

MELAJU DI JALAN YANG SEPI



**YASODHARA
PUTERI**

**BHIKKHU
OLARAGUNO**

MELAJU DI JALAN YANG SEPI

Bhikkhu Oḷāraguṇo

Yayasan Yasodhara Puteri

MELAJU DI JALAN YANG SEPI

Penulis:

Bhikkhu Oḷāraguṇo.

Editor:

Dr. dr. Ni Putu Yenny Kendarini, M.Biomed, Sp. B, FINACS.

dr. Prayuda, M.Biomed, Sp.PD.

Sampul:

Kadek Dhamma Satya.

Penerbit:

Yayasan Yasodhara Puteri.

Apt. Square Garden 625,

Jl. Raya Penggilingan, Cakung,

Jakarta 13940.

Hak Cipta © Bhikkhu Oḷāraguṇo.

ISBN: 978-979-1197-38-0

A5 (14,82 x 20,99 cm)

Softcover (Art Carton 260 gsm)

Bookpaper (57 gsm)

Sambutan

Bhante Sri Pannyavaro Mahāthera

Dibaca Lagi Jadi Bermakna Lebih

Bhikkhu Oḷāraguṇo cukup jeli mencatat ungkapan atau penjelasan-penjelasan pendek yang diberikan oleh para *bhikkhu* pembimbingnya selama tinggal di Vihara Mendut, Magelang.

Tetapi, tidak sekadar mencatat, catatan itu dimaknai dengan pengetahuan dan pengalamannya. Makna yang diberikannya membuat catatan sederhana menjadi pesan berguna bagi siapa saja.

Apabila seseorang pernah membacanya dan membaca lagi catatan-catatan ini setelah 10 tahun misalnya, maka ia akan menangkap makna atau *rasa Dhamma* yang berbeda. Ini terjadi karena bertambahnya pengetahuan dan pengalaman yang makin mengendap pada diri pembaca memberikan warna baru dari bacaan yang sama. Demikianlah seseorang yang ingin terus belajar sepanjang hidupnya.

Semoga buku ini bermakna bagi penulisnya, penerbit, dan segenap pembaca.

Sabbam rasam Dhammaraso jināti.

Rasa *Dhamma* mengalahkan semua rasa.

Bhikkhu Sri Pannyavaro Mahāthera.

Sekapur Sirih

Bhante Jotidhammo Mahāthera

Buku ini berisi kata-kata inspiratif *Dhamma* yang mudah dimengerti. Sangat bermanfaat bagi siapa pun yang menjadikan *Dhamma* hidup dalam keseharian.

Ajaran *Dhamma* ibarat pantai samudra, ada pantai yang dangkal, setengah dalam, dan dalam sekali. Demikian pula *Dhamma*, ada yang mudah dimengerti, ada yang agak dalam, bahkan dalam untuk dimengerti.

Meskipun demikian, air samudra memiliki satu rasa, demikian pula *Dhamma* memiliki satu rasa, yaitu Pembebasan Derita.

Bhikkhu Jotidhammo Mahāthera.

Sekapur Sirih

Bhante Santacitto

Buku dengan judul “Melaju di Jalan yang Sepi” ini merupakan karya Bhante Oḷāraguṇo ketika masih menjalani kehidupan sebagai *sāmaṇera*. Wejangan dan nasihat ringan para *bhikkhu* ketika berada di *Dhammasālā*, ruang makan bahkan di depan *kuṭi* disimak dan dicatat dengan baik oleh penulis. Setiap catatan direnungkan kembali dan ditulis ke dalam sebuah buku dengan bahasa yang ringan, mengalir dan mudah dimengerti, namun penuh makna dalam setiap katanya.

Setiap tulisan mencerminkan pesan kebijaksanaan yang dapat menjadi panduan hidup yang sangat berharga dalam menghadapi tantangan zaman sekarang ini. Berbagai pesan bijak para bhante senior seperti Bhante Sri Pañṇavaro Mahāthera dan Bhante Jotidhammo Mahāthera tertuang indah pada setiap catatan di buku ini.

Sungguh, buku ini mengajak pembaca untuk merenung, belajar, dan melangkah lebih bijaksana melalui kumpulan artikel yang penuh makna. Karya ini adalah harta karun pengetahuan dan kebijaksanaan yang membimbing kita dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan dengan penuh kesadaran dan kehati-hatian. Semoga setiap halaman buku ini membawa inspirasi dan pencerahan, memperdalam pemahaman, serta memperkaya perjalanan spiritual siapa pun yang membaca.

Bhikkhu Santacitto.

Pengantar

Buku ini berisi 50 catatan pendek saat penulis menjadi petapa di Vihara Mendut. Pencatatan dilakukan agar wejangan para guru dapat dibaca ulang. Sehari bisa ada lebih dari satu catatan atau sebaliknya, selama sehari-hari tidak ada pencatatan karena semuanