian batin dan jasmani, akan dijelaskan pada bagian *kamma*.

Perhatikan bahwa lebih dari satu triliun unit kesadaran dapat muncul dan lenyap dalam satu jentikan jari, orang dapat membayangkan besarnya *cetanā* yang muncul selama ritual pemberian derma yang berlangsung kira-kira selama tiga jam.

Persembahan dan Penerima Meningkatkan *Cetanā* Yang Kuat

Meskipun persembahan seperti derma makanan dan penerima persembahan tidak dapat mengikuti penderma ke kehidupan berikutnya dan membawa kemurahan hati, mereka dapat membantu meningkatkan cetanā yang kuat pada diri penderma. Sebagai contoh, mempersembahkan derma makanan yang secara khusus disiapkan kepada Saṅgha membangkitkan cetanā yang kuat, sementara mempersembahkan derma makanan biasa membangkitkan cetanā yang agak lemah. Sekali lagi, derma yang diberikan kepada penerima yang layak membangkitkan cetanā yang kuat, sedangkan derma yang diberikan kepada penerima nominal (nama) saja membangkitkan cetanā yang lemah. Dengan cara ini, persembahan yang didermakan dan orang yang menerima derma membantu meningkatkan cetanā yang kuat dalam batin penderma.

Banyaknya Persembahan

Tiap-tiap usaha yang digunakan untuk memberikan jumlah persembahan yang berbeda, akan berbeda juga sesuai dengannya. Untuk usaha yang giat sekali dalam mengadakan persembahan dalam jumlah yang banyak, akan muncul cetanā yang kuat. Mengadakan persembahan dalam jumlah sedikit tentu saja hanya membutuhkan sedikit usaha dan cetanā yang berhubungan juga akan sedikit. Dalam menyiapkan persembahan dalam jumlah yang banyak, pubba-cetanā (kehendak sebelum momen memberikan) juga akan besar sekali. Maka dari itu ketika cetanā dalam memberikan banyak dan sedikit dāna dibandingkan, jelas bahwa cetanā dalam memberi banyak dāna lebih unggul. Jadi besar kecilnya dāna memberikan akibat yang berbeda karena durasi cetanā dalam setiap kasus.

Jika dāna-nya agung dan berlimpah, demikian pula cetanā. Selama waktu berdana, muñca-cetanā (kehendak pada saat memberikan) proporsinya juga akan sesuai dengan dāna. Setelah derma selesai dilakukan, apara-cetanā (kehendak setelah momen memberikan) juga akan sama skalanya kapan pun Anda memikirkan tentang dāna ini berulang-ulang. Keadaan batin sepertiitu umum terjadi.

Dāna Berlimpah Namun Cetanā Kecil

Beberapa penderma mempersembahkan derma makanan, bangunan, jubah, hanya secara ritual, tidak dengan sungguh-sungguh. Jika demikian, meskipun dāna yang diberikan berlimpah dan agung, cetanā mereka tidak sesuai dengannya; mereka tidak merasa simpati karena perbuatan baik tersebut dilakukan dengan kehendak yang kecil. Maka kuantitas atau kualitas persembahan saja tidak dapat menentukan kemurahan hati penderma. Ketika Raja Dutthagamani Abhaya menjelang ajalnya, dia tidak begitu merasa sukacita terhadap kebajikannya dalam membangun Mahāceti Pagoda yang hebat, sebaliknya dia merasa sukacita yang besar mengingat kebaikan kecilnya ketika mempersembahkan makanan kepada seorang petapa di hutan. Karena *cetanā* yang besar ini dia dilahirkan kembali di alam surga para dewa Tusitā. Maka ingatlah bahwa hanya cetanā yang menentukan takdir Anda, bukan jumlah atau harga barang yang Anda persembahkan. *Cetanā* lebih penting dari pada kemewahan derma Anda.

Bederma Dapat Disamakan dengan Menabur Benih

Penerima adalah ladang,

Penderma adalah petani,

Persembahan adalah benih yang ditabur,

Manfaat di masa depan adalah buahnya.

Di dalam *Peta Vatthu* (teks Pāļi) dikatakan, "Penerima derma seperti tanah; penderma adalah petani; persembahan adalah benih yang ditabur. Manfaat yang muncul belakangan dalam *saṃsāra* adalah buah yang dihasilkan dari tanaman tersebut." Mari kita uraikan:

- a. Dalam pertanian, baik atau buruk jenis tanah, menentukan hasil panen. Sama halnya, integritas dan keluhuran penerima menentukan sifat hasilnya.
- b. Seperti vitalitas benih yang ditabur menentukan pertumbuhan dan produktifitas tanaman, kemurnian persembahan, apakah diadakan melalui penghidupan benar atau tidak, serta kuantitasnya menentukan sifat hasilnya.
- c. Seperti petani menuai hasil panen sesuai dengan keahliannya dalam bertani dan usaha, demikian pula penderma akan menikmati hasil tergantung pada tingkat kecerdasan, simpati dan usaha yang tulus dalam memberi dāna.
- d. Petani harus menyiapkan untuk mengolah dan membajak ladang mereka dengan baik, sebelum menabur benih untuk memastikan hasil panen yang baik. Demikian pula

- penderma harus memiliki *pubba-cetanā* (niat baik sebelum bederma) sebelum memberi *dāna*. Hasil akan tergantung pada intensitas *pubba-cetanā* mereka.
- e. Petani harus menyiangi dan mengairi ladangnya; hanya dengan demikian tanaman akan berkembang. Dengan cara yang sama, penderma harus mengingat kemurahan hati mereka dan merasa puas dengan perbuatan bajik mereka. *Apara-cetanā* (kehendak sesudah bederma) penderma menentukan sifat dari hasil.
- f. Jika petani karena kebodohannya merusakkan tunas dan bibit, mereka tidak dapat menikmati hasil kerja kerasnya. Sama halnya, jika penderma merasa mereka seharusnya tidak bederma dan menyesali sesudahnya, maka mereka gagal untuk menikmati hasil yang baik karena aparacetanā mereka yang lemah.
- g. Meskipun tanah dan benih dalam keadaan yang bagus, penaburan benih harus dilakukan pada musim dan waktu yang tepat, agar didapat tanaman yang sehat. Dengan cara yang sama, orang harus bederma kepada mereka yang membutuhkan, di waktu dan tempat yang tepat. Derma seperti itu membawa hasil terbaik.

Terdapat pelajaran dan petunjuk penting sehubungan dengan dāna di dalam Peta Vatthu. Maka dari itu di dalam bederma, pemilihan yang tepat terhadap penerima, ketepatan waktu dan tempat sangat penting. Dāna harus dilakukan dengan batin yang penuh kebahagiaan dan kehendak yang riang. Lebih lanjut, orang tidak boleh berdana dengan tujuan untuk

mendapatkan kekayaan duniawi karena keinginan seperti itu berhubungan dengan keserakahan dan nafsu keinginan. *Cetanā* Anda harus semurni mungkin.

Penerima Juga Menentukan Hasil

Di dalam *Peta Vatthu* disebutkan bahwa penerima *dāna* seperti ladang di mana benih ditaburkan. Secara umum tanah pertanian terdiri dari tiga tingkat: sangat subur, sedang, dan tidak subur. Demikian pula, penerima juga memiliki tingkat yang berbeda-beda. Seperti tanah pertanian yang bebas dari gulma dan rumput akan sangat produktif, demikian pula jika penerima tidak memiliki keserakahan, kebencian dan kebodohan, penderma akan menikmati manfaat lebih banyak. Seperti tanah pertanian akan menghasilkan panen yang berlimpah jika diberi pupuk, demikian pula hasil yang baik akan bertambah pada penderma jika penerima adalah orang yang berbudi luhur dan bijaksana.

Sanghika-dana (Derma Bagi Sangha)

Kata Pāļi Saṅghika-dāna berarti mempersembahkan derma dan kebutuhan lain kepada Saṅgha. Misalnya Anda memberi donasi satu kyat kepada sebuah perkumpulan; semua anggota, kaya atau miskin, berhak atas satu kyat tersebut. Sama halnya, jika semangkuk derma makanan atau satu set jubah dipersembahkan kepada Saṅgha, maka semua anggota Saṅgha berhak atas persembahan tersebut. Anda tidak perlu pergi keliling dunia untuk memberi derma kepada Saṅgha. Sebuah

persembahan kepada salah satu anggota *Saṅgha* secara otomatis sama dengan *Saṅghika-dāna*. Semua anggota berhak atas persembahan tersebut. Mereka dapat saling berbagi.

Bagaimana Memproyeksikan Niat Baik

Dalam mempersembahkan Saṅghika-dāna, batin penderma harus diarahkan pada Saṅgha secara umum. Meskipun Anda mengucapkan "Saṅghassa demi = aku mempersembahkan kepada Saṅgha", Jika Anda memikirkan bhikkhu tertentu atau wihara tertentu, derma Anda tidak dapat menjadi Saṅghika-dāna. Mempersembahkan derma makanan kepada sembarang bhikkhu pada derma harian, atau kepada bhikkhu tertentu yang ditunjuk oleh Saṅgha dapat diklasifikasikan sebagai Saṅghika-dāna sejati jika batin penderma diarahkan dengan benar kepada seluruh Saṅgha.

Sikap Batin Ketika Mempersembahkan Derma Makanan

Umat yang berbudi luhur, diberkati dengan keyakinan yang besar kepada Buddha, berharap agar ajarannya bertahan lama dan muncul penerus *Saṅgha* yang baik, bertanggung jawab, yang akan mempertahankan kemakmuran dan kemurnian *Sāsana*, harus mendukung *Saṅgha* dengan mempersembahkan derma makanan secara reguler kepada anggotanya. Akan tetapi ketika derma makanan telah dipersiapkan untuk dipersembahkan, umat harus melepaskan semua kelekatan seperti, "Ini adalah *Sayadaw*-ku; ini adalah *bhikkhu* yang aku taati." Melainkan, dia harus mengarahkan batinnya kepada

seluruh *Saṅgha* ketika membuat persembahan dan pada saat yang sama mengucapkan, "*Saṅghassa demi*. [*Saṅghassa demi* = aku mempersembahkan ini kepada *Saṅgha*]. Aku mempersembahkan ini kepada *Saṅgha*. Aku mempersembahkan ini kepada *Saṅgha*." Jika *dāna* dilakukan setiap hari dengan sikap seperti itu, persembahan tersebut menjadi *Saṅghika-dāna* sejati.

Undangan Jamuan Makan Dapat Menjadi Sanghika-dana

Pergi ke wihara terdekat, penderma harus memberikan undangan kepada *bhikkhu* kepala yang bertanggung jawab dan berkata, "*Bhante*, saya ingin memberi persembahan derma makanan di rumah saya besok jam 6 pagi. Mohon Bhante berkenan mengirimkan seorang *bhikkhu* (atau dua atau tiga *bhikkhu*, sesuai dengan yang diinginkan) untuk menghadiri jamuan makan."

Catatan:

Anda tidak boleh menyebutkan 'termasuk Anda sendiri' atau 'termasuk *bhikkhu* kepala' dalam mengucapkan undangan.

Ketika membuat persiapan persembahan makanan untuk esok hari, batin Anda harus diarahkan kepada seluruh Saṅgha, bukan hanya kepada bhikkhu tertentu di wihara tertentu, dan berulang-ulang mengucapkan "Saṅghassa demi".

Ketika keesokan harinya *bhikkhu* datang, Anda tidak boleh merasa kecewa jika *bhikkhu* penerima tingkatannya rendah atau statusnya masih junior. Anda harus mengingatkan diri sendiri, "Persembahan ini bukan ditujukan kepadanya saja, melainkan untuk seluruh *Saṅgha*" dan melakukan persembahan makanan dengan rasa hormat yang tulus dan pengabdian yang semestinya.

Jika bhikkhu yang datang untuk menerima persembahan adalah bhikkhu kepala, umat juga tidak boleh merasa gembira; dia harus mengingatkan dirinya sendiri bahwa persembahan tersebut bukan hanya ditujukan kepada bhikkhu kepala, namun kepada seluruh Saṅgha di mana bhikkhu kepala adalah anggotanya. "Jadi ketika orang dapat mengarahkan batinnya kepada seluruh Saṅgha, persembahan yang diberikan kepada seorang bhikkhu yang ditunjuk oleh Saṅgha dapat dianggap sebagai Saṅghika-dāna, persembahan yang diberikan kepada seluruh Saṅgha."

Niat Baik Penderma

Pada suatu hari seorang bhikkhu tidak bermoral yang tidak disukai sebagian besar umat dan penderma, ditugaskan oleh Saṅgha. Akan tetapi penderma tidak kecewa; dengan batinnya diarahkan kepada Saṅgha, dengan penuh hormat dia mempersembahkan makanan dan kebutuhan lain kepada bhikkhu jahat ini. Dia memperlakukan bhikkhu tak bermoral ini seolah-olah dia adalah Buddha sendiri, dia mencuci kaki bhikkhu tersebut ketika bhikkhu itu datang, mempersilakan bhikkhu itu duduk di kursi yang harum di bawah kanopi. Karena batinnya diarahkan kepada seluruh komunitas, dermanya memenuhi syarat sebagai Saṅghika-dāna tertinggi, meskipun penerima adalah bhikkhu yang jahat.

Mari kita lanjutkan. Mengetahui penghormatan yang dia terima dari penderma ini, seperti yang disebutkan di atas, bhikkhu jahat itu mengira dia telah menemukan penyokong yang setia. Pada sore hari yang sama, bhikkhu yang jahat ingin melakukan beberapa perbaikan pada wiharanya, maka dia menemui penyokongnya untuk meminjam sebuah cangkul. Kali ini, penderma tadi memperlakukan dia dengan tidak hormat. Dia menyentuh cangkul dengan kakinya dan berkata kasar, "Ini!"

Tetangganya bertanya tentang dua perlakukan berbeda yang dia berikan kepada bhikkhu tersebut. Dia menjawab, pagi tadi penghormatannya diarahkan kepada seluruh Saṅgha dan bukan kepada bhikkhu tertentu saja. Tentang sikapnya yang kasar di sore hari dia berkata, bhikkhu jahat tersebut, secara pribadi layak untuk tidak dihormati. Pelajarannya adalah ketika melakukan persembahan, Anda harus memproyeksikan batin Anda kepada seluruh Saṅgha agar dapat dianggap sebagai Saṅghika-dāna.

Bagaimana Hasil yang Baik Berbeda Sesuai dengan Dāna

Meskipun Anda mempersembahkan derma kepada satu, dua atau lebih *bhikkhu*, jika Anda memilih mereka secara personal, *dāna* menjadi *puggalika-dāna* (derma yang ditujukan kepada individu). Jika Anda melakukan hal tersebut, meskipun Anda mempersembahkan derma kepada seribu *bhikkhu*, Anda hanya melakukan *puggalika-dāna*. Kecuali *dāna* yang khusus dipersembahkan kepada Buddha dan Paccekabuddha, *Saṅghika-dāna* melebihi semua bentuk *dāna* yang lain. Ketika kita

berbicara tentang Saṅghika-dāna, para Arahant juga termasuk. Dalam hal puggalika-dāna, para Arahant bisa termasuk dan bisa tidak termasuk. Jadi kita dapat dengan aman menyimpulkan bahwa Saṅghika-dāna sama dengan mempersembahkan derma kepada para bhikkhu yang paling suci, sedangkan puggalika-dāna membutuhkan pemilihan yang teliti tentang bhikkhu penerima. Masuk akal untuk menyimpulkan bahwa Saṅghika-dāna jauh lebih kuat dan bermanfaat dari pada puggalika-dāna.

Persembahan yang Ditujukan kepada Buddha

Pada masa Buddha Gotama, umat memiliki hak istimewa untuk mempersembahkan derma kepada Buddha secara pribadi. Akan tetapi sekarang Buddha tidak lagi bersama kita secara pribadi. Maka kita harus belajar dari buku bagaimana mempersembahkan derma untuk berbakti kepada Buddha.

Pertama-tama, Anda harus mempersiapkan derma makanan cukup untuk satu *bhikkhu* dan letakkan di hadapan patung Buddha. Jika tidak terdapat patung, dengan penuh hormat Anda dapat membuat gambar Buddha di dalam batin dan mempersembahkan derma kepada gambaran tersebut. Kemudian Anda harus mendedikasikan *cetanā* Anda kepada Buddha secara pribadi.

Setelah melakukan persembahan tersebut, derma makanan dapat diberikan kepada pemuja yang dengan suka rela menjaga agar halaman pagoda bersih dan rapi, apakah dia seorang umat awam maupun *bhikkhu*. Relawan yang melaksanakan *Uposatha Sīla* (Delapan Pedoman sila) dapat

memakan derma makanan sebelum melakukan pekerjaan apa pun jika saat tengah hari sudah dekat.

Pada waktu upacara derma besar, jika seseorang ingin mempersembahkan derma makanan kepada Saṅgha yang dipimpin oleh Buddha, prosedur yang sama dengan mempersembahkan derma makanan kepada Buddha dapat dilakukan.

Untuk mempersembahkan jubah kepada Buddha perilaku yang sama dapat dilakukan. Bhikkhu yang memberi pelayanan suka rela kepada pagoda berhak untuk mengenakan jubah tersebut. Harus diperhatikan bahwa bunga-bunga, dupa, karangan bunga dan air yang dipersembahkan kepada pagoda tidak boleh menjadi berantakan di depan patung-patung dan gambar-gambar. Dāna Anda harus diberikan dengan kerapian. Hanya dengan demikian Anda akan memperoleh hasil yang baik di kehidupan ini dan selanjutnya. Hanya dengan demikian eksistensi Anda yang akan datang juga menjadi bersih dan tanpa cacat.

Bagaimana Memberikan Penghormatan dari Jarak Jauh

Biasanya, kebanyakan umat memberikan penghormatan dan persembahan derma kepada gambar Buddha di rumah mereka karena mereka tidak memiliki waktu untuk mengunjungi pagoda dan wihara setiap hari. Terdapat argumen apakah ini merupakan perbuatan bajik atau bukan. Kita telah mempelajari bahwa faktor penentu adalah *cetanā* (niat baik), kita dapat memastikan bahwa manfaat yang besar akan terwujud. Jika

kehendak Anda diproyeksikan kepada Buddha, itu termasuk *kusala-cetanā*, maka tidak ada alasan untuk tidak memperoleh kebajikan.

Seratus delapan *kappa* atau eon (dunia) yang lalu, Buddha Atthadassi mencapai Pencerahan. Suatu hari seorang umat awam melihat Buddha dan murid *Arahant*-nya bepergian dengan cara terbang di udara dengan kekuatan supernatural; dia mempersembahkan bunga-bunga dan wewangian dari jauh. Karena sebuah perbuatan baik ini, dia tidak pernah dilahirkan kembali di empat Alam Tanpa Kebahagiaan selama ribuan tahun dan menjadi seorang *Arahant* pada zaman Buddha Gotama. Dia kemudian dikenal sebagai Desapujaka Thera.

Pubba-Muñca-Apara-Cetanā

Semua bentuk derma terdiri dari tiga jenis cetanā, yaitu:

- a. Pubba-cetanā (kehendak sebelum momen pemberian)
- b. Munca-cetanā (kehendak pada saat pemberian)
- c. Apara-cetanā (kehendak setelah momen pemberian)

a. Pubba-cetanā

Kehendak baik yang terjadi ketika mengadakan dan mempersiapkan derma adalah *pubba-cetanā*. *Cetanā* Anda harus bebas dari kesombongan atau keegoisan seperti, "Aku yang membangun pagoda ini; aku penderma wihara ini; aku penderma persembahan," dan lain-lain. Ketika Anda menyiapkan derma, Anda dan anggota keluarga Anda tidak boleh terlibat dalam

pertengkaran dan pertentangan. Anda tidak boleh ragu-ragu dalam melanjutkan perbuatan baik jika Anda sudah memutuskannya. Ketika Anda merasa gembira dan riang selama seluruh persiapan, Anda dapat yakin bahwa *pubba-cetanā* yang murni dan tulus akan berlaku.

b. Muñca-cetanā

Muñca berarti melepaskan. Maka kehendak yang muncul ketika seseorang melepas atau memberi —dalam tindakan bederma makanan, kehendak yang muncul ketika seseorang sedang melakukan persembahan kepada penerima, dan ketika sedang melakukan derma dengan rapi, kehendak yang muncul pada saat dia berkata "Saya bederma"— disebut muñca-cetanā. Pada saat muñca-cetanā ini, jika dia dapat mencegah kemunculan keadaan tidak bajik yang sudah disebutkan sebelumnya, atau menghindari kelekatan kepada penerima, atau memberi dengan bebas tanpa mengharapkan imbalan dari penerima, dia dapat memastikan bahwa kehendak melepaskan telah muncul dengan kemurnian.

c. Apara-cetanā

Cetanā yang ketiga ini, yang terjadi setelah penyelesaian perbuatan bajik, merupakan kebahagiaan pencapaian yang Anda nikmati karena telah melakukan tindakan luhur. Anda merasa gembira atas pencapaian perbuatan tersebut, sering mengingatnya dan berharap segera mengulangi kembali. Ini adalah perkembangan apara-cetanā Anda.

Namun, kelak *apara-cetanā* dapat terkontaminasi jika Anda merasa tidak puas atas hilangnya barang yang didermakan atau jika Anda merasa kecewa kepada kepala wihara kepada siapa Anda telah mendermakan sebuah wihara. Anda bisa berpikir, "Mungkin seharusnya aku tidak memberi derma itu." Jika demikian, tidak hanya *apara-cetanā* Anda yang rusak, tetapi Anda juga mengembangkan sikap buruk ketidak-puasan (*akusala, dosa*).

Sebuah Peringatan

Membangun wihara, pagoda, dan lain-lain merupakan dāna yang sangat penting. Terdapat juga dāna yang tidak begitu penting, ketika Anda mempersembahkan derma atau kain atau ketika Anda memberi makanan, air, dan lain-lain kepada mereka yang membutuhkan. Dalam memberi derma yang sangat penting, Anda cenderung menghadapi gangguan dari dalam diri Anda sendiri, juga dari elemen-elemen yang jahat.

Maka dari itu, jika Anda berencana melakukan *dāna* yang sangat penting Anda tidak hanya merencanakan untuk diri Anda sendiri tetapi juga carilah nasihat yang baik dari kawan-kawan dan guru-guru yang terpelajar. Hanya dengan melakukan hal tersebut Anda akan mendapat penerima yang layak untuk *dāna* Anda. Pilihan penerima tidak begitu penting dalam melakukan *dāna* dengan tingkatan kecil; bahkan memberi makan binatang memiliki jasa kebajikannya sendiri. Faktor yang sangat penting dalam melakukan *dāna* adalah memiliki sikap yang benar. Berusahalah melakukan *Saṅghika-dāna* kapan pun jika

memungkinkan. Jangan melekat pada persembahan yang hendak Anda dermakan. Biarkan batin Anda penuh dengan pelepasan total terhadap benda materi yang telah Anda sisihkan untuk derma. Sikap ini disebut *muttacāgī* (*mutta* berarti bebas dengan melepaskan, dan *cāgī* berarti orang yang memiliki kebiasaan memberi). Jadi semua penderma harus mengingat jangan melekat pada penerima; jangan melekat pada persembahan; tidak berdoa atau mendambakan kemewahan duniawi di alam manusia dan dewa; tetapi hanya memiliki harapan mulia untuk mencapai kebahagiaan tertinggi *Nibbāna*. Ini akan menjadikan Anda sebagai penderma yang ideal.

Klasifikasi Perbuatan Baik (Kusala)

Di dalam bab tentang *cetasika* (faktor mental) kita menemui *alobha* (tanpa kelekatan), *adosa* (tanpa kebencian) dan *amoha* (tanpa delusi). Ini disebut *hetu* atau akar. Seperti akar sebuah pohon yang mendukung seluruh organisme untuk menjadi kuat, akar ini menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan *citta* dan *cetasika* yang bersangkutan. Maka *kusala-citta* (kesadaran baik) dapat diklasifikasikan menjadi dua ienis:

- a. Dvihetuka-kusala-citta, yaitu kesadaran baik yang berasosiasi dengan dua akar alobha dan adosa.
- b. Tihetuka-kusala-citta, yaitu kesadaran baik yang berasosiasi dengan tiga akar alobha, adosa dan amoha.

Kesadaran Kusala dengan Dua Akar (Dvihetukakusala-citta)

Jika seseorang merawat kesadaran baik dengan alobha (tanpa keserakahan) dan adosa (tanpa kebencian), kesadarannya adalah dvihetuka-kusala-citta. Di antara sepuluh macam perbuatan baik, Sammādiṭṭhi (pandangan benar) merupakan kepercayaan dan pemahaman kamma dan akibatnya. Kebijaksanaan ini juga disebut Kammassakatā-ñāṇā.

Ketika bayi atau orang yang bodoh yang tidak mengetahui sedikit pun tentang *kamma* dan akibatnya memberi sesuatu untuk derma, dia merasa kegembiraan tertentu karena melakukannya. Akan tetapi kegembiraan ini tidak disertai dengan *Kammassakatā-ñāṇā*, maka tidak ada *amoha* dalam *kusala-citta*-nya. Hanya terdapat dua akar, yaitu *alobha* dan *adosa*. Maka citta itu disebut *dvihetuka-kusala-citta*.

Sekarang banyak orang Buddhis melakukan amal dan memberi derma biasa tanpa pengetahuan yang tepat tentang *kamma* dan akibatnya. Kemurahan hati tersebut adalah *dvihetuka-kusala-citta*. Jika orang yang terpelajar melakukan perbuatan baik tidak dengan sungguhsungguh, *kusala* mereka jatuh ke kategori yang sama. Singkatnya, semua perbuatan baik yang dilakukan tanpa kebijaksanaan diklasifikasikan sebagai *dvihetuka-kusala*.

Kesadaran Kusala dengan Tiga Akar (Tihetukakusala-citta)

Kesadaran baik yang berasosiasi dengan tiga akar yaitu alobha, adosa dan amoha disebut tihetuka-kusala-citta. Semua perbuatan baik yang dilakukan disertai dengan Kammassakatā-ñāṇā (pemahaman tentang kamma dan akibatnya) masuk ke dalam kategori ini.

Sekarang banyak umat berpendidikan melakukan perbuatan baik demi Buddha, Dhamma dan Sangha, juga untuk orang tua dan sesepuh mereka dengan sikap yang baik. Karena kesadaran mereka berasosiasi dengan pemahaman jelas tentang menghasilkan manfaat dalam samsāra, perbuatan mereka menjadi tihetuka-kusala. Jika derma dilakukan dengan pikiran Vipassanā: "Bendabenda material ini adalah kelompok materi (rūpakalapa). Mereka tidak kekal (anicca), tidak memuaskan (dukkha) dan tanpa diri (anatta)," tidak perlu dikatakan lagi bahwa mentalitas seperti itu pasti tihetuka-kusalacitta yang terbaik. Maka sangatlah penting sesepuh dan orang tua harus mengajar anak-anak mereka tentang kamma dan akibatnya, juga pemahaman dasar tentang sifat anicca, dukkha dan anatta sebelum melakukan perbuatan bajik dan sebelum melimpahkan jasa.

Kusala Superior dan Kusala Inferior

Dalam bahasa Pāļi, *ukkattha* berarti superior, dan *omaka* berarti inferior. *Dvihetuka* dan *tihetuka-kusala-citta*, jika mereka

diliputi oleh keadaan bajik pada saat munculnya *pubba-cetanā* atau *apara-cetanā*, perbuatan tersebut diklasifikasikan sebagai *ukattha-kusala* (perbuatan baik superior). Jika mereka diliputi oleh keadaan tidak bajik, perbuatan tersebut diklasifikasikan sebagai *omaka-kusala* (perbuatan baik inferior).

Ketika kita mengatakan diliputi oleh keadaan bajik atau tidak bajik, yang kita maksudkan hanyalah keadaan yang secara langsung berhubungan dengan perbuatan baik yang dilakukan. Jika keadaan itu tidak berhubungan dengan perbuatan baik yang dilakukan, kita tidak dapat mengatakan disertai dengan kusala atau akusala. Misalnya seorang umat sebelum memberi dāna yang besar, marah kepada orang yang berhutang pada dirinya dan menuntut dia. Tentu saja ini adalah dosa-akusala. Akan tetapi jika kemarahannya tidak memengaruhi dia sehubungan dengan dāna-nya dan dia merasa gembira setelah melakukan perbuatan bajik tersebut, dosa-akusala-nya yang muncul dari kemarahannya tidak berdampak buruk pada kualitas dāna-kusala-nya.

Kesimpulannya, kita memiliki ini: *Tihetuka-ukkattha* berarti perbuatan baik yang dilakukan dengan *pubba-cetanā* dan *apara-cetanā*. Jika salah satu dari *cetanā* ini tidak ada, ia menjadi *tihetuka-omaka-kusala*. Jika kedua *cetanā* tersebut tidak ada, perbuatan tersebut termasuk dalam jenis *tihetuka-omaka*.

Sama halnya, dvihetuka-ukkattha dan dvihetuka-omaka harus dipahami. Kita dapat memiliki kategori yang sama pubba-, muñca- dan apara-cetanā, dari jenis dvihetuka dan tihetuka dan jenis ukkattha dan omaka dalam sīla (sila) dan perbuatan bajik lainnya juga.

- a. Perbuatan bajik disertai dengan pemahaman *kamma* dan akibatnya adalah *tihetuka-kusala*.
- b. Jika tidak ada pemahaman seperti itu, perbuatan tersebut menjadi *dvihetuka-kusala*.
- c. Jika perbuatan baik didahului dan digantikan oleh *kusala- citta*, ia merupakan *ukkattha-kusala*.
- d. Jika *akusala-citta* muncul sebelum dan sesudah sebuah perbuatan baik, ia merupakan *omaka-kusala*.

Metode Klasifikasi yang Lain (I)

Dāna dapat diklasifikasikan menjadi tiga tingkat:

- a. Hīna-dāna (inferior)
- b. Majjhima-dāna (medium)
- c. Paṇīta-dāna (superior)

Klasifikasi ini berdasarkan pada persembahan yang didermakan. Jika persembahan lebih rendah dari apa yang dia konsumsi, ini merupakan hīna-dāna (derma inferior). Jika seseorang bederma sesuatu yang kualitasnya sama dengan apa yang dia gunakan, ini merupakan majjhima-dāna (derma medium). Jika seseorang memberi persembahan lebih baik dari apa yang dia konsumsi, ini merupakan paṇīta-dāna (derma superior).

Dengan cara yang lain, dāna dapat diklasifikasikan menjadi tiga yaitu dāsa-dāna, sahāya-dāna dan sāmi-dāna. Hīna-dāna dikenal sebagai dāsa-dāna, dāna dengan kelas inferior seperti seorang budak; Majjhima-dāna disebut sahāya-dāna, dāna dengan kelas medium seperti seorang kawan; dan *paṇīta-dāna* disebut *sāmi-dāna*, *dāna* dengan kelas superior seperti seorang tuan.

Metode Lain (II)

Keinginan, usaha dan kehendak yang lemah menghasilkan *hīna-dāna*; keinginan, usaha dan kehendak yang sedang menghasilkan *majjhima-dāna*; kemauan, ketekunan dan kehendak yang kuat menghasilkan *panīta-dāna*.

Metode Lain (III)

Derma yang dilakukan dengan harapan mendapat pujian seperti "Dia adalah penderma wihara atau pagoda" atau popularitas adalah Hīna-dāna. Derma yang dilakukan dengan spekulasi tentang manfaat di eksistensi yang akan datang sepanjang saṃsāra adalah majjhima-dāna. Derma yang diberikan tanpa pemikiran tentang manfaat masa depan, tetapi dengan niat baik yang tulus sesuai dengan kebiasaan orangorang berbudi luhur dan bijak adalah paṇīta-dāna.

Catatan:

Perbuatan baik yang dilakukan tanpa mengharapkan keuntungan jauh lebih mulia daripada yang dilakukan dengan harapan manfaat di masa depan. Niat baik tanpa pamrih yang altruistis demi kesejahteraan orang lain hanya dimiliki oleh figur paling mulia seperti Bodhisatta.

Metode Lain (IV)

Derma yang diberikan dengan harapan untuk memperoleh kemewahan duniawi adalah hīna-dāna; derma yang diberikan dengan tujuan lepas dari saṃsāra adalah majjhima-dāna. Derma yang besar dari Bodhisatta sebagai pemenuhan dāna Pāramī dengan harapan untuk menolong makhluk hidup membebaskan diri mereka sendiri dari saṃsāra adalah paṇīta-dāna. Demikianlah beberapa tingkatan perbuatan baik tergantung pada sikap batin seseorang.

Catatan:

Dalam perbuatan baik yang lain seperti *sīla*, dan lainlain, terdapat juga beberapa tingkat perbuatan baik yang sama.

Manfaat dana

Manfaat dāna tidak perlu diuraikan. Perbuatan baik memberi makan binatang kecil hanya satu kali membawa (a) umur panjang, (b) kerupawanan, (c) kesejahteraan, (d) kekuatan, (e) kebijaksanaan selama seratus eksistensi yang akan datang. Jika dilahirkan kembali di alam manusia atau dewa, karena dānanya di kehidupan saat ini, dia lebih cemerlang dari yang lain.

Pada masa Buddha Kassapa, hiduplah dua orang *bhikkhu* yang merupakan sahabat. Salah satu dari mereka adalah penderma yang murah hati, sedangkan yang lain tidak. Karena mereka melaksanakan *sīla* (pedoman sila), mereka dilahirkan kembali sebagai manusia dan dewa hingga masa Buddha Gotama.

Di setiap eksistensi, yang murah hati statusnya selalu melebihi sahabatnya. Di eksistensi mereka yang terakhir, mereka dilahirkan kembali sebagai manusia di kerajaan Raja Kosala. Penderma yang murah hati menjadi seorang pangeran, dan yang satunya sebagai putra seorang menteri. Ketika pangeran tidur di tempat tidur emas di bawah payung putih mewah, yang satunya tidur di tempat tidur kayu. Meskipun mereka berdua akhirnya mencapai *Nibbāna*, manfaat yang mereka nikmati dalam setiap eksistensi berbeda.

Apakah Dāna Memperpanjang Samsāra?

Beberapa orang memiliki keyakinan yang salah bahwa dāna memperpanjang saṃsāra, lingkaran kelahiran kembali. Di dalam kisah dua sahabat, kita telah melihat bahwa yang memberi derma tidak lebih lambat dalam mencapai Nibbāna. Maka tidak masuk akal untuk menyatakan bahwa dāna memperpanjang saṃsāra. Sesungguhnya, ketidakmurnian batin penderma bertanggung jawab atas lingkaran kelahiran kembali. Dāna yang diberikan dengan nafsu keinginan dan keserakahan untuk menikmati kemewahan di alam manusia dan dewa menyebabkan orang berlama-lama dalam lingkaran saṃsāra.

Beberapa orang keliru mengatakan bahwa Buddha sendiri harus berjuang lebih lama dalam saṃsāra karena dia menghargai dāna dalam setiap eksistensi. Ini tentu saja tidak benar. Karena Dāna Pāramī (Kesempurnaan dalam Bederma) sejumlah Buddha telah mencapai Pencerahan Sempurna sementara kita semua masih berenang sepanjang arus kematian

dan kelahiran kembali. Dapatkah kita menghubungkan hal ini dengan dāna kita yang jauh melebihi dāna para Buddha? Bodhisatta Vessantara memberi derma yang belum pernah terjadi sebelumnya, mencapai ke-Buddha-an setelah hanya dua eksistensi. Maka cukup jelas bahwa dāna bukan merupakan penyebab penderitaan yang lama dalam saṃsāra.

Kita telah melihat bahwa dāna tidak memperpanjang saṃsāra. Hanya kesadaran kita yang tercemari dengan taṇhā (nafsu) yang memegang pengaruh besar pada diri kita dan memperpanjang saṃsāra. Semua Bodhisatta hanya berjuang untuk Sabbaññuta-ñāṇā (Kebijaksanaan Kemaha-tahuan) dan mereka harus mengembara dalam saṃsāra hingga semua Pāramī penting untuk hal tersebut terpenuhi. Mereka harus mengumpulkan kebijaksanaan yang pantas dimiliki seorang Buddha. Analogi yang tepat adalah buah mangga. Ia tidak akan matang sampai dan kecuali mangga itu sudah tua.

Dua Jenis Kusala (Perbuatan Baik)

Perbuatan baik yang dilakukan tidak dengan harapan terbebas dari saṃsāra tetapi untuk menikmati kehidupan mewah manusia dan dewa dikenal sebagai vaṭṭanissita-kusala. Perbuatan baik yang dilakukan dengan tujuan untuk mencapai Nibbāna dikenal sebagai vivaṭṭanissita-kusala. Di antara dua jenis kusala ini, vaṭṭanissita apa pun, baik dāna maupun sīla, akan memperpanjang penderitaan seseorang dalam saṃsāra. Sebaliknya, semua bentuk vivaṭṭanissita-kusala akan mendorong Anda untuk bebas dari saṃsāra dan menolong Anda mencapai harapan mulia yaitu pencapaian Nibbāna.

Bagaimana Dāna Menolong Pemenuhan Kesempurnaan

Penderma yang murah hati biasanya diberkati dengan kekayaan di kehidupan mereka yang akan datang sehingga mereka dapat menjalani hidup yang nyaman. Mereka yang kaya (yang baik hati dan telah melakukan vivaṭṭanissita-kusala dalam kehidupan lampau) dapat melaksanakan sīla (pedoman sila) dan menjaga Uposatha Sīla. Mereka yang miskin dan membutuhkan, harus berjuang untuk mencari nafkah, tidak dapat melaksanakan pedoman sila. Dalam menempuh pendidikan pun, mereka yang kaya memiliki fasilitas. Jangankan di sekolah mahal, bahkan di sekolah monastik di mana pendidikan bebas biaya, anak-anak orang kaya menerima perhatian lebih. Jadi jika seseorang berdana di masa lampau, pendidikan dapat diperoleh dengan lebih mudah.

Seorang yang kaya dapat dengan mudah berlatih kebajikan kesabaran ketika dia menghadapi penghinaan atau cercaan karena dia dapat mengabaikan mereka dengan kemauan keras dan harga dirinya sendiri. Akan tetapi orang yang miskin, jika dia dihina, terobsesi dengan kompleks bahwa kemiskinan mengundang ketidakadilan atau hinaan, sehingga dia bereaksi dengan hebat. Karena seorang yang kaya umumnya menikmati rasa hormat dari berbagai kalangan dia biasanya menunjukkan cinta kasih dan belas kasih kepada mereka. Orang yang miskin biasanya tidak memiliki cinta dan rasa hormat dari orang lain sehingga dia memiliki kemarahan atau kesombongan, bukan cinta kasih dan belas kasih. Maka dāna (derma) membantu pemenuhan Pāramī yang lain seperti khanti (kesabaran) dan mettā (cinta kasih).

Di dunia ini sulit bagi orang miskin untuk menepati janji. Di sini pun, $d\bar{a}na$ membantu seseorang untuk menjadi jujur dan menepati janji. Tanpa $d\bar{a}na$, sangat sulit untuk memenuhi $P\bar{a}ram\bar{\imath}$. Itulah mengapa setiap Bodhisatta pertama-tama memenuhi kesempurnaan $D\bar{a}na$ $P\bar{a}ram\bar{\imath}$. $D\bar{a}na$ adalah yang pertama dalam Sepuluh Kesempurnaan. Buddha Gotama memenuhi $P\bar{a}ram\bar{\imath}$ yang dibutuhkan yang dimulai dengan $d\bar{a}na$. Sebagai petapa Sumedha Beliau pertama-tama memenuhi $D\bar{a}na$ $P\bar{a}ram\bar{\imath}$. Raja Vessantara, Bodhisatta kita, memenuhi $D\bar{a}na$ $P\bar{a}ram\bar{\imath}$ sebagai tingkat akhir dari semua kesempurnaan.

Mereka yang Dapat Melakukan Tanpa Dāna

Ada kelompok orang yang tidak perlu melakukan derma. Mereka adalah para yogi besar yang berjuang dengan sungguhsungguh untuk terbebas dari saṃsāra di eksistensi saat ini. Mereka sepanjang waktu sibuk dalam samatha dan vipassanā. Jika mereka menggunakan waktunya untuk melakukan dāna, hanya akan membuang-buang waktu dan usaha. Dāna tidak penting bagi mereka karena mereka sepenuhnya berniat memperoleh pembebasan secepat mungkin. Mereka harus dengan tekun berlatih meditasi siang dan malam.

Suatu saat, seorang bhikkhu dari Mandalay yang selalu bersemangat melakukan dāna datang untuk berlatih meditasi di bawah bimbingan Mahā Gandhayon Sayadaw yang merupakan pembimbing kami. Suatu pagi Sayadaw melihat bhikkhu tersebut mengumpulkan bunga-bunga untuk dipersembahkan kepada Buddha. Sayadaw memberi nasihat kepada bhikkhu itu, "Ketika sedang berlatih meditasi, niatkan dirimu hanya pada latihan; kamu dapat mempersembahkan bunga nanti."

Mahā Gandhayon Sayadaw sendiri siang dan malam sibuk dalam latihan meditasi dengan keteguhan hati untuk membebaskan dirinya dari saṃsāra di eksistensi saat ini. Apakah dia mencapai tujuan mulianya atau tidak, saya tidak berada dalam posisi untuk mengetahuinya. Mahā Gandhayon Sayadaw menghabiskan seluruh waktunya bermeditasi sendirian di guanya. Namun dia tidak lupa untuk memberi dāna. Ketika dia keluar dari gua tempatnya berlatih, dia menyerahkan persembahan yang dimilikinya kepada bhikkhu-bhikkhu lain. Maka tidak perlu berlatih dāna ketika orang sibuk dalam berlatih meditasi dengan tujuan mencapai Pencerahan di kehidupan saat ini. Akan tetapi jika orang tidak sibuk melakukan cara itu, dia harus melakukan dāna seperti orang-orang lain.

Kegembiraan Bederma (Dāna)

Memberi dāna sungguh menyenangkan. Mereka yang murah hati dan dermawan selalu merasa belas kasih kepada orang-orang miskin dan membutuhkan. Ini diikuti oleh mettā (cinta kasih) kepada semua makhluk. Lalu Anda menumbuhkembangkan muditā (kegembiraan apresiatif/simpati) kepada mereka yang sudah kaya dan sejahtera. Wajah Anda akan bercahaya seperti bulan purnama dan penampilan Anda memberi kesan ketenangan.

Sebagai balasannya, penerima derma akan membalas cinta kasih dan berharap Anda bahagia. Semakin sejahtera pendermanya, semakin besar *muditā* yang dikembangkan oleh penerima kepada mereka. Demikianlah *dāna* membimbing

kepada berkembangnya *Brahmavihāra* (Kediaman Luhur). Dengan cara ini *dāna* yang luhur dan besar membuka jalan menuju *mettā*, *karuṇā* dan *muditā*, dan lebih lanjut menuju *bhāvanā* (meditasi).

Mereka yang Murah Hati adalah Mereka yang Kaya

Orang yang sungguh-sungguh kaya yang bebas dari kekhawatiran penghidupan sangatlah sedikit jumlahnya. Orang yang miskin, papa dan membutuhkan relatif banyak jumlahnya. Orang yang miskin pasti tidak memiliki reputasi berdana di eksistensi mereka sebelumnya. Dan orang yang kaya pasti penderma yang murah hati di kehidupan lampaunya. Haruskah mereka yang kaya berpuas diri karena sejahtera dalam eksistensi sekarang ini? Tentu tidak. Karena kekayaan dan harta bendanya tidak dapat mengikutinya ke kehidupan berikutnya. Mereka tidak akan menjadi kaya lagi saat mereka meninggal dunia. Maka dari itu mereka yang kaya harus meninggalkan sebagian dari kekayaannya untuk pewarisnya, dan memberikan sisanya sebagai derma kepada mereka yang membutuhkan. Hanya dengan demikian mereka menjadi sejahtera dalam kehidupan berikutnya hingga pencapaian *Nibbāna*. Peraturan emasnya adalah "Penderma yang murah hati di kehidupan lampau menjadi kaya di kehidupan saat ini; penderma yang murah hati di kehidupan ini akan menjadi kaya di eksistensi yang akan datang."

Kekayaan hanyalah harta sementara; kekayaan hanya untuk satu eksistensi, satu kehidupan. Kita jangan menganggap kekayaan kita sebagai "milik kita". Sebaiknya "milik kita, untuk kesejahteraan mereka yang membutuhkan".

Kita jangan ragu-ragu memberikan kekayaan kita kepada mereka yang benar-benar membutuhkannya.

Seorang yang Kaya seperti Sebuah Sungai

Orang kaya yang berbudi luhur dapat diibaratkan sebagai sebuah sungai, sebatang pohon atau hujan, seperti disebutkan di dalam Lokanīti. Meskipun sebuah sungai berisi air yang sangat banyak, ia tidak meminum setetes pun airnya. Sebuah sungai berfungsi hanya untuk kebaikan makhluk lain. Masyarakat datang ke sungai untuk mencuci, mandi atau minum. Demikian pula pohon tidak memakan buah yang dihasilkannya. Buah dihasilkan untuk orang lain. Hujan turun tidak hanya ke danau dan mata air, tetapi juga ke dataran tandus dan gurun.

Sama halnya, orang kaya yang berbudi luhur mengumpulkan kekayaan, tidak hanya untuk mereka sendiri tetapi juga untuk menolong mereka yang membutuhkan. Mereka memakai kekayaannya untuk kesejahteraan orang miskin. Ketika mereka berlatih $d\bar{a}na$, mereka harus melakukannya tidak hanya kepada Sayadaw yang makmur seperti sumur penuh air, tetapi juga kepada orang miskin yang seperti dataran tandus.

Seperti yang telah ditunjukkan, dāna (kemurahan hati) meningkatkan Keadaan Luhur mettā, karuṇā dan muditā. Dāna menyebabkan seseorang memiliki wajah yang ceria dan berseriseri. Orang yang murah hati diberkati dengan kusala di eksistensi saat ini, dan juga akan diberkati dengan kesejahteraan di eksistensi yang akan datang. Kita semua jangan mengabaikan kebajikan dāna, yang sangat kuat untuk mempercepat makhluk hidup menuju Nibbāna.

Maka dari itu, betapa menggembirakan jika kita, sesuai dengan ajaran Buddha, melaksanakan delapan, sepuluh atau Ājīvaṭṭhamaka (delapan pedoman sila dengan penghidupan benar sebagai sīla kedelapan), mandi dan mengenakan baju bersih, mengembangkan tiga Keadaan Luhur yaitu mettā, karuṇā dan muditā dan dengan tujuan mencapai Nibbāna berkata dengan batin yang kukuh, "Addhā imāyā paṭipattiyā jarāmaraṇamhā parimuccissāmi = dengan praktik dāna ini pasti aku akan terbebas dari penderitaan seperti usia tua, penyakit dan kematian," dapat berlatih dāna dengan batin yang gembira kepada siapa pun yang datang kepada kita apakah mereka berbudi luhur atau jahat. Bagaimana mungkin dāna ini menahan Anda dalam waktu yang lama di arus saṃsāra ini? Apakah ia tidak mendorong Anda menuju pencapaian Nibbāna secepatnya?

Kita Tidak Dapat Melakukan Tanpa Dāna

Anda jangan beranggapan bahwa apa yang dikatakan mencakup semua manfaat *dāna*. Untuk menyebutkan satu demi satu semua manfaat *dāna* membutuhkan sebuah buku terpisah. Jika seseorang mencampakkan *dāna* menuruti keyakinan pihak yang jahat, hubungan sosial akan berhenti dan *mettā* (cinta kasih) akan lenyap. Mereka yang kaya tidak akan bermurah hati kepada yang miskin. Mereka akan menumbuhkan sikap tidak peduli dan berkata, "Oh, biarkan mereka mati. Siapa yang peduli?" Kemanusiaan tanpa *dāna* sebenarnya akan sangat tidak beradab, dan tentu saja, ketidaksopanan pikiran akhirnya mengarah kepada kekezaman dalam tindakan fisik.

Bodhisatta mencapai Pencerahan sendiri dan menjadi Tathāgata setelah melepaskan kekayaan, kekuasaan dan keagungan mahkota hanya dengan bantuan dan dukungan beberapa penyokong yang mempersembahkan derma makanan, dan lain-lain. Kemudian dia dapat berkhotbah tentang *Dhamma*-Nya yang mulia dan mendirikan *Saṅgha* untuk menyebarkan *Sāsana*-Nya dengan dukungan umat yang kaya seperti Anāthapiṇḍika, Visākhā, Raja Bimbisāra, dan lain-lain. Jika tidak ada penyokong yang murah hati, tidak akan ada Buddha, apa lagi *Sāsana*-Nya. Tidak hanya Buddha Gotama kita, tetapi juga para Buddha terdahulu yang tak terhitung tidak akan mencapai Kemahatahuan jika dunia tanpa *dāna*. Saya ingin membuat harapan yang penuh semangat: "Semoga tidak ada orang yang mencela dan mengabaikan perbuatan bajik *dāna*, sekarang dan selamanya."

Tidak mungkin untuk mendata seluruhnya manfaat yang Anda dapatkan dari kemurahan hati, memberi derma. Jika tidak ada dāna, juga tidak akan ada Buddha yang menunjukkan kita jalan ke Nibbāna. Ingatlah bahwa yang terkemuka dalam masyarakat, makhluk surgawi yang megah, semuanya disebabkan oleh kemurahan hati mereka; mereka yang miskin dan papa adalah orang-orang yang tidak memiliki kemurahan hati. Anda sebaiknya berharap dengan sungguh-sungguh untuk bebas dari saṃsāra, dengan menggunakan dāna.

2.SĪLA (SILA)

Secara umum dikatakan, "Sila lebih luhur daripada kemurahan hati". Orang mungkin tidak akan dengan mudah yakin, namun terdapat makna yang mendalam yang mendasari pernyataan tersebut. Untuk memahaminya diperlukan pemikiran serius. Di dunia ini, melindungi dan menjaga orang lain dari dukacita dan penderitaan adalah perbuatan mulia. Meningkatkan kemakmuran dan kesejahteraan orang lain juga merupakan perbuatan mulia. *Dāna* membantu orang lain menjadi sejahtera. *Sīla* (sila) melindungi orang lain dari dukacita dan penderitaan.

Catatan:

Sīla di sini berarti ketaatan terhadap Lima Pedoman Sila dan sesuai dengan Ājīvaṭṭhamaka Sīla (Sīla dengan Penghidupan Benar sebagai sīla yang kedelapan). Ketaatan terhadap Delapan Pedoman Sila dan Sepuluh Pedoman Sila akan dibahas secara terpisah di bab yang berbeda.

Fungsi dāna

Manusia bertanggung jawab atas perbuatannya. Misalnya seseorang menderita kemiskinan karena *kamma*-nya sendiri; memberi bantuan kepada orang miskin ini termasuk *dāna*. Para *bhikkhu* bukan orang miskin dalam arti yang sesungguhnya, namun mereka membutuhkan empat kebutuhan untuk penghidupan mereka; maka mereka adalah orang yang membutuhkan. Oleh karena itu mempersembahkan derma dan kebutuhan kepada para *bhikkhu* juga termasuk *dāna*.

Beberapa *bhikkhu* atau kepala wihara menerima banyak persembahan dan disokong dengan baik. Namun jika Anda mempersembahkan kepada mereka apa yang masih mereka butuhkan, ini juga termasuk menolong orang yang membutuhkan. Bahkan jika Anda mempersembahkan kepada mereka sesuatu yang tidak mereka butuhkan, ini juga berarti menolong orang yang membutuhkan, karena penerima biasanya memberikan persembahan kepada *bhikkhu-bhikkhu* lain dan umat awam yang membutuhkan. Apakah Anda membantu sedikit atau banyak orang, *dāna* adalah mulia, *dāna* adalah luhur. Mereka yang benar-benar memahami manfaat *dāna* selalu mengetahui bahwa *dāna* adalah perbuatan benar.

Pantang Membunuh (Pāṇātipātā virati)

Sīla berfungsi untuk melindungi makhluk hidup dari penderitaan. Sīla pertama dari Lima Pedoman Sila adalah menjauhkan diri dari membunuh semua makhluk hidup. Mari kita bayangkan konsekuensi buruk pelanggaran sīla pertama ini. Pikirkan dukacita yang menimpa korban. Bayangkan banyaknya binatang laut, ternak, unggas, dan lain-lain yang akan terbunuh karena ketidak-taatan terhadap Sīla Pertama. Juga coba bayangkan pembunuhan merajalela yang akhirnya akan mengarah kepada perang, menyebarkan pertumpahan darah secara global. Merupakan fakta yang jelas bahwa Sīla Pertama tidak boleh dilanggar karena akan menyebabkan malapetaka bagi semua penghuni bumi ini.

Dengan melaksanakan sīla tidak membunuh, Anda menyelamatkan hidup satu, dua, tiga dan tak terhitung makhluk lain. Sīla memastikan keamanan semua makhluk dan menambah berkembangnya mettā, karuṇā dan muditā terhadap semua makhluk hidup. Maka dunia akan menjadi tempat tinggal yang baik di mana semua makhluk dapat hidup bahagia selamanya.

Perbandingan

Sekarang setelah Anda melihat kebajikan *dāna* dan *Sīla* Pertama, Anda akan yakin bahwa *sīla* lebih luhur daripada *dāna*. Kita dapat membandingkan besarnya kegembiraan yang dirasakan oleh penerima derma dengan orang yang diampuni dari kematian. Orang yang diampuni dari kematian pasti beriburibu kali lebih gembira daripada penerima derma. Dengan cara yang sama, kegembiraan orang kelaparan yang diberi makanan dan kegembiraan narapidana yang diampuni dari hukuman mati sangat berbeda. Yang pertama tidak bisa dibandingkan dengan yang terakhir.

Pantang Mencuri (Adinnādāna-virati)

Orang mengalami kesedihan hebat ketika harta milik mereka dicuri atau dirampok. Dalam skala besar, raja yang berkuasa dan keluarga kerajaan beserta penduduk negeri merasa sangat sedih ketika tanah mereka diserang dan ditaklukkan oleh bangsa lain. Negeri yang ditaklukkan semakin lama menjadi semakin miskin karena penduduk negeri itu tidak dapat menggunakan sepenuhnya sumber daya alam tanah mereka sendiri. Jadi merampok atau mencuri menyebabkan kesusahan dan penderitaan korban. Jika orang menjauhkan diri dari mencuri, ini akan menjadi pemusnahan kesedihan dari dunia ini. Maka adinnādāna-virati, pantang mencuri, merupakan sīla (sila) yang membebaskan semua manusia dari penderitaan dan dukacita, serta menciptakan kedamaian fisik dan batin.

Pantang Berperilaku Seksual Yang Salah (Kāmesumicchācāra-virati)

Orang duniawi (puthujjana) biasanya sangat senang dengan kenikmatan indriawi (kāmaguṇa) terutama kenikmatan sentuhan atau kenikmatan jasmani. Tidak ada orang yang berakal sehat akan membagi, apa lagi memberikan, sumber kenikmatan indriawinya, misalnya pasangannya. Setiap pria sangat melekat pada pasangannya, dan tidak pernah ragu-ragu mempertahankan pasangannya dengan sekuat tenaga. Dia mungkin dapat mentolerir hilangnya harta material hingga batas tertentu, tetapi tidak sedikit pun untuk perbuatan tidak baik kepada istrinya. Maka dari itu menghindari perilaku seksual yang salah berarti menghindar dari menyebabkan kesakitan dan penderitaan orang lain. Pantang berzina atau pelanggaran seksual akan membawa kedamaian dan ketenangan bagi semua orang di dunia.

Pantang Berbohong (Musāvāda-virati)

Mereka yang memiliki pengalaman ditipu, diperdaya atau dibohongi akan menderita dalam bentuk kemarahan, meskipun agak halus. Akibat merugikan dari tertipu adalah jelas. Penipu sangat fasih dalam pekerjaan mereka bahkan mereka dapat menipu seluruh negara. Saat ini banyak pemimpin sektarian yang menyebarkan keyakinan mereka dan menyatakannya sebagai kebenaran absolut. Sehingga berjuta-juta orang disesatkan, akhirnya mengalami banyak malapetaka. Maka menghindari berbohong termasuk dalam melindungi orang-orang dari penderitaan.

Catatan:

Bahkan di antara umat Buddhis, terdapat pengkhotbah gadungan yang menyebarkan kepercayaan salah; dan yang menyedihkan, mereka yang tidak berpendidikan memiliki keyakinan besar terhadap orang tersebut dan sangat menghormati mereka. Ini adalah bahan untuk dipikirkan.

Pantang Minum Minuman Keras (Surāpāna-virati)

Orang yang mengonsumsi minuman keras pasti menderita karena akibat buruk di eksistensi berikutnya. Akan tetapi jika dia hanya minum sendirian dan tidak membahayakan orang lain, sedikit ditolerir. Namun kebanyakan peminum minum minuman beralkohol dan ketika mereka mabuk, mereka tidak ragu-ragu melanggar sīla yang lain. Mereka bersedia bertengkar, membunuh, mencuri atau berbohong. Seperti seorang pemimpin gerombolan yang tidak akan melakukan sendiri tindakan kriminal, tetapi menyuruh anak buahnya melakukan perbuatan jahat tersebut, demikian pula alkohol atau minuman keras menyebabkan pecandu melakukan kejahatan tanpa pengendalian diri. Mereka tidak akan segan melakukan pembunuhan, pemerkosaan, pembakaran dengan sengaja, pencurian, dan lain-lain. Menjadi pecandu alkohol yang kronis berarti mengikuti jalan yang ditinggalkan dan menyebabkan penderitaan kepada keluarga dekatnya. Selanjutnya pecandu alkohol ini menyebabkan penderitaan semua orang di lingkungannya. Mereka yang menghindari minuman keras akan membebaskan dunia dari penderitaan dan kesusahan.

Setelah memahami manfaat melaksanakan Lima Pedoman Sila, kita dapat melanjutkan belajar, dengan cara yang sama, berkah dari sammā-ājīva (penghidupan benar). Sejauh ini kita telah mengetahui bahwa melaksanakan Lima Pedoman Sila akan menyelamatkan dunia dari penderitaan dan kegelisahan. Sekarang kita menyadari sepenuhnya bahwa sīla lebih baik dari dāna (kemurahan hati). Sehubungan dengan ini, semua orang harus dengan perhatian penuh melaksanakan Lima Pedoman Sila. Semoga seluruh pembaca dapat melaksanakan Lima Pedoman Sila dan menyebarkan mettā (cinta kasih) dan karuṇā (belas kasih) kepada semua makhluk!

Uposatha Sīla (Melaksanakan Uposatha)

Pedoman sila *Uposatha* seperti perilaku mulia (*Brahmacariya* atau pantang berhubungan seks) dan menghindari makan setelah tengah hari, bukanlah *sīla* seperti lima pedoman sila yang disebutkan di awal, bahwa seseorang melaksanakannya agar tidak melukai orang lain; *Uposatha Sīla* dilaksanakan untuk membuat batin seseorang mulia.

Uraiannya: *Uposatha Sīla* yang dilaksanakan dengan serius dan bukan seperti yang biasa dilakukan orang untuk mendapat perhatian dari tetangga, disebut *Ariya Uposatha*.

Catatan:

Jenis *Uposatha* yang berbeda dan bagaimana harus melaksanakannya, telah dijelaskan secara detail dalam Ratana Gon-yi. Mereka yang melaksanakan *Ariya Uposatha*, setelah mengambil *sīla*, berlatih meditasi merenungkan keluhuran Buddha, *Dhamma*, atau *Saṅgha*, atau keluhuran *dāna* dan *sīla* mereka sendiri. Karenanya, mereka akan menemukan bahwa *lobha*, *dosa*, *moha*, *māna* dan keadaan tidak baik lainnya akan semakin berkurang kemunculannya dalam diri mereka. Hari demi hari batin mereka menjadi lebih murni dan mulia. Jadi jelas bahwa *Uposatha Sīla* bukan hanya sekedar *sīla* tetapi juga pasangan *bhāvanā*; ia juga berpantang sesuai dengan lima pedoman sila dasar dimulai dari pantang membunuh makhluk hidup. Maka jelaslah bahwa *Uposatha Sīla* merupakan praktik yang jauh lebih baik dan mulia daripada lima *sīla* yang biasa.

3. BHĀVANĀ (MEDITASI)

Bhāvanā berarti perkembangan atau pengolahan batin. Ia merupakan bentuk manokamma (kerja dari batin) yang memurnikan batin Anda. Ketika Anda dengan sungguh-sungguh berharap untuk kesejahteraan semua makhluk dan memancarkan cinta kasih kepada mereka, itu adalah praktik mettā-bhāvanā. Pertama Anda menumbuhkembangkan mettā dalam batin Anda dan kemudian berusahalah untuk mengembangkannya hingga seluruh diri Anda diliputi oleh mettā.

Ketika *mettā* berkembang dalam batin Anda, Anda merasa belas kasih kepada makhluk yang tak berdaya dan miskin. Sebagai akibatnya, Anda memancarkan pikiran belas kasih kepada mereka yang miskin. Ini disebut *karunā-bhāvanā*. Sekarang Anda mengembangkan desakan yang kuat untuk meringankan penderitaan mereka yang miskin dan menyedihkan. Karena cinta kasih dan belas kasih berkembang dalam hati Anda, Anda mulai merasa *muditā* (simpati) kepada mereka yang kaya. Anda merasa kegembiraan altruistis sejati kepada mereka. Ini adalah *muditā-bhāvanā*. Tiga jenis *bhāvanā* dapat dikembangkan oleh setiap orang dengan batin yang luhur bahkan dalam kehidupan sehari-hari.

Buddhānussati Kammatthāna

Sehubungan dengan *Buddhānussati Kammaṭṭhāna* (Perenungan Keluhuran Buddha), Anda harus berkonsentrasi secara mendalam pada tiga atribut:

- a. Kebaikan penyebab masa lampau
- b. Kebaikan hasilnya
- c. Menjadi bermanfaat bagi semua makhluk

a. Kebaikan Penyebab Masa Lampau

Penyebab berarti pemenuhan $P\bar{a}ram\bar{\imath}$ (Kesempurnaan) di kehidupan lampau yang tak terhitung. Dia melakukan perbuatan bajik dan melatih $P\bar{a}ram\bar{\imath}$ dengan semangat yang besar. Perbuatan mulia-Nya sepanjang lingkaran $sams\bar{a}ra$ bukan untuk diri-Nya sendiri, tetapi untuk pembebasan semua makhluk hidup dari penderitaan dalam $sams\bar{a}ra$. Sebagai contoh, mari kita mengingat perbuatan $d\bar{a}na$ $P\bar{a}ram\bar{\imath}$ oleh Raja Vessantara, Bodhisatta.

Kebanyakan orang memberi derma agar menjadi terkenal sebagai penderma yang hebat. Bahkan mereka merasa mereka adalah penderma bagi penerima yang seharusnya berterima kasih kepada mereka dan jika memungkinkan menunjukkan rasa terima kasih tersebut. Mereka berharap dilahirkan kembali di kediaman yang mewah. Mereka tidak dengan sungguh-sungguh berharap untuk mencapai Nibbāna. Raja Vessantara meminta kepada ibunya, sesaat setelah dia dilahirkan, untuk memberinya sesuatu untuk didermakan, dengan menunjukkan telapak tangannya yang terbuka kepada ibunya. Sebagai bayi dia tidak memiliki tujuan yang mementingkan diri sendiri sama sekali. Dia hanya memiliki keinginan kuatuntuk memberi derma sesuai dengan vāsanā-nya.

Sesuai dengan hal tersebut, dia memberikan perhiasan dan pakaiannya kepada kawan-kawannya. Ketika dia menjadi raja, dia membangun banyak gedung untuk didermakan dan memberi jamuan makan setiap hari. Derma hariannya mencapai ratusan ribu. Dia menikmati kebahagiaan melihat orang-orang yang diberi makan dan pakaian dengan baik. Di sini, dia tidak memiliki keinginan egois untuk ketenaran atau kelahiran kembali yang baik. Satu-satunya tujuannya adalah menolong orang lain. Dia percaya bahwa tugas mereka yang kaya adalah merawat yang miskin. Keinginannya untuk menyelamatkan orang-orang miskin sangat kuat.

Dia mendermakan Paccaya, Gajah Putih Kerajaan, yang menyebabkan protes keras dari penduduk. Akan tetapi Vessantara tidak memedulikan yang lain kecuali harapannya untuk mencapai Kemahatahuan, Sabbaññuta-ñānā. Orang dapat

memperdebatkan bahwa tujuan ini adalah untuk keuntungan pribadi. Akan tetapi pencapaian Kemahatahuan berarti pekerjaan yang lebih sulit baginya karena dia harus bepergian beribu-ribu mil dalam berbagai kondisi untuk mengajarkan *Dhamma*-Nya. Jadi memperoleh *Sabbaññuta-ñāṇā* adalah melayani makhluk yang menderita, bukan untuk memperoleh keuntungan pribadi.

Di tahap akhir pemenuhan *Pāramī* sebagai Raja Vessantara, dia memberikan anak laki-lakinya, anak perempuannya, dan ratunya. Ini merupakan bukti yang cukup bahwa dia tidak mementingkan diri sendiri dan niat baiknya bagi semua makhluk. Mari kami uraikan. Memiliki istri dan anak-anak yang layak merupakan kegembiraan tertinggi di kediaman mewah manusia dan dewa. Tanpa istri dan anak-anak, bahkan Raja Dunia tidak akan merasa bahagia sama sekali. Akan tetapi *Bodhisatta*, Raja Vessantara melepaskan harta karun hatinya, anak-anak dan istri yang dia cintai, dan menyerahkan mereka. Derma yang tak tertandingi ini jelas bukan untuk ketenaran atau kekayaan, tetapi demi Kemahatahuan di mana dengannya dia dapat membebaskan makhluk hidup dari penderitaan.

Dengan tujuan yang mulia dan tanpa pamrih itu, Bodhisatta mengorbankan hidupnya sendiri demi sīla dan khanti sepanjang banyak siklus dunia. Dia juga menyelamatkan hidup makhluk lain dengan hidupnya sendiri sebagai penggantinya untuk memenuhi berbagai Pāramī. Tindakan mulia dan kesempurnaan ini yang diperoleh di kehidupan lampaunya merupakan penyebab dan kondisi untuk menjadi Buddha di dunia ini.

b. Kebaikan dari Hasilnya

Dengan perbuatan mulia dan perolehan *Pāramī*, hasilnya, sesuai dengan sifatnya sendiri, pasti baik dan mulia. Maka di eksistensi saat ini sebagai Buddha, dia memiliki penampilan paling elegan dan anggun, kebijaksanaan tertinggi, kekuatan terhebat, dan pengetahuan yang terdalam. Kita harus berdiam dalam atribut Buddha ini, hasil perbuatan bajiknya di masa lampau secara detail, ketika kita berlatih *Buddhānussati-kammaṭṭhāna*.

c. Manfaat yang Dinikmati oleh Semua Makhluk

Perbuatan mulia yang dilakukan dan pemenuhan *Pāramī* oleh Buddha membawa hasil yang unik dan akhirnya mendorongnya untuk mencapai *Sabbaññuta-ñāṇā*. Setelah dia menjadi Buddha, dia tidak tinggal diam puas akan pencapaian tertingginya. Selama empat puluh lima tahun dia mengajarkan *Dhamma* Mulia kepada seluruh kelompok masyarakat untuk kesejahteraan dan keuntungan mereka. Bahkan ketika dia akan memasuki *Mahāparinibbāna*, dia menasihati murid-muridnya demikian:

"Handa dāni, bhikkhave, āmantayāmi vo, vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādethā."

"Para *bhikkhu*, sekarang perhatikan, Aku menasihatimu, 'Semua yang berkondisi memiliki sifat rusak dan hancur. Berjuanglah dengan kesungguhan dan perhatian penuh'."

Ajarannya menunjukkan jalan untuk bebas dari penderitaan dan memperoleh penghentian saṃsāra-vaṭṭa. Jadi

Anda harus bermeditasi dengan ketaatan yang mendalam pada tiga atribut besar dalam kehidupan Buddha yaitu: penyebab yang baik, hasil yang besar, manfaat yang didapat bagi semua makhluk. Maka Anda akan menemukan bahwa Anda telah mengembangkan keyakinan menyeluruh kepada Buddha; dan Anda berlindung kepada-Nya sambil berkata, "Buddho me saraṇaṃ, aññaṃ natthi = Buddha adalah perlindunganku; tidak ada perlindungan yang lain." Sebagai akibatnya ketaatan dan keyakinan Anda dengan pemahaman menyeluruh kepada Buddha akan berbuah dan berkembang dalam rangkaian batin Anda. Ini adalah penjelasan singkat tentang Buddhānussati-bhāvanā.

Jadi perkembangan *mettā* atau *Buddhānussati* dan lainlain, di dalam rangkaian batin Anda secara umum disebut *bhāvanā*. *Bhāvanā* seperti itu dapat dilatih dalam kehidupan sehari-hari. Anda dapat memulainya baik dengan *mettā-bhāvanā* atau *Buddhānussati-bhāvanā*, yang sesuai menurut Anda. Sedangkan untuk praktik *bhāvanā* yang lebih serius dan berkesinambungan, detail yang lebih lengkap dapat diperoleh dari berbagai buku seperti *Visuddhimagga*.

4. APPACĀYANA (MEMBERI HORMAT)

Appacāyana berarti memberi hormat kepada mereka yang melebihi Anda dalam usia, sila, integritas, kebijaksanaan, kebajikan, dan lain-lain. Memberi hormat kepada orang yang lebih tua seperti ayah, ibu, paman, bibi Anda; memberikan tempat duduk Anda dan memberi jalan bagi mereka yang patut dihormati; menundukkan kepala Anda dan menunjukkan kerendahan hati, menangkupkan kedua telapak tangan Anda

dalam sikap hormat kepada para *bhikkhu*; membuka topi Anda, memberi hormat sesuai dengan kebiasaan, dan lain-lain, semuanya merupakan tanda penghormatan. Namun jika Anda menunjukkan penghormatan dengan enggan kepada orang yang berkuasa karena takut atau dengan tujuan yang egois, ini tidak dapat disebut *appacāyana*, karena bersifat ambisi. Ia hanya termasuk *māyā* (tipu daya).

Bahan Pemikiran

Membungkuk secara umum diterima sebagai tanda penghormatan. Di Myanmar beberapa orang meletakkan barang apa pun yang mereka bawa dan bersujud di jalan ketika mereka bertemu bhikkhu. Ada yang berlutut di jalanan berdebu meskipun mereka mengenakan pakaian baru. Ada yang berlutut di trotoar atau di peron stasiun kereta api untuk menghormati bhikkhu dan orang yang lebih tua. Perbuatan ini jika dilakukan dengan ketulusan sejati, tidak dapat dicela. Namun zaman sekarang ketika orang harus terburu-buru di tempat yang sibuk, hanya membungkuk atau sedikit ucapan rendah hati sudah mencukupi kebutuhan appacāyana. Berlutut dan bersujud sebagai penghormatan ketika bertemu seorang bhikkhu di jalan atau di tempat ramai yang sibuk di depan orang asing tidak perlu dilakukan.

5. VEYYĀVACCA (PELAYANAN)

Membantu atau memberi pelayanan dalam perbuatan baik orang lain dikenal sebagai *veyyāvacca*. Kita harus menawarkan pelayanan kita dengan suka rela sehingga penderma merasa nyaman, bebas dari kecemasan dan derma berhasil diselesaikan. Kita juga harus menolong mereka yang sakit, lemah dan tua. Kita harus menawarkan bantuan kepada orang yang membawa barang berat, membantu mengangkat beban berat orang tua kita dan para sesepuh. Jadi semua bentuk pelayanan suka rela yang diberikan kepada orang lain (asalkan perbuatannyatidak jahat) termasuk dalam veyyāvacca-kusala.

Jika Anda memiliki niat baik dan cetanā sejati dalam memberikan pelayanan suka rela, manfaatnya akan lebih besar dari penderma yang sebenarnya. Misalnya, di zaman Buddha hiduplah seorang gubernur bernama Pāyāsi, yang sebelumnya penganut aliran sesat namun kemudian menjadi penganut *Dhamma* karena ajaran Yang Mulia Kumāra Kassapa. Pāyāsi melakukan amal dan memberi derma secara reguler. Akan tetapi dia tidak melakukan sendiri perbuatan baik tersebut. Dia mengutus Uttara, seorang pemuda untuk mempersembahkan derma makanan kepada para bhikkhu. Meskipun Uttara bertindak atas nama gubernur, dia memberi derma dengan sepenuh hatinya. Ketika gubernur dan pelayan tersebut meninggal, gubernur dilahirkan kembali di Cātumahārājika, alam terendah dari enam alam surgawi, sedangkan pelayannya dilahirkan di Tāvatimsa, yang lebih tinggi dari Cātumahārājika.

6. PATTIDĀNA (PELIMPAHAN JASA)

Melimpahkan jasa atau perbuatan baik kepada orang lain dikenal sebagai *pattidāna*. [*patti* = apa yang Anda peroleh + *dāna* =

memberi atau berbagi]. Seorang penderma tidak diragukan akan menikmati manfaat dāna-nya. Keinginan untuk berbagi dengan orang lain jasa yang diperoleh sangatlah murah hati. Kita semua setelah melakukan perbuatan baik harus menyatakan, "Semua yang bisa mendengarku, aku bagikan jasa kebajikanku. Semoga kamu semua memperoleh banyak manfaat seperti diriku," dan melimpahkan jasa yang diperoleh. Ini adalah pattidāna, yang merupakan perbuatan baik yang terpisah.

Peringatan:

Beberapa penderma hanya secara lisan berkata, "Kulimpahkan jasaku" tetapi tidak memiliki harapan tulus dalam melakukannya. Berbagi tetapi tidak dengan sungguh-sungguh tidak termasuk *pattidāna*.

Pada suatu hari seorang penderma, setelah meminjam sejumlah uang, mengundang banyak orang ke penahbisan putranya dan mengadakan jamuan makan yang mewah. Sumbangan dari tamu-tamu yang diundang tidak menutup biaya jamuan makan tersebut seperti yang dia harapkan. Setelah upacara tiba saatnya untuk pelimpahan jasa. Pada saat itu dalam hati dia sedang menghitung berapa hutangnya. Orang di sebelahnya mengingatkan dia untuk melakukan pelimpahan jasa. Tertekan oleh pikiran tentang hutangnya yang besar, dia mengucapkan dengan sangat keras, "Saya bangkrut," bukan berkata, "Saya melimpahkan jasaku."

Pelimpahan Jasa Tidak Mengurangi Jasa Kebajikan Anda

Ketika Anda telah melakukan perbuatan baik dan melimpahkan jasa, Anda mungkin berpikir jasa kebajikan Anda

akan berkurang. Kita harus ingat bahwa jasa kebajikan diperoleh sesuai dengan cetanā Anda. Ketika kita bederma dengan niat baik sejati, kita telah melakukan perbuatan baik, dan untuk itu kita telah memperoleh jasa kebajikan. Jadi ketika Anda melimpahkan jasa kepada orang lain Anda memperoleh jasa kebajikan tambahan atas kemurahan hati Anda. Tidak ada alasan jasa kebajikan Anda akan berkurang.

Melimpahkan jasa seperti menyalakan lampu minyak dengan lampu yang menyala. Lampu minyak yang pertama tentu dinyalakan dengan korek api. Akan tetapi lampu pertama ini dapat digunakan untuk menyalakan banyak lampu yang lain; cahaya lampu yang pertama tidak akan berkurang tidak peduli berapa pun banyaknya lampu lain yang dinyalakan. Gabungan cemerlangnya semua lampu akan berkali-kali lebih berkilau. Melimpahkan jasa yang diperoleh dari sīla-kusala dan bhāvanā-kusala juga merupakan pattidāna.

7. PATTĀNUMODANĀ (BERSUKACITA ATAS PATTIDĀNA)

Bersukacita ketika seorang penderma melimpahkan jasanya dikenal sebagai *Pattānumodanā*. Ketika seseorang melimpahkan jasa yang diperoleh, Anda harus menghargainya dan berkata "Sādhu" (Bagus) tiga kali. Merasa gembira atas perbuatan baik yang dilakukan orang lain adalah terpuji. Ia memiliki sifat *muditā* (simpati). Akan tetapi untuk memperoleh jasa kebajikan *Pattānumodanā* sejati agak sulit. Pernyataan "Bagus" yang merupakan kebiasaan dan tidak disadari, tanpa sukacita yang tulus bukanlah *Pattānumodanā*, melainkan

sekedar formalitas biasa. Kadang-kadang orang tidak benarbenar merasa gembira atas perbuatan bajik orang lain. Malahan orang dapat menumbuhkan iri hati dan cemburu yang sama dengan issā.

Manfaat Langsung Pattanumodana

Orang biasanya memberi derma didedikasikan kepada anggota keluarga yang telah meninggal dunia. Jika almarhum yang dilahirkan kembali di Alam Tanpa Kebahagiaan menerima pelimpahan jasa dengan sukacita, mereka akan langsung terbebas dari kesengsaraannya. Menurut naskah, jika pelimpahan jasa dilakukan setelah mempersembahkan derma makanan, saat berkata "Sādhu" almarhum seketika bebas dari rasa lapar; jika derma berupa pakaian dan jubah, almarhum akan berpakaian bagus ketika berkata "Sādhu". Sangat penting dalam memberi derma yang didedikasikan kepada orang yang sudah meninggal, penerima harus layak mendapat derma. Pada suatu hari, anggota keluarga yang berkabung mengundang seorang dussīla-bhikkhu (bhikkhu yang tidak bermoral) dan mempersembahkan derma yang didedikasikan kepada almarhum. Meskipun pelimpahan jasa telah dilakukan sebanyak tiga kali, almarhum yang saat itu menjadi makhluk peta, tidak menerima bagiannya. Maka dia berteriak kepada keluarganya, "Bhikkhu yang jahat itu merampok bagian jasa kebajikanku." Jadi keluarganya harus mengulang derma kepada bhikkhu yang bajik. Hanya setelah itulah makhluk peta itu menerima bagian jasa kebajikannya dan terbebas dari eksistensinya yang menyedihkan.

Catatan:

Lihat Kitab Komentar *Dakkhiṇā-vibhaṅga Sutta*, *Uparipaṇṇāsa*.

Kejadian di atas memberi kita pelajaran. Ketika kita mempersembahkan derma untuk kawan atau kerabat yang sudah meninggal, pertama-tama kita harus menyingkirkan derita dan kesedihan kita. Kemudian baru kita mempersembahkan makanan, jubah, payung, sandal, wihara, dan lain-lain kepada bhikkhu.

Catatan:

Mempersembahkan wihara agar makhluk *peta* mendapat tempat tinggal.

Untuk pemberian derma, kita harus mengundang seorang bhikkhu yang murni dalam sīla; atau kita melakukan Saṅghika-dāna yang ditujukan bagi seluruh Saṅgha. Sebelum melakukan dāna ini, kita harus mengundang almarhum untuk hadir dalam pelimpahan jasa. (Mereka akan datang jika mereka bisa.) Kita harus memanggil nama almarhum dengan keras dan jelas dan melimpahkan jasa.

Ritual Zaman Sekarang

Zaman sekarang, kebanyakan orang setelah masa berkabung tidak peduli untuk memilih *bhikkhu* yang baik. Mereka juga tidak menyingkirkan derita dan kesedihan. Mereka mempersembahkan derma atau bahkan uang kepada *bhikkhu* di pemakaman sebagai tugas rutin, hanya untuk bebas dari celaan dan mendapat pujian dari orang lain. Kemudian mereka melimpahkan jasa tanpa merenungkan dengan mendalam manfaat bagi almarhum. Jauh lebih baik mempersembahkan derma di rumah dengan batin bebas dari kesedihan daripada melakukannya di pemakaman ketika dirundung kesedihan. Akan tetapi perbuatan baik yang dilakukan dan pemberian derma di pemakaman juga akan menghasilkan jasa kebajikan jika dilakukan tanpa kesedihan dan ratapan.

Catatan:

Pembaca dirujuk ke "Masa Depan *Sāsana*" untuk penjelasan lebih lanjut tentang hal ini.

Siapa yang Mendapat Jasa yang Dilimpahkan?

Orang yang meninggal yang menjadi makhluk peta (hantu kelaparan) dapat menerima manfaat pattidāna (pelimpahan jasa) hanya jika mereka hadir di situ. Jika mereka dilahirkan kembali sebagai manusia, binatang atau makhluk peta di hutan terpencil, mereka tidak dapat menerima pelimpahan jasa. Namun, kerabat lain yang sudah meninggal yang sekarang menjadi makhluk peta di sekitar tempat itu, dapat bersukacita atas doa ini dan dapat dilahirkan kembali di alam eksistensi lain yang baik. Maka dari itu, pelimpahan jasa kepada almarhum merupakan perbuatan terpuji, dan harus tetap dilakukan.

8. DHAMMA-SAVANA (MENDENGARKAN DHAMMA)

Dhamma-savana berarti mendengarkan Dhamma Yang

Tercerahkan, Lima manfaat Dhamma-sayana adalah:

- a. Mendapatkan pengetahuan baru.
- b. Memahami fakta yang diketahui dengan lebih jelas.
- c. Memecahkan skeptisisme dan keraguan.
- d. Memperoleh keyakinan benar.
- e. Kejernihan batin melalui perkembangan keyakinan dan kebijaksanaan.

Metode yang Salah dalam Mendengarkan Dhamma

Mendengarkan *Dhamma* dengan tujuan untuk mendapat lima manfaat merupakan *Dhamma-savana* sejati. Beberapa orang menghadiri khotbah *Dhamma* karena mereka bersahabat dengan pengkhotbah; beberapa karena lelucon dan anekdot lucu; beberapa karena takut atas tuduhan pemalas; beberapa untuk menilai kemampuan pengkhotbah. Anda tidak dapat memperoleh manfaat mendengarkan *Dhamma* dengan niat tidak mulia seperti itu.

Pada suatu hari seorang Cina menyeberangi sungai dengan menggunakan perahu dayung ketika seorang tukang perahu memperingatkan dia bahwa perahunya agak bocor. Orang Cina tersebut mengira itu berarti air dari dalam perahu merembes dan mengalir ke sungai; jadi tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Dalam beberapa saat, dia menyadari bagian pantat celananya basah. Dia khawatir dan berseru, "Perahu ini tidak bocor; ia bahkan memasukkan air!" Tujuan sebenarnya mendengarkan *Dhamma* adalah agar pikiran jahat kita mengalir

keluar. Kita harus sangat hati-hati agar jangan memasukkan kejahatan lebih banyak ke dalam batin kita.

Manfaat Membaca

Sekarang terdapat banyak buku yang dapat memberi kita kebijaksanaan dan pengetahuan. Di Myanmar, sebuah Negara Buddhis, ratusan buku Buddhis muncul di toko buku. Dengan membaca buku-buku ini Anda mendapat manfaat yang sama dengan mendengarkan *Dhamma*. Maka dari itu membaca buku-buku seperti itu jauh lebih bermanfaat daripada mendengarkan khotbah kontemporer. Bahkan jika Anda tidak dapat membaca, Anda dapat meminta seseorang untuk membacakan bagi Anda. Ini sama dengan mendengarkan *Dhamma*.

Catatan:

Saya menyarankan Jinattha Pakāsāni, Buddhavaṃsa, Lima Ratus Lima Puluh Jātaka, Saṃvega Vatthu Dīpanī dan buku-buku lain yang ditulis oleh bhikkhubhikkhu terpelajar yang ternama sebagai bahan bacaan yang bermanfaat bagi Anda.

9. DHAMMA-DESANĀ (KHOTBAH DHAMMA)

Dhamma-desanā berarti memberi khotbah Dhamma. Jika dilakukan dengan ketulusan dan kemurahan hati, memberi khotbah Dhamma melebihi semua bentuk dāna yang lain. Buddha sendiri berkata, "Sabbadānaṃ Dhammadānaṃ jināti = Pemberian Dhamma melebihi semua pemberian lain."

Untuk benar-benar mendapatkan *Dhamma-desanā-kusala* sejati (perbuatan baik memberi khotbah *Dhamma*), pengkhotbah tidak boleh mengharapkan imbalan, persembahan, ketenaran atau kebanggaan yang salah. Jika demikian, keserakahan (*lobha*) terhadap perolehan materi itu mencemari dan mengurangi jasa kebajikan yang diperoleh dari berkhotbah. Maka pengkhotbah akan seperti orang bodoh yang menukar kayu cendana seharga ratusan ribu dengan satu poci cuka basi.

Seperti orang bodoh yang menukar kayu cendana seharga ratusan ribu dengan cuka basi, demikian pula pengkhotbah yang tidak mulia mengajar *Dhamma* yang tak ternilai sebagai ganti keuntungan materi yang sangat kecil.

Kualifikasi Seorang Pengkhotbah

Pengkhotbah yang berkualitas bukanlah seorang orator biasa. Dia harus memiliki suara yang jelas dan tegas; dia harus memiliki kemampuan untuk membuat orang lain memahaminya dengan jelas. Pengkhotbah seperti itu sulit ditemukan. Meskipun terdapat seribu sapi di sebuah peternakan, hanya satu di antara mereka yang akan melahirkan anak sapi jantan yang sempurna. Demikian pula beribu-ribu ibu gagal melahirkan seorang pengkhotbah yang hebat. Jarang sekali terdapat seorang pengkhotbah yang hebat.

Kerugian Intonasi yang Tidak Tepat

Guru yang berkualitas harus menyadari *kamma* luhur mereka di kehidupan lampau; ketika mengucapkan *Dhamma*

mulia yang diajarkan oleh Buddha, pengkhotbah harus berpidato dengan suara yang jelas dan gagah. Dia tidak boleh dengan sengaja berusaha untuk membuat suaranya menyenangkan dengan cara memberi aksen, tekanan, intonasi atau seni berpidato yang tidak tepat.

Buddha sendiri menunjukkan kerugian manipulasi bunyi ucapan yang tidak tepat, membuatnya merdu seperti nyanyian ketika berkhotbah *Dhamma*, yaitu:

- a. Orang akan menjadi penuh nafsu terhadap suaranya sendiri:
- Pendengar mendapat kenikmatan penuh nafsu dalam suara pengkhotbah;
- Pengkhotbah akan dicela karena menyanyi seperti umat awam;
- d. Pengkhotbah kehilangan konsentrasi ketika berusaha untuk menghasilkan suara yang merdu;
- e. Generasi *bhikkhu* selanjutnya akan meniru gaya yang tidak layak ini.

Zaman sekarang, kerugian ini dapat dialami di banyak peristiwa. Bhikkhu yang lebih muda mengikuti contoh salah yang diberikan oleh pengkhotbah yang tidak layak. Mereka yang saleh jarang hadir dalam ceramah yang dipimpin oleh pengkhotbah gadungan seperti itu. Mereka yang menghadiri ceramah hanya memerhatikan dengan sungguh-sungguh pada khotbahnya. Orang-orang yang berpendidikan, meskipun berkeinginan mendengarkan Dhamma, merasa malu untuk hadir dalam ceramah pengkhotbah yang vulgar itu.

Sangatlah penting seorang pengkhotbah harus memiliki kesopanan, tidak membuat melodi untuk *Dhamma* yang tak ternilai. Itu merupakan cara orasi yang memalukan.

Cara Berkhotbah yang Sederhana

Khotbah *Dhamma* bukan berarti sekedar memberikan khotbah kepada banyak pendengar di sebuah aula. Diskusi sederhana tentang *Dhamma* oleh dua atau tiga orang juga merupakan *Dhamma-desanā*, asalkan pengkhotbah tidak mengharapkan imbalan atau persembahan. Memberi nasihat kepada umat, baik tua maupun muda, mengajar pelajaran akademis, kerajinan tangan atau teknologi yang tidak merugikan, membacakan ajaran Buddha, semua termasuk *Dhamma-desanā*. Para *bhikkhu* harus melatih dirinya masing-masing untuk menjadi pengkhotbah yang baik; sebagai tambahan, mereka harus belajar berbicara di depan umum, membaca dan menulis yang tepat.

10. DIŢŢHIJUKAMMA (KEYAKINAN BENAR)

Memiliki keyakinan benar yang adil dan jujur disebut diṭṭhijukamma (diṭṭhi = keyakinan + ujukamma = kejujuran). Keyakinan adalah pandangan seseorang terhadap sesuatu berdasarkan kecerdasannya. Jika pandangannya adil atau benar, disebut Sammādiṭṭhi (pandangan benar). Jika keyakinannya salah, disebut micchadiṭṭhi (pandangan salah). Renungkan hal berikut ini secara mendalam:

a. Perbuatan baik dan perbuatan jahat,

- b. Akibat baik dan buruk dari perbuatan tersebut,
- Eksistensi saat ini dan yang akan datang sehubungan dengan perbuatan baik atau buruk seseorang,
- d. Dewa dan Brahma,
- e. Mereka yang berlatih jalan mulia dan mencapai *jhāna* dan *abhiññā* atau menjadi *Arahant*.

Jika setelah pemikiran mendalam Anda menemukan bahwa kelima hal tersebut adalah realitas, bahwa mereka sungguh-sungguh ada, maka Anda memiliki Sammādiṭṭhi (keyakinan benar). Ini juga dikenal sebagai diṭṭhijukamma dan kammassakatā-ñāṇā [kamma = tindakan atau perbuatan; saka = harta milik diri sendiri; ta = makhluk; ñāṇā = pemahaman; pemahaman bahwa hanya perbuatan baik dan tidak baik yang dilakukan seseorang merupakan harta miliknya sendiri yang mengikutinya].

Jika Anda menolak semua atau salah satu dari lima hal di atas dan menganggapnya bukan realitas, semua tidak sungguhsungguh ada, maka Anda memiliki *micchadiṭṭhi* (pandangan salah). Karena keyakinan tidak ada *kamma* dan akibatnya, manusia tidak menyadari bahwa binatang makhluk yang dilahirkan kembali sebagai akibat dari *kamma*. Itulah mengapa mereka tidak ragu-ragu membunuh makhluk lain tanpa penyesalan. Karena orang percaya bahwa tidak ada kehidupan saat ini maupun yang akan datang sebagai akibat dari *kamma*, mereka cenderung percaya bahwa dunia dengan makhluk di dalamnya diciptakan oleh satu 'Makhluk Yang Berkuasa'. Kita memiliki banyak bukti tentang kehidupan Buddha dengan bukti

sejarah. Adakah bukti seperti itu tentang eksistensi seseorang yang disebut 'Makhluk Yang Berkuasa'?

Menjadi Umat Buddha

Kita baru mengatakan diṭṭhijukamma (keyakinan benar) juga merupakan Sammādiṭṭhi (pandangan benar). Namun kita tidak dapat mengatakan bahwa semua orang yang memiliki Sammādiṭṭhi adalah seorang Buddhis. Orang Hindu juga percaya kepada kamma dan akibatnya. Namun mereka bukan Buddhis. Hanya mereka yang berlindung kepada Buddha, Dhamma (ajaran-Nya) dan Saṅgha (Ordo Suci-Nya) adalah Buddhis sejati. Dia harus menyatakan, "Aku berlindung kepada Buddha, Dhamma dan Saṅgha" dalam bahasa Pāḷi atau bahasa lain. Hanya setelah mengambil perlindungan kepada Tiga Permata, orang dapat menyebut dirinya Buddhis. Mereka yang tidak memahami sepenuhnya Ti-saraṇa-gamana (mengambil Tiga Perlindungan), misalnya anak-anak, dapat dianggap sebagai Buddhis jika mereka mengabdikan diri kepada Tiga Permata mengikuti tradisi.

Catatan:

Lihat Ratana Gon-yi untuk detail lebih lanjut.

Bagaimana Cara Memiliki Diţţhijukamma

Sammādiţţhi dan kammassakatā-ñāṇā adalah sama dengan diţţhijukamma. Ketika Anda merenungkan kamma dan akibatnya, serta realitas eksistensi lampau dan akan datang, Anda mencapai diţţhijukamma. Ketika Anda mengingat saat

Anda hendak melakukan *dāna* dan *sīla*, bahwa perbuatan bajik seperti *dāna* dan *sīla* membawa akibat baik di eksistensi yang akan datang, Anda mengembangkan *diṭṭhijukamma*. Hal yang sama berlaku juga saat Anda benar-benar melakukan perbuatan baik tersebut. Kebajikan dari semua bentuk perbuatan baik sangat meningkat dengan adanya *diṭṭhijukamma*.

Empat Puluh Perbuatan Bajik

Perbuatan baik ini merupakan perbuatan terpuji tidak hanya ketika Anda benar-benar melakukannya, tetapi juga ketika Anda membuat orang lain melakukan perbuatan baik, ketika Anda menjelaskan akibat baik dari perbuatan baik kepada orang lain dan ketika Anda merasa simpati atas perbuatan terpuji orang lain, semua ini layak disebut perbuatan terpuji. Sepuluh *puñña-kiriya-vatthu* (sepuluh perbuatan bajik) telah kita bicarakan, yang dikalikan dengan empat faktor yaitu:

- a. perbuatan sebenarnya,
- b. menasihati orang lain,
- c. menjelaskan kebajikan, dan
- d. merasa simpati, kita mendapatkan empat puluh perbuatan bajik yang dikenal sebagai empat puluh puñña-kiriya-vatthu.

KESIMPULAN

Di dalam bab ini saya telah menjelaskan dengan terperinci sepuluh perbuatan bajik yang dilakukan dengan *citta*

(kesadaran) baik dan *cetanā* (kehendak) baik. Atas *puñña* (tindakan bajik) ini, semoga semua pembaca dapat mengembangkan kecenderungan untuk melakukan perbuatan bajik lebih banyak daripada sebelumnya. Semoga semua rekan saya menikmati perbuatan bajik dengan tujuan untuk mencapai kebahagiaan tertinggi *Nibbāna*.

Semoga saya dapat berdiri kukuh pada fondasi dāna, sīla dan bhāvanā (derma, sila dan pengolahan batin). Semoga saya dapat mengatasi keengganan untuk melakukan perbuatan baik yang memimpin jalan menuju Nibbāna. Semoga saya dapat mengembangkan lima kekuatan (bala) yaitu saddhā (keyakinan), viriya (usaha), samādhi (konsentrasi), sati (perhatian penuh) dan paññā (kebijaksanaan) dalam perjalanan saya menuju tujuan akhir.

[Di sini berakhirlah bab tentang sepuluh perbuatan bajik]



BAB 7

Kamma (Tindakan atau Perbuatan)

amma berarti perbuatan atau tindakan. Tindakan terdiri dari tiga jenis, yaitu tindakan mental, ucapan dan fisik. Apa yang Anda lakukan dengan anggota tubuh merupakan tindakan fisik. Sebagai contoh, membunuh makhlukatau memberi derma, dan lain-lain.

Kamma ucapan berarti kata-kata yang Anda ucapkan. Perintah seperti "Bunuh binatang itu" atau "Persembahkan derma kepada bhikkhu" merupakan kamma ucapan. Bentuk lain nasihat, berbohong, berkhotbah, semua masuk dalam kategori ini. Kamma mental berarti pikiran yang ada dalam batin Anda, bentuk singkat dari tindakan fisik dan ucapan dengan mulut. Pikiran jahat seperti "Aku berharap semua harta bendanya adalah milikku" merupakan kamma mental. Rasa kasihan, belas kasih, simpati, sukacita penuh penghargaan, berlatih meditasi, juga merupakan bentuk lain dari kamma mental.

Yang Bertanggung Jawab

Tiga bentuk *kamma* tidak terjadi secara otomatis. Misalnya, dalam melakukan tindakan membunuh, tangan memegang pisau belati. Pasti ada kekuatan yang mendorong belati untuk menyerang korban. Dorongan kekuatan yang sama menyebabkan Anda mengucapkan kata-kata tertentu. Ketika Anda tidur tidak ada tindakan mental meskipun banyak unit kesadaran muncul. Maka kita sampai pada kesimpulan bahwa pasti ada kekuatan, sebuah potensi, yang berbeda dengan batin dasar; dan kekuatan ini adalah yang bertanggung jawab atas tiga tindakan. Seperti selalu ada pelaku dalam setiap kejahatan, terdapat sebuah potensi atau kekuatan yang mendorong tiga bentuk tindakan.

Cetanā adalah yang Bertanggung Jawab, Cetanā adalah Kamma

Yang mendorong tiga tindakan *kamma* tidak lain adalah batin yang seiring yaitu *cetanā-cetasika* yang terdapat dalam batin makhluk hidup. *Cetanā* adalah yang paling sibuk, paling aktif dari semua *cetasika*. Karena *cetanā* mendorong Anda melakukan perbuatan tertentu, karena *cetanā* bertanggung jawab atas penyelesaian setiap tindakan *kamma*, maka *cetanā* secara umum disebut *kamma*.

Catatan:

Pentingnya cetanā di antara citta dan cetasika serta peran cetanā sebagai yang bertanggung jawab atas semua tindakan kamma dapat ditemukan di dalam bab tentang Cetasika di mana cetanā dijelaskan secara detail.

Kesadaran yang Tidak Terlihat

Melalui pengalaman praktis, Anda menemukan bahwa beberapa citta dan cetasika menonjol, sementara beberapa yang lain tidak menonjol. Beberapa *citta* tidak menunjukkan dirinya saat Anda sedang tidur meskipun rangkaian batin tetap berproses. Ketika Anda bangun pun, saat Anda dengan tidak penuh perhatian melihat, mendengar, menghidu atau menyentuh, kesadaran mata, kesadaran telinga, dan lain-lain yang muncul tidak terlihat dengan jelas; ketika Anda memikirkan tentang hal ini dan kelalaian tersebut, objek indra masuk ke dalam batin tanpa disadari. Hal ini karena dorongan kehendak (cetanā) baik atau tidak baik, di mana tindakan fisik atau ucapan terjadi; tetapi ketika kekuatan impulsif setiap cetanā yang menyertai kesadaran yang muncul lemah, tidak ada tindakan yang dihasilkan. Kehendak tanpa adanya kekuatan impuls, javana, untuk menyelesaikan tindakan tertentu terjadi cukup banyak dalam satu hari.

Akusala Cetanā yang Menonjol

Ketika Anda memiliki keinginan kuat untuk membunuh seseorang, dosa-javana-citta dan cetanā juga menjadi sangat kuat dan besar sekali. Pikiran Anda sibuk dengan rencana untuk melaksanakan pembunuhan. Demikian pula jika Anda terlalu dipenuhi pikiran buruk tentang kenikmatan indriawi, Anda mengembangkan keserakahan atau hawa nafsu yang kuat di batin Anda, dan tubuh Anda menjadi terangsang dan aktif. Pada saat seperti itu ketika tindakan, kata-kata dan pikiran semuanya

tertuju kepada perbuatan jahat, kehendak dalam diri Anda juga sangat jahat. Kehendak jahat ini merupakan impuls yang sangat dinamis yang dikenal sebagai *akusala-javana-cetanā*, serta menonjol dan cukup terlihat jika diperhatikan dengan cermat melalui pikiran normal.

Kusala Cetanā yang Menonjol

Kehendak bermoral dan bajik disebut *kusala-cetanā*, sangat aktif ketika Anda melatih *dāna*, melaksanakan *Uposatha Sīla*, merawat orang yang sudah tua, berdiskusi tentang *Dhamma*, berlatih meditasi dan menghindari tindakan tidak bermoral. *Kusala-javana-cetanā* ini sangat kuat dan dinamis, maka tindakan, ucapan dan pikiran Anda secara bersamaan juga menjadi aktif dan dinamis.

Efek Potensi *Kamma* yang Tetap Ada dalam Rangkaian Agregat

Akusala atau kusala-javana-cetanā (impuls) secara kolektif disebut kamma. Mereka muncul dan lenyap, tetapi kekuatan, pengaruh dan cirinya tidak lenyap. Mereka tetap ada seolah-olah tertanam dalam rangkaian agregat untuk menghasilkan akibat di saat sekarang atau di kemudian hari. Di dalam rangkaian agregat, unit kesadaran yang tak terhitung jumlahnya muncul dan lenyap tanpa henti. Karena hal ini, citta atau cetanā yang lemah dan tidak mencolok tidak meninggalkan kesan sama sekali, sementara cetanā yang kuat dan unggul meninggalkan potensinya dalam rangkaian. Misalnya, anak-anak

yang memiliki orang tua biasa-biasa tidak merasakan pengaruh orang tuanya yang tetap ada setelah kematiannya, sedangkan anak-anak yang memiliki orang tua terkemuka merasakannya. Ketika orang tua yang terkemuka meninggal, anak-anak mereka tetap menerima pengaruh kuat orang tua mereka yang sudah meninggal.

Kekuatan Kamma Berlanjut dalam Rangkaian Agregat

Dalam dunia tumbuh-tumbuhan, kita melihat bahwa benih tanaman buah memiliki kekuatan genetik untuk menghasilkan bunga dan buah dari spesies yang sama. Gen untuk menghasilkan buah terdapat dalam setiap tahap spesies tersebut, yaitu benih, tunas, pohon yang tumbuh sempurna, buah dan biji. Meskipun kita tidak dapat menjelaskan kekuatan genetik ini, kita sangat yakin akan keberadaannya. Sama halnya, dalam rangkaian lima agregat, $r\bar{u}pa$ dan $n\bar{a}ma$ mewujud dan lenyap dalam rangkaian tanpa henti hingga saat kesadaran kematian. Kekuatan kamma mengikuti selamanya hingga saat kematian. Bahkan setelah kematian kekuatan kamma berlanjut menghasilkan akibat di kehidupan berikutnya. Kekuatan yang tersembunyi ini mengikuti hingga ke kehidupan berikutnya, dimulai sejak saat konsepsi, dan selanjutnya di eksistensi yang lain.

Catatan:

Di sini yang disebut sebagai kekuatan tindakan *kamma* berarti kekuatan dinamis perbuatan masa lampau, bukan apa pun yang bersifat material.

PELAKU MENDAPATKAN AKIBAT LANGSUNG

Kita telah melihat bahwa makhluk dilahirkan kembali di eksistensi baru satu demi satu. Karena kekuatan perbuatan lampau dilakukan dengan avijjā (ketidak-tahuan, kebodohan) dan tanhā (nafsu) dari kehidupan sebelumnya, mendorong seseorang ke kehidupan berikutnya, makhluk yang baru tersebut tidak lain adalah orang dari kehidupan lampau itu. Cetanā (kehendak) di kehidupan saat ini segera lenyap, tetapi akibatnya, pengaruh cetanā tersebut, mengikuti rangkaian seseorang hingga akibat itu mewujud sepenuhnya. Maka akibat baik dari perbuatan baik seseorang mengikutinya, menyediakan perlindungan yang baik seperti bayangan mengikuti bentuk; dan akibat buruk dari tindakan tidak bajik seseorang mengikutinya terus seperti roda pedati mengikuti lembu, menunggu kesempatan untuk menghasilkan buahnya. Jadi kita harus menyadari akibat buruk dari perbuatan tidak baik seseorang akan secara langsung menimpa pelakunya sendiri, bukan orang lain. Kita tidak dapat berkata, "Aku berada di kehidupan saat ini, jadi aku akan menikmatinya; makhluk lain di eksistensi berikutnya yang akan menderita." Manusia bertanggung jawab atas perbuatan buruknya, tindakan jahatnya secara langsung. Anda harus memahaminya dengan benar bahwa Andalah, bukan makhluk lain, yang menderita karena akibat buruk perbuatan tidak benar yang telah Anda lakukan di kehidupan saat ini.

Akibat Kamma yang Sama

Dalam kisah Jātaka kita menemukan dua orang melakukan suatu perbuatan bersama-sama dan kemudian

menikmati akibat yang sama di eksistensi mereka yang berikutnya. Mereka yang melakukan perbuatan amal bersamasama, melaksanakan pedoman sila bersama-sama, merasa simpati bahkan ketika mereka tidak melakukan perbuatan bajik bersama-sama, seperti seorang suami mencari nafkah dan istri memberi derma dengan uang itu — mereka menikmati akibat baik bersama-sama. Dua orang yang melakukan perbuatan baik bersama-sama, bisa mengembangkan kelekatan berharap untuk menikmati kebersamaan dan saling mendengar kabar baik satu sama lain — ini merupakan harapan yang bajik, sammā-chanda; atau kelekatan tersebut bisa muncul karena perasaan yang lebih intim satu sama lain – ini harapan yang tidak bajik, tanhā-chanda. Dua harapan ini bisa muncul bersama kesadaran sebelum atau sesudah melakukan perbuatan bajik bersama-sama. Ketika perbuatan bajik itu memberi hasil, mereka cenderung untuk bertemu kembali di eksistensi yang akan datang, menikmati akibat baik dari perbuatan lampau yang sama dalam memenuhi sammā-chanda dan tanhā-chanda. Ini secara umum disebut "akibat kamma yang sama".

Orang-orang yang menikmati akibat *kamma* yang sama dapat dilihat dalam kehidupan *Bodhisatta* dan istrinya. Pasangan seperti itu telah berjanji satu sama lain untuk menjadi pasangan dalam usaha mulia. Sebagai contoh, *Bodhisatta* (yang kemudian menjadi Buddha Gotama), dan Yasodharā, Yang Mulia Mahākassapa dan Bhaddā, Raja Mahākappina dan ratunya Anojā, dan lain-lain, menjadi pasangan dalam kehidupan lampau yang tak terhitung dalam mencari *Pāramī* (Kesempurnaan). Bersama

dengan mereka adalah Yang Mulia Sāriputta, Yang Mulia Moggallāna, Yang Mulia Anurudha dan Yang Mulia Rāhula; dan Theri Khemā, Uppalavaṇṇā, Gotamī (bibi dan ibu angkat Buddha) dan Raja Besar Suddhodana, yang dalam eksistensi lampaunya telah berhubungan dekat dengan mereka dalam melakukan perbuatan baik.

Pasangan Akusala Kamma

Sebaliknya, terdapat pasangan dalam melakukan perbuatan jahat. Ketika perbuatan tidak bajik dilakukan bersama-sama, mereka dilahirkan kembali dengan akibat buruk. Pada suatu hari pasangan suami istri kapalnya karam dan terdampar di sebuah pulau. Karena lapar, mereka membunuh burung bersama-sama dan memakannya. Mereka menderita bersama di neraka, dan di masa Buddha Gotama mereka menjadi Pangeran Bodhi (putra Raja Udena) dan istrinya. Karena mereka membunuh dan makan burung bersama-sama dalam kehidupan lampau, mereka berdua mandul dan tidak memiliki anak.

Jika istri atau suami tidak setuju membunuh burung, salah satu dapat diberkati dengan kekuatan untuk menghasilkan keturunan. Karena mereka berdua bekerja sama dalam perbuatan tidak benar, mereka mengalami nasib tidak memiliki anak. Perbuatan tidak bajik yang dilakukan bersama-sama akan menghasilkan akibat buruk yang sama di eksistensi yang akan datang. Dalam hal suami dan istri, salah satu harus menghentikan yang lain dalam berbuat jahat. Jika tidak, mereka berdua akan merasakan bersama akibat buruknya.

Manfaat Perbuatan Baik yang Dinikmati Secara Kolektif

Manfaat perbuatan baik yang dinikmati secara kolektif dapat dilihat dalam keluarga, komunitas kecil atau dalam masyarakat, yang anggotanya secara kolektif melakukan perbuatan baik di masa lampau. Sebagai contoh, di Sri Lanka dalam pemerintahan Raja Bhātika, pemakan daging sapi didenda. Mereka yang tidak dapat membayar denda diharuskan melayani sebagai tukang sapu di istana. Di antara mereka, terdapat seorang gadis cantik, dan raja jatuh cinta kepadanya. Maka dia diberi nama Sāmadevī dan tinggal di istana sebagai pelayan pribadi raja. Keluarganya diampuni dari hukuman dan terurus baik dengan taraf kerajaan. Ini sebuah contoh menikmati manfaat secara kolektif, karena akibat *kamma* baik satu anggota.

Catatan:

Di sini beberapa orang dapat menyatakan bahwa anggota kelompok pasti juga memiliki akibat *kamma* baik mereka sendiri. Akan tetapi *kamma* lampau mereka hanya memiliki akibat yang lemah, yang tidak dapat berbuah tanpa akibat baik *kamma* lampau Sāmadevī.

Konsekuensi Tidak Langsung Akusala Kamma

Kadang-kadang perbuatan lampau yang tidak bajik dapat membawa akibat buruk kepada orang lain secara tidak langsung. Pada masa Buddha Kassapa, seorang *Arahant* datang untuk tinggal di wihara yang dipimpin oleh seorang kepala wihara. Penyokong kaya wihara tersebut sangat berbakti kepada *Arahant* yang berkunjung dan memberi penghormatan besar, tetapi kepala wihara menjadi cemburu. Penyokong tersebut mengundang kepala wihara dan *Arahant* untuk makan pagi, dan kepala wihara karena iri hati pergi sendirian ke rumah penyokong. Dia dengan sengaja memukul genta wihara dengan ujung jarinya sehingga tidak membangunkan *Arahant*. Dia bahkan berkata kepada penyokong bahwa tamunya sangat senang tidur sehingga dia tidak dapat membangunkannya.

Catatan:

Tanda kekikiran, *macchariya*, dalam ucapan dan tindakannya.

Namun penyokong melihat ke dalam pikiran kepala wihara dan memberinya semangkuk makanan untuk *Arahant*. Kepala Wihara membuang makanan itu di tepi jalan karena cemburu. Dia pikir jika tamu tersebut mendapat makanan lezat, maka dia (tamu itu) akan tinggal selamanya di wiharanya.

Akan tetapi tamu itu, karena dia seorang *Arahant*, mengetahui pikiran kepala Wihara dan pergi melalui angkasa (dengan *abhiññā*-nya) sebelum dia kembali. Ketika kepala wihara tidak dapat menemukan tamunya, dia merasa menyesal, gelisah dan sedih. Dia telah melakukan ketidak-adilan yang besar kepada *Arahant* tersebut karena keegoisannya. Karena dia menderita penyesalan yang mendalam secara fisik maupun mental, tidak lama kemudian dia meninggal, dan dilahirkan kembali dineraka.

Setelah menderita di neraka, dia memiliki lima ratus kelahiran kembali sebagai jin, kemudian lima ratus kehidupan lagi sebagai seekor anjing; dan di dalam seluruh eksistensi ini dia tidak pernah mendapat makanan yang cukup.

Pada masa Buddha Gotama, dia dikandung dalam rahim seorang wanita miskin di desa nelayan. Karena kejahatannya di masa lampau sangat kuat, seluruh desa menderita karena meningkatnya kemiskinan. Kemudian desa itu mengalami tujuh kebakaran yang besar dan dihukum tujuh kali oleh raja.

Akhirnya penduduk desa menemukan dengan cara proses seleksi eliminasi yang berurutan, bahwa rumah tangga anak yang belum dilahirkan tersebut yang membawa semua kemalangan dan mengusir keluarga itu. Sang ibu merawat anak laki-laki tersebut selama beberapa tahun dan kemudian meninggalkannya, dengan sebuah mangkukuntuk mengemis.

Pada usia tujuh tahun, ketika sedang meminta-minta makanan, dia bertemu dengan Yang Mulia Sāriputta yang menahbiskannya sebagai sāmaṇera. Pada saatnya dia menjadi seorang bhikkhu dengan nama Losaka Tissa. Kemudian dia berlatih samatha (konsentrasi) dan vipassanā (pengetahuan mendalam) dengan tekun hingga dia menjadi seorang Arahant karena ketaatannya pada sīla saat dia menjadi seorang kepala wihara di kehidupan lampaunya.

Akan tetapi kekuatan perbuatan jahatnya di masa lampau begitu hebat hingga dia harus menderita bahkan sebagai seorang *Arahant*. Dia tidak pernah mendapat derma makanan yang cukup. Melihat keadaan buruk ini, gurunya Yang Mulia Sāriputta

menyertainya berkeliling mencari derma makanan. Akan tetapi dengan pendampingannya, Yang Mulia Sāriputta sendiri tidak mendapat derma makanan hingga dia harus pergi sendiri lagi untuk mencari derma makanan. Setelah makan, Yang Mulia Sāriputta meminta kepada penyokongnya untuk mengirim semangkuk makanan kepada Losaka Tissa Thera. Pelayan yang disuruh mengirimkan makanan, memakan makanan itu di perjalanan. Ketika Yang Mulia Sāriputta mengetahui bahwa makanan tersebut tidak sampai kepada bhikkhu tersebut, dia menerima semangkuk 'empat makanan manis' (yaitu ghee, minyak, madu dan sirup gula yang dicampur jadi satu) dari Raja Kosala dan memberi makan Arahant itu dengan mangkuk dipegang oleh Sāriputta, jangan sampai mangkuknya hilang. Bhikkhu itu memakan campuran makanan tersebut hingga puas dan memasuki Parinibbāna saatitu juga.

Catatan:

Dalam peristiwa ini perbuatan tidak benar satu orang yang dilakukan pada masa Buddha Kassapa memengaruhi seluruh komunitas ketika dia dilahirkan kembali di sebuah desa nelayan. Bahkan gurunya Yang Mulia Sāriputta tidak mendapat derma makanan karena dia disertai oleh Losaka Tissa Thera, pelaku perbuatan tidak bajik di masa lampau. Ini merupakan bukti yang cukup bahwa akibat perbuatan tidak benar tidak hanya memengaruhi pelaku saja, tetapi juga secara tidak langsung memengaruhi mereka yang berhubungan dengannya dalam rangkaian eksistensi. Maka dari itu semua

orang harus memikirkan kesejahteraan mereka dalam saṃsāra, dan jangan sampai mereka juga harus menderita secara tidak langsung akibat buruk, menjaga untuk menjauhkan diri mereka, paling tidak secara batin, jika tidak bisa secara jasmani, dari individu yang jahat bahkan jika mereka adalah keluarga. Hanya dengan demikian seseorang dapat terbebas dari aura jahat perbuatan tidak bajik dan menjadi orang berbudi luhur dalam eksistensi yang akan datang.

AKIBAT PADA ORANG LAIN

Terdapat peristiwa di mana beberapa orang disayangkan menderita akibat buruk sebagai pengganti dari pelaku. Dalam hal seperti itu, pelaku lolos dari akibat buruk karena sebuah bentuk perlindungan*, tetapi orang lain yang sangat dekat dengannya seperti orang tua, guru, anak-anak, pelayan, murid atau penyokong harus menderita sebagai gantinya. Orang akan berkata, "Orang yang malang itu menjadi korban *kamma*". Pelaku sebenarnya yang bertanggung jawab atas kejahatan tersebut, juga akan merasa kasihan terhadap korban yang malang itu meskipun dia lolos dari akibat buruk perbuatan jahatnya sendiri. Maka dapat dikatakan dia tidak sepenuhnya bebas dari penderitaan.

*Catatan:

Dari sudut pandang astrologi, jika pelaku kejahatan dinaungi oleh konstelasi keberuntungannya, dia

tidak akan menderita akibat buruk, yang dialihkan kepada kerabat, pelayan atau anggota keluarganya.

Kamma yang Sama tetapi Akibatnya Berbeda

Di dunia ini terdapat orang baik yang berbudi luhur dan juga orang yang jahat. Misalnya orang yang baik dan yang jahat melakukan perbuatan jahat sepele yang sama. Orang yang baik tidak akan menderita banyak karena *kamma* baiknya akan membatalkan kesalahan tunggal itu. Akan tetapi orang jahat, karena dia tidak memiliki *kamma* baik yang melindunginya, akan sepenuhnya dipengaruhi oleh akibat buruk.

Misalnya, pada suatu malam, putra orang kaya dan seorang pecandu opium berkeliaran untuk mencuri ayam. Putra orang kaya berhasil mencuri seekor ayam betina dan lari tetapi tertangkap oleh pemiliknya. Melihat putra orang kaya, pemilik melepaskan dia karena dia tidak berani menuduhnya sebagai pencuri; bahkan dia meminta maaf kepada pemuda tersebut. Akan tetapi dia menuduh pecandu opium atas pencurian tersebut dan memasukkannya ke dalam penjara.

Jika Anda memasukkan segenggam garam ke dalam sungai Ayeyarwaddy, rasa airnya tidak akan berubah. Hal yang sama, jika Anda melakukan perbuatan jahat yang sepele sementara Anda telah mengumpulkan *kamma* baik yang banyak, perbuatan jahat yang sepele tidak akan menyebabkan akibat buruk yang nyata. Akan tetapi jika Anda memasukkan segenggam garam ke dalam tempat air Anda, airnya akan terasa asin. Sama halnya, jika Anda mengumpulkan hanya sedikit *kusala*

(bajik), sejumlah kejahatan akan meniadakan hasil *kamma* baik Anda.

Kusala-kamma dan akusala-kamma dapat saling meniadakan. Sebuah kejahatan kecil tidak dapat menghalangi sejumlah besar kusala kamma. Akan tetapi jika Anda hanya memiliki sejumlah kecil kusala, sebuah kejahatan kecil membuat kamma baik Anda batal dan kosong. Pelajaran moral bagi orang benar adalah melakukan sebanyak mungkin perbuatan baik dan kumpulkan kusala sebanyak mungkin yang Anda bisa.

SAMPATTI: KONDISI UNTUK KECUKUPAN, KESEJAHTERAAN VIPATTI: KONDISI UNTUK KEKURANGAN, KEMALANGAN

Jika kondisi berkecukupan dan berada di tangan, ini disebut sampatti. Jika kondisi berkekurangan, ini disebut vipatti. Sepanjang saṃsāra, di dalam perjalanan berbagai eksistensi, setiap makhluk telah melakukan banyak perbuatan, kamma, mengumpulkan impuls mental, javana citta, yang tak terhitung banyaknya yang menghasilkan akibat di masa depan. Semua itu tidak mati dan binasa tanpa memberikan hasil, tetapi menunggu hingga kondisi yang cocok muncul untuk bekerja di suatu saat di kehidupan yang akan datang. Terdapat empat kondisi kecukupan, sampatti, serta terdapat empat kondisi kekurangan, vipatti, bagi semua makhluk di saṃsāra (lingkaran eksistensi). Pada kondisi sampatti, kusala-kamma memiliki kesempatan untuk menghasilkan akibat baik, sedangkan dalam kondisi vipatti, akusala-kamma memegang peranan untuk menghasilkan akibat buruk.

Empat Kondisi Sampatti:

1. Gati-sampatti = Dilahirkan kembali di alam

eksistensi yang baik,

Upadhi-sampatti = Memiliki penampilan fisik yang

menyenangkan,

3. Kāla-sampatti = Dilahirkan di waktu yang sesuai,

4. Payoga-sampatti = Memiliki cara atau alat,

pengetahuan, ketekunan.

Empat Kondisi Vipatti:

1. Gati-vipatti = Dilahirkan kembali di alam

eksistensi kemalangan,

2. Upadhi-vipatti = Memiliki penampilan fisik yang

tidak menyenangkan,

3. Kāla-vipatti = Dilahirkan di waktu yang tidak

sesuai,

4. Payoga-vipatti = Tidak memiliki cara atau alat,

pengetahuan, ketekunan.

1. GATI-SAMPATTI DAN GATI-VIPATTI

a. Gati-sampatti

Semua alam eksistensi yang lebih tinggi seperti alam manusia, alam dewa dan alam Brahma disebut *gati-sampatti*. Dilahirkan kembali di alam-alam tersebut memberi kesempatan *kusala-kamma* mereka untuk membuahkan hasil yang diinginkan. Alam eksistensi manusia tidak sepenuhnya terbebas dari penderitaan, dan di alam dewa dan Brahma di atasnya, terdapat sedikit kesulitan atau penderitaan.

Makhluk-makhluk yang memiliki tempat tujuan yang baik ini menikmati kehidupan yang baik dengan objek indriawi yang menyenangkan. Makhluk-makhluk tersebut yang dilahirkan kembali di *gati-sampatti* terlindung dari akibat perbuatan jahat mereka yang lampau. *Kamma* buruk masa lampau mereka tidak mendapat banyak kesempatan untuk menghasilkan akibat buruknya.

Meskipun alam manusia tidak terlepas dari penderitaan, ia tetap merupakan gati-sampatti karena jika dibandingkan dengan empat alam apāya (kemalangan), ia jauh lebih nyaman. Alam manusia memberi kesempatan bagi akibat kusala-kamma untuk berbuah, kesempatan untuk menghindari objek indriawi yang buruk dan berjumpa dengan objek indriawi yang menyenangkan.

b. Gati-vipatti

Gati-vipatti berarti empat alam eksistensi kemalangan yaitu neraka, kerajaan binatang, wilayah hantu kelaparan dan alam jin. Makhluk-makhluk di neraka dan peta (hantu sengsara) menderita kesakitan dan kelaparan sepanjang waktu. Maka dari itu mereka terus-menerus tidak terlindung dari akibat buruk kamma buruk. Hidup mereka selalu menyedihkan dengan kesempatan penuh bagi semua tindakan lampau untuk menghasilkan buah tidak bajik. Di alam binatang yang tidak begitu menyedihkan seperti dua alam yang disebutkan di atas, makhluk-makhluk menderita kelaparan dan kehausan; mereka terus-menerus diterpa cuaca dan selalu

hidup dalam ketakutan terhadap pemburu dan predator. *Dukkha* ini menunjukkan bagaimana makhluk-makhluk tidak bebas dari penderitaan jika kesempatan muncul bagi *kamma* buruk untuk menghasilkan akibat buruk. Serangga kecil dihancurkan atau diinjak sampai mati oleh manusia dan kendaraan setiap hari. Meskipun makhluk-makhluk ini telah melakukan *kusala-kamma* di kehidupan lampaunya, *kamma* ini tidak dapat menyelamatkan mereka karena mereka berada di alam bawah yang menyedihkan yaitu *gati-vipatti*, di mana kesempatan lebih menguntungkan bagi perbuatan buruk masa lampau untuk berbuah.

2. UPADHI-SAMPATTI DAN UPADHI-VIPATTI

a. Upadhi-sampatti

Bagi makhluk yang dilahirkan kembali di *gati-sampatti* (terutama di alam manusia), penting bagi mereka untuk juga memiliki *upadhi-sampatti*, penampilan yang menyenangkan atau kepribadian yang baik. Jika orang memiliki *upadhi-sampatti*, bahkan jika dilahirkan kembali di golongan rendah atau miskin, dia akan menerima bantuan dari orang lain dan mencapai kesuksesan dalam hidup. *Kamma* lampau yang baik akan mendapat kesempatan untuk menghasilkan buah. Paras yang menyenangkan merupakan aset yang besar. Gadis miskin Sāmadevī, yang telah disebutkan di atas, menjadi kepala pelayan raja, karena dia memiliki *upadhi-sampatti*, seperti Ny. Simpson memikat hati Raja Edward VIII.

Jangankan manusia, beberapa makhluk di gati-vipatti

seperti binatang, menerima perlindungan, makanan dan tempat tinggal jika mereka memiliki paras yang bagus. Burung-burung cantik, anjing-anjing yang elok, dan ikan-ikan berwarna-warni dirawat sebagai binatang peliharaan oleh orang-orang kaya di rumah mereka. Jadi, memiliki paras dan penampilan yang menarik yaitu *upadhi-sampatti* sangat penting dan bermanfaat.

b. Upadhi-vipatti

Binatang yang jelek, cacat, dan lain-lain merupakan subjek gati-vipatti dan upadhi-vipatti. Tidak ada kesempatan bagi perbuatan baik masa lampau mereka untuk menghasilkan buah di kondisi seperti itu. Manusia, meskipun berada di gatisampatti, jika mereka jelek atau cacat, tidak dapat menikmati hasil kusala-kamma mereka. Bahkan orang-orang yang termasuk dalam masyarakat kelas atas dan makmur tidak mendapatkan kekaguman orang lain jika mereka jelek. Misalnya, Putri Pabhāvatī yang cantik, menolak untuk bertemu atau berbicara dengan Raja Kusa yang jelek. Upadhivipatti membuka jalan bagi kamma buruk untuk menghasilkan akibat buruk. Raja Kusa yang jelek harus bekerja sebagai koki, pembuat barang tembikar, dan penganyam tikar untuk mendapatkan simpati dan cinta putri yang cantik. Jika salah satu dari sebuah pasangan jelek, dia akan terlihat seperti pelayan, bukan pasangan. Demikianlah kekurangan upadhi-vipatti.

3. KĀLA-SAMPATTI DAN KĀLA-VIPATTI

a. Kāla-sampatti

Pemerintahan penguasa yang mulia dan bijaksana disebut kāla-sampatti. Di bawah kepemimpinan penguasa yang bijak yang memerhatikan kesejahteraan sosial masyarakat, meningkatkan kemakmuran, kesehatan dan pendidikan mereka, buah kusala-kamma berkesempatan untuk berlaku. Oleh karena itu masyarakat menikmati kehidupan yang baik. Mereka bebas dari rasa cemas dan takut, serta hidup dalam ketenangan. Periode seperti itu adalah kāla-sampatti. Di masa-masa seperti itu, perbuatan buruk masa lampau yang dapat mengakibatkan kemiskinan dan kelaparan, tidak dapat segera menghasilkan buah. Semua bentuk akusala tidak memiliki kesempatan untuk beraksi selama masa kāla-sampatti.

b. Kāla-vipatti

Pemerintahan pemimpin yang tidak kompeten dan jahat disebut *kāla-vipatti*. Masa-masa perang dan kekacauan di seluruh negara juga merupakan *kāla-vipatti*. Di masa-masa seperti itu, *akusala-kamma* berkesempatan menghasilkan akibat buruk. Oleh karena itu masyarakat menderita kemiskinan dan kelaparan. Bahkan mereka yang diberkati dengan *kusala-kamma* tidak dapat menikmati buah yang baik di masa-masa yang buruk itu. Masyarakat hidup dalam bencana; orang yang sakit mati karena tidak ada perawatan medis. Demikianlah keburukan *kāla-vipatti*.

4. PAYOGA-SAMPATTI DAN PAYOGA-VIPATTI

a. Payoga-sampatti

Payoga-sampatti berarti efek gabungan dari sati (perhatian penuh), viriya (usaha, energi) dan ñāṇa (pengetahuan). Di sini pengetahuan berarti pengetahuan yang tidak merugikan seperti vitakka (pemikiran yang baik). Kewaspadaan, usaha, ketajaman perhatian, pengetahuan mendalam, kebijaksanaan, kecerdasan dan perhatian penuh – semua termasuk dalam payoga-sampatti. Di alam dewa dan Brahma, payoga-sampatti tidak begitu menonjol. Akan tetapi di alam manusia ini, payoga-sampatti sangatlah penting.

Manusia tidak memiliki *akusala-kamma* yang demikian kuat yang dapat membawa akibat langsung. Kekuatan perbuatan lampau tergantung pada apakah terdapat *payoga-sampatti* atau tidak untuk menghasilkan buah, serta pada tingkatan *payoga-sampatti*.

Secara singkat, orang tidak boleh bergantung hanya pada kusala-kamma masa lampau untuk kesejahteraan mereka. Mereka juga harus bergantung pada usaha yang dilakukan di kehidupan ini. Payoga-sampatti menyalurkan kusala-kamma masa lampau untuk mengalir ke arah yang benar. Tentu beberapa perbuatan bajik yang dilakukan di masa lampau menghasilkan akibat yang baik di saat ini, seperti memenangkan undian atau menemukan sebongkah emas. Akan tetapi kejadian seperti itu sangat jarang. Dalam perdagangan, akibat kusala kamma masa lampau hanya seperempat dari keuntungan yang didapat; sisa tiga per empat karena payoga-sampatti di kehidupan ini.

Payoga-sampatti Dapat Menghentikan Akusala Kamma

Akusala-kamma dapat dibagi menjadi dua tingkat:

- 1. Kamma yang kuat atau mayor;
- 2. Kamma yang lemah atau minor.

Payoga-sampatti tidak dapat menghentikan akibat buruk akusala-kamma tingkat pertama. Ia hanya dapat melunakkan serangannya hingga batas tertentu. Misalnya, Raja Ajātasattu membunuh ayahnya. Untuk kejahatan berat membunuh ayah ini, dia harus menderita di Neraka Avīci. Payoga-sampatti-nya, seberapa pun kuatnya, tidak dapat menyelamatkan nasibnya. Namun karena penyesalan dan kesetiaannya kepada Buddha, dia dilahirkan kembali di Ussada Niraya (neraka lebih kecil) dan penderitaannya kurang dari yang seharusnya. Jadi bahkan Garu akusala-kamma (kejahatan terbesar) dapat dikurangi dengan payoga-sampatti yang cukup.

Maka dari itu jika perbuatan jahat Anda tidak seberat Ajātasattu, Anda dapat mengurangi atau menghentikan akibat buruk yang akan datang. Jika Anda telah melakukan perbuatan jahat seperti memperlakukan guru Anda dengan kejam, tidak hormat kepada orang tua dan sesepuh, memfitnah orang berbudi luhur, Anda dapat menghentikan konsekuensi buruk yang akan datang dengan perhatian penuh dan penyesalan yang tulus. Anda dapat membatalkan konsekuensi buruk dengan bersujud memohon maaf di hadapan mereka atau jika mereka sudah meninggal, dengan cara melakukan hal yang sama di kuburan mereka. Payogasampatti Anda akan menangkal akibat buruk yang akan datang.

Sama halnya, *kamma* buruk yang lemah atau minor dapat dibatalkan dengan *kamma* baik yang lebih besar saat ini juga. *Bhikkhu* yang melanggar Peraturan *Vinaya* yang lebih kecil dapat memperbaiki kesalahan mereka dengan mengikuti prosedur pertobatan yang diuraikan oleh Buddha. Jadi bahkan akibat *kamma* buruk menengah dapat dihentikan dengan *payoga-sampatti*.

Payoga-sampatti Membawa Kesejahteraan

Orang-orang yang tidak memiliki keyakinan kepada *Tiratana* (Tiga Permata) juga mengumpulkan kebajikan karena mereka pasti telah melakukan perbuatan baik di eksistensi lampaunya. Kecakapan, kegigihan dan ketekunan mereka patut dipuji. Sebagai tambahan terhadap kesejahteraan individu, mereka berusaha sekuat tenaga untuk membela negaranya melalui ilmu pengetahuan dan teknologi tinggi. Tak seorang pun dapat memungkiri bahwa usaha ini membawa kesejahteraan ekonomi dan perkembangan sosial (meskipun beberapa umat Buddhis mengkritik dengan tajam usaha keras mereka sebagai *akusala*).

Beberapa orang asing yang datang ke negara kita untuk mencari kekayaan dan kemakmuran, sangat waspada, bekerja keras, terampil, cerdas dan pandai. Kecakapan mereka jauh lebih tinggi daripada kita. Dengan pandangan ke depan, mereka memilih letak dan tempat yang sesuai (patirūpa-desa) untuk usaha mereka karena mereka memiliki pengetahuan dan pengalaman luas. Dengan payoga-sampatti yang banyak, kusala-kamma masa lampau mereka memiliki kesempatan baik untuk menghasilkan buah dan karena itu mereka menjadi kaya. Jika kita, penduduk Buddhis Myanmar, mengikuti ketekunan,

sampatti, usaha, kita juga akan mendapatkan kesejahteraan dan kemajuan seperti mereka. Kita semua harus mencari pengetahuan dan pengalaman bersama dengan payogasampatti demi perkembangan bangsa kita.

Kesehatan Melalui Payoga-sampatti

Manusia yang dilahirkan di dunia ini disertai dengan kusala-kamma yang membawa kesehatan yang baik, juga akusala-kamma yang membawa kesehatan buruk. Sesuai dengan disiplin kesehatan, kebersihan pribadi, olah raga teratur serta istirahat dan tidur yang cukup, perawatan medis yang memadai, semua termasuk dalam payoga-sampatti yang mengarah kepada kesehatan yang baik. Bagi mereka dengan payoga-sampatti seperti itu, kusala-kamma masa lampau mereka juga akan berpengaruh dan meningkatkan kesejahteraan fisik.

Oleh karena itu, payoga-sampatti merupakan faktor utama bagi kusala-kamma untuk menghasilkan buah yang baik. Karena payoga-sampatti seseorang mendapat pengetahuan, menikah dengan pasangan yang layak, mendapat kawan-kawan dan guru yang baik, serta memperoleh kekayaan dan status. Ia juga dapat membantu dalam memenuhi Pāramī (Kesempurnaan) yang membuka jalan menuju Nibbāna. Dalam bagian penting payoga-sampatti, pengetahuan adalah yang utama. Kemudian yang kedua adalah perhatian penuh dan ketiga kewaspadaan, dalamapapunyang kita lakukan.

b. Payoga-vipatti

Kelambanan, kemalasan, kurang pengetahuan, pelupa, iri hati, cemburu, lekas marah dan kesombongan, semua merupakan payoga-vipatti. Mereka menghalangi jalannya kesuksesan dan kemakmuran. Dalam rangkaian makhluk hidup, akusala-kamma yang cukup berat akibatnya, telah memberikan hasil meskipun tidak setiap orang memiliki kamma berat seperti itu. Akan tetapi kejahatan kecil selalu ada di dalam diri setiap orang, menunggu untuk menghasilkan akibat dengan adanya payoga-vipatti.

Sebagai contoh, anak-anak dari keluarga yang baik menjalani kehidupan yang baik dengan menempuh pendidikan, penghidupan benar, melaksanakan Lima Pedoman Sila; tindakan bajik ini akan mencegah akibat buruk masa lampau untuk menghasilkan buah. Jika anak-anak malas, tidak disiplin, mengikuti penghidupan yang salah, dan melanggar Lima Pedoman Sila, mereka mengembangkan payoga-vipatti. Pada gilirannya ini akan mengundang akusala-kamma masa lampau untuk terjadi.

Kesimpulannya, terlepas dari kusala dan akusala-kamma yang sangat kuat, apa pun kamma umum lainnya bisa atau tidak bisa menghasilkan akibat, baik atau buruk, tergantung pada payoga-sampatti atau payoga-vipatti. Bagi orang-orang dengan payoga-sampatti, hanya kusala-kamma yang akan berlaku, sedangkan akusala-kamma tidak memiliki kesempatan untuk menghasilkan akibat. Sebaliknya, bagi

mereka dengan *payoga-vipatti*, akibat *kamma* baik tidak memiliki tempat; hanya *akusala-kamma* yang buruk yang akan berlaku. Orang-orang yang hidupnya dihancurkan oleh *akusala-kamma*-nya karena *payoga-vipatti* tidaklah aneh. Mereka dapat ditemukan di hampir setiap komunitas.

KITA BISA MEMPERBAIKI ATAU TIDAK?

Di antara empat kondisi *vipatti*, beberapa bisa diperbaiki dan beberapa tidak bisa. Tidak ada yang dapat kita lakukan tentang tempat eksistensi kita dilahirkan. Ini berarti *gati-vipatti* tidak bisa diperbaiki. Akan tetapi beberapa kondisi *vipatti* dapat ditingkatkan atau diperbaiki. Misalnya, jika Anda dilahirkan di lingkungan yang miskin dan bodoh, Anda bisa pindah ke *patirūpa-desa* (tempat yang menguntungkan). Kita dapat melihat banyak orang asing pindah ke negara kita untuk mencari kekayaan. Demikian pula masyarakat dari Myanmar bagian atas pindah ke arah Selatan menuju Myanmar sebelah bawah untuk tujuan yang sama. Orang-orang terpelajar diketahui pindah ke tempat di mana terdapat pendidikan yang lebih baik. Akan tetapi Anda harus memiliki kualifikasi dasar tertentu seperti kecerdasan dan ketekunan untuk mendapat kesuksesan di tempat lain. Tanpa hal ini, pindah ke tempat lain akan sia-sia.

Dalam hal *upadhi-sampatti* atau *upadhi-vipatti*, penampilan fisik yang diperoleh saat dilahirkan, tidak dapat dirubah. Akan tetapi Anda dapat meningkatkan penampilan Anda dengan cara berpakaian yang sesuai. Dampak berpakaian trendi dapat dilihat pada perbedaan antara penduduk kota dan

desa. Dengan berbagai cara, ibu-ibu dapat meningkatkan struktur tulang dan memperbaiki kelainan bentuk minor bayi mereka. Bahkan wajah yang jelek atau anggota tubuh yang tidak simetris dapat diperbaiki dengan perawatan dan cara yang tepat, dan kesehatan bayi dapat terawat dengan baik melalui pemberian makan dan diet yang tepat. Kebodohan dan kecerobohan ibu-ibu menyebabkan kelainan bentuk ringan, juga kesehatan buruk bayi mereka. Tidak adanya payoga-sampatti memberi ruang bagi akusala-kamma untuk terjadi. Payoga-sampatti termasuk pengetahuan, kecerdasan dan usaha benar, merupakan gabungan yang dapat memperbaiki cacat tertentu.

Dalam hal *kāla-vipatti* seseorang tidak dapat berbuat banyak untuk mengubah kondisi. Hanya penguasa yang dapat melakukannya. Bagaimanapun, kecuali pada saat kekacauan global, orang dapat pindah ke tempat di mana terdapat pemimpin yang cakap. Pemimpin setempat seperti kepala desa, pemimpin komunitas dan kepala wihara dapat membuat kondisi, meningkatkan lingkungannya hingga batas tertentu. Pada saat tersebut, Anda akan menyadari bahwa tiga kondisi *vipatti* yaitu *gati, upadhi* dan *kāla*, dapat ditingkatkan dan diperbaiki hingga batas tertentu.

Yang paling mudah untuk diperbaiki adalah *payoga*. Jika Anda malas, Anda dapat memperbaiki diri menjadi rajin. Jika Anda pelupa, Anda dapat mendisiplinkan diri menjadi lebih penuh perhatian. Jika Anda pemarah, Anda dapat berlatih kesabaran dan menjadi orang yang penuh kasih. Jika Anda sombong, Anda dapat menasihati diri sendiri untuk tidak seperti itu. Jika Anda kurang berpengetahuan dan pendidikan, Anda

dapat belajar dari mereka yang bijaksana. Dalam waktu singkat Anda akan mengumpulkan pengetahuan dan kebijaksanaan. Mereka yang berusaha memperbarui diri, memperbaiki kesalahan-kesalahannya, akan mendapat manfaat tidak hanya di kehidupan saat ini tetapi juga di eksistensi yang akan datang yang tak terhitung, yaitu dalam saṃsāra.

Jangan Selalu Bergantung pada Kamma

Di dunia ini terdapat empat agama besar yaitu Hindu, Buddha, Kristen dan Islam. Hindu dan Buddha percaya kepada kamma dan akibatnya. Kristen dan Islam percaya kepada Pencipta alam semesta. Kepercayaan pada Pencipta alam semesta tidak akan dibahas secara detail. Bahwa ini adalah kepercayaan yang salah akan dengan mudah terlihat jelas bagi pembaca buku ini. Mereka yang percaya semata-mata hanya pada kamma atau perbuatan lampau beserta akibatnya yang menentukan tujuan makhluk hidup, juga merupakan kepercayaan yang salah, yang dikenal sebagai pubbekatahetudiṭṭhi. Ini merupakan kepercayaan yang salah karena ia menyatakan bahwa semua akibat baik atau buruk yang dialami semua makhluk merupakan akibat dari perbuatan baik atau buruk yang dilakukan di eksistensi lampau.

Maka dari itu, umat Buddhis yang percaya bahwa tindakan *kamma* lampau saja yang menentukan kehidupan saat ini, mereka melakukan *pubbekatahetu-diṭṭhi*. Mengingat empat *sampatti* dan empat *vipatti*, Anda dapat menjadi yakin bahwa akibat *kamma* baik atau buruk masa lampau mengikuti Anda

sepanjang waktu. Akan tetapi perbuatan buruk dapat menghasilkan akibat hanya jika kondisi *vipatti* berlaku, dan akibat perbuatan baik masa lampau datang kepada Anda hanya jika kondisi *sampatti* berlaku. Ini adalah kepercayaan benar atau pandangan benar.

Bahkan jika Anda melakukan perbuatan buruk di masa lampau, ia tidak akan menghasilkan akibat buruk jika Anda dengan tekun menumbuhkan payoga-sampatti. Jika dalam kehidupan ini Anda berjuang untuk memenuhi Pāramī (Kesempurnaan) seperti dāna, sīla, dan lain-lain, Anda akan dilahirkan kembali di tempat kediaman yang mewah. Jika Anda terus menumbuhkan payoga-sampatti di setiap eksistensi, Anda selamanya akan menikmati gati-sampatti. Maka akusala-kamma Anda tidak akan mendapat kesempatan untuk mencelakai Anda hingga pencapaian Nibbāna. Maka dari itu jangan khawatir tentang perbuatan kamma lampau Anda yang tidak dapat Anda lihat atau ingat. Berusahalah untuk menjadi makmur dengan benar di kehidupan ini; perbaiki diri Anda dan kembangkan payoga-sampatti sampai tingkat tertinggi sehingga Anda akan melayang semakin tinggi dalam lingkaran kelahiran kembali.

AKIBAT SERUPA

Kusala-kamma dan akusala-kamma menghasilkan akibat timbal balik dan serupa. Orang yang membunuh akan dibunuh di salah satu eksistensinya yang berikutnya; atau dia akan terkena penyakit.

Catatan:

Lihat Ratana Gon-yi untuk uraiannya.

AKIBAT SERUPA DARI DĀNA

Kemurahan hati, derma, perbuatan amal dan niat baik untuk menolong orang lain merupakan dāna. Akibat dāna adalah penderma akan menjadi semakin kaya di eksistensi berikutnya. Akan tetapi jika Anda gagal memiliki apara-cetanā yang baik, yang berarti jika Anda kikir atau merasa menyesal setelah Anda bederma, Anda tidak akan bahagia di kehidupan berikutnya terlepas dari kekayaan Anda. Anda akan menghabiskan hari-hari Anda seperti orang miskin meskipun Anda kaya.

Kisah Seorang Kaya

Sebelum masa Buddha Gotama, hiduplah seorang yang kaya, di mana seorang *Paccekabuddha* datang ke rumahnya untuk derma makanan. Awalnya orang kaya itu menyuruh pelayannya untuk memberi derma makanan kepada *Paccekabuddha* tersebut. Sesudahnya, dia merasa memberi derma makanan hanya membuang-buang makanan saja; dia gagal memiliki *apara-cetanā* yang baik dan dia tidak bahagia.

Dia dilahirkan kembali sebagai orang kaya pada masa Buddha Gotama karena kemurahan hatinya mempersembahkan derma makanan. Akan tetapi karena *apara-cetanā*-nya yang buruk, dia tidak pernah merasakan kehidupan yang kaya. Dia

memakai pakaian murah yang kasar dan hanya makan nasi basi dan cuka. Dia hidup seperti orang miskin; semua hartanya diambil alih oleh raja setelah kematiannya karena dia tidak memiliki keturunan.

Renungkan baik-baik tentang orang kaya ini. Sekarang terdapat juga orang-orang kikir yang hidup tidak menikmati kekayaannya. Mereka tidak punya hati untuk memakai pakaian bagus atau makan makanan lezat. Jika mereka mendermakan uang dan hartanya kepada orang miskin dan membutuhkan, itu akan membenarkan penghematan mereka. Akan tetapi kekikiran saja adalah buruk. Di eksistensi mereka yang berikutnya, kekikiran mereka akan mengikuti dalam bentuk *vipāka*. Mereka akan mengakhiri hidupnya seperti orang kaya yang kikir itu.

Yang Terbaik

Ingatlah bahwa orang kaya hidup sesuai dengan status dan kekayaannya. Mereka harus hidup nyaman, sisihkan sebagian untuk warisan dan juga untuk derma. Hanya dengan demikian mereka dapat dikatakan menjalani hidup yang layak membawa manfaat untuk kehidupan saat ini dan yang akan datang. Dipeyin Sayadaw menasihati seperti ini: "Makanan yang dimakan akan menjadi kotoran; lihat harta benda yang ditinggalkan ketika orang meninggal; tanamlah pohon harapan kusala-kamma; ketika berada di alam manusia yang layak, makanlah apa yang Anda hasilkan; tetapi juga sisihkan sebagian untuk warisan dan berikan sebagian untuk derma. Inilah jalan orang yang berbudiluhur."

AKIBAT SERUPA DARI*SĪLA*

Melaksanakan Lima Pedoman Sila atau *Uposatha Sīla* membawa kesejahteraan bagi semua makhluk. *Sīla* juga memungkinkan orang untuk menjalani hidup yang penuh kedamaian, bebas dari kegelisahan dan kekhawatiran. Akibat baik *sīla* mungkin tidak membuat orang menjadi kaya; tetapi ia pasti membawa kedamaian batin.

Dāna membawa kekayaan di kehidupan yang akan datang – "Dānato bhogavā".

Sīla membawa kesehatan jasmani dan kedamaian batin – "Sīlato sukhita".

AKIBAT SERUPA DARI BHĀVANĀ

Mereka yang ingin berlatih *kammaṭṭhāna-bhāvanā* harus melakukannya di hutan terpencil, menjalani hidup menyendiri. Ketika Anda berlatih *bhāvanā* untuk mencapai *jhāna*, Anda akan memperoleh *jhāna* hanya jika Anda melihat dengan sangat jelas keburukan kenikmatan indriawi. Ketika Anda berlatih untuk mencapai *Magga* dan *Phala*, Anda harus pergi lebih jauh dan mengembangkan kemuakan dan kejijikan pada agregat *rūpa* dan *nāma* (tubuh dan batin) sepanjang seluruh *saṃsāra*, lingkaran kematian dan kelahiran kembali.

Ketika Anda berlatih meditasi dan mencapai *jhāna*, Anda akan dilahirkan kembali di alam Brahma di mana Anda tidak akan mencari pasangan wanita. Anda akan menjalani kehidupan menyendiri di sana, mengembangkan *mettā*, *karuṇā* dan *muditā*. Anda akan tinggal di rumah surgawi yang megah seperti seorang

yogi yang bermartabat dan dalam ketenangan. Akan tetapi jika Anda telah mencapai *Magga* dan *Phala*, Anda tidak akan terikat tidak hanya pada rumah megah dan lain-lain, tetapi juga *nāma* dan *rūpa* Anda sendiri, karena Anda jijik dan telah berpaling dari semua bentuk *nāma* dan *rūpa*. Jadi ketika Anda mencapai *Nibbāna*, hanya sebuah elemen tertentu yang tidak ada hubungannya dengan *nāma* dan *rūpa* yang akan tetap ada.

Maka dari itu setiap jenis perbuatan bajik (dāna, sīla, bhāvanā, dan lain-lain) menghasilkan akibat yang sesuai dalam takaran yang setara. Semua bentuk kusala-kamma membawa akibat yang bermanfaat. Maka jika Anda memiliki tujuan luhur mencapai Nibhāna, pertama-tama Anda harus menyingkirkan semua pikiran buruk; lalu Anda harus membuka jalan mulia sepanjang saṃsāra dengan melakukan perbuatan bajik sebanyak mungkin.

KESIMPULAN

Di sini berakhirlah bab tentang *kamma*, kekuatan dan akibatnya. Atas perbuatan baik saya menulis buku ini, semoga seluruh pembaca menganut kepercayaan yang benar, dengan pengetahuan yang matang tentang akibat *kamma*. Semoga saya beserta kenalan-kenalan saya memperoleh kepercayaan yang benar di seluruh eksistensi yang akan datang dan berjuang untuk pencapaian *Nibbāna*.

[Di sini berakhirlah bab tentang sifat kamma]



BAB 8

Proses Batin Sesaat Sebelum Kematian

Bab sebelumnya telah menjelaskan tentang kelompok-kelompok kesadaran (jenis-jenis batin) dan sifat perbuatan (kamma) yang dilakukan dengan teratur. Manusia selalu sibuk dengan pikiran baik dan buruk serta perbuatan bajik dan tidak bajik. Ketika makhluk tersebut sedang sibuk, kematian menepuk bahunya, maka dia harus meninggalkan kekayaannya, harta benda dan orang-orang yang dicintainya, serta meninggalkan kehidupan ini selamanya. Maka dari itu kita harus mengetahui pentingnya waktu sesaat sebelum kematian dan bagaimana kita harus menghadapi datangnya kematian.

EMPAT PENYEBAB KEMATIAN

Kematian disebabkan oleh empat hal, yaitu:

- 1. Habisnya rentang usia kehidupan
- 2. Berhentinya kekuatan kamma
- 3. Gabungan dari dua hal di atas

4. Kematian sebelum waktunya karena sebuah kekuatan *kamma* yang menginterupsi, *upacchedaka kamma*.

Sebuah perumpamaan yang sesuai dengan empat penyebab kematian adalah padamnya nyala lampu minyak. Kemungkinan penyebabnya adalah:

- 1. Habisnya bahan bakar
- 2. Habisnya sumbu
- 3. Gabungan nomor satu dan dua
- 4. Penyebab eksternal seperti tiupan angin yang tiba-tiba atau seseorang dengan sengaja memadamkannya.

1. HABISNYA RENTANG USIA KEHIDUPAN

Berbagai alam eksistensi memiliki rentang usia kehidupan yang berbeda-beda. Di alam manusia ini rentang usia kehidupan bervariasi menurut *kappa* (siklus dunia). Jika sistem dunia sedang meningkat secara bertahap, rentang usia kehidupan manusia juga meningkat hingga tak terbatas, sementara ketika dalam siklus dunia yang menurun, rentang usia kehidupan manusia bisa hanya sependek 10 tahun. Ketika Buddha Gotama muncul di dunia ini, rata-rata usia maksimum adalah 100 tahun. Sekarang rata-rata 75 tahun. Orang dengan *kamma* biasa tidak dapat melebihi batas maksimum ini; hanya mereka yang dilahirkan dengan *kamma* bajik khusus yang penuh kekuatan bisa hidup melebihi 75 tahun. Usia panjang mereka disebabkan oleh *kamma* lampau yang baik dan obat-obatan yang mujarab seperti '*rasayana*'.

Pada masa Buddha Gotama, Yang Mulia Mahākassapa dan Ānanda, serta Visākhā, penyokong wihara, hidup sampai usia 120 tahun; Yang Mulia Bakula Mahāthera sampai berusia 160 tahun. Orang-orang tersebut memiliki *kamma* lampau mulia yang luar biasa. Orang biasa yang tidak memiliki *kusala-kamma* seperti itu tidak akan hidup lebih dari 75 tahun. Kematian jenis ini disebut "habisnya rentang usia kehidupan normal", seperti habisnya minyak akan memadamkan nyala lampu minyak meskipun sumbunya masih ada.

2. KEMATIAN KARENA PENGHENTIAN KEKUATAN KAMMA

Kekuatan *kamma* yang menimbulkan kehidupan seseorang akan menyokong kehidupan tersebut sejak tahap embrio sampai pada hari kekuatan tersebut berakhir. Terdapat juga jenis *kamma* lain yang meningkatkan *kamma* pendukung kehidupan yang utama dan ketika kekuatan *kamma* ini habis, orang akan meninggal meskipun rentang usia kehidupannya belum habis. Jadi jika kekuatan *kamma* habis pada usia 50 tahun, orang itu akan mati meskipun rentang usia kehidupannya 75 tahun. Ini seperti nyala api yang padam karena sumbunya telah habis meskipun minyak di dalam lampu masih ada.

3. KEMATIAN DISEBABKAN DUA FAKTOR TERSEBUT

Beberapa makhluk meninggal karena habisnya rentang usia kehidupan dan kekuatan *kamma*, seperti nyala api yang padam karena habisnya minyak dan sumbu secara bersamaan. Maka dari itu ada orang yang hidup sampai usia 75 tahun, jika mereka memiliki pendukung kekuatan *kamma* hingga usia itu. Ketiga jenis kematian di atas disebut *kāla-maraṇa* (kematian tepat waktu).

4. KEMATIAN SEBELUM WAKTUNYA

Kematian upacchedaka berarti kematian sebelum waktunya atau kematian tidak wajar. Ada makhluk yang ditakdirkan untuk terus hidup karena rentang usia kehidupan dan kekuatan kamma mereka memperkenankannya. Akan tetapi jika ada perbuatan jahat yang dilakukan di masa lampau tiba-tiba berbuah, akibat buruk kamma menyebabkan mereka meninggal sebelum waktunya. Jenis kematian ini serupa dengan padamnya nyala api karena tiupan angin meskipun sumbu dan minyaknya masih ada atau ada orang yang dengan sengaja meniupnya. Kematian seperti itu dikenal sebagai kematian karena upacchedaka-kamma, interupsi oleh akibat kamma buruk yang kuat.

Yang Mulia Mahā Moggallāna, di salah satu eksistensinya yang lampau, membunuh ibunya. Kejahatan besar ini mendapat kesempatan untuk berbuah di eksistensinya sebagai Mahā Moggallāna; maka dari itu dia harus menderita serangan lima ratus perampok sebelum dia memasuki *Parinibbāna*. Raja Bimbisāra, di salah satu kehidupan lampaunya, berjalan di beranda pagoda memakai sepatu. Karena *kamma* buruk ini, dia meninggal menderita luka yang disebabkan oleh putranya di telapak kakinya. Sāmāvatī dan pengiringnya, di salah satu kehidupan lampau, membakar semak-semak rumput di mana

seorang Paccekabuddha sedang duduk terserap dalam samāpatti (pencapaian jhāna). Ketika rumput terbakar dan abu berjatuhan, mereka menyadari bahwa mereka telah membakar seorang Paccekabuddha. Untuk menutupi kesalahannya (karena mereka mengira telah membakar paccekabuddha tersebut, yang ternyata tidak dapat terbakar atau terluka saat berada dalam samāpatti), mereka menimbuni Paccekabuddha itu dengan kayu lebih banyak, membakar dan meninggalkannya, dengan pikiran, "Sekarang dia akan terbakar." Paccekabuddha tersebut bangkit dan pergi tanpa luka setelah dia keluar dari samāpatti pada akhir hari ke tujuh. Kamma buruk itu mendapat kesempatan untuk menghasilkan akibat sehingga mereka meninggal sebelum waktunya dengan cara dibakar sampai mati. Ini adalah contohcontoh di mana akusala-kamma yang kuat menyebabkan kematian sebelum waktunya.

Beberapa *kamma* buruk yang sangat berat dapat menghasilkan akibat langsung. Dūsī, Māra, melempar batu ke kepala pimpinan murid Buddha Kassapa. Nanda, jin, memukul kepala Yang Mulia Sāriputta yang baru dicukur. Petapa Bodhisatta Khantivādī dibunuh atas perintah Raja Kalābu. Semuanya, Dūsī, Nanda dan Raja Kalābu, karena *kamma* buruk mereka, ditelan bumi di kehidupannya yang sekarang karena tindakan kejam mereka menghasilkan akibat buruk secara langsung. Dengan cara yang sama, mereka yang menghina dan merendahkan orang tua, sesepuh, dan atasan, menderita akibat buruk *akusala-kamma* mereka dan meninggal sebelum waktunya yang dikenal sebagai *akāla-maraṇa* sebelum menyelesaikan rentang usia kehidupannya.

Peristiwa Kematian Sebelum Waktunya

Rangkaian batin-jasmani setiap makhluk disertai dengan kekuatan *kamma* buruk masa lampau. Kekuatan *kamma* buruk ini sendiri tidak dapat menghasilkan akibat yang cukup parah untuk membunuh makhluk itu. Akan tetapi jika penjahat itu tidak memiliki kecerdasan atau pengetahuan tentang bagaimana menjaga dirinya sendiri, tidak penuh perhatian terhadap kesehatan dan hidupnya sehari-hari, kekuatan *kamma* ini akan mendapat kesempatan untuk membawa bahaya atau kematian pada individu tersebut. Jika di masa lampau seseorang membuat kelaparan, menganiaya, memukul, membakar, menenggelamkan atau menyiksa orang lain, maka orang itu akan mengalami nasib yang sama. Mereka yang menganiaya orang lain di masa lampau, menderita penyakit kronis seperti asma, lepra, lemah, dan lainlain, menjalani rentang usia kehidupan mereka yang menyedihkan dan tidak bahagia, kemudian meninggal karena penyakit itu. Keteledoran dalam kebiasaan hidup menyebabkan kamma buruk masa lampau untuk berbuah.

Para bijak di masa lampau meninggalkan banyak pepatah: "Hidup dijaga oleh pandangan ke depan dan kebijaksanaan. Malapetaka disebabkan hanya oleh satu momen; hidup seseorang terancam hanya karena sepotong makanan busuk. Kebodohan pergi ke tempat yang penuh harimau, pasti mendatangkan bahaya yang tidak dapat dihindari dengan keberuntungan. Jangan meloncat ke dalam api dan mempercayakan diri pada kamma, yang tidak akan menyelamatkan dariterbakar."

Apa yang dimaksudkan oleh para bijak ini adalah – setiap orang memiliki tumpukan kekuatan *kamma* masa lampau; jika kekuatan *kamma* itu tidak terlalu kuat, ia tidak mendapat kesempatan untuk berbuah karena kekuatan itu sendiri. Jika orang waspada, beperhatian penuh dan berhati-hati dalam cara hidupnya, kekuatan *kamma* itu tidak memiliki jalan untuk menyebabkan akibat buruk. Kekuatan *kamma upaccheda* dapat berakibat hanya jika terdapat keteledoran dan pelupa. Oleh karena itu nasihat para bijak bagi generasi penerus dan peringatan penting bahwa kematian hanya di sudut jalan dan akan dengan mudah menerkam mereka yang tidak waspada, individu yang tidak penuh perhatian yang tidak memiliki pandangan ke depan dan tindakan hati-hati untuk menjaga diri mereka sendiri.

Sebagai kesimpulan, di antara empat jenis kematian, kategori terakhir adalah yang umum terjadi saat ini karena kebanyakan orang hidup ceroboh. Keteledoran dalam cara hidup merupakan penyebab utama kematian sebelum waktunya. Mereka yang berharap untuk hidup sepanjang rentang usia kehidupan mereka harus menjaga hidupnya dengan perhatian penuh dan pengetahuan.

PENTINGNYA MENITTERAKHIR

Ketika seseorang menjelang ajal karena salah satu sebab yang sudah disebutkan di atas, sangat penting bahwa dia memiliki *javana-citta* yang baik (impuls bajik) sekitar setengah jam sebelumnya. Jika pikiran *kusala* ini ada hingga nafas terakhir,

makhluk itu akan dilahirkan kembali di alam kebahagiaan. Jika dia memiliki akusala-javana-citta (impuls tidak bajik) sebelum kematian, dia pasti akan dilahirkan kembali di alam kemalangan. Maka dari itu, seperti putaran terakhir sangat penting dalam sebuah pacuan kuda, demikian pula momen terakhir sangatlah penting bagi makhluk agar memperoleh kelahiran kembali yang baik. Orang mendapat pikiran baik atau buruk tergantung pada jenis objek yang muncul dalam batinnya.

TIGA JENIS OBJEK (ĀRAMMAŅA)

Sesaat sebelum kematian, makhluk hidup akan melihat salah satu dari tiga objek ini, yaitu;

- 1. Kamma
- 2. Kamma-Nimitta
- 3. Gati-Nimitta

Di sini *kamma* berarti perbuatan atau *cetanā* baik atau buruk yang dilakukan di masa lampau. *Kamma-nimitta* berarti alat atau instrumen yang digunakan dalam melakukan perbuatan baik atau buruk. *Gati-nimitta* adalah penglihatan tentang alam atau empat eksistensi di mana dia akan dilahirkan kembali.

1. BAGAIMANA KAMMA SEBAGAI OBJEK MUNCUL

Ketika *kamma* atau perbuatan masa lampau yang dilakukan hanya beberapa detik yang lalu, atau hanya setengah jam atau satu jam yang lalu, dan lain-lain, atau banyak kelahiran yang lalu, atau banyak eon yang lalu, mendapat kesempatan

untuk memberikan akibat sebagai kelahiran kembali di kehidupan berikutnya, *kamma* itu muncul di dalam batin orang yang sedang menjelang ajal. Sehubungan dengan munculnya *kamma* lampau, jika *kamma* itu adalah *dāna* atau melaksanakan pedoman sila, seolah-olah *dāna* atau melaksanakan pedoman sila itu dilakukan di saat itu juga seperti dalam mimpi. Jadi ada dua jenis kemunculan *kamma* bajik. Di antara perbuatan tidak bajik, jika *kamma*-nya adalah membunuh makhluk, kemunculannya adalah dengan teringat akan *kamma* tersebut atau dengan menghadirkan seolah-olah pembunuhan itu dilakukan pada saat itu juga. Jadi terdapat dua jenis kemunculan juga sehubungan dengan *kamma* tidak bajik. Kemunculan *kamma* bajik dan tidak bajik yang lain harus dipahami dengan cara yang sama.

2. BAGAIMANA KAMMA-NIMITTA MUNCUL

Mereka yang telah membunuh makhluk lain akan melihat senjata yang mereka gunakan – pedang, pisau belati, jala, panah, tongkat, dan lain-lain – sebagai penglihatan menjelang ajal. Seorang jagal dikatakan melihat gambaran seonggok tulangbelulang sapi. Mereka yang telah melakukan perbuatan tidak bermoral seperti mencuri, berzina, dan lain-lain, akan melihat gambaran yang berhubungan dengan perbuatan jahat mereka.

Mereka yang telah melakukan perbuatan luhur seperti membangun pagoda dan wihara akan melihat gambaran pagoda dan wihara sesaat sebelum kematian. Atau mereka mungkin melihat persembahan yang didermakan sehubungan dengan perbuatan luhur mereka membangun pagoda dan wihara, yaitu jubah, mangkuk derma, bunga-bunga, lampu minyak dan dupa.

Bagi mereka yang telah melaksanakan *sīla* atau berlatih meditasi akan melihat gambaran manik-manik, pakaian bersih, pusat meditasi, tempat berhutan, dan lain-lain. Mereka yang telah melakukan pelayanan religius yang lain juga akan melihat gambaran yang sesuai.

3. BAGAIMANA GATI-NIMITTA MUNCUL

Pada saat kematian, tanda tujuan muncul untuk menunjukkan kehidupan berikut seseorang. Jika Anda akan dilahirkan kembali di alam dewa, makhluk surgawi, rumah megah, taman, dan lain-lain, warna merah dinding rahim ibu Anda di masa datang akan muncul. Jika neraka merupakan takdir Anda, maka Anda akan melihat anjing hitam, api neraka, atau penjaga neraka. Mereka yang akan menjadi makhluk *peta* (hantu kelaparan) akan melihat hutan luas, pegunungan, air di sungai dan pantai samudra di mana mereka akan tinggal.

Ekspresi Wajah

Ekspresi wajah orang yang menjelang ajal menunjukkan kelahiran berikutnya. Jika wajahnya jernih dan ceria, dia pasti akan dilahirkan kembali di alam yang lebih tinggi. Wajah yang murung, sedih atau tegang menunjukkan kelahiran kembali di alam yang lebih rendah.

Catatan:

Ada orang yang tersenyum gembira karena kenikmatan indriawi masa lalu. Senyuman seperti itu tidak dapat dianggap sebagai pertanda baik.

Indikasi dengan Bergumam

Kadang-kadang orang yang menjelang ajal bergumam atau membisikkan kata-kata yang tidak jelas secara tidak sadar. Pada suatu hari, seorang laki-laki tua, ayah Arahant Sona, yang menjadi pemburu di masa mudanya ditahbiskan sebagai seorang bhikkhu di usia tuanya. Ketika menjelang ajal, dia melihat anjing hitam menyerangnya dalam penglihatan kematiannya. Dia berteriak berulang-ulang, "Nak, usirlah anjing-anjing itu."

Arahant Soṇa mengetahui bahwa ayahnya melihat pertanda buruk dan akan dilahirkan kembali di neraka. Dia segera memetik bunga-bunga dan menyebarkannya di teras pagoda, dia membawa serta ayahnya dengan dipan ke pagoda dan berkata kepadanya, "Wahai *bhikkhu* tua, bergembiralah. Aku telah mempersembahkan bunga-bunga atas namamu." Sang ayah sadar dan mempersembahkan bunga-bunga, berkonsentrasi kepada Buddha kemudian dia kehilangan kesadaran lagi. Dalam penglihatan kematiannya sekarang dia melihat makhluk surgawi dan kemudian dia bergumam, "Nak, sediakan kursi bagi mereka; ibu tirimu datang." Sementara putranya berpikir, "Sekarang tanda alam dewa telah muncul," *bhikkhu* tua itu meninggal dan dilahirkan kembali di alam dewa.

Gati-Nimitta yang Lain

Beberapa orang di akhir hidupnya melihat tempat yang sebenarnya kelahiran mereka yang berikutnya. Pada masa Buddha Gotama, Revatī, istri orang kaya Nandiya, adalah wanita jahat yang angkuh. Dia tidak memiliki keyakinan kepada Buddha dan suka mencaci para *bhikkhu*; suaminya adalah umat yang rajin. Ketika meninggal, dia menjadi seorang dewa. Ketika Revatī

akan meninggal, dua penjaga neraka menyeretnya naik ke alam surga dan menunjukkannya kemewahan yang dinikmati oleh Nandiya. Kemudian mereka menyeretnya turun ke neraka untuk menghukumnya atas perilaku jahatnya.

Pada masa Buddha, seorang umat yang saleh bernama Dhammika mengambil perlindungan kepada Tiga Permata. Dia memimpin sekelompok umat dan menjalani kehidupan bermoral. Ketika ajalnya mendekat, dia mendengarkan khotbah para bhikkhu di ranjang kematiannya, dan melihat enam kereta surgawi menunggu untuk membawanya ke Deva Loka. Dia juga melihat dan mendengar para dewa berdebat siapa yang akan membawanya di kereta mereka. Tidak lama kemudian dia meninggal dan dibawa dalam kereta Tusitā ke alam surga di mana dia menjadi dewa.

Akan tetapi mereka yang ditelan bumi karena perbuatan jahat yang berat, langsung merasakan panasnya api Neraka Avīci di saat itu juga. Jadi sekarang kita melihat bahwa gati-nimitta muncul dalam berbagai cara. Di zaman sekarang, beberapa orang yang menjelang ajal mendengar musik dan menghidu bau harum, yang juga didengar dan dihidu oleh mereka yang berada di dekatnya. Gati-nimitta ini bersama dengan kamma dan kamma-nimitta biasanya muncul sebagai penglihatan karena kekuatan kamma lampau yang mendapat kesempatan untuk menghasilkan buah.

Membantu Memunculkan Penglihatan yang Baik

Ketika orang menderita penyakit, pelan-pelan akan meninggal dengan wajar, guru, kawan dan keluarga dapat

membantu agar objek yang baik muncul dalam penglihatan orang yang menjelang ajal tersebut. Ketika mereka yakin bahwa orang tersebut tidak dapat sembuh, mereka harus mempertahankan kebersihan maksimum di dalam ruangan dan area sekelilingnya dan mempersembahkan bunga-bunga yang harum kepada Buddha. Pada malam hari seluruh ruangan harus diterangi dengan baik. Mereka harus memberi tahu orang yang menjelang ajal tersebut untuk memvisualisasikan bunga-bunga dan lilin-lilin yang dipersembahkan atas namanya dan bergembira atas perbuatan baik itu. Mereka juga harus mengucapkan Paritta (Sutta) pada saat di mana batinnya masih dapat merenungkan subjek suci. Pasien tidak boleh merasa berkecil hati dan orang-orang yang merawatnya tidak boleh memperlihatkan kesedihan. Pembacaan Paritta dan persembahan jangan hanya dilakukan pada saat akhir sebelum kematian, tetapi harus dilakukan beberapa hari sebelumnya. Hanya dengan demikian orang yang menjelang ajal tersebut diliputi dengan pikiran tindakan *kusala* yang dipersembahkan kepada Buddha dan Dhamma, menghidu bau harum bungabunga, mendengar suara Dhamma, kata-kata Buddha selama beberapa hari.

Jadi, ketika saat kematian mendekat sementara orang yang menjelang ajal tersebut melihat lampu dan bunga-bunga, menghidu bau harum, mendengar kata-kata *Dhamma*, kesadaran kematian akan muncul sebelum objek-objek ini lenyap. Sebagai konsekuensi pikiran bajik tentang perbuatan *kusala* di saat terakhir ini, dia akan dilahirkan kembali di alam yang baik. Maka dari itu guru, kawan dan keluarga bertanggung jawab untuk

menolong kemunculan objek yang baik pada orang yang menjelang ajal ketika dia masih dapat mengarahkan batinnya pada objek-objek ini. Ingatlah bagaimana Yang Mulia Soṇa menolong agar pertanda buruk ayahnya lenyap dan pertanda baik bisa muncul.

BAGAIMANA KESADARAN KELAHIRAN KEMBALI MUNCUL

Segera sesudah kesadaran kematian di satu kehidupan, kesadaran kelahiran kembali muncul di kehidupan yang baru. Mereka saling terkait. Tidak ada jeda di antaranya. Kehidupan baru, kelahiran kembali, terjadi seketika itu juga. Seseorang yang baru saja meninggalkan alam manusia, seketika dilahirkan kembali di alam eksistensi tertentu, apakah itu neraka maupun surga. Segera setelah kematian, kesadaran kelahiran kembali muncul dan mengakibatkan pembentukan makhluk yang baru, sebuah eksistensi baru.

Dua Pandangan Salah

Kita harus berhati-hati jangan sampai kita melihat kematian dan kelahiran kembali dalam pengaruh dua kepercayaanyang salah:

- 1. Sassata-diṭṭhi (pandangan salah tentang adanya jiwa)
- 2. Uccheda-diţţhi (pandangan salah tentang kemusnahan/kehancuran)

Kepercayaan di mana terdapat sebuah jiwa yang tinggal di dalam tubuh, dan jiwa ini pindah ke tubuh yang baru untuk menjadi makhluk lain adalah *sassata-diţţhi* [*sassata* = jiwa adalah abadi + *diţţhi* = pandangan salah].

Kepercayaan bahwa $n\bar{a}ma$ dan $r\bar{u}pa$ kehidupan sebelumnya (termasuk apa yang mereka anggap sebagai jiwa) tidak memiliki kelanjutan di kehidupan yang baru, ketika makhluk mati, segala sesuatu di kehidupan sebelumnya akan hancur, dan mungkin akan terdapat makhluk baru yang diciptakan oleh Tuhan, merupakan uccheda-ditthi [$uccheda = pada akhir sebuah kehidupan semua <math>n\bar{a}ma$ dan $r\bar{u}pa$ di kehidupan tersebut hancur; tidak ada kelanjutan + ditthi = pandangan salah].

Pandangan Benar

Bagi makhluk yang akan dilahirkan kembali di eksistensi baru, tiga hal – avijjā (ketidaktahuan), taṇhā (kehausan, nafsu) dan kamma (perbuatan) – merupakan hal yang paling penting. Ketika kematian mendekat, avijjā menyembunyikan kesalahan agregat nāma dan rūpa di eksistensi berikutnya. Sekarang taṇhā bernafsu terhadap eksistensi itu. Meskipun pertanda buruk dan menakutkan kehidupan berikutnya muncul, ia mengira ia akan mendapat kehidupan terbebas darinya. Jadi karena tidak melihat kesalahan (dari agregat) yang disebabkan oleh avijjā yang menyembunyikannya, taṇhā condong menuju dan menangkap kehidupan baru. Di kehidupan baru tersebut, dengan kekuatan kamma, nāma dan rūpa yang disebut kelahiran kembali dibentuk pertama kali.

Jadi, karena *nāma* dan *rūpa* pada saat kelahiran kembali di eksistensi baru muncul sebagai akibat dari *avijjā*, *taṇhā* dan kamma di eksistensi sebelumnya, Pandangan Kehancuran (uccheda-diṭṭhi) bahwa 'muncul makhluk baru (karena diciptakan oleh Tuhan dan lain-lain) tanpa ada hubungan dengan eksistensi sebelumnya' tidak benar; demikian pula Pandangan Keabadian bahwa 'jiwa dari eksistensi sebelumnya berpindah ke eksistensi yang baru' juga salah. Jangankan nāma dan rūpa di eksistensi sebelumnya yang berpindah ke eksistensi yang baru, bahkan dalam satu kehidupan nāma dan rūpa yang muncul di satu tempat, tidak berpindah ke tempat lain. Mereka segera lenyap setelah muncul. Apa yang disebut 'jiwa abadi' pada dasarnya tidak ada.

Maka dari itu, kita harus sangat berhati-hati agar tidak keliru terhadap dua pandangan salah itu. Kita harus memahami bahwa di sebuah eksistensi baru, pembuahan, pembentukan nāma dan rūpa, merupakan akibat avijjā, tanhā dan kamma eksistensi sebelumnya. Inilah satu-satunya pandangan benar. Jika kita berteriak keras-keras di daerah pegunungan, kita mendengar gema. Gema ini bukanlah suara asli yang dihasilkan oleh manusia; juga bukan terlepas dari suara yang asli. Jika sebuah lilin dinyalakan dari nyala api lilin lain yang pertama, nyala api yang baru bukanlah yang pertama; juga bukan terlepas dari nyala api lilin pertama. Demikianlah, sebuah eksistensi baru bukan perpindahan dari yang lama; juga bukan terlepas dari yang lama. Ingatlah bahwa jika kamma lampau bajik, kehidupan saat ini akan baik secara batin maupun materi. Jika kamma lampau buruk, maka kehidupan sekarang juga akan buruk. Pengalaman baik dan buruk di kehidupan saat ini dipengaruhi oleh dua faktor - perbuatan yang dilakukan di masa lampau, serta pengetahuan dan ketekunan seseorang di kehidupan saatini.

KESIMPULAN

Ketika kita berkata "seseorang meninggal" itu tidak berarti hanya itu saja bagi makhluk hidup; sangat penting bahwa seseorang dilahirkan kembali di eksistensi yang baik, karena ia harus dilahirkan kembali di eksistensi baru, dan untuk mempersiapkan agar memiliki keadaan batin yang baik sesaat sebelum kematian hanya dapat terjadi jika seseorang meninggal dengan penderitaan sesedikit mungkin, penyakit seringan mungkin dan memiliki kawan-kawan yang baik (yang mengetahui bagaimana menolong dia di saat menjelang ajalnya). Maka dari itu lebih baik dan lebih bermanfaat jika orang itu sendiri menyiapkan sebelumnya untuk kehidupan berikutnya daripada menunggu hingga saat terakhir. Orang harus hidup dengan baik dan mempersiapkan saat-saat menjelang ajalnya agar memiliki kelahiran kembali yang baik sepanjang saṃsāra sampai pencapaian Nibbāna.

[Di sini berakhirlah penjelasan tentang apa yang terjadi jika kematian mendekat].



BAB9

Paṭisandhi (Sifat Kelahiran Kembali)

etelah kematian yang terjadi menurut proses yang disebutkan di bab delapan, muncul citta, cetasika dan rūpa untuk pertama kali di sebuah eksistensi yang sesuai dengan kamma. Citta, cetasika dan rūpa ini yang muncul untuk pertama kali (pada saat pembuahan di rahim ibu) disebut paṭisandhi, yang berarti 'peristiwa penghubung' pada penghentian eksistensi yang lama.

EMPAT JENIS PATISANDHI

Karena *citta, cetasika* dan *rūpa* ini yang muncul pada saat *paṭisandhi* merupakan akibat dari *kamma*, sesuai dengan *kamma* yang berbeda-beda terdapat empat jenis *paṭisandhi*, yaitu:

- 1. Opapātika-paţisandhi
- 2. Saṃsedaja-paṭisandhi
- 3. Andaja-pațisandhi
- 4. Jalābuja-paţisandhi

1. OPAPĀTIKA-PAŢISANDHI, KELAHIRAN KEMBALI YANG SPONTAN (DILAHIRKAN KEMBALI SEBAGAI MAKHLUK DEWASA SEPENUHNYA)

Dewa, Brahma, orang yang bersalah di neraka, makhluk peta (hantu kelaparan) dan asurakāya (jin) dilahirkan kembali sebagai makhluk dewasa matang tanpa melalui tahap janin dan bayi. Mereka tidak keluar dari rahim ibu. Segera setelah paṭisandhi-citta, cetasika dan rūpa muncul, mereka muncul di alamnya, yaitu rumah surgawi, hutan, pegunungan, sungai atau samudra, dewasa sesuai ukuran normal mereka. Manusia pertama dilahirkan dengan cara ini ketika kappa (siklus dunia) ini dibentuk. Mereka tiba-tiba mengambil bentuk manusia tanpa perlu pembuahan di rahim ibu. Ini dikenal sebagai opapātika-paṭisandhi.

2. *SAMSEDAJA-PAŢISANDHI*, KELAHIRAN KEMBALI MELALUI KELEMBABAN

Beberapa makhluk mengambil kelahiran kembali di tempattempat di mana janin dapat melekat. Mereka yang memiliki paţisandhi jenis ini harus berkembang secara bertahap dari ukuran yang sangat kecil. Larva menetas dan tumbuh di materi organik yang membusuk. Ratu Padumavatī dikandung di bunga teratai, dan Ratu Veluvatī di dalam rongga tanaman bambu. Ciñcamāṇavikā yang memfitnah Buddha dilahirkan kembali di sebuah pohon asam. Kebanyakan serangga termasuk dalam jenis paţisandhi ini, tetapi pengecualian manusia tidak sedikit jumlahnya.

3. AŅPAJA-PAŢISANDHI, KELAHIRAN DARI TELUR (OVIPAR)

Makhluk seperti burung yang dikandung dalam telur di rahim ibunya merupakan yang memiliki *paţisandhi* jenis ini. Di dalam *Jātaka* dan sejarah kita membaca tentang manusia lakilaki menikahi Naga perempuan yang melahirkan anak manusia dengan cara aṇḍaja-paţisandhi.

4. JALĀBUJA-PAŢISANDHI, LAHIR DARI RAHIM (VIVIPAR)

Paṭisandhi jenis ini termasuk manusia dan mamalia yang lain. Mereka semua lahir dari rahim ibunya. Juga beberapa dewa inferior seperti dewa bumi (bhumma-deva) dan dewa pohon (rukkha-deva) lahir dengan Jalābuja-paṭisandhi. Jenis aṇḍaja dan jalābuja, keduanya disebut gabbha-seyyaka [Gabbha = di rahim ibu + seyyaka = makhluk yang berbaring].

TIGA KONDISI UNTUK PAŢISANDHI

Makhluk hidup yang lahir dari saṃsedaja dan opapātikapaṭisandhi tidak mempunyai orang tua sama sekali. Mereka lahir hanya karena kekuatan kamma mereka sendiri. Untuk makhluk gabbha-seyyaka, yang lahir hanya setelah dikandung dalam rahim ibu, sebuah pertanyaan muncul, "Bagaimana pembuahan terjadi?"

Tiga kondisi yang dibutuhkan untuk pembuahan adalah:

- Calon ibu harus baru selesai menstruasi.
- 2. Harus ada hubungan seksual.
- Calon anak harus meninggal di eksistensi yang sebelumnya.

Kehamilan biasanya terjadi dalam tujuh sampai lima belas hari setelah orang tua berhubungan seksual.

Beberapa Peristiwa yang Aneh

Meskipun tidak ada hubungan seksual antara orang tua, bisa terjadi kehamilan di beberapa peristiwa. Bodhisatta Suvaṇṇasāma mengambil paṭisandhi di rahim ibunya ketika ayahnya membelai pusar ibunya dengan telapak tangannya setelah ibunya selesai menstruasi. Ibu Raja Candapajjota merasakan kenikmatan indriawi ketika seekor lipan merayap di perutnya sesaat setelah dia menstruasi dan kemudian dia menjadi hamil. Burung bangau kolam atau burung bittern, merasakan kenikmatan angin Selatan pada awal musim hujan, menjadi hamil. Pada masa Buddha seorang bhikkhuṇī menjadi hamil ketika dia menelan air mani dari jubah bhikkhu bekas suaminya sendiri. Setelah minum air kencing yang mengandung air mani seorang petapa, seekor kelinci betina menjadi hamil dan melahirkan seorang putra manusia, Isisinga. Inilah beberapa perkecualian peristiwa kehamilan.

Cairan Kalala yang Jernih

Bersama dengan *paṭisandhi-citta* dan *cetasika* muncul material yang kecil. Ini disebut "kalala atau cairan jernih". Cairan jernih ini berbentuk seperti setetes kecil minyak yang menempel di ujung rambut gadis dari benua Utara. Tetesan kalala ini (tahap awal pembentukan janin) dibentuk dari kekuatan kamma perbuatan lampau. Ia bukan air mani maupun sel telur orang tuanya, ia hanyalah alat pendukung kalala ini.

Dukungan Air Mani dan Sel Telur

Setetes *kalala* dihasilkan oleh *kamma* lampau anak, tetapi air mani dan sel telur orang tua merupakan pendukung utama agar terjadi kehamilan. Tetesan *kalala* seperti benih; air mani dan sel telur seperti tanah yang lembab atau rawa; *kamma* lampau seperti petani. Maka dari itu indung telur yang bersih, air mani dan sel telur yang sehat adalah utama. Jika tidak janin tidak dapat berkembang menjadi bayi yang sehat.

Reptil, terutama iguana, yang tinggal di dalam liang tanah merah akan berwarna merah, dan yang tinggal di liang tanah hitam akan berwarna hitam. Dengan cara yang sama, bayi mewarisi fitur genetik orang tua yang dibawa melalui air mani dan sel telur di mana janin bergantung untuk berkembang dengan sempurna, yang menyebabkan kemiripan antara anak dengan orang tua. Bahkan mentalitas dan karakter termasuk kecerdasan dapat diturunkan kepada anak.

Kemiripan ini disebabkan karena perpindahan genetik (perpindahan zat material yang dilahirkan dari *utu* atau kondisi temperatur oleh batin) selama tahap janin, dan alasan lain adalah anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang sama, menirukan perilaku, mentalitas dan gaya orang tua. Jadi anakanak yang baik dan sopan dilahirkan dari keluarga yang terhormat dan berbudi luhur, sementara anak-anak yang jahat berasal dari keluarga yang hina dan jahat. Maka dari itu kedua orang tua harus berdarah luhur agar anaknya menjadi terhormat. Tetesan *kalala* yang dikembangkan dalam air mani dan sel telur yang sehat dan murni akan menghasilkan keturunan yang terhaik.

EMPAT JENIS INDIVIDU (PUGGALA)

- 1. Dugati Ahetuka Puggala
- 2. Sugati Ahetuka Puggala
- 3. Dvihetuka Puggala
- 4. Tihetuka Puggala

1.DUGGATIAHETUKA PUGGALA

Beberapa individu mengambil paṭisandhi di alam kemalangan, tanpa kebahagiaan yang disebut Apāya. Makhluk tersebut dikenal sebagai Duggati Ahetuka Puggala* — makhluk di Alam Tanpa Kebahagiaan tanpa akar yaitu tanpa keserakahan (alobha), tanpa kebencian (adosa) dan tanpa delusi (amoha) yang menyertai kesadaran kelahiran mereka.

Makhluk *ahetuka* dapat ditemukan juga di dunia manusia dan alam dewa minor; mereka disebut *Sugati Ahetuka Puggala* — makhluk di alam yang baik tanpa akar: tanpa keserakahan, tanpa kebencian dan tanpa delusi yang menyertai kesadaran kelahiran mereka.

*Catatan:

Hetu — enam akar sebagai kondisi moral kamma baik dan buruk yaitu lobha, dosa dan moha untuk perbuatan jahat; alobha, adosa dan amoha untuk perbuatan baik. A-hetuka, Dvi- atau Ti-hetuka – disertai oleh tanpa akar, atau 2 atau 3 akar.

2.SUGATI AHETUKA PUGGALA

a. Manusia

Di dunia ini terdapat orang dengan *sugati-ahetuka-paţisandhi-citta* (kesadaran kelahiran makhluk di alam yang baik tidak disertai dengan akar: *alobha, adosa* dan *amoha*). Mereka memiliki *kusala* yang sangat lemah, maka dilahirkan buta, bodoh, tuli atau idiot. Ada yang dilahirkan tanpa kelamin; ada yang berkelamin ganda.

b. Dewa

Karena perbuatan bajik yang sedikit, beberapa makhluk dilahirkan kembali dengan sugati-ahetuka-patisandhi-citta sebagai dewa, tetapi tanpa kekuatan dan tanpa tempat tinggal. Mereka harus mencari tempat tinggal yang berdekatan dengan rumah para dewa yang lebih tinggi seperti Bhumma-Deva atau Rukkha-Deva. Mereka tidak pernah makan dengan baik dan harus hidup dari sisa makanan yang dibuang manusia. Kadang-kadang mereka menakut-nakuti wanita dan anak-anak untuk memeras makanan dari mereka dan hidup dari makanan yang diberikan manusia untuk mengambil hatinya. Dewa yang malang itu menjalani hidup yang menyedihkan meskipun mereka termasuk di alam Cātumahārājika. Seperti halnya terdapat individu yang cerdas di antara manusia miskin, demikian pula di antara para dewa yang malang terdapat dewa yang bukan Ahetuka, tetapi individu Dvihetuka atau Tihetuka (seperti yang dijelaskan di bawah). Beberapa dewa yang malang diketahui mencapai Magga dan Phala pada masa Buddha.

3. DVIHETUKA PUGGALA

Di bab tentang dāna kita telah menjelaskan dvihetuka-ukkaṭṭha-kusala dan tihetuka-omaka-kusala secara detail. Beberapa orang dilahirkan kembali sebagai manusia dan dewa karena perbuatan baik mereka. Namun karena mereka melakukan perbuatan luhur ini tanpa disertai oleh amoha (pengetahuan), atau meskipun jika dengan amoha perbuatan itu dilakukan dengan cetanā yang lemah, atau meskipun jika cetanā kuat namun terdapat penyesalan atas perbuatan baik tersebut, mereka diberkati hanya dengan dua akar, alobha dan adosa, dalam paṭisandhi citta mereka. Maka mereka menjadi individu (puggala) dvihetuka.

Kedua jenis Ahetuka Puggala yang disebutkan di atas dan Dvihetuka Puggala ini memiliki paṭisandhi yang sangat lemah sehingga mereka tidak memiliki kesempatan untuk mencapai Jhāna, Magga dan Phala di kehidupan saat ini. Akan tetapi jika mereka berlatih meditasi, latihan itu merupakan penyebab yang baik bagi mereka untuk menjadi Tihetuka Puggala di masa yang akan datang; dan mereka akan mencapai Jhāna, Magga dan Phala dengan mudah karena mereka memiliki pengalaman meditasi di masa lampau. Maka dari itu, mereka harus memastikan bahwa mereka harus berusaha keras untuk berlatih bhāvanā di kehidupan saat ini meskipun mereka tidak dapat mencapai Jhāna, Magga dan Phala di kehidupan saat ini.

4. TIHETUKA PUGGALA

Karena tihetuka-ukkaṭṭha-kusala-citta (telah dijelaskan di bab tentang dāna), seseorang dapat dilahirkan kembali di dunia manusia atau di alam dewa, sebagai individu Tihetuka yang cerdas dan bijaksana dan dapat mencapai Jhāna, jika mereka berusaha melakukannya. Mereka juga dapat mencapai Magga dan Phala jika mereka menjadi ulung dalam Pāramī (Kesempurnaan). Sekarang kita dapat menemukan cukup banyak individu Tihetuka. Hanya kemalasan dan tidak adanya disiplin yang mencegah mereka menjadi Ariya. Jadi karena perbedaan paṭisandhi-citta mereka, terdapat empat jenis puthujjana – Duggati Ahetuka, Sugati Ahetuka, Dvihetuka dan Tihetuka.

DELAPAN JENIS ARIYA

- 1. Sotapatti-magga Puggala
- 2. Sotapatti-phala Puggala
- 3. Sakadāgāmi-magga Puggala
- 4. Sakadāgāmi-phala Puggala
- 5. Anāgāmi-magga Puggala
- 6. Anāgāmi-phala Puggala
- 7. Arahatta-magga Puggala
- 8. Arahatta-phala Puggala

Individu *Tihetuka* akan menjadi (1) *Sotapati-magga Puggala* (orang) jika dan saat dia mencapai *sotapatti-magga* melalui praktik meditasi. Dengan cara yang sama, jika dan saat

dia mencapai *sotapatti-phala*, dia menjadi (2) *Sotapatti-phala Puggala*. Semakin tinggi pencapaiannya, dia menjadi sesuai urutan keluhuran yang meningkat, nomor (3) hingga (8).

Individu jenis ke delapan disebut *Arahant. Paccekabuddha* dan Buddha adalah *Arahant* dengan kebijaksanaan mendalam (ñāṇa) yang sangat spesial.

KAMMA ADALAH ORANG TUA SEJATI KITA

Perbuatan diri sendiri menentukan patisandhi-citta dan juga takdir kita. Kamma menentukan eksistensi berikut Anda tidak hanya untuk membedakan dalam patisandhi di awalnya, tetapi juga dalam penampilan fisik, dalam status orang tua, status kekayaan, dan lain-lain. Mari kita bandingkan dua orang. Yang satu telah melakukan perbuatan baik dengan penuh semangat dan kecerdasan, sementara yang satu tidak; atau jika dia melakukannya dia tidak terlalu rela. Ketika mereka meninggal dan dilahirkan kembali di dunia manusia, orang yang pertama akan dikandung di rahim seorang ibu yang kaya yang memerhatikan kehamilannya dengan cara yang tepat. Orang yang terakhir akan dikandung di rahim seorang ibu yang miskin yang tidak mengetahui bagaimana merawat kehamilan. Jadi bahkan pada saat kehamilan, terdapat perbedaan besar antara kedua bayi tersebut. Pada saat kelahiran pun, orang yang pertama akan dilahirkan dengan nyaman sementara orang yang terakhir dilahirkan dengan banyak kesakitan dan kesulitan. Setelah kelahiran, perbedaannya menjadi semakin nyata. Perbedaan menjadi lebih besar pada waktunya. Anak yang kaya

dibesarkan dan terdidik dengan baik, sementara anak yang miskin akan mengalami sebaliknya. Sebagai kesimpulan, orang yang pertama akan menjalani kehidupan yang mewah (dirawat dan dicintai oleh kakek – nenek, serta seluruh keluarga), sementara orang yang terakhir harus berjuang keras untuk kelangsungan hidupnya.

KESIMPULAN

Seperti yang baru dijelaskan, *kamma* yang dilakukan di masa lampau sangat memengaruhi takdir seseorang sejak bayi. Mengetahui akibat berbeda dari *kamma*, kita jangan menyalahkan orang yang hanya menyukai mereka yang kaya dan berkuasa. Nasib baik berpihak pada orang kaya. Jadi Anda harus menyalahkan kebodohan dan kesalahan masa lampau Anda, serta berusahalah sebaik mungkin untuk menjadi sejahtera dan berbudi luhur dengan melakukan perbuatan bajik.

Iri hati atau cemburu terhadap orang kaya tanpa berjuang untuk diri Anda sendiri adalah kebodohan yang tidak berbuah. Iri hati dan cemburu hanya akan menarik Anda ke bawah ke dalam jurang penderitaan untuk bertemu lebih banyak penderitaan di eksistensi yang akan datang. Semoga seluruh pembaca buku ini dan seluruh kawan-kawan dan kenalan saya mulai berusaha keras sekarang juga dan memperoleh kelahiran kembali yang baik dalam perjalanan menuju *Nibbāna*.

[Di sini berakhirlah bab tentang paṭisandhi]



BAB 10

Rūpa (Materi)

arena tubuh materi yang disebut *Kalala* atau cairan jernih menyertai munculnya kesadaran kelahiran, paṭisandhi-citta, kita harus memahami kemunculan dan lenyapnya tubuh materi sepanjang kehidupan seseorang. Maka kami akan menjelaskan apa yang dikenal sebagai $r\bar{u}pa$, materi, di bab ini.

RŪPA, MATERI

Secara harfiah $r\bar{u}pa$ berarti yang berubah. Banyak penyebab perubahan; termasuk panas dan dingin. Di iklim yang sangat dingin, kulit Anda kering, dan pigmennya berubah; Anda terserang flu dan jatuh sakit. Di dalam kelompok tempat penyucian, terdapat Lokantarika, orang-orang yang berbuat jahat dijatuhkan ke dalam air yang sangat dingin dan dihancurkan sampai mati. Di iklim panas, kulit Anda terbakar dan menjadi merah; Anda mendapat luka bakar; Anda menjadi pingsan karena panas matahari. Lebih lanjut Anda bisa digigit nyamuk, serangga, anjing atau ular; beberapa dari gigitan ini bisa

fatal. Kelaparan dan kehausan bisa juga membunuh Anda. Ini adalah contoh-contoh sifat perubahan dari *rūpa* (materi).

KELOMPOK-KELOMPOK RŪPA

Meskipun secara keseluruhan terdapat 28 kelompok *rūpa*, kami hanya menjelaskan 19 yang penting.

Empat Elemen Utama:

1.	Paṭhavī-dhātu	- Elemen tanah, elemen ekstensi,
		kepadatan
2.	Āpo-dhātu	- Elemen air, elemen cairan, kohesi
3.	Tejo-dhātu	- Elemen api, elemen panas, dingin
4.	Vāyo-dhātu	- Elemen angin, elemen gerakan,
		penopang

Lima Pasāda-rūpa, Materi-transparansi Lima Organ:

5.	Cakkhu-pasāda	- Transparansi mata
6.	Sota-pasāda	- Transparansi telinga
7.	Ghāna-pasāda	- Transparansi hidung
8.	Jivhā-pasāda	- Transparansi lidah
9.	Kāya-pasāda	- Transparansi tubuh

Lima Objek (Ārammaṇa):

10. Rupārammaņa	- Bentuk yang tampak		
11. Saddārammaņa	- Suara		
12. Gandhārammaṇa	- Ganda		
13. Rasārammaņa	- Rasa		
Photthabbāramm	Phoṭṭhabbārammaṇa*- Sentuhan, dapat diraba		

*Catatan:

Phoṭṭhabbārammaṇa tidak lain adalah tiga Elemen Utama – Paṭhavī, Tejo dan Vāyo – karena mereka dapat disentuh. Itulah mengapa ia tidak diberi nomor.

14. Itthi-bhāva-rūpa - Jenis kelamin feminitas

15. Purisa-bhāva-rūpa - Jenis kelamin maskulinitas

Catatan: Dua hal ini disebut bhāva-rūpa.

16. Hadaya-vatthu-rūpa - Landasan-jantung, Tempat

bersandar atau dasar dari

kesadaran

17. Jīvita-rūpa - Kekuatan kehidupan, indria yang

dinamakan nyawa materi

18. Ojā-rūpa - Sari makanan, āhāra

19. Ākāsa-dhātu - Elemen angkasa

EMPAT ELEMEN UTAMA

1.PAŢHAVĪ-DHĀTU

Elemen tanah disebut juga elemen kepadatan. Tanah sebagai fondasi menopang semua yang lain. Karena kekerasan, kepadatan dan kekuatannya ia disebut *paṭhavī*. Tanah, karang, batu-batuan, massa logam, semuanya adalah materi di mana *pathavī-dhātu* dominan.

2. ĀPO-DHĀTU

Seperti air meningkatkan kohesi materi serbuk, demikian pula $\bar{a}po\text{-}dh\bar{a}tu$, elemen kohesi, membuat agregat dari partikel-partikel sangat kecil. Ketika $\bar{a}po\text{-}dh\bar{a}tu$ dominan, ia dapat melarutkan elemen yang lain dan menjadi cairan. Air, air seni, lendir, keringat, air liur, air mata, dan lain-lain merupakan materi yang didominasi oleh $\bar{a}po\text{-}dh\bar{a}tu$.

3. TEJO-DHĀTU

Seperti panas matahari atau api dapat mengeringkan benda yang basah, demikian pula elemen tejo mencegah kelembaban dan kekentalan yang berlebihan dari materi agregat dan menjaga kekeringan optimal. Tubuh orang yang sehat biasanya dingin di musim panas. Keadaan dingin ini juga merupakan tejo-dhātu. Jadi ada dua jenis tejo: uṇha-tejo dan sīta-tejo. Utu (iklim) adalah nama lain dari tejo. Ketika tubuh dan lingkungan dingin, sīta-tejo meliputi seluruh atmosfir. Ketika panas, uṇha-tejo melakukan hal yang sama. Jika tejo-dhātu ini panas ketika harus panas, dan dingin ketika waktunya untuk dingin, kita mempunyai iklim yang sehat. Dalam tubuh kita, jika tejo dalam keadaan cukup, kita sehat; jika tidak, kita sakit; jika berlebihan kita mati.

Maka dari itu, mereka yang tidak dapat beradaptasi terhadap perubahan *tejo* harus hidup dengan hati-hati. Mereka harus menghindari bepergian di cuaca panas terik maupun sangat dingin; Mereka juga harus menghindari makan makanan yang sangat panas atau sangat dingin. Air dan

es adalah materi dengan *sīta-tejo* yang berlebihan, sedangkan matahari dan api adalah *unha-tejo* yang berlebihan.

Pācaka Tejo-dhātu

Tejo jenis ini berfungsi untuk mencerna makanan kita. Ia berasal dari bawah perut. *Pācaka-tejo* yang kuat membantu mencerna makanan yang dimakan, tetapi jika ia lemah, Anda tidak dapat mencerna dengan baik dan mengalami gangguan perut. Agar menjadi sehat, Anda harus makan makanan lunak yang mudah dicerna.

4. VĀYO DHĀTU

Vāyo dhātu adalah elemen gerak. Ia terlihat pada angin yang bertiup dan mendorong benda-benda. *Dhātu* ini mendorong atau menggerakkan materi agregat yang lain. Di dalam tubuh kita terdapat enam jenis angin:

- a. Uddhangama angin yang bergerak ke atas, yang menyebabkan sendawa, batuk, bersin dan penyakit yang terkait. Ketika kita berbicara, angin ini bergerak terusmenerus ke atas dan menyebabkan ketidaknyamanan usus. Orang sebaiknya tidak berbicara dengan perut kosong.
- b. Adhogama angin yang bergerak ke bawah yang menyebabkan buang air besar dan gerakan biasa.
- c. *Kucchiṭṭḥa* angin yang bergerak di rongga perut kecuali usus besar dan usus kecil.

- d. Koṭṭhāsaya angin yang bergerak di dalam usus besar dan kecil. Karena angin ini berada di dalam usus, yang mendorong makanan yang dimakan ke bawah, apa pun yang dimakan harus keluar melalui dubur.
- e. Aṅgamaṅgānusārī angin yang bergerak dalam anggota tubuh. Jika angin ini tidak bergerak dengan bebas, menyebabkan penyakit. Di dalam tubuh kita terdapat pembuluh darah kecil di mana angin ini bergerak. Berada dalam satu posisi untuk waktu yang lama, mencegah angin ini bergerak bebas, menyebabkan darah menumpuk di satu tempat. Ini mengakibatkan kekakuan dan rasa sakit. Untuk mencegah hal ini, kita harus menghindari berada pada satu posisi dalam waktu yang lama, dan kemudian berjalanjalan.
- f. Assāsapassāsa angin yang kita hirup dan hembuskan. Ini juga dikenal sebagai ānāpāna.

Materi Dasar dan Sekunder

Empat elemen utama, yaitu paṭhavī, āpo, tejo dan vāyo, merupakan materi dasar, sedangkan materi yang lain seperti lima transparansi yang akan dijelaskan nanti, merupakan materi sekunder, mereka bergantung pada elemen utama. Karena empat elemen utama merupakan hal yang paling mendasar, semakin besar penumpukan empat elemen ini, semakin besar tubuh. Seberapa pun luasnya benda-benda anorganik seperti tanah, pegunungan berbatu, hamparan air yang luas, api dan badai yang hebat, dan organisme hidup seperti seorang pria yang besar,

dewa yang besar, ikan yang besar dan kura-kura besar, ini hanyalah banyaknya penumpukan empat elemen ini.

Rūpa seperti mata, telinga, penglihatan dan suara tidak bertambah besar ukurannya. Sebagai contoh, jika Anda memberi parfum pada sebatang sabun, ukurannya tidak bertambah besar, meskipun gandanya menjadi lebih wangi. Sama halnya, jika Anda mengurangi parfum pada sabun itu, gandanya berkurang tetapi ukurannya tetap sama. Jadi kita harus ingat bahwa hanya empat dhātu utama yang merupakan materi dasar.

LIMA ORGAN INDRA

Radio dan televisi dapat menerima sinyal audio maupun visual. Dengan cara yang sama, dalam tubuh kita terdapat bagian sensitif organ indra yang disebut *pasāda-rūpa*, yang dapat menerima objek indra yang sesuai.

1. CAKKHU-PASĀDA (TRANSPARANSIMATA)

Bagian sensitif/transparansi mata disebut *cakkhu-pasāda*. Partikel sensitif *cakkhu-pasāda* ini terletak meliputi bagian tengah pupil di dalam mata. Ketika berbagai warna dan cahaya yang disebut *rupārammaṇa* atau objek indra penglihatan ditangkap oleh *cakkhu-pasāda* ini, kesadaran yang disebut kesadaran mata (*cakkhu-viññāṇa*) yang melihat dan mengetahui objek yang tampak, muncul.

2. SOTA-PASĀDA (TRANSPARANSI TELINGA)

Di dalam telinga terdapat bagian sensitif yang menyerupai sebuah cincin. Partikel sensitif yang meliputi bagian itu disebut sota-pasāda. Ketika berbagai suara (saddārammaṇa) ditangkap oleh sota-pasāda ini, kesadaran yang disebut kesadaran telinga (sota-viññāṇa) yang mendengar dan mengetahui suara tersebut, muncul.

3. GHĀNA-PASĀDA (TRANSPARANSI HIDUNG)

Banyak partikel sensitif yang meliputi sebuah tempat di hidung yang menyerupai kaki kambing disebut ghāna-pasāda. Ketika berbagai ganda (gandhārammaṇa) ditangkap oleh ghāna-pasāda ini, kesadaran yang disebut kesadaran hidung (ghāna-viññāṇa) yang menghidu dan mengetahui ganda tersebut, muncul.

4. JIVHĀ-PASĀDA (TRANSPARANSI LIDAH)

Banyak partikel sensitif yang meliputi sebuah tempat di lidah yang menyerupai kelopak teratai disebut *jivhā-pasāda*. Ketika rasa (*rasārammaṇa*) yang ada di dalam semua yang dimakan, ditangkap oleh *jivhā-pasāda* ini, kesadaran yang disebut kesadaran lidah (*jivhā-viññāṇa*) yang mengetahui rasa itu, muncul.

5. KĀYA-PASĀDA (TRANSPARANSI/ORGAN SENTUHAN)

Banyak partikel sensitif yang meliputi seluruh tubuh kecuali area kering kulit dan lain-lain, disebut *kāya-pasāda*. Ketika

apa pun yang disentuh, yang mengenai atau yang dirasakan, ditangkap oleh *kāya-pasāda* ini, kesadaran yang disebut kesadaran tubuh (*kāya-viññāṇa*) yang menyentuh dan mengetahui, muncul. Jadi, terdapat lima jenis transparansi (*pasāda*) di tubuh.

LIMA ĀRAMMAŅA

Ārammaṇa

Kata Pāļi ārammaṇa berarti yang didatangi kesadaran. Tidak ada kesadaran yang muncul tanpa berkontak dengan objek indra apa pun; hanya jika terdapat objek maka kesadaran bisa muncul. Maka dari itu objek indra merupakan tempat yang didatangi kesadaran. Di antaranya bentuk visual disebut rūpārammaṇa, yang merupakan materi. Suara adalah saddārammaṇa, ganda adalah gandhārammaṇa, rasa adalah rasārammaṇa, dan sentuhan adalah phoṭṭhabbārammaṇa. Lima ārammaṇa ini adalah tempat yang didatangi, habitat citta (kesadaran).

Catatan:

Dhammārammaņa tidak hanya terdiri dari beberapa rūpa, tetapi juga semua citta, cetasika, Nibbāna dan paññatti (konsep).

Kāmaguņa

Pemandangan, suara, ganda, rasa dan sentuhan yang menyenangkan disebut lima *kāmaguṇa* [*kāma* = menyenangkan + *guna* = ikatan]. Sebenarnya mereka adalah lima objek

(ārammaṇa) yang baru kita bicarakan. Tubuh, suara dan ganda wanita, rasa makanan yang disiapkan olehnya, sentuhan tubuhnya, merupakan kenikmatan indriawi yang disukai pria. Kebalikannya juga berlaku bagi wanita.

DUA JENIS KELAMIN (BHĀVA-RŪPA)

Tepat pada saat pertama pembuahan, makhluk hidup memiliki sejenis materi (yang disebabkan oleh *kamma*) yang membedakan mereka menjadi pria dan wanita. Partikel materi ini tersebar di seluruh tubuh. Partikel yang merupakan dasar makhluk wanita disebut *itthi-bhāva-rūpa*, dan yang merupakan dasar makhluk pria disebut *purisa-bhāva-rūpa*. Seperti dahan, daun dan buah dari sebuah pohon tumbuh sesuai dengan benihnya, demikian pula fisik, organ, perilaku dan karakteristik pada wanita dan pria tergantung pada *itthi-bhāva-rūpa* dan *purisa-bhāva-rūpa*.

LANDASAN JANTUNG (HADAYA-VATTHU-RŪPA)

Properti material ini adalah yang meliputi dan tersebar dalam darah di jantung yang terletak di rongga dada. Banyak jenis kesadaran yang bergantung pada properti material ini untuk kemunculannya.

Catatan:

Kami menerjemahkan *hadaya* sebagai "jantung" tetapi ia bukanlah organ jantung seperti yang dijelaskan dalam anatomi.

MATERI KEHIDUPAN (JĪVITA-RŪPA)

Seperti terdapat kekuatan kehidupan yang disebut jīvitindriya cetasika di antara faktor-faktor mental, demikian pula terdapat kekuatan materi kehidupan yang disebut kehidupan di antara properti material. Akan tetapi kehidupan yang disebut jīvita ini tidak ditemukan di dalam properti material yang disebabkan oleh citta, utu (iklim atau temperatur) dan āhāra (sari makanan); ia hanya ditemukan di antara properti material yang disebabkan oleh kamma. Bagi makhluk hidup, daya hidup batin (nāma-jīvita) dan daya hidup materi (rūpa-jīvita) merupakan hal yang sangat penting. Tanpa dua jīvita ini makhluk menjadi mayat. Fakta bahwa properti material dalam tubuh tetap segar dan tidak menjadi busuk disebabkan oleh keberadaan daya hidup ini yang disebut jīvita. Properti material pada mayat menjadi busuk karena tidak adanya jīvita ini Jīvita ini juga tersebar di seluruh tubuh.

SARI MAKANAN (OJĀ-RŪPA)

Di dalam nasi yang masak terdapat sari makanan. Sari makanan ini disebut $oj\bar{a}$; ia juga disebut $\bar{a}h\bar{a}ra$. Di dalam tubuh juga terdapat partikel sari makanan. Rasa seperti manis, asam, pahit, asin, panas dan seterusnya disebut rasa (atau $ras\bar{a}ramman$). $Oj\bar{a}$ adalah sari yang terdapat di dalam rasa tersebut. Ia membantu pertumbuhan $r\bar{u}pa$ baru di dalam tubuh.

ELEMEN ANGKASA/RUANG INTRA-ATOM (ĀKĀSA-DHĀTU)

 $\bar{A}k\bar{a}sa$ berarti ruang (ruang di antara). $R\bar{u}pa$ tidak dapat muncul dalam satu unit. Ia muncul sebagai kelompok paling sedikit delapan atau sembilan unit dan seterusnya. Kelompok

seperti itu disebut *kalapa*. Dua jari yang berdampingan dapat dijadikan satu; namun terdapat ruang yang memisahkan mereka. Tubuh kita penuh dengan *kalapa* yang sangat kecil, tetapi tetap terdapat ruang di antara mereka. Ruang ini dinamakan *ākāsadhātu*. Sesungguhnya ia bukan *rūpa* yang sejati yang eksis dalam realitas. Ia hanyalah *paññatti* (konsep) yang menjadi menonjol secara otomatis ketika dua kelompok *rūpa* bertemu.

KALAPA

Bagaimana Sebuah Kalapa Dibentuk

Sekelompok manusia dalam asosiasi disebut sebuah perkumpulan. Dalam bahasa Pāļi *kalapa* juga berarti sebuah kelompok. Seperti dikatakan sebelumnya *rūpa* (materi) tidak dapat eksis jika sendirian. Unit materi yang dapat muncul bersama bergabung untuk eksis sebagai sebuah kelompok. Kelompok properti material seperti itu yang muncul dan lenyap bersama-sama, dinamakan "satu *kalapa*".

Gabungan Materi

Empat elemen utama yaitu paṭhavī, āpo, tejo, dan vāyo, bersama dengan vaṇṇa (penampilan), ghanda (ganda/bau), rasa (rasa) dan ojā (sari makanan) merupakan delapan jenis materi yang selalu ditemukan dalam koeksistensi (muncul bersama). Segumpal tanah juga merupakan sebuah agregat yang terdiri dari delapan jenis materi. Ia memiliki penampilan tertentu dan ganda serta rasa tertentu; ia dapat disentuh dan dirasakan. Sama halnya dengan air, angin, api, panas, cahaya, dan lain-lain. Semuanya merupakan agregat yang terdiri dari delapan jenis materi.

Ukuran Sebuah Kalapa

Setiap *kalapa* sangat kecil sehingga Anda tidak dapat melihatnya dengan mata telanjang. Bahkan partikel debu yang paling halus adalah sebuah agregat yang terdiri dari sejumlah *kalapa* yang sangat banyak. Sebuah bakteri yang hanya dapat dilihat dengan mikroskop yang sangat kuat, tersusun dari *kalapa* yang tak terhitung yang dibentuk dari *kamma*, *citta*, *utu* dan *āhāra*. Maka dari itu kecilnya sebuah *kalapa* tidak dapat dijelaskan.

Catatan:

Referensi dapat dibuat untuk buku *Abhidhamma* tentang kelompok-kelompok *kalapa* dan namanya.

BAGAIMANA RŪPA DISEBABKAN OLEH KAMMA

Empat Sebab dan Kondisi

Mari kita mempelajari lebih lanjut tentang sifat empat dhātu dan bagaimana rūpa disebabkan oleh kamma, citta, utu, dan āhāra. Mari kita berpikir tentang sebuah boneka dari tanah. Debu atau partikel tanah tidak menghasilkan boneka karena partikel-partikel tersebut tidak melekat satu sama lain, melainkan beterbangan. Jadi kita menambah air; masih tetap tidak berbentuk boneka. Boneka itu harus dipanggang di bawah sinar matahari. Ini adalah contoh bagaimana sebuah boneka dari tanah dibentuk oleh pengrajin dengan bantuan debu, air, angin dan matahari.

Bagaimana Kamma Berlaku

Seperti contoh di atas, paṭhavī-dhātu sendiri tidak dapat menjadi tubuh. Āpo membasahi paṭhavī, tejo-dhātu menghilangkan kelebihan kelembaban dan vāyo menekan dan menahan mereka bersama. Dalam agregat empat elemen, terdapat properti fisik seperti penampilan, ganda, rasa dan sari makanan. Kemudian gabungan sistemik kalapa yang terbentuk, mengambil bentuk manusia seperti yang diarahkan oleh kamma masa lampau.

Kamma menentukan jenis kelamin dan ciri-ciri dasar manusia sesuai dengan perbuatan yang dilakukan di masa lampau. Ada yang menjadi makhluk peta, binatang, dan lain-lain, atas kejahatannya. Kusala-kamma atau akusala-kamma mengatur bentuk makhluk menjadi rupawan atau jelek. Kamma buruk membuat seseorang menjadi binatang, tetapi kamma baik tertentu membuat binatang itu menarik. Sebaliknya, kamma baik membuat seseorang menjadi manusia tetapi kamma buruk membuatnya menjadi jelek dan menyedihkan. Dengan cara ini kehidupan Anda sejak janin hingga meninggal diatur oleh tindakan masa lampau dan saatini, apakah baik atau buruk.

Catatan:

Rūpa yang disebabkan oleh kamma disebut kammaja-rūpa.

BAGAIMANA CITTA MENGONDISIKAN RŪPA

Citta (batin) memegang peranan dalam mengondisikan $r\bar{u}pa$ yang disebabkan oleh kamma. $R\bar{u}pa$ (tubuh) harus

mengikuti kehendak batin. *Citta* memerintahkan tubuh untuk duduk, tidur, berdiri atau bergerak. Ketika kehendak untuk bergerak muncul, *cittaja-rūpa* meliputi seluruh tubuh. *Vāyo-dhātu* dominan dalam *cittaja-rūpa*, yaitu ia lebih aktif daripada biasanya. Maka tubuh menjadi waspada.

Jumlah kalapa yang didominasi oleh vāyo-dhātu meningkat secara bertahap, menyebabkan tubuh bergerak menurut perintah batin. Gerakan tubuh sama seperti gambar sebuah film. Satu bingkai menunjukkan seorang pria berdiri; berikutnya menunjukkan satu kaki terangkat; kemudian kaki itu diletakkan ke bawah, dan seterusnya. Gerakan cepat ratusan gambar terlihat sebagai seorang pria sedang berjalan.

Dengan cara yang sama, ketika kita berkata "seorang pria berjalan", unit materi yang awalnya disebabkan oleh batin (kesadaran) belum berjalan; mereka masih berdiri. Akan tetapi dengan kekuatan vāyo-dhātu dalam kelompok pertama unit materi, mereka menjadi waspada dan aktif. Maka kelompok materi yang kedua tidak muncul di tempat kelompok pertama, tetapi muncul di tempat kedua yang berdampingan dengan tempat pertama. Jadi karena kelompok materi yang muncul belakangan berhasil muncul di tempat yang berbeda, menjadi jelas, dalam sekejap mata, sebuah bentuk (seorang pria) berjalan. (Karena triliunan momen pikiran dapat muncul dalam sekejap mata, triliunan unit materi yang disebabkan oleh batin (kesadaran) juga muncul berulang kali.)

Terdapat sebuah pepatah, "Berjiwa muda, penampilan juga muda". Ketika seseorang dalam suasana hati yang bahagia, cittaja-rūpa adalah ceria. Ketika dalam percakapan yang

menyenangkan, ekspresi wajah seseorang gembira. Akan tetapi ketika seseorang sedang putus asa, *rūpa* juga menjadi murung. Ketika sedang bertengkar, ekspresi wajah melukiskan kemarahan.

Ketika sebuah rumah terbakar, api menyebar ke rumah yang berada di dekatnya. Sama halnya, ketika cittaja-rūpa sedang dalam penderitaan, rūpa yang berhubungan yaitu kammaja-, utuja- dan āhāraja-rūpa juga menderita penderitaan yang setara. Maka jika seseorang sangat sedih, wajahnya terlihat sangat tua; jika penderitaannya sangat berat, dia meninggal patah hati. Sebagai kesimpulan, citta (batin) mengondisikan tubuh Anda sejakawal kehamilan.

PENGARUHIKLIM

Iklim juga memengaruhi $r\bar{u}pa$. Dalam kondisi iklim yang menyenangkan, penduduk gembira dan sehat. Memakai baju bersih dan tidur di ranjang bersih menyebabkan utuja- $r\bar{u}pa$ yang bersih meningkat; maka tubuh menjadi sehat dan gembira. Maka dari itu, kebersihan merupakan kunci kesehatan. Kebalikannya juga benar. Memakai baju kotor, tidur di ranjang kotor menyebabkan utuja- $r\bar{u}pa$ yang kotor meningkat, maka menyebabkan penyakit. Di musim hujan, iklim yang kondusif menyebabkan vegetasi tumbuh subur. Di cuaca kering dan panas, vegetasi menjadi layu dan kering. Dengan cara yang sama, utu mengondisikan tubuh sejak kehamilan. Perubahan vegetasi merupakan indikator kondisi iklim. Kita harus waspada bagaimana utuja- $r\bar{u}pa$ berubah dengan kondisi iklim.

PENGARUH SARI MAKANAN

Terdapat *ojā* (sari makanan) di dalam semua makanan yang Anda makan, bahkan di dalam air. Jika Anda makan makanan bergizi dan obat-obatan yang tepat, Anda akan panjang umur dan sehat. Makanan dan obat-obatan yang tidak tepat mengakibatkan penyakit. Pemilihan makanan dan obat-obatan yang tepat jelas kondusif bagi kesehatan.

Dalam rahim ibu, janin menerima makanan yang dimakan ibu. Ia berkembang secara bertahap menjadi sebuah tubuh. Maka dari itu, setiap ibu yang ingin bayinya sehat harus menghindari makanan yang tidak tepat yang membahayakan kehamilannya. Bayi dalam rahim menyerap nutrisi dari makanan yang dimakan oleh ibu melalui tali pusar. Mengetahui hal ini, ibu hamil harus sangat memerhatikan makanannya.

Inilah beberapa nasihat yang berguna bagi ibu hamil. Makanlah makanan yang bergizi; hindari gerakan tiba-tiba dan ceroboh; periksakan kehamilan ke dokter; makan dan tidur dengan teratur. Hanya dengan perhatian seperti itu, ibu yang sehat dapat melahirkan anak-anak yang sehat. Merupakan kewajiban setiap ibu untuk memerhatikan makanannya sejak awal kehamilan.

KESIMPULAN

Di sini berakhirlah bab tentang *rūpa*. Atas perbuatan baik menulis bab ini, semoga seluruh pembaca melakukan perbuatan baik yang kondusif bagi kesehatan fisik di kehidupan ini dalam perjalanan menuju *Nibbāna*. Semoga kawan-kawan karib saya

sehat sehingga mereka dapat melakukan perbuatan bajik dan memenuhi *Pāramī* (Kesempurnaan) hingga mereka mencapai *Nibbāna*, kebahagiaan tertinggi.

[Di sini akhir bab tentang penjelasan rūpa]



BAB 11

Alam Kehidupan

empat tinggal makhluk hidup dikenal sebagai *bhumi*. Terdapat 31 *bhumi* (alam kehidupan) yaitu: empat alam kemalangan, tujuh alam kebahagiaan indriawi dan dua puluh alam Brahma.

Empat Alam Tanpa Kebahagiaan yaitu:

Niraya = Neraka

2. Tiracchana Yoni = Kerajaan Binatang

3. Peta Loka = Alam Hantu Kelaparan

4. Asurakāya = Alam Jin

Tujuh alam kebahagiaan indriawi adalah dunia manusia dan enam alam surga (dewa), yaitu:

Cātumahārājika = Alam Empat Maharaja

2. Tāvatiṃsa = Alam Tiga Puluh Tiga Dewa

Yāmā = Alam Para Dewa Yāmā

4. Tusitā = Alam Sangat Menyenangkan

5. Nimmānarati =Alam para dewa yang gemar

mencipta

6. Paranimmitāvāsavattī = Alam para dewa yang mengendalikan ciptaan dewa lain

Dalam dua puluh alam Brahma terdapat enam belas alam Rūpa-Brahma dan empat alam Arūpa-Brahma.

SIFAT NERAKA (NIRAYA)

Di dunia, setiap negara memiliki penjara untuk menahan para pelanggar hukum dan kriminal. Dengan cara yang sama terdapat berbagai jenis neraka bagi mereka yang telah melakukan perbuatan tidak bajik. Neraka ini merupakan *utujarūpa* atau materi yang disebabkan oleh *utu* yang dikondisikan oleh *kamma* buruk seseorang. Neraka berbeda-beda sifatnya tergantung pada tingkat dan keparahan perbuatan jahat yang dilakukan. Menurut kitab, Neraka *Lohakumbhi* (neraka logam cair panas) terletak di bawah kerak bumi yang berdekatan dengan tempat tinggal manusia.

Menurut teks, hanya delapan neraka besar yang biasa dijelaskan akan diuraikan secara detail, yaitu:

- 1. Neraka Sanjīva
- 2. Neraka Kālasutta
- 3. Neraka Samghāta
- 4. Neraka Roruva
- 5. Neraka Mahā Roruva
- 6. Neraka Tāpana
- 7. Neraka Mahā Tāpana
- 8. Neraka Avīci

Di setiap neraka besar terdapat lima neraka kecil:

- 1. Neraka Tinja
- 2. Neraka Abu Panas
- Neraka Hutan Pohon Randu
- 4. Neraka Hutan Pohon dengan daun seperti pedang
- Neraka Besi Cair

Lima neraka kecil ini yang mengelilingi setiap neraka besar disebut Neraka Ussada.

Yāmā, Raja Neraka

Raja Vemanika-peta yang termasuk dalam dewa-dewa alam Cātumahārājika, disebut Raja Yāmā. Dia kadang-kadang menikmati kesenangan dewa dan kadang-kadang menderita buah *kamma* buruk yang menyakitkan (seperti makhluk *peta* pada umumnya). Terdapat banyak dewa Yāmā yang memimpin pengadilan orang-orang bersalah (yaitu mereka yang melakukan perbuatan jahat di kehidupan sebelumnya) di kantor mereka yang terletak di empat gerbang neraka. Tugas mereka seperti hakim dalam dunia manusia. Akan tetapi tidak semua orang yang datang ke gerbang harus diadili.

Mereka yang telah melakukan *kamma* tidak bajik yang sangat berat dan sejenisnya, pasti langsung pergi ke neraka. Mereka yang memiliki *akusala-kamma* minor mendapat kesempatan diadili oleh dewa-dewa *Yāmā* dengan harapan mereka bisa lolos dari neraka. Pengadilan dilakukan bukan untuk memberatkan tetapi untuk memberi mereka kesempatan lolos

dari hukuman jika mereka layak. Mereka, dewa-dewa Yāmā, seperti para hakim pengadilan banding saatini. Jadi harus dicatat bahwa Yāmā, Raja Neraka, adalah raja yang adil dan tidak memihak.

Catatan:

Lihat Devadūta Sutta, Uparipanāsa. Penjaga Neraka.

Penjaga neraka ini juga termasuk dalam kelompok para dewa Cātumahārājika. Mereka adalah raksasa atau jin. Tugas reguler mereka termasuk mengirim orang yang berbuat kesalahan kecil kepada Yāmā untuk diadili dan melaksanakan hukuman yang kejam kepada orang yang berbuat kesalahan berat. Karena api neraka merupakan bentuk *utuja-rūpa* yang terkondisi oleh perbuatan jahat, hanya orang yang berbuat kesalahan yang hangus oleh panasnya, sedangkan penjaga neraka tidak.

Sebuah Pengadilan yang Dipimpin oleh Yāmā

Di bawah ini adalah sebuah cerita singkat tentang pengadilan yang dipimpin oleh Yāmā; kisah ini diambil dari Devaduta Sutta. Kapan pun orang bersalah dibawa ke hadapan Yāmā, dia selalu bertanya tentang lima utusan surgawi (Pañca Deva Duta): seorang bayi, seorang yang sudah tua, orang yang lemah, orang yang meninggal dan seorang tawanan.

Yāmā

: Ketika kamu seorang manusia apakah kamu tidak melihat bayi yang baru lahir berkubang tak berdaya di dalam tinjanya sendiri? Orang yang bersalah : Aku melihatnya, Yang Mulia.

Yāmā : Jika demikian, apakah terlintas di dalam

pikiranmu, "Aku akan dilahirkan kembali seperti bayi tak berdaya ini berkubang dalam tinja dan air kencing di banyak kehidupan yang akan datang. Aku tidak dapat lolos dari kelahiran kembali. Sudah saatnya aku

kembali. Sudah saatnya aku mengendalikan pikiran, ucapan dan

perbuatanku sehingga tidak menderita

lagi seperti bayi ini"?

Catatan:

Yāmā memberi pertanyaan ini dengan penuh kasih.

Orang yang bersalah : Yang Mulia, aku sama sekali tidak penuh

perhatian dan tertarik melakukan

perbuatan bajik.

Yāmā : Perbuatan tidak bajik kamu lakukan

sendiri, bukan oleh keluarga, orang tua atau kawan-kawanmu. Karena kamu bersalah hidup tanpa berpikir, kamu sekarang harus membayar perbuatan

jahatmu seperti biasanya.

Yāmā mengulang pertanyaan yang sama empat kali lagi, tentang orang tua, orang lemah, orang meninggal dan tawanan. Jika setelah pertanyaan yang kelima, orang yang bersalah tidak mengingat satu pun perbuatan baiknya, Yāmā sendiri berusaha mengingat jika orang yang bersalah di hadapannya pernah melimpahkan jasa kepadanya ketika dia melakukan perbuatan bajik. (Mempertimbangkan fakta ini, orang-orang saat ini melimpahkan jasa kepada Raja Yāmā ketika mereka melakukan perbuatan bajik.) Jika Raja Yāmā teringat perbuatan bajiknya, dia mengingatkan orang yang bersalah tersebut. Jika Raja Yāmā atau orang yang bersalah sendiri teringat akan kejadian seperti itu, segera setelah dia ingat perbuatan baiknya, dia lolos dari neraka dan dilahirkan kembali di alam surgawi. Banyak makhluk yang seperti itu. Hanya pada keadaan seperti itu, perbuatan bajik seseorang jelas merupakan perlindungannya. Jika jelas bahwa orang yang bersalah tidak memiliki jasa kebajikan, Raja Yāmā berdiam diri. Kemudian penjaga neraka datang dan mengamuk kepada orang yang bersalah dan menyiksanya di neraka yang sesuai.

1. Neraka Sanjīva

Sanjīva berarti neraka di mana orang yang bersalah dilahirkan kembali berulang-ulang. Di neraka ini, penjaga memotong-motong tubuh dan anggota tubuh orang yang bersalah; tetapi orang yang bersalah meninggal di sana dan kemudian dilahirkan kembali untuk menjadi lebih menderita karena *kamma* buruk mereka masih berlanjut terus. Mereka harus menderita kesakitan yang mengerikan berulang kali. Teror neraka ini dengan jelas membuktikan bahwa akibat buruk dari *kamma* buruk (*akusala*) sangat mengerikan.

2. Neraka Kālasutta

Kāļasutta berarti tali pengukur yang digunakan oleh tukang kayu. Di neraka ini, penjaga mengejar orang bersalah yang melarikan diri, dan ketika mereka tertangkap, tubuhnya ditandai dengan tali pengukur. Kemudian penjaga memotong tubuh mereka sesuai dengan tanda. Orang yang bersalah harus melalui penyiksaan ini berulang kali hingga *kamma* buruk mereka habis.

3. Neraka Samghāta

Neraka Saṃghāta adalah tempat di mana orang bersalah dihancurkan sampai mati berulang-ulang. Penggiling besi yang besar menghancurkan orang bersalah yang ditanam sedalam pinggang ke dalam lembaran besi terbakar setebal sembilan *yojana*. Penggiling besi yang besar datang dari empat penjuru dan menghancurkan mereka bolak-balik. Mereka menderita seperti ini berulang kali sampai *kamma* buruk mereka habis.

4. Neraka Roruva

Roruva adalah neraka orang bersalah yang meratap. Api neraka menyala berkobar-kobar dan memasukkan tubuh orang bersalah dari sembilan pintu. Orang bersalah menderita kesakitan yang terus-menerus dan meratap dengan keras. Ini juga dikenal sebagai *jala-roruva*.

5. Neraka Mahā Roruva

Neraka ini diliputi seluruhnya oleh asap yang sangat tebal. Orang bersalah menderita kesakitan seperti yang dijelaskan di Roruva, kecuali api neraka digantikan dengan asap neraka. Neraka ini dikenal sebagai Dhuma Roruva Niraya, neraka asap.

6. Neraka Tāpana

Tāpana adalah neraka yang membakar. Di sini orang bersalah ditembus dengan tiang besi seukuran pohon palem yang panas membara.

7. Neraka Maha Tapana

Neraka ini adalah neraka membakar yang lebih besar. Ia juga disebut Patāpana. Penjaga neraka menggiring orang bersalah ke puncak bukit besi yang terbakar. Kemudian mereka didorong ke bawah oleh badai yang hebat jatuh ke tiang-tiang besi yang ditanam di kaki bukit.

8. Neraka Avīci

Avīci adalah neraka tanpa ruang tersisa. Api neraka membakar seluruhnya tanpa ada ruang di antara nyala api. Orang bersalah penuh sesak di neraka ini seperti biji sawi dalam sebuah tabung bambu. Tidak ada ruang kosong antara orang bersalah. Penderitaan dan kesakitan tanpa henti, tidak ada jedanya. Karena neraka ini dipenuhi api, orang bersalah dan penderitaan yang mendalam, ia diberi nama Avīci ($a = \text{tidak} + v\bar{v}ci = \text{ruang di antara}$).

Penderitaan Neraka

Kehidupan di delapan neraka besar dan neraka kecil berarti tanpa batas dan merupakan penderitaan yang mengerikan. Neraka Lohakumbhī di mana empat pemuda kaya yang melakukan pelecehan seksual harus menderita, terletak di bawah kerak bumi, dekat Rājagaha. Sungai Tapodā yang berair panas, berasal dari suatu tempat di antara dua Neraka Lohakumbhī, neraka logam cair panas. Penderitaan yang diderita di neraka terlalu mengerikan untuk dijelaskan dengan kata-kata.

Buddha sendiri berkata:

"Meskipun Aku menjelaskan penderitaan neraka selama bertahun-tahun, penjelasannya tidak akan lengkap. Penderitaan di neraka tanpa batas dan di luar penjelasan."

Sebuah Nasihat

Setelah merenungkan penderitaan yang memilukan di neraka, orang harus menumbuhkan *kamma* baik. Tidak ada gunanya menyesali perbuatan yang telah dilakukan; sekarang saatnya untuk mengendalikan diri sendiri untuk tidak melakukan perbuatan jahat lagi. Di masa lalu, ketika seorang *bhikkhu* muda mendengarkan *Devaduta Sutta*, dia memohon kepada gurunya untuk tidak mengajarinya lagi tentang kitab suci melainkan menunjukkan kepadanya cara yang tepat untuk berlatih meditasi. Dia berlatih meditasi dengan tekun dan menjadi seorang *Arahant*. Hanya setelah itu dia melanjutkan pelajaran akademisnya. Makhluk-makhluk yang tak terhitung jumlahnya telah mencapai *Arahant* dengan berlatih meditasi

sesudah mendengarkan *Sutta* ini. Dikatakan bahwa semua Buddha yang terdahulu berkhotbah tentang *Sutta* ini.

Catatan:

Lihat Ratana Gon-yi untuk keterangan singkat tentang binatang, makhluk peta dan asurakāya.

BAGAIMANA DUNIA BERAKHIR

Segala sesuatu pada suatu hari harus berakhir. Ini adalah sifat ketidak-kekalan segala sesuatu, anicca. Demikian pula dunia, habitat makhluk hidup, suatu hari harus menghadapi kehancuran dan terlupakan. Dunia dapat berakhir karena api, air atau angin. Jika dunia berakhir karena api, dua matahari muncul, satu pada siang hari dan yang lainnya pada malam hari. Air di anak sungai mengering karena panas. Ketika matahari ketiga terbit, sungai mengering. Dengan kemunculan matahari yang keempat, tujuh danau besar di sekitar Himavanta menguap seluruhnya. Matahari kelima mengeringkan samudra; matahari keenam menghilangkan semua sisa kelembaban.

Ketika matahari ketujuh muncul, seratus ribu dunia terbakar. Api yang sangat besar naik hingga ke alam Brahma *Jhāna* Pertama, membakar seluruh pegunungan termasuk Himavanta, Meru, dan lain-lain, dan rumah permata yang terletak di puncak gunung itu. Semua terbakar menjadi abu. Hanya setelah itu kematian dunia selesai.

Catatan:

Bayangkan sendiri bagaimana dunia akan berakhir oleh air atau angin.

Kapan dan Berapa Lama

Periode penghancuran ini berlangsung sangat lama. Ketika batas usia manusia meningkat dari rentang 10 tahun menjadi asankheyya, tak terbatas, dan berkurang lagi menjadi 10 tahun, durasi ini disebut antara-kappa (antara Siklus Dunia). Pembakaran dunia berlangsung selama 64 kappa menengah. Kemudian dunia tetap berada dalam keadaan rusak ini seperti rumah terbakarapi, selama 64 kappa berikutnya.

Makhluk-makhluk Mengungsi ke Brahma Loka

Selama penghancuran dunia, semua makhluk hidup menjadi Brahma dan tinggal di Brahma Loka, yang tidak terpengaruh oleh api. Ratusan ribu tahun sebelum dunia berakhir, para dewa yang melihat lebih dahulu hari kiamat tersebut, mengumumkan kedatangan pemusnahan itu. Semua makhluk yang mendengar peringatan ini, menyingkirkan cara hidup mereka yang serampangan dan mempraktikkan perbuatan luhur. Karena kamma baik mereka, semua makhluk memperoleh jhāna dan menjadi Brahma. Maka dari itu, semua makhluk kecuali mereka yang menganut pandangan salah (niyata-micchādiṭṭhi) mencapai Brahma Loka paling sedikit satu kali.

Catatan:

Mereka dengan niyata-micchādiṭṭhi, jika batas waktu mereka di neraka belum selesai, harus pindah ke neraka di alam semesta yang lain untuk melanjutkan penderitaan.

Bagaimana Dunia Menjadi Ada

Sesudah penghancuran dunia, ketika waktunya masak, hujan penciptaan dunia mulai turun. Awalnya hujan rintik-rintik, secara bertahap meningkat intensitasnya hingga tetesan hujan sebesar rumah atau bukit. Seluruh dunia banjir hingga ke Brahma Loka. Ketika setelah bertahun-tahun banjir surut, alam surgawi lebih tinggi yang terbakar direhabilitasi. Ketika tingkat air mencapai alam manusia, pegunungan, bukit-bukit, lembahlembah, sungai, anak sungai dan dataran mulai terbentuk. Kerak bagian atas yang lembek pelan-pelan mengeras dan menjadi tanah dan karang yang padat. Massa bumi yang terbentuk setebal dua ratus empat puluh ribu yojana.

Massa air di mana massa bumi mengapung dalamnya empat ratus delapan puluh *yojana*. Airnya sangat dingin dan massanya menyerupai samudra es tanpa akhir. Massa air yang sangat banyak ini dapat dengan mudah menyokong daratan yang hanya setengah kedalamannya. Massa air ini sekali lagi didukung oleh massa atmosfir sedalam sembilan ratus enam puluh ribu *yojana*. Di bawah massa atmosfir ini adalah ruang tanpa batas atau kekosongan.

Terdapat sistem dunia yang tak terhitung jumlahnya, lengkap dengan massa daratan, air dan udara, manusia, dewa dan Brahma Loka. Sistem dunia ini susunannya identik dengan sistem dunia kita. Sistem dunia yang tak terhitung ini bersamasama membentuk alam semesta yang tak terbatas (anantacakkavāļa). Seratus ribu alam semesta yang sama menghadapi nasib yang sama, akhir yang sama dan rehabilitasi yang sama dengan serentak. Satu alam semesta terpisah dari yang lain oleh gunung karang semesta yang berfungsi sebagai dinding pemisah.

Neraka Lokantarika

Ketika tiga alam semesta bertemu, terdapat ruang di mana terdapat Neraka Lokantarika, di mana sinar matahari maupun bulan tidak dapat mencapainya. Kegelapan total menguasai di sana. Mereka yang menghina dan mengejek orang yang mulia dan berbudi luhur menjadi makhluk *peta* atau *asurakāya* dan menderita kelaparan di neraka ini. Mereka bergantung pada dinding semesta dalam kegelapan total. Mereka salah menganggap orang bersalah lainnya sebagai makanan, dan berusaha saling menggigit. Karena melakukan hal tersebut, mereka jatuh ke dalam air sedingin es dan binasa.

Gunung Meru

Di pusat alam semesta berdirilah Gunung Meru, setinggi seratus enam puluh ribu yojana. Setengahnya di bawah permukaan air, dan hanya setengah bagian atas yang terlihat. Sīdā, air sedingin es, mengalir di sekelilingnya. Di seberang Sīdā berdiri Gunung Yugandhara, setengah tinggi Gunung Meru. Sīdā yang lain mengelilingi gunung ini; di seberang sungai ini adalah Gunung Īsadhara. Dengan cara yang sama, tujuh gunung dan tujuh Sīdā berdiri bersama-sama.

Pulau-Pulau Besar dan Kecil

Di seberang gunung-gunung, samudra luas membentang hingga dinding alam semesta. Di tengah samudra raya ini terdapat pulau-pulau besar dan kecil. Yang berada di sebelah Timur Gunung Meru disebut Benua Sebelah Timur. Dengan cara yang sama, terdapat Benua Sebelah Selatan, Barat dan Utara di arah utama masing-masing.

Alam Dewa dan Brahma

Di puncak Gunung Yugandhara di mana setengah jalan naik ke Gunung Meru, terdapat alam Cātumahārājika-deva. Matahari, bintang-bintang dan planet-planet adalah rumahrumah di alam surgawi ini, menurut teks. Di puncak Gunung Meru adalah Tāvatiṃsa di mana Sakka, Raja para dewa, tinggal di Kota Sudassana. Empat alam dewa yang lebih tinggi — Yāmā, Tusitā, Nimmānarati, dan Paranimmitavasavattī — terletak di angkasa, terpisah dari bumi. Semua alam Brahma juga terletak tinggi di angkasa.

Catatan:

Untuk detail lebih lanjut, dapat dilihat pada buku kami "Thingyo Bhathatika".

Bagaimana Manusia Menjadi Ada

Setelah pembentukan alam manusia, dewa dan Brahma, beberapa Brahma mendekati akhir masa surgawi mereka. Beberapa dilahirkan kembali di dunia Brahma yang lebih rendah, beberapa di alam dewa dan beberapa di dunia manusia. Mereka yang dilahirkan kembali sebagai manusia pertama tidak memiliki orang tua. Karena kekuatan *kamma* mereka dilahirkan kembali secara instan sebagai makhluk dewasa dalam bentuk dewa. Manusia pertama tanpa kelamin; mereka tidak memiliki organ pria maupun wanita. Mereka dapat hidup tanpa sari makanan. Tidak ada matahari maupun bulan; mereka tinggal di dalam cahaya yang terpancar dari tubuh mereka sendiri. Mereka dapat terbang di angkasa seperti dulu ketika mereka menjadi Brahma

Memakan Humus

Ketika manusia-manusia ini sedang terbang di angkasa, mereka tidak sengaja menemukan lapisan tanah bagian atas yang lembut seperti krim yang menutupi tanah. Salah satu yang ingin tahu, tertarik oleh wujudnya yang seperti krim, mencoba merasakannya. Karena merupakan sari tanah, lapisan atas tanah ini ternyata lezat dan kemudian satu demi satu manusia-manusia itu datang dan memakannya. Karena nafsu dan keserakahan mereka atas lapisan tanah yang lezat tersebut, mereka semua kehilangan cahayanya. Seluruh dunia diliputi kegelapan total.

Bagaimana Matahari dan Bulan Muncul

Karena manusia awal hidup dalam ketakutan di kegelapan, berkat *kamma* baik mereka yang masih ada, matahari yang disebut Sūriya, berarti 'keberanian' karena ia memberi mereka keberanian, terbit dari Timur. Ukuran keliling matahari lima puluh *yojana* dan cahayanya memberi keberanian kepada manusia. Ketika matahari tenggelam, kegelapan sekali lagi menyelimuti, dan manusia sekali lagi berharap akan sumber cahaya yang lain. Sesuai dengan harapan mereka yang kuat, bulan yang kelilingnya berukuran empat puluh sembilan *yojana*, muncul di langit. Karena bulan muncul untuk memuaskan harapan penghuni bumi, mereka menamainya *chanda* (yang berarti harapan) dari mana nama Canda berasal. Bersama dengan Canda (bulan) bintang-bintang dan planet-planet juga muncul. Kemunculan pertama benda-benda angkasa bertepatan dengan gelapnya bulan Phagguna (Tabaung di Myanmar)

menurut kalender Majjhimadesa. (Atau kemunculan pertama benda-benda angkasa terjadi pada Hari Bulan Baru dari bulan Phagguṇa) Maka dari itu, orang berkata bahwa bulan pertama siklus dunia ini berlalu pada hari pertama bulan Citta (Tagu di Myanmar).

Bagaimana Manusia Menemukan Nasi

Manusia primitif hidup dari lapisan atas tanah (sari tanah). Karena nafsu mereka akan rasa lezat, yang merupakan akusala, lapisan atas tanah lambat laun semakin menipis. Akhirnya lapisan atas tanah luruh dan tergulung menjadi batang kecil yang disebut batang manis (Nwecho di Myanmar). Ketika batang ini habis, padi tanpa sekam mewujud. Biji-bijian ini ketika dimasukkan di dalam panci dan diletakkan di atas lempengan batu yang disebut jotipāsāṇa, secara otomatis matang, karena panasnya lempengan batu, yang menjadi dingin ketika sudah matang.

Pria dan Wanita

Manusia primitif dapat mencerna semua yang mereka makan karena makanan pokok mereka hanyalah sari tanah. Semua yang mereka makan menjadi daging dan otot. Tidak ada yang tersisa. Akan tetapi ketika mereka mengubah makanannya ke nasi, organisme tubuh mereka tidak dapat mencerna semua yang mereka makan. Materi yang tidak dapat dicerna tetap berada di dalam perut. Manusia primitif tidak memiliki lubang di tubuhnya yang berfungsi untuk pembuangan. Namun elemen

vāyo di dalam rongga tubuh memberi tekanan pada kotoran di dalam. Maka lubang tubuh seperti dubur dan saluran kencing berkembang dalam tubuh manusia. Ini diikuti dengan perkembangan bhāvarūpa yang berarti bahwa maskulinitas dan feminitas ditentukan. Ada yang menjadi pria dan ada yang menjadi wanita sesuai dengan status mereka sebelum mencapai alam Brahma.

Perkawinan

Pria dan wanita terpikat ke dalam tindakan seksual seiring mereka saling mengembangkan nafsu terhadap tubuh jasmani satu sama lain. Orang-orang yang bijaksana melarang hubungan seksual karena tidak bajik dan memandang rendah, tetapi mayoritas mereka tidak dapat menahan kenikmatan indriawi. Pasangan harus melakukan tindakan hina yang tercela itu di bangunan kecil yang telah mereka dirikan karena takut diejek dan dirajam. (Di zaman sekarang di beberapa tempat tradisi melemparkan batu ke rumah pasangan yang baru menikah masih berlanjut) Dengan cara ini perkawinan manusia mulai terbentuk. Belakangan, makhluk dengan *kamma* buruk dilahirkan kembali sebagai binatang, membuat dunia menjadi lengkap.

ALAM DEWA

Kita telah mempelajari proses sistem dunia, sifat makhluk di Niraya (Neraka) dan lain-lain. Penderitaan dan kegembiraan manusia diketahui semua orang dan tidak memerlukan penjelasan. Di sini kemewahan makhluk surgawi di rumah yang indah akan dijelaskan secara singkat, sesuai dengan buku.

Rumah Surgawi

Kemewahan yang dinikmati para dewa jauh lebih tinggi dari kenikmatan manusia, seperti massa samudra tidak dapat dibandingkan dengan setetes kabut pada sehelai rumput. Di Tāvatiṃsa terdapat Kota Sudassana yang terbentang di puncak Gunung Meru. Kota itu sendiri luasnya sepuluh ribu yojana. Taman Nandanavana yang terletak di sebelah Timur kota sangat indah bahkan para dewa yang menjelang ajal melupakan kesedihannya saat mereka memasuki taman.

Pemandangan pasangan dewa dan dewi yang anggun berjalan-jalan di antara dedaunan hijau dan tanaman berbunga juga menambah keindahan unik taman tersebut. Di tengah taman terdapat dua danau, yaitu Mahānanda dan Cūļananda; airnya yang seperti kristal sungguh merupakan sebuah pemandangan yang patut dilihat, terutama dari tempat duduk permata yang terletak di sekeliling danau. Terdapat danau yang serupa di tiga arah utama kota.

Para Dewa dan Dewi

Rumah permata di mana para dewa tinggal, dibuat oleh *kamma* baik mereka sendiri. Semua dewa tampaknya seolaholah mereka berusia 20 tahun, dan para dewi berusia 16 tahun. Mereka tidak pernah tua; mereka tetap muda dan rupawan sepanjang hidup mereka. Mereka hanya makan makanan surgawi sehingga tubuhnya tidak memproduksi kotoran. Para dewi terbebas dari penderitaan menstruasi. Cara menikmati kesenangan indriawi serupa dengan manusia tetapi bebas dari kotoran. Dewi tidak hamil. Keturunan dilahirkan langsung sebagai makhluk dewasa dan muncul di tangan mereka atau di sofa mereka. Terdapat juga dewa pelayan yang tidak memiliki rumah.

Bagaimana para dewa dan dewi berpacaran untuk memikat hati atau kasih sayang merupakan dugaan. Apakah mereka mengikuti kebiasaan manusia? Terdapat kisah dewa yang mabuk asmara, bernama Pañcasikha, yang mengarang dan menyanyikan lagu cinta dengan iringan harpanya yang merdu. Lagunya dipersembahkan untuk Devī Sūriyavacchasā, putri Deva Raja Timbaru yang cantik.

"Yaṃ me atthi kataṃ puññaṃ, arahantesu tadisu, taṃ me sabbaṅgakalyāṇi, tayā saddhiṃ vipaccataṃ. = Selama ini aku sendiri, aku telah mengumpulkan banyak kebajikan dengan melaksanakan pedoman sila dan membuat persembahan kepada *Arahant* yang paling layak dihormati, yang selalu murni, bebas dari kotoran batin. Semoga kumpulan kebajikanku segera berbuah dalam bentuk berpasangan seumur hidup tak terpisahkan denganmu, kasihku, ratuku yang cantik."

Meskipun mengetahui pujian Pañcasikha untuknya, Sūriyavacchasā ada hati terhadap Sikhantī, putra Deva Mātali. Maka Sakka, raja pada dewa, karena jasanya menghalangi dan mengatur pernikahan Sūriyavacchasā dengan Pañcasikha. Beberapa dewi yang tinggal di rumah mereka sendiri merasa kesepian dan merindukan seorang pendamping. Para dewa memiliki *kusala-kamma* yang berbeda-beda sehingga beberapa lebih tampan dari yang lain; rumah mereka juga melebihi yang lain. Sewajarnya terdapat dewa inferior yang merasa cemburu kepada mereka yang diberkati dengan *kamma* yang lebih kuat.

Semua tempat tinggal yang indah ini penuh dengan kenikmatan jasmani, dan hal itu dinikmati sepenuhnya oleh makhluk surgawi. Akan tetapi bagi mereka yang mencapai Arahant dan Anāgāmi-magga yang bosan dengan kenikmatan indriawi tidak dapat tinggal lama di Deva Loka. Anāgāmi meninggal agar dapat dilahirkan kembali sebagai Brahma. Arahant memasuki parinibbāna.

Maka dari itu, kita tidak dapat berharap untuk menjadi seorang yogi dan bermeditasi di alam para dewa, di mana kenikmatan indriawi meliputi kita. Hanya para dewa yang telah berlatih meditasi dengan tekun di eksistensi manusia sebelumnya, atau hanya mereka yang beruntung mendengar *Dhamma* Buddha secara pribadi dapat memperbaiki dan menambah keluhuran mereka di Alam Dewa. Para dewa yang lain cenderung melupakan *Dhamma* begitu mereka memasuki gerbang Taman Nandanavana.

Di Deva Loka, jangankan meditasi *vipassanā*, bahkan melaksanakan *sīla* (pedoman sila) sulit dilakukan. Para dewi akan memikat para dewa yang tidak lama kemudian cenderung mengesampingkan pedoman sila. Ingatlah bagaimana Campeyya, Raja Ular, gagal melaksanakan pedoman sila di

kediaman ular; dan bagaimana Sakka harus turun ke dunia manusia untuk melaksanakan *Uposatha Sīla*. Karena lingkungan yang tidak diinginkan ini, semua *Bodhisatta* melakukan pemenuhan sepuluh *Pāramī* mereka hanya di dunia manusia. Mereka tidak hidup sepanjang masa hidup mereka di Deva Loka, melainkan mereka dengan sengaja mengakhiri rentang usia kehidupan mereka untuk dilahirkan kembali sebagai manusia dan melatih *Pāramī* (Kesempurnaan).

Namun terdapat harapan kecil bagi para dewa yang berbudi luhur yang berharap untuk melakukan perbuatan bajik di Deva Loka. Terdapat Cūļāmaṇi Pagoda untuk pemujaan. Juga terdapat Ruang Khotbah Sudhamma. Cūļāmaṇi Ceti mengabadikan rambut *Bodhisatta* dan gigi atas kanan Buddha Gotama. Ia dibangun dari zamrud padat setinggi satu *yojana*. Beberapa dewa yang memiliki keyakinan kuat kepada Buddha datang ke pagoda ini dengan niat baik yang bersih dan mempersembahkan bunga-bunga dan persembahan yang lain. Mereka mencurahkan usaha mereka untuk memenuhi *Pāramī*, bukan untuk menikmati kesenangan indriawi di taman surgawi.

Ruang khotbah *Dhamma* yang dikenal sebagai Sudhamma, tidak dapat dijelaskan kemegahan dan keindahannya. Seluruh gedung bertatahkan permata berkilauan. Kemudian ganda pohon Paricchattaka (*Pinle kathit* dalam bahasa Myanmar) yang tumbuh di dekatnya dan berkembang penuh meliputi seluruh bangunan. Di pusat ruangan terdapat takhta untuk berkhotbah yang ditutupi dengan payung putih. Di satu sisi takhta *Dhamma* ini adalah tempat duduk bagi tiga puluh tiga dewa senior seperti Pajāpati, Varuna dan Īsāna. (Kawan yang

saleh dari pemuda Magha). Di sebelahnya terdapat tempat duduk untuk para dewa lain sesuai urutan kekuatan dan keluhurannya. (Ruang Sudhamma juga terdapat di empat alam Dewa yang lebih tinggi).

Pada saat pertemuan Dhamma, Sakka meniup cangkang kerang Vijayuttara, suaranya menggema ke seluruh Kota Sudassana yang berukuran sepuluh ribu yojana. Suaranya bertahan selama berbulan-bulan dalam ukuran waktu manusia. Ketika para hadirin duduk, seluruh gedung bersinar oleh pancaran cahaya para dewa. Kadang-kadang Brahma Sanankumāra turun dan memberikan khotbah. Kadang-kadang Sakka sendiri yang berkhotbah; atau dia memberikan mimbar kepada dewa lain yang fasih berbicara. Maka dari itu, terdapat kesempatan untuk melakukan perbuatan baik seperti memberi penghormatan kepada Cūlāmani Pagoda atau mendengarkan khotbah Dhamma di alam surga. Akan tetapi perbuatan ini tidak dapat diharapkan untuk memajukan seseorang ke tingkat pencapaian Magga dan Phala. Ia hanya berfungsi untuk mempertahankan kesadaran luhur dan mengurangi menikmati kesenangan alam surgawi.

Di masa penurunan yang akan datang, tidak ada harapan bagi *bhikhu* dan umat awam untuk terinspirasi oleh *Dhamma*. Bahkan di masa kini pun tidak lebih baik. Jika kita sungguhsungguh takut akan penderitaan yang menghalangi di *saṃsāra*, kita semua harus memulai usaha kita saat ini juga sehingga kita dapat mencapai *Magga* dan *Phala* secepat mungkin. Mereka yang berharap bertemu Buddha Metteyya secara langsung dan mendengarkan ajaran-Nya untuk mencapai pencerahan di alam

Dewa akan mempunyai kesempatan yang sangat kecil untuk melakukannya. Segera setelah mereka memasuki gerbang Taman Nandavana, mereka cenderung melupakan apa yang telah mereka kumpulkan. Bahkan jika mereka cukup beruntung untuk bertemu Buddha yang akan datang secara langsung, sangat besar kemungkinan mereka terpesona dalam kenikmatan indriawi.

Jadi kecuali para *Bodhisatta* yang bertekad menyelamatkan makhluk hidup, dan kecuali calon Pemimpin Para Murid, semua orang harus mulai berusaha keras untuk pencapaian kebebasan sekarang juga. Guru kita mengajar demikian: "Ketika dihadapkan dengan bahaya, kamu harus berjuang di tempat sunyi. Akan tetapi mengapa kamu menjadi bodoh melalaikan masa depan dan menunda berlatih *bhāvanā* (meditasi) dilain waktu?"

Bagaimana Sakka Melupakan Dhamma

Sakka, raja para dewa dan *Sotāpanna Ariya*, pada suatu hari berkunjung ke taman surgawi, menunggang gajahnya Erāvaṇa. Di pintu gerbang, dia tiba-tiba teringat sebuah pertanyaan yang dia rencanakan untuk ditanyakan kepada Buddha. Pertanyaannya adalah: Apakah jalan yang ditempuh oleh seorang *Arahant* untuk merealisasi *Nibbāna*, penghentian semua nafsu keinginan? Dia sangat paham bahwa di tengahtengah Festival Taman dia akan melupakan rencana mulianya, maka dia memutuskan untuk menemui Buddha. Dia meninggalkan gajah dan pengiringnya di gerbang taman dan menghilang dari sana untuk muncul di dunia manusia.

Ketika dia sampai di Wihara Pubbarama di mana Buddha sedang memberikan khotbah *Dhamma*, dia bertanya, "Buddha Yang Mulia, bagaimana seorang *Arahant* mengatasi nafsu, keserakahan dan kelekatannya untuk mencapai *Nibbāna*, yaitu hilangnya nafsu keinginan?" Dia memohon jawaban singkat sehingga dia tidak terlambat kembali ke Festival Taman surga. Maka Buddha menjawab dengan singkat:

"Sakka, seorang bhikkhu yang akan menjadi seorang Arahant mendengarkan khotbah yang menyatakan, "Segala sesuatu tidak benaruntuk dianggap sebagai "aku" atau "milikku". Dia berusaha memahami sifat segala sesuatu (lima agregat). Ketika segala sesuatu diketahui, lebih lanjut dia memahami bahwa semuanya adalah penderitaan. Setelah itu dia mengamati semua perasaan sebagai tidak kekal. Setelah pengamatan berulang-ulang, dia tidak melekat pada apa pun dan mencapai Arahant dan dapat dengan bebas pergi ke Nibbāna, habisnya semuanafsu keinginan."

Ini adalah jawaban singkat Buddha kepada Sakka. Dia sangat gembira dengan khotbah itu, dan menyatakan, "Baik sekali (Sādhu)", tiga kali dan kembali ke kediaman surgawinya. Yang Mulia Moggallana mendengar pernyataan itu dari dalam kamar. Dia ingin mengetahui apakah Sakka benar-benar memahami khotbah itu atau tidak, maka dia mengikuti Sakka ke Tāvatiṃsa.

Ketika Sakka tiba di taman surga, dia bergabung dalam kegembiraan bersama para dewa dan karena kenikmatan tersebut dia melupakan *Dhamma* yang baru dipelajarinya. Ketika dia melihat Yang Mulia Moggallāna, dia menjadi malu. Namun dia menyambutnya dengan penuh hormat.

Yang Mulia Moggallāna bertanya kepada Sakka tentang *Dhamma* yang baru dia pelajari dari Buddha. Sekeras apa pun dia berusaha, Sakka tidak dapat mengingat sama sekali karena dia begitu terpesona dalam kenikmatan indriawi. Dia memberi alasan yang kurang memuaskan bahwa dia lupa khotbah itu karena dia sangat sibuk dengan urusan di Deva Loka.

Catatan:

Lihat Cūļataņhāsankhaya Sutta dari Mīlapaņņāsa.

HAL UNTUK DIRENUNGKAN

Khotbah ini menunjukkan kepada kita bagaimana objek kenikmatan indriawi di alam dewa dapat membuat kita lupa akan *Dhamma* yang mulia. Bahkan Sakka, seorang *Sotāpanna Ariya* dengan kecerdasan dan kewaspadaan tinggi, tidak dapat menolak objek seperti itu yang mematikan kesadaran. Dia sendiri bertanya kepada Buddha, dia sendiri mendengarkan jawabannya, namun dia tidak dapat mengingat khotbah tersebut dalam hitungan menit. Demikianlah pengaruh kenikmatan indriawi yang dia alami di taman surga. Maka dari itu pelajaran berikut ini harus dicatat:

1. Mereka yang berbudi luhur dan mengetahui bahwa dirinya berbudi luhur sangat mungkin dilahirkan kembali di alam yang lebih tinggi, yaitu alam manusia dan dewa, dan tidak yang lain. Seseorang tidak dapat menjadi Brahma hingga pencapaian jhāna; dan orang tidak dapat memasuki parinibbāna hingga dia menjadi Arahant. Bahkan jika dia menjadi dewa, ingatlah bahwa seorang Ariya seperti Sakka

- cenderung melupakan *Dhamma*. Jika demikian, kita tidak terkecuali. Kita bisa melupakan *Dhamma* yang telah kita kumpulkan.
- 2. Makhluk surgawi pada umumnya menghabiskan waktu mereka dengan menikmati kesenangan indriawi alam dewa dan cenderung mengabaikan *Dhamma*. Jika mereka meninggal ketika berkeinginan akan kemewahannya, mereka pasti akan dilahirkan kembali di empat alam *apāya*. Suatu ketika, lima ratus dewi meninggal pada saat menyanyi dan memetik bunga-bunga di taman. Mereka semuanya dilahirkan kembali di Neraka Avīci.
- 3. Dilahirkan kembali sebagai manusia juga tidak nyaman. Untuk menjadi orang berbudi luhur dengan kebiasaan yang baik (a) seseorang harus dilahirkan pada masa ketika Sāsana berkembang, (b) mayoritas manusia adil, (c) orang tua dan gurunya harus berbudi luhur, (d) dia harus dilahirkan tidak dalam kemiskinan tetapi dalam keluarga yang cukup kaya. Hanya jika kondisi utama ini terpenuhi, maka akan berharga dilahirkan kembali sebagai manusia.
- 4. Mempertimbangkan keadaan Sāsana, kita mendapatkan bahwa orang yang berbudi luhur sangat jarang ditemukan akhir-akhir ini. Kenikmatan indriawi berlimpah; kebanyakan manusia mengejar kebanggaan dan kekayaan; kegiatan amal dilakukan lebih untuk ketenaran daripada untuk kebajikan; kehormatan Sangha terkontaminasi oleh kesombongan dan propaganda. Korupsi merajalela bahkan mereka yang berstatus tinggi.

- 5. Umat dan penyokong Sāsana tidak memasukkan anak-anaknya ke wihara, sehingga pendidikan monastik sedikit demi sedikit memudar. Tidak ada lagi murid awam di sebagian besar wihara; tanpa mereka bagaimana mungkin terdapat sāmaṇera (calon bhikkhu)? Tanpa sāmaṇera, bagaimana mungkin terdapat bhikkhu yang pandai dalam teks? Jika terjadi situasi demikian, tidak lama lagi tidak ada kepala wihara yang berkualitas untuk memimpin wihara. Kebanyakan bhikkhu hanyalah bekas pria berkeluarga yang meninggalkan keduniawian di usia matang sehingga mereka tidak menguasai ajaran dan peraturan disiplin.
- 6. Penyokong Sāsana kebanyakan memasukkan anak-anaknya ke sekolah modern di mana tujuan utama pendidikan adalah pelatihan kejuruan. Namun pendidikan seperti itu berguna untuk kehidupan ini saja. Pendidikan seperti itu tidak memberikan pengetahuan tentang Magga, Phala dan Nibbāna. Lulusan sekolah-sekolah itu tidak memahami akibat kamma. Maka tidak mungkin mereka memercayai alam yang lebih tinggi atau Alam Tanpa Kebahagiaan yang lebih rendah. Manusia seperti itu dengan pandangan salah pasti tidak peduli akan mempersembahkan derma makanan, apa lagi empat kebutuhan, kepada Saṅgha.
- 7. Di masa depan, generasi muda tidak akan cukup beruntung untuk mewarisi kekayaan orang tuanya. Sekarang para orang tua harus berusaha keras sekedar untuk memberi pendidikan kepada anak-anaknya. Komoditas baru dalam bentuk berbagai barang konsumen berlimpah di pasar. Ketika anakanak dewasa dan mencari nafkah, sulit bagi mereka untuk

- membuat kedua ujung bertemu. Atau mereka mungkin harus menggunakan cara-cara ilegal untuk mendapatkan kekayaan. Di saat-saat sulit seperti itu, bagaimana mungkin orang menyokong Sāsana?
- 8. Para bhikkhu sama sekali tidak berupaya untuk memodifikasi sistem monastik lama untuk menyesuaikan zaman. Mereka bertanggung jawab untuk memberi pendidikan dasar serta ajaran etika. Sekarang kondisi menguntungkan, namun beberapa sekolah monastik tidak merancang rencana mereka dalam bentuk modern. Mereka tidak bisa menarik minat orang tua zaman sekarang. Orang dengan pendidikan modern memandang rendah sistem sekolah monastik. Jadi, apakah mereka memiliki niat baik untuk menyokong Sāsana? Dalam renungan, kita akan menemukan bahwa kemunduran Sāsana sedang mendekat.
- 9. Di masa depan, mayoritas manusia bukanlah orang berbudi luhur yang diberkati dengan sila. Masa orang-orang yang adil adalah masa ketika mettā, karuṇā dan muditā berkembang. Sekarang cinta kasih jarang sekali. Tanpa cinta kasih tidak mungkin ada belas kasih bagi yang miskin dan tidak ada simpati bagi yang kaya. Sekarang dunia penuh dengan iri hati, cemburu, kebencian, kesombongan dan keserakahan. Kedua lapisan masyarakat, baik yang tinggi maupun rendah, menumbuhkan kesombongan dalam berbagai cara, keangkuhan oleh para elit, dan harga diri yang terluka atau rasa hina oleh mereka yang tertindas.
- Setiap hari kita menemukan komoditas dan sumber kesenangan baru di mana-mana; keserakahan mendapatkan

momentum, seperti menambahkan bahan bakar ke dalam api. Keserakahan jika tidak dapat dipuaskan menyebabkan kebencian yang hebat; dan lebih lanjut pada kejahatan, pembunuhan dan perang. Jika orang yang adil jarang ada akhir-akhir ini, akan seperti apa masa depan?

- 11. Dengan semakin jarangnya orang-orang adil di masa depan, akan sedikit orang tua dan guru yang baik. Di tengah-tengah masyarakat yang tidak bermoral, generasi masa depan akan menemukan bahwa sulit untuk menjadi adil bagi diri mereka sendiri tanpa bimbingan moral orang tua dan guru. Maka tidak mudah untuk pergi ke Deva Loka, untuk menikmati kesenangan indriawi di sana. Juga tidak mudah untuk dilahirkan kembali di dunia manusia di mana akusala (perbuatan tidak bajik) sedang berkembang.
- 12. Saya hendak menceritakan pengalaman saya di stasiun kereta Yangon pada tahun 1957. Saya pergi ke Yangon untuk menghadiri penyucian Sīmā. Pada saat kembali, seorang kawan bhikkhu dari Yangon mengantar saya ke stasiun. Ketika kami menunggu kereta, kami melihat orang-orang bergegas, saling mendorong dengan kasar berjuang untuk mendapatkan kursi di kereta saat langsir di stasiun. Saya akhirnya memahami bahwa itu merupakan pemandangan sehari-hari.
- 13. Saya mulai berpikir begini: "Perjalanan kereta ini memakan waktu paling lama dua hari. Jika mereka tidak mendapat tempat duduk yang baik, ada yang mendorong dan menyikut dengan kasar untuk mendapat tempat duduk yang baik. Ada yang membayar lebih banyak untuk mendapat kursi pesanan; di kereta mereka mencari-cari kawan yang dapat

- dipercaya, ada yang merasa tidak senang jika tempat duduk mereka tidak sesuai dengan kesukaan mereka; ada yang dikuasai oleh kegelisahan jika tetangganya tampak tidak jujur."
- 14. Jika orang bisa melakukan usaha keras tersebut untuk sebuah perjalanan selama dua hari saja, mengapa mereka tidak sedikit bersusah payah berusaha untuk perjalanan yang sangat panjang, melewati banyak eksistensi untuk mencapai Nibbāna? Mengapa mereka tidak berusaha keras untuk mendapat tempat yang baik, menemukan kawan yang tepat untuk menyertai mereka di perjalanan yang panjang ini? Jika karena kesempatan buruk mereka dilahirkan kembali di empat alam apāya, mereka akan menderita seumur hidup dan akusala akan meningkat dalam setiap kehidupan; mereka tidak akan pernah mendapat tempat duduk yang baik di perjalanan panjang sepanjang samsāra. "Bahkan jika mereka menjadi manusia mereka akan menjadi miskin, tidak mampu dan melarat. Untuk menghindari malapetaka itu mereka harus berusaha keras untuk dilahirkan kembali di alam kebahagiaan. Jika mereka dapat berusaha mendapatkan kursi untuk dua hari perjalanan kereta api, mengapa mereka tidak dapat melakukan untuk perjalanan seumur hidup. Mereka sangat berpikiran pendek, dan kurang kecerdasan." Saya mulai merasa kasihan atas kebodohan mereka; dan saya menceritakan pikiran saya kepada kawan bhikkhu saya.
- 15. Para pembaca buku ini sebaiknya memikirkan fakta ini dengan serius dan berusaha untuk memahami *Dhamma*

yang unik semampu Anda. Jika Anda telah mengumpulkan beberapa *Pāramī* (Kesempurnaan) di banyak eksistensi lampau, Anda harus melanjutkan usaha Anda di jalan memperkecil perbuatan buruk dan memperkukuh *Pāramī* Anda seperti *dāna* dan *sīla*. Hanya setelah itu Anda akan menjadi dewa yang berbudi luhur di alam dewa; atau manusia berbudi luhur di dunia manusia. Seperti *Bodhisatta* yang melatih *Pāramī* meskipun di masa-masa kegelapan tidak adanya *Sāsana*, Anda juga harus berusaha untuk memenuhi *Pāramī* Anda sebanyak mungkin untuk memperoleh kebiasaan dan kematangan dalam melakukan perbuatan bajik.

KENIKMATAN BRAHMA

Brahma adalah makhluk yang sangat damai; mereka menikmati ketenangan jhāna-kusala yang telah mereka lakukan sebelumnya untuk mencapai Alam Brahma. Mereka dilahirkan kembali sebagai Brahma hanya setelah mencapai jhāna; dan untuk ini mereka harus bermeditasi di tempat sunyi jauh dari keramaian kota, desa, rumah, wihara, jauh dari kerumunan masyarakat dan kenikmatan indriawi duniawi. Brahma tidak memiliki pasangan, tidak memiliki anak-anak. Mereka tidak memiliki organ seksual sehingga mereka tidak menikmati kesenangan kāmaguṇa. Mereka telah melihat dengan jelas sifat buruk kenikmatan indriawi bahkan selama periode meditasi mereka sebagai manusia. Jadi mereka menjalani hidup yang sangat murni, bebas dari semua pikiran tentang kenikmatan indriawi.

Di istana dan taman ilahi mereka, semua Brahma hidup dalam ketenangan, dalam kesucian. Beberapa menikmati kebahagiaan *jhāna* mereka sedangkan yang lain mengembangkan *mettā-bhāvanā* memancarkan gelombang cinta kasih. Seperti di dunia manusia, terdapat berbagai tingkatan Brahma. Ada raja Brahma, Brahma Purohita (penasihat atau konselor) dan Brahma tingkat rendah yang menjadi pengiring yang melayani raja.

Catatan:

Brahma tingkat rendah tidak dapat melihat raja Brahma tanpa persetujuannya.

1. Asaññāsatta Brahma

Asaññāsatta Brahma adalah makhluk ilahi tanpa kesadaran atau batin. Sebagai manusia mereka menemukan keburukan citta (batin) dan saññā (persepsi/ingatan). Mereka berpikir bahwa semua bentuk keserakahan muncul karena citta. Mereka juga berpikir bahwa hidup akan sangat damai jika tidak ada citta. Ketika berkonsentrasi pada keburukan kesadaran, "Citta adalah menjijik kan. Citta adalah menjijik kan", mereka mengembangkan kammaṭṭhāna yang disebut saññāvirāga-bhāvanā (kemuakan terhadap saññā).

Ketika mereka meninggal mereka dilahirkan kembali sebagai Brahma di Alam Asaññāsatta Brahma dan hidup seperti patung emas, berdiri, duduk, atau berbaring, tanpa kesadaran. Rentang kehidupan mereka selama 500 *kappa*.

2. Arūpa Brahma

Arūpa Brahma tidak memiliki rūpa; mereka hanya memiliki kesadaran. Di dunia manusia mereka berusaha untuk mencapai jhāna; sesudah mereka berkonsentrasi pada keburukan rūpa; mereka berpikir bahwa rūpa merupakan pusat penderitaan. Kemudian mereka mengembangkan rūpavirāga-bhāvanā (kemuakan terhadap rūpa). Ketika mereka meninggal mereka menjadi Arūpa Brahma, makhluk tanpa bentuk materi, di ruang terbuka yang disebut Alam Arūpa Brahma. Mereka hidup sebagai aliran kesadaran berkelanjutan di surga selama banyak kappa.

Catatan:

Orang yang bukan Buddhis akan sulit untuk memercayai dua jenis Brahma ini.

Dari Brahma ke Babi Jantan

Di antara Brahma yang dilahirkan di Alam Brahma, *Ariya* Brahma (yang telah mencapai *Magga* dan *Phala*) tidak akan turun ke alam rendah. Mereka melesat lebih tinggi, menjadi *Arahant* dan merealisasi *Nibbāna*. Akan tetapi bagi Brahma yang belum menjadi *Ariya*, mereka harus turun ke alam dewa atau manusia pada saat habisnya kekuatan *jhāna* mereka. Akan tetapi mereka tidak akan langsung jatuh ke alam kemalangan. Karena *kusala* lampau mereka menjadi dewa atau manusia dengan kategori *Dvihetuka* atau *Tihetuka* di kehidupan selanjutnya. Dari alam ini, sesuai dengan tindakannya sendiri, mereka bisa jatuh ke alam eksistensi *apāya* dan menjadi binatang, makhluk peta atau orang bersalah di neraka.

Di dalam lingkaran saṃsāra, manusia duniawi pada umumnya, puthujjana, meskipun mereka mencapai alam tertinggi Brahma, tidak bebas dari kemungkinan jatuh ke alam rendah yang buruk seperti kerajaan binatang. Terdapat pepatah "Di suatu saat menjadi Brahma yang bercahaya; di saat lain menjadi babi jantan yang kotor". Menjadi seorang puthujjana adalah keadaan yang menakutkan. Dari Bhavagga, Alam Brahma tertinggi, suatu hari Anda bisa jatuh ke alam kemalangan. Sebuah roket, rudal atau proyektil akan melayang ke angkasa selama terdapat energi pendorong; ketika energinya habis, ia akan jatuh kembali. Demikian pula makhluk hidup, ketika kekuatan jhāna mereka habis, harus kembali ke alam yang lebih rendah.

Catatan:

Bhavagga merupakan alam eksistensi yang tertinggi. Ia juga dikenal sebagai Nevasaññānāsaññāyatanabhūmi.

APAKAH NIBBĀNA?

Dibutuhkan seluruh buku untuk menjelaskan *Nibbāna* dengan lengkap. Di buku ini saya hanya memberi sedikit panduan, karena tidak ada tempat di sini untuk menguraikan subjek yang penting ini. Mempertimbangkan akan lebih bijaksana meniadakan sama sekali subjek ini daripada menjelaskannya di permukaan saja. Saya tidak menyentuhnya dalam edisi yang lebih awal. Akan tetapi mulai edisi 1320 M.E. (edisi ke-20), bagi para pembaca agar mendapatkan paling tidak beberapa pengetahuan tentang *Nibbāna*, bagian tentang "Perenungan tentang *Nibbāna* Yang

Penuh Kedamaian" (*Upasama Nussati*) dari buku "*Thingyo Bhathatika*" telah dimasukkan.

"Perenungan tentang Nibbāna Yang Penuh Kedamaian" berarti merenungkan berulang kali 'kebahagian penuh kedamaian (santi-sukha)' Nibbāna. Orang-orang berbicara berbeda-beda tentang Nibbāna. Ada yang mengatakan Nibbāna adalah sejenis batin dan materi yang spesial. Yang lain mengatakan dalam batin dan materi terdapat sebuah kualitas abadi seperti inti abadi; ketika batin dan materi berhenti, kualitas abadi atau inti abadi itu tetap ada dan berlanjut untuk eksis; Nibbāna eksis sebagai inti abadi. Yang lain tetap berkata, "Bagaimana Nibbāna dapat dikatakan penuh kebahagiaan jika Anda tidak dapat menikmatinya karena tidak ada batin dan materi di Nibbāna." Seperti sesuatu tentang sebuah objek dapat dimengerti sepenuhnya hanya oleh mereka yang benar-benar telah mengalaminya, demikian pula sifat Nibbāna dapat dipahami sepenuhnya oleh Orang-Orang Mulia yang benar-benar telah mencapainya. Sifat yang mendalam Nibbāna tidak dapat dipahami hanya dengan spekulasi manusia duniawi. Meskipun demikian, saya akan menjelaskan Nibbāna sebaik mungkin sesuai pengetahuan saya, dengan penerangan Teks (Kanon Pāli) dan penalaran logis.

Nibbāna adalah Akhir Tertinggi — ia terpisah dari tiga paramattha sacca yang lain, yaitu realitas tertinggi kesadaran (citta), faktor-faktor mental (cetasika) dan materi (rūpa). Karena ia tidak berhubungan dengan batin dan materi yang merupakan keadaan yang berkondisi (nāma-rūpa-saṅkhārā), ia bukanlah sejenis batin atau materi yang khusus. Nibbāna termasuk sebagai

"Bhiddhā Dhamma", Dhamma eksternal di dalam teks – Teks Matriks (Matika) dari buku pertama Abhidhamma; jadi ia bukan inti abadi di dalam tubuh. Bukan sesuatu yang dapat merasakan vedanā. Ia bukan sebuah objek (ārammaṇa) seperti pemandangan atau suara karena ia tidak dapat dirasakan. Tidak ada kebahagiaan perasaan nikmat (vedayita sukha) di Nibbāna – hanya terdapat 'kebahagiaan penuh kedamaian' (santisukha).

Mari kita uraikan: perasaan nikmat (vedayita sukha), setelah dinikmati, akan lenyap, jadi usaha harus dilakukan untuk mendapatkannya lagi dari waktu ke waktu. Akan tetapi tidak sepadan bekerja keras memperbaruinya hanya untuk mendapatkannya lagi. Orang-orang yang tidak puas dengan kebahagiaan yang mereka dapatkan dari kerja keras itu, berusaha untuk menikmati lebih banyak, memilih cara tidak sah seperti orang berhutang. Sangat disayangkan sebagai akibat mereka harus membayar kembali hutang kebahagiaan dengan penderitaan di empat alam kemalangan. Sifat 'kebahagiaan penuh kedamaian' yang tidak terkontaminasi dengan kenikmatan seperti itu adalah kedamaian karena penghentian batin dan materi, keadaan yang terkondisi.

Untuk menjelaskan lebih lanjut: Seorang kaya yang bergelimang kenikmatan duniawi sedang tidur nyenyak, pasti akan menghardik pelayannya ketika mereka menyiapkan kenikmatan duniawi dan membangunkannya. Ketika dia sedang tidur tidak ada kegembiraan yang nyata, tetapi dia lebih memilih tidur penuh kedamaian daripada kebahagiaan yang diperoleh dari kegembiraan. Orang mengatakan kata-kata pujian untuk kebahagiaan tidur penuh kedamaian tanpa kegembiraan, "Oh

betapa nikmatnya tidur." Jadi Anda dapat membayangkan betapa mulianya kebahagiaan dari 'kebahagiaan penuh kedamaian', yang hanya kedamaian tanpa batin dan materi.

Lebih lanjut mari kita memikirkan Yang Kembali Sekali Lagi dan Arahant (Anāgāmi dan Arahant). Mereka memandang agregat batin dan materi sebagai beban yang sangat berat. Maka dari itu, mereka sering masuk ke dalam Pencapaian Penghentian (nirodhasamāpatti) agar terbebas dari agregat batin dan materi sebanyak mungkin. Selama Pencapaian itu sama sekali tidak terdapat kenikmatan atau perasaan; hanya ada penghentian batin dan materi tanpa kemunculan baru mereka. Penghentian yang sebenarnya batin dan materi, mereka anggap sebagai kebahagiaan yang besar sekali; itulah mengapa mereka masuk ke dalam Pencapaian ini. Lebih lanjut, jika kita berpikir tentang keadaan Makhluk Tanpa Batin dan Makhluk Tanpa Materi, kedamaian dari 'kebahagiaan penuh kedamaian' menjadi jelas. Makhluk Tanpa Batin tidak memiliki perasaan atau kegembiraan karena mereka tidak memiliki aktifitas batin: selama 500 siklus dunia mereka tetap penuh kedamaian jauh dari masalah. Jumlah keadaan mental yang muncul dalam rangkaian mental makhluk Tanpa Materi ini sungguh sangat sedikit. Jika dia seorang Arahant, hanya 12 jenis kesadaran yang mengarahkan ke pintu batin (manodvārāvajjana), delapan jenis kesadaran fungsional lingkup indriawi (kāmāvacara kiriya), satu jenis kesadaran resultan 'bukan persepsi dan bukan non-persepsi (nevasaññānāsaññāyatana)' dan satu jenis kesadaran Buah Arahant — memiliki kesempatan untuk muncul di rangkaian batinnya. Karena mereka hanya muncul satu demi satu, ketika sebuah jenis kesadaran tidak muncul lagi, semua batin dan materi berhenti. Kemudian elemen *Nibbāna* yang disebut 'kebahagiaan penuh kedamaian' akan menjadi sangat jelas.

Nibbāna yang merupakan 'kebahagiaan penuh kedamaian' bukan sesuatu sebagai sebuah properti umum; ia merupakan sebuah properti yang unik bagi tiap individu. Itulah mengapa ketika agregat mereka tetap ada, orang Mulia yang masuk ke dalam Pencapaian Buah, masing-masing mengambil Nibbāna-nya sendiri sebagai objek. Dikatakan bahwa berdiam dengan batin mereka mengarah kepada Nibbāna merupakan kebahagian yang luar biasa. Pada saat Parinibbāna (kematian akhir), semua Thera (Sesepuh) dan Theri (Sesepuh Perempuan) melepaskan agregat batin dan materi mereka dengan mengucapkan kata-kata sukacita; ini membuat kita malu, kita manusia duniawi yang selamanya melekat pada batin dan materi!

Sadevakassa lokassa, ete vo sukhasammatā. Yattha cete nirujjhanti, taṃ tesaṃ dukkhasammataṃ.

Dunia makhluk biasa yang bodoh bersama dengan Brahma, Sakka dan para dewa yang lain (makhluk surgawi) menganggap objek indriawi yang disukai seperti objek penglihatan, objek suara, dan lain-lain, sebagai kenikmatan. Di *Nibbāna* yang lebih dihormati oleh Orang-orang Mulia, objekobjek itu lenyap. *Nibbāna* di mana objek-objek tersebut hilang tanpa jejak, makhluk yang bodoh ini menganggapnya sebagai penderitaan karena tidak ada kenikmatan di *Nibbāna*.

Sukham diṭṭhamariyebhi, sakkāyassa nirodhanam, Paccanīkamidam hoti, sabbalokena passatam. Dengan mata kebijaksanaan Orang-Orang Mulia melihat Nibbāna dengan jelas, elemen kebahagiaan, di mana lima agregat yang ada di dalam kebenaran hakiki menjadi berhenti. Orangorang Mulia yang telah melihat Nibbāna secara langsung sebenarnya berlawanan dengan dunia manusia duniawi yang menderita kebodohan (avijjā) dan nafsu keinginan (taṇhā); mereka seperti orang yang saling memunggungi berlari ke arah berlawanan!



Kesimpulan

Tugas Para Pembaca

aya telah menyelesaikan tugas saya dalam menulis "Abhidhamma dalam Kehidupan Sehari-hari" ini yang menjelaskan aspek-aspek Dhamma yang harus diketahui oleh para pembaca dalam hubungan sehari-hari mereka. Setelah memperoleh pengetahuan yang berguna dari buku ini, merupakan tugas para pembaca untuk menempatkan pengetahuan yang telah diperoleh ke dalam penggunaan praktis dengan mengembangkan perhatian penuh, pengendalian diri dan usaha sungguh-sungguh.

Pengetahuan dan Praktik

Pengetahuan bukanlah praktik. Pengetahuan saja tidak ada gunanya. Buku-buku dapat memberikan pengetahuan tetapi tidak dapat berpraktik bagi pembaca. Banyak orang terpelajar, yang telah mengumpulkan banyak pengetahuan berguna tentang praktik *Dhamma*, tetapi sangat sedikit yang menggunakan pengetahuan tersebut demi kebaikan mereka. Di tengah-tengah mayoritas orang-orang seperti itu di dunia, kesempatan sangat

kecil untuk mengembangkan batin yang luhur dan baik.

Sebagai contoh, akhir-akhir ini banyak perbuatan $d\bar{a}na$ dilakukan bukan dengan tujuan mengumpulkan $P\bar{a}ram\bar{i}$, tetapi agar sejalan dengan tren sosial pamer, memamerkan kesuksesan dan kekayaan mereka agar dilihat semua orang; orang tidak lagi dapat mengikuti jalan $P\bar{a}ram\bar{i}$ yang ditetapkan oleh orang-orang mulia yang berbudi luhur. Para pencari status sosial sesungguhnya mengetahui $d\bar{a}na$ mereka tidak akan menghasilkan buah yang baik atau menghasilkan buah yang sangat sedikit, tetapi karena nafsu keinginan mereka yang kuat akan pernyataan kepopuleran, penerimaan dan pengakuan sosial, mereka tenggelam ke taraf melakukan perbuatan yang dilakukan orang-orang bodoh meskipun mereka tahu seharusnya tidak mereka lakukan.

Harimau yang Cerdik

Ini adalah sebuah kisah dari Hitopadesa untuk menggambarkan maksud saya. Seekor harimau cerdik terlalu tua untuk menangkap mangsanya. Suatu hari dia memanggilmanggil dengan keras, "Para pelancong! Mari ambillah gelang emas ini." Seorang pelancong mendengar teriakan itu, maka dia mendekati harimau dan bertanya, "Di mana gelang emasnya?"

Harimau tua yang cerdik itu menunjukkan gelang emas di cakarnya. Pelancong berkata dia tidak berani mendekatinya karena harimau biasanya pemakan manusia. Kemudian harimau tua yang cerdik itu memberinya wejangan: "Di masa mudaku, aku membunuh manusia karena aku tidak cukup beruntung untuk

bisa mendengarkan *Dhamma*. Ketika aku bertambah tua aku kehilangan istri dan anak-anakku. Aku sungguh merasa *saṃvega* (desakan batin untuk lepas dari *saṃsāra*). Pada saat itu aku kebetulan bertemu dengan seorang mulia yang mengajarku hidup luhur dengan melakukan *dāna*. Sejak saat itu aku menjalani kehidupan yang sangat saleh. Tidak ada yang perlu kamu takutkan. Aku tidak berbahaya. Lihatlah, aku bahkan tidak mempunyai cakar dan taring. Aku telah memutuskan untuk memberikan gelang emas ini kepada seseorang sebagai derma, dan kamulah yang beruntung. Pergilah mandi di danau dan ke mari terimalah hadiahku."

Percaya terhadap kata-kata yang meyakinkan, pelancong tersebut melakukan apa yang dikatakan harimau. Ketika dia melangkah ke dalam danau, dia tenggelam ke dalam rawa. Berkata dia akan menolong pelancong itu, harimau datang dan melahap pelancong tersebut.

Kisah dari Hitopadesa ini memberi kita pelajaran moral bahwa pengetahuan saja tidak berguna tanpa sila. Orang berpendidikan dan cerdas tanpa sila, memiliki kelicikan, pesona dan kepandaian menipu dapat lebih berbahaya daripada orang yang bodoh, karena mereka memiliki pengetahuan untuk merencanakan perbuatan jahat. Saya ingin memberi nasihat kepada para pembaca, jangan puas dengan pengetahuan saja, tetapi latihlah apa yang telah dicerna sehingga Anda bisa benarbenar menjadi orang berbudi luhur. Di sini saya mengakhiri, semoga Anda semua hidup lebih luhur.

Epilog yang disajikan dalam bentuk prosa sederhana:

Mengakhiri buku ini, inilah beberapa komentar yang berhubungan secara singkat: Di zaman modern ini, meskipun terdapat *bhikkhu-bhikkhu* dan umat awam dengan kebulatan hati berjuang untuk pencapaian *Nibbāna*, kecuali batinnya pada hakikatnya murni, mereka tetap jauh dari Keadaan Tertinggi yang mereka dambakan.

Maka dari itu, dimulai dari diri saya sendiri, semua kawan-kawan saya, rekan-rekan dekat dan generasi berikutnya, yang berharap mencapai kedamaian yang membahagiakan Nibbāna yang direalisasi oleh Pendahulu Mulia kita, harus mempelajari buku ini, "Abhidhamma dalam Kehidupan Sehari-hari" dengan cermat, tepat, teliti, dan berjuang dengan penuh ketekunan yang sesuai sehingga mencapai yang tertinggi, menjadi penakluk hebat, pemenang mulia.



NAMA HARUM DONATUR DHAMMADĀTĀ

Nama	Buku	Nama	Buki
Ríta	5	Indra Anggono	1
Sugandha Widjaja	5	Indra Susanto	1
Suyati Tandana	5	Ir. Yuliani	1
Aryo Prawira	3	Irawati Ignatius	1
Grace Kandoly	3	Jonika Permatasari	1
Pelimpahan Jasa a.n.	2	Jono Effendi	1
Alm. Bong Djoeng Foe		Juliana Thamrin	1
Agil	1	Juliani	1
Alwi Susanto	1	Julita	1
Alwi Wirianata	1	Lenny Kamadjaya	1
Bobby	1	Lidya Winata	1
Budiman	1	Lie Na	1
Damayanti	1	Lili Pratiwi	1
Daniel Wijaya Kusuma	1	Lim Lina Herawati	1
David Sungahandra	1	Lina Melani Tan	1
Dewi Sisilia Kulimno	1	Louw She Cok	1
Donna	1	Magdalena	1
Drs. Hartana Satedja	1	Mariana Halim	1
Elianti	1	Mariana Santy Yonata	1
Elly	1	Mayati	1
Ernawati	1	Meliana	1
Eva	1	Melissa Adiwinata	1
Farida	1	Meta Sari	1
Farini	1	Mutia Dewi Ali	1
Feronica Laksana	1	Novi Aprilita Tan	1
Gouw Tjeng Sun	1	Novie Wednesdayanti	1
Gren & lanpin Family	1	Nurlia	1
Halim Wijaya	1	Oei Yenny Winarto	1
Hartawan Setiawan	1	Oey Mulyadi	1
Hasan Go & Kel.	1	Olivia Djoharsjah	1
Herlina	1	Pamela Angela	1
Heryanto Ang	1	Paulina	1
lk Foeng Mansur	1	Pranoto Djojohadi K	1

NAMA HARUM DONATUR DHAMMADĀTĀ

Nama	Buku	Nama	Bukı
Prita Natalia	1	Sutrisno	1
Rahma Junita Suryana	1	T Marianty Moerdani	1
Rickie Guntoro	1	Tamil Selvan	1
Ricky Subagya	1	Tan Gek Lian	1
Riki Setiawan	1	Tanti Sri Mayastuti S	1
Robby Sidharta	1	Tji Wan Halim	1
Rosalina	1	Tjong Mulyani Sari Dede	1
Rosmawati Wijaya	1	Untung	1
Rosmawaty Sukiatto	1	Vera Setiawan	1
Rosna Chandra	1	Victoria Vitanto	1
Sandra Juda Widjaja	1	Viliawati Rusli	1
Sen Yung	1	Winda Jeania Purnama	1
Setiawan Husen	1	Winda Septiana	1
Shelley Siawira	1	Yanni	1
Shirley Ayu Widyaningsih	1	Yensiska	1
Siska Herawati	1	Yessica Sugianto	1
Stella Angela	1	Yohendy S Kom	1
Su Tjhan Fu	1	Yulla	1
Sujanto	1	Yuliasan	1
Suleman	1	Yunita Hadi Chandra	1
Susanto SE & Kenzia Aprilia	1	Yus Wadi	1
Susie Hartati	1	Yushitaka Erina	1
Sutanni	1		



Nama	Buku	Nama	Buk
Kon Fi	101	Linda Mirawaty ST	7
Setiawan Conggoro	53	Natasha Tjie	7
Budiman Jayaputra & Kel.	25	Rico Sadha	7
Rudi Lesmana & Kel.	25	Waslin	7
Suprianto	20	Aditya Handayani	6
NN	16	Doni Tanutama	6
Rudy Chandra	13	Lily Siswanto, Lim Handoko	6
Dedy	12	Linda Phan	6
T Teddy Suteja	12	Andri Ciputera	5
Welly Suhardí Tjhai	12	Andy Wijaya	5
Elmia Sudardjo	11	Goval	5
Frida Bunawan, Catherine,	11	Gunawan	5
Gerrard, Mira Bunawan		Gunawan Halim	5
Jimmy Chandra Lie	11	Handy Noerjanto	5
Liana Tanoko	11	Hery	5
Henry Chen & Dian Juliantine	10	lbs Suryadi Sari Young	5
Juwi Jono	10	Januar	5
Kirana Arumsari Su	10	Kel Hakim Tandjono	5
Kok Khet Hiung	10	Lily Siswanto & Kel.	5
Martin, Mira Bunawan,	10	Nurhayati Zaenudin	5
Melea, Clive		Paulus Petrus	5
Pelimpahan Jasa a.n.	10	Pelimpahan Jasa a.n.	5
Almh. Bong Chun Lî, Benny,		Almh. Lim Nang Hoa	
Budi, Mira Bunawan		Reni Setiono	5
Aditya Nandiasa Ad	9	Ricky Subagya	5
Karnelia Thoe	9	Siska Herawati	5
Ibu Lai Lian & Ega	8	So Liep An	5
Kel Rusdi Rusli	8	Soltan Jaya Tjitra,	5
Limas Djoni Fudjio	8	Dewi Nirmala Sari, Tjoa Na Li,	
Nina Karina	8	Tjan Per Ni	
Susanto Kartono	8	Tan Ai Khim	5
Andry Rusli	7	Venty	5
Bumi Cinta Indonesia	7	Aman	4

Nama	Buku	Nama	Bukı
Herlina Tanugraha	4	Noni	3
I Gede Gupita Dhar	4	Pelimpahan Jasa a.n.	3
Jono Kosasih, Wilson,	4	Alm. Ng Mok Meng	
Emiwaty, Albert		Pelimpahan Jasa a.n.	3
LSB & CC, Hendra & Kel	4	Mendiang Budiadi Sutiono	
Pelimpahan Jasa a.n.	4	Rio, Melin & Arana	3
Alm. Gunawan Wijaya		Saimin	3
Widya	4	Sanjaya Wilau	3
Adi Chandra Wijaya	3	Sherl Banjarmasin	3
Belinda, Sayalay Javananani	3	Sherly Anggia	3
Boby Maksum	3	The Ali Andrias	3
Cindy Lestari	3	Trisno Imlan SE	3
Clarissa Christio	3	Verawati	3
Darma Kumara Ir	3	Widya Kosasih Kho	3
Davyn Darwan Tjia	3	Agus Sujono	2
Dr. Rustandi Suhermawan	3	Amin	2
Ferry Kurniawan	3	Andri Vembe	2
Grace Kandoly	3	Andry Sjamsu	2
Hendra	3	Arlina	2
Hendri Salim	3	Bagus Budi Santosa	2
Hermon	3	Benny Wibowo SE	2
Indra Wijaya	3	Caepy Gomer	2
Jamin Hendra	3	Conny Santindriyan	2
Johan / Ng Njuk Kie	3	Devin Yuwenka	2
Johandy	3	Eddy Gunawan	2
Julie Frances	3	Edy	2
Junaidi Wiro Santo	3	Effendy Sumarjono	2
Lenny Rovelensia	3	Erli Tanty	2
Lie Fang	3	Eva Wijaya Ng	2
Lily Suldiana John	3	Fatini	2
Marlina Moeljadi	3	Group Parami - Winti Kosasih	2
Meganita Imuk Cahy	3	Guan Tat	2
Nimas	3	Gusman	2

Nama	Buku	Nama	Buku
Halim & Husin Family	2	Alm. Lim Tong Tju, Inggia	
Hendrik Dinata	2	Puspita Tan	
Herjadi Surjanto H	2	Pelimpahan Jasa a.n. Alm. Ng	2
Herman	2	Chu Gao & Lai Li Juan	
I Made Wira Satria	2	Pelimpahan Jasa a.n. Almh.	2
lbu Yanah Poniyem (Julia)	2	Tanty W	
Indra Alirusin	2	Puji Sulani	2
Irwan	2	Ratna Santoso	2
Irwan Nusantara	2	Reynold Andika	2
lwan Suryana, Lidiya Widjaja	2	Rianto	2
Jackson Lim	2	Rickie Guntoro	2
Jennie Tio	2	Rocky Apriyanto	2
Jennifer BBA	2	Rosnawaty	2
Jonto	2	Sam Adhiputera Wij	2
Kristiana Dewiaty	2	Selvy Setiono	2
Linardy Cendranata	2	Shirly Surajat	2
Locie	2	Sim Mettasari Isha	2
Losiani Losrita	2	Soehardi	2
Louw She Cok	2	Sofian Tamara	2
Lydia Ignacia	2	Suanto	2
Murniani	2	Sudarno	2
Nana Poniyem (Julia)	2	Sumini	2
Nanang Liaw	2	Sumini & Kel	2
Ni Nyoman Saridewi	2	Suyahti Sujono	2
Pelimpahan Jasa a.n. Alm.	2	Tanto	2
Amat Djaja-Harjanto Djaja		Tendy	2
Pelimpahan Jasa a.n.	2	Wijau Nawi Sutanni ST	2
Alm, Djie A Qi		Yenny Elyanti Hali	2
Pelimpahan Jasa a.n.	2	Yosep S., Yu Mie Liana	2
Alm. Gouw Hui Ong		Yudhistira Pranoto	2
Pelimpahan Jasa a.n.	2	Yulia Suanda	2
Alm. Karuna Obhasa		A Cen	1
Pelimpahan Jasa a.n.	2	Adi Kurniawan & Kel	1

Nama	Buku	Nama	Buk
Adi Nugroho	1	Bun Jong	1
Agata Louis	1	Carissa Edwina Pra	1
Agus	1	Catherine Hogi	1
Ahui & Erna, Fenny Wijaya	1	Chaidir Darmawan	1
Alberd Ard	1	Chandra Hasim	1
Aldo Sinatra	1	Chandra Liestiawan	1
Alianawati Wiludja	1	Chandri	1
Alwi Wirianata	1	Christ Febriyanto	1
Andoko	1	Christina Natalia	1
Andreas Tantono	1	Christopher Gu	1
Andrew Caleb Sardo	1	Cin Wah	1
Andriani Ratna	1	Citra	1
Ang Kok Hui	1	Damayanti	1
Anni Lau & Wong Sine Yee	1	Daniel Dharmawan	1
Anthony Chan	1	Daniel Kamto & Keluarga	1
Anton Ida Saputro	1	Darius Tejawijaya	1
Anton Kusumo	1	Darman	1
Anton Tan	1	Darmanto	1
Anton Tanubrata	1	Darren MT	1
Antony	1	Daryanto	1
Arianto	1	Daud Hendri Tanzil	1
Arie Swandaru	1	Deiki Irawan & Sekeluarga	1
Aristo Leonardo	1	Delima Wijaya Ng	1
Arwan Giant	1	Desmawati	1
Axwy Ang	1	Devid Johandra	1
Beatrix Liana	1	Devina Angela Joes	1
Benny Hadianto	1	Dicky Iskandar	1
Berry Chandra & Sanak Kel.	1	Didi Suprlatz Nurs	1
Bing lendrasana Ta	1	Ditthi Wirya Dharma	1
Bteng Sian Nio, Athena Rivierта	1	Djoko Widjojo,	1
Budi	1	Lily Mulyati & Kel	
Budi Dakmaf	1	Djunianto Rustan	1
Budi Waluyo	1	Dwiki Djamal Bakir Khant	1

Nama	Buku	Nama	Bukı
Edbert Lee Suhidin	1	Gracia Setiawan	1
Edi Tjendra - Batam	1	Gracia Stephanie Y	1
Edward Halim Saput	1	Gren & lanpin Family	1
Effendy Wijaya & Elwi Kang	1	Gunawan Ali Angsa	1
Eka Astuti	1	Gunawan, Hany, Papa Hany,	1
Eko Priyanto	1	Surjamila Tan	
Elgen Wielington	1	Hadi Pramana Ir	1
Elianti	1	Hadi Soewoyo	1
Elina & Kel.	1	Hakim T or Merry F	1
Elisabet Rosiana W	1	Halim	1
Ellina Jacoub	1	Hamma Tanthio Allex Xand	1
Elsen Wielington	1	Handojo Kusnadi	1
Elvira	1	Hardy Kusuma	1
Eranita	1	Hartana Satedja	1
Eranita - Kota Jambi	1	Haruna Sonia	1
Erden,H & Sobie Yantiana	1	Hendra Halim	1
Eri	1	Hendrizon	1
Emi	1	Hendry	1
Emi & Riki Wu	1	Hendry Kuswandi & Kel.	1
Evelyn Sanjaya	1	Hendry ST	1
Fendy Hartono	1	Hendry, Ong Betty Jotiwanta,	1
Fenie Gowtamie	1	Kusalo	
Fenika Teguh	1	Hendy Hallm	1
Fenny	1	Hengse & Sanak Kel Hendry	1
Fenny Agustin	1	Henning Widjaja	1
Fenny Wijaya	1	Henny Hendrawaty	1
Fensca Marcviola	1	Hera Damayanti	1
Ferry Lesmana	1	Herman Sjamsuddin	1
Fifi Leo	1	Herman Sutiono	1
Fifiwati	1	Hermanto Wijoyo	1
Fredy	1	Hermin Chandra,	1
Giovanny	1	Anny Chandra & Kel	
Golfin Ekatria	1	Herny	1

Nama	Buku	Nama	Bukı
Herry Gunawan	1	Jhonson & Kel	1
Herty	1	Jimmy Susilo	1
Heryanto	1	Johan	1
Ho Mery William	1	Johan Piter	1
Hoeniwati Kartika	1	John Marli	1
Hui Jen	1	Johnny	1
l Gusti Ngurah Putra	1	Johnson Laut	1
l Putu Dana	1	Jung Kian Halim	1
I Putu Gede Mudana	1	Juriani Loka	1
lbu Ni Made Rai	1	Kantan	1
Ihsan Nuriyanto	1	Kantoenwati Wibowo	1
Immanuel Pang	1	Kartika Sari Dewi	1
In Li	1	Kelvin, Usman - Hanafi & Kel	1
Indra	1	Ketut Trisna Dhyan	1
Ir Sutanto	1	Kevin Bodhi Kumaro	1
Irawan	1	Kevin Tanaka	1
Irene Krisanty	1	Kim Yong, Rita Lestari	1
Irene Lie	1	Kosasih	1
Ivan Ardhian Wihel	1	Kresno Budoyo	1
Ivanka	1	Kristianto Irwan G	1
lwan Poti	1	Kristin	1
lwan Wijaya Agus	1	Lai Han Lian	1
Jamin Susanto	1	Lam Vero Yang	1
Jania Alumine Loe	1	Lanny	1
Janianti	1	Lanwar	1
Janny	1	Lee Jia Qian	1
Jaswaki - Jembatan Lima	1	Lehga	1
Jefry Chan	1	Leluhur Kel Yo, Oey, Hauw,	1
Jenny SE	1	Pang, Okarina Joswandi	
Jesslyn Joice Lima	1	Lenny Supadi	1
Jevon Jordan	1	Leonard Davinci	1
Jhon	1	Leonard Souwandi	1
Jhon Wijaya	1	Leonardo	1

Nama	Buku	Nama	Buku
Leopoldo Setiadi	1	Meidina	1
Levis	1	Merryani	1
Liauw Eng Lu	1	Meto Sarono	1
Lie Agung Lukman	1	Metta Sri Dhammaya	1
Lie Andry	1	Mettasari Isha	1
Lie Kam Lok	1	Meychel	1
Lie Liana	1	Michael Sutanto	1
Lie O Yin	1	Michelle Yapriani	1
Liem Chioe Kwie	1	Mie Thing	1
Linawati & Kel.	1	Mike Fetesond	1
Linda	1	Minarni Sutopo	1
Lindawaty	1	Montiar	1
Linkaja	1	Muliana	1
Liong Shienny Inva	1	Mulyadi	1
Lisa Indahwati Gon	1	Mulyati Gunawan	1
Lius Henry	1	Murnawati Tedjakus	1
Loe Megawati	1	N Grace M T or Fonny	1
Loyadi Cendra	1	Na Lili Suwami	1
Lucan Tansil	1	Nana Ida	1
Luciani Sariputra	1	Neli	1
Lukwandi	1	Nella Zabrina Pram	1
Lusiana Eka Praset	1	Neni Haryati	1
Made Amingsih Wid	1	Ni Made Ayu Mulidy	1
Made Restu Caha	1	Ni Made Rai Arwati	1
Made Yolanda Rizki	1	Nia Irawati	1
Mariana Kurniawan	1	Niagara Chandra	1
Markus Petrus Tert	1	Nicole Alexa	1
Marlina Tjong	1	NN Binjai	1
Marsella Silvia	1	Novi Novirianti	1
Martin Lai & Kel	1	Novita Gunawan	1
Marvin Cole	1	Ong Linda	1
Maryono	1	Pamela Angela	1
Megawati	1	Pamela Arief	1

Nama	Buku	Nama	Buku
Pang In	1	Pelimpahan Jasa a.n.	1
Pang Li Lien & Kel	1	Almh. Liliana Wijaya	
Panji Prakasa Tanu	1	Pelimpahan Jasa a.n.	1
Panya Dewi Wijaya	1	Almh. Tan Siu Ngo	
Papa Sungkowo &	1	Pelimpahan Jasa a.n.	1
Adi Nugroho		Almh. Tho Gek SI	
Para Leluhur Yuosnandi	1	Peony Veronica Jus	1
Patricia Phieter P	1	Pity Muliawan	1
Pelimpahan Jasa a.n.	1	Poppy Lieonardo	1
Alm. Wang Miau Lie		Prabu Karana	1
Pelimpahan Jasa a.n.	1	Rachmawati Arief	1
Alm, Candra Makmur		Rakyan Nimmanarati	1
Pelimpahan Jasa a.n.	1	Randy A/Bdn Kencan	1
Alm. Goh Ik Cong		Reagan	1
Pelimpahan Jasa a.n.	1	Refli Sundana	1
Alm. Lo Hok Boen &		Rendy Adam Rinaldi	1
Almh.Tjan Meilan		Ricky Andrean L	1
Pelimpahan Jasa a.n.	1	Rieke Rosiyanti An	1
Alm. Papa Tjong Wei Pin		Rina	1
Pelimpahan Jasa a.n.	1	Rindawaty	1
Alm. Tan Djok Lian &	39	Rini	1
Alm. Eddythoerngadi		Riri Angraeni	1
Pelimpahan Jasa a.n.	1	Robby Sidh & Kel	1
Alm, Tan Ng Poen H		Robertus Setiadi	1
Pelimpahan Jasa a.n.	1	Roby, Pikling & Kel.	1
Alm. Thong It Tjuan,		Ronny	1
Almh. Yang A Kan		Rosaline Kiswanto	1
Pelimpahan Jasa a.n.	1	Rosma SE	1
Alm. Tio Kim Clang, Almh. Yang A Kan	218	Ruby Santamoko	1
Pelimpahan Jasa a.n.	1	Rudi	1
Alm. Wijono Eko Santoso Widjaja		Rudy	1
Pelimpahan Jasa a.n.	1	Rudy Sangputra	1
Almh. Frida Efendi		Rully Andreas	1

Nama	Buku	Nama	Buki
Rully Muliadi	1	Steve Yang, Widya Erin	1
Ruly Kuswandi & Kel.	1	Steven Johan	1
Rusdy	1	Sudarsono	1
Rusli Halim	1	Sugianto	1
Sabar Narimo	1	Sugiarto Limawan	1
Samsir	1	Sugirman Tanudjaya	1
Santoso Nurhairani	1	Suhendra	1
Santy Lidyana	1	Suheni Adi	1
Sapta Ariya Nugraha	1	Suhinli	1
Samida	1	Sukandi	1
Selamat Rodjali	1	Sumardi Yapibie	1
Selby	1	Sumarto or Lini Id	1
Sella Niora, Lysa R	1	Sumiana Khouw	1
Selly	1	Suratna Hudaya	1
Selvia Amelya	1	Surianto	1
Semua Makhluk	1	Surya Adi Pamungka	1
Semua yg berhub. Karma	1	Surya Kurniawan Mo	1
dgn Hendry		Suryadi Wirawan	1
Senny Ruslim	1	Suryanto	1
Shannon Linneta Wi	1	Susanni	1
Sharon Elizabeth	1	Susanwati	1
Shawn & Jayson Liong	1	Sutiono Halim	1
Shella Liusiany	1	Sutasa Kho	1
Shelley Siawira	1	Suwandy	1
Sherly Hartono	1	Suwandy Khosasih	1
Sherry	1	Suwanto	1
Soeboko Marlina	1	Suwarni	1
Sofyan	1	Suyanti	1
Sokimman	1	Suzanna	1
Sonya Surajat	1	Swkaly Meicialiyek	1
Sri Yanti Anthonio	1	Sylvia Sugianto	1
Sri Yatty	1	T Suryanto	1
Sri Yunda Yani	1	Tan Haris Sutrisno	1

Nama	Buku	Nama	Bukı
Tanthio Allex Xand	1	Veronika Ratna Juw	1
Tanto Sugito Harso	1	Vincent Leonard	1
Tasya Renita	1	Visclaycathvin WS Willy Sanjaya	1
Teddy Suteja	1	Vivi Rosiana	1
Teo Toni	1	Wahyu Sugiarti	1
The Kristanto Kurn	1	Wan Hui	1
Theddy	1	Wanda Arabella	1
Theresia Angka Wij	1	Wang Chicky	1
Theresia Esti Hart	1	Wangto Ratta Halim	1
Tio Thiam Hok,	1	Wati Cahaya	1
Ong Kim Eng & Kel		Welly	1
Tirtha Indra Lesma	1	Wetamin	1
Tjan A Leng & Kel	1	Wibowo	1
Tjhoe Kim Fa Chris	1	Wibowo Cahyono	1
Tjo Nyoek Fong & Kel.	1	Widia	1
Tju Ling Ling	1	Widia Astari	1
Tommy Hendra	1	Wijoyo Halim Palu	1
Toni	1	Willy Desta Siswan	1
Tonny	1	Willy Sanjaya	1
Tonny Parhansyah	1	Willy Tandauli	1
Tony Kwok Kel	1	Wilsen	1
Tri Suyatno	1	Wilson Tanito	1
Tyonanda Gaotama P	1	Wira	1
Umar Tjahjadi Hardj	1	Wong Suryanto	1
Uray Austien Ramay	1	Wongso Wilinton	1
Urip Jaya Kamal	1	Wukir Mahendra	1
Usman Lina	1	Yanti	1
Valensia Putra	1	Yanti Mak	1
Vanesha Nathalia I	1	Yardi Limas	1
Vendyan Sentosa	1	Yek Lie & Kel, Berry Chandra	1
Veni Oktarina	1	& Kel. Hendry	
Vera Herawati Toto	1	Yen Gum	1
Vera Lidiya Widjaja	1	Yeni	1

Nama	Buku	Nama	Buku
Yeni Martini S TP	1	Yulia Suryaningsih	1
Yeni Mulyani	1	Yuliana	1
Yenni Linda	1	Yulyansyah	1
Yenny	1	Yung Saputra le	1
Yessica Sugianto	1	Yuri Kuswoyo	1
Yonatan Chun Sing	1	Yurissa Ang	1
Yosep Cahyadi	1	Yusona	1
Yosep Jonathan Sop	1	Yuzy Valencia Darmawan	1
Yuhandy	1	Zessica	1
Yulia Halimah	1	Zuhdi Tri Hermawan	1

Sayadaw Ashin Janakābhivaṃsa lahir pada hari Selasa, 14 Tabodwe 1261, M.E. (27 Februari 1900). Putra dari pasangan U Zaw Ti dan Daw Ohn Hline di desa Tha-yine, kota kecil Wetlet, distrik ShweBo, Divisi Sagaing.

Pertama ditahbiskan sebagai calon *bhikkhu* pada usia lima tahun, dan kemudian sekali lagi pada usia14 tahun, serta menerima penahbisan tinggi pada tahun 1919.

Belajar kepada guru-guru yang berprestise di pusat-pusat Mandalay dan Pakhokku tentang pengetahuan lanjut Kanon Pāļi, Kitab Komentar, Kitab Subkomentar, kitab tafsir dan penjelasan. Lulus sejumlah ujian Buddhis tingkat tinggi dan mendapat gelar Pariyatti-Sāsanahita Dhammācariya pada tahun 1927. Beliau merupakan salah satu penerima pertama gelar Aggamahapaṇḍita, Yang Berpengetahuan Tinggi, yang dianugerahkan oleh Presiden pertama Myanmar Independen.

Bertugas di berbagai posisi terhormat selama Pengulangan Ajaran Keenam (1954) – sebagai penasihat, Chatthasaṅgiti Ovadacariya Saṃgha Nayaka; sebagai Pelaksana berbagai tugas pada Pengulangan Ajaran Keenam.

Chatthasaṅgiti Bharanittharaka, sebagai editor Teks Pāḷi, Chatthasaṅgiti Pāḷipativisodhaka; dan pembaca Teks yang telah mencapai tahap akhir redaksi, Osanasodheyyapattapathaka. Beliau adalah Kepala Wihara Mahagandharama yang terkemuka untuk pengetahuan Buddhis yang lebih tinggi di Amapura, Mandalay.

Menulis 74 buku, terdiri dari 11 buku gramatika Paļi, 14 buku Vinaya, 14 buku Abhidhamma, 8 buku Suttanta Piṭaka dan 24 buku dengan subjek bermacam-macam yang menjelaskan semua aspek Ajaran Buddhis dan Sasana; dari 74 buku tersebut, beliau berhasil menerbitkan 50 buku (kebanyakan dalam bahasa Myanmar) sebelum beliau meninggal pada usia 78 tahun, jam 4:30 sore, pada hari ke-2 memudarnya bulan Nattaw (Selasa, 27 Desember 1977).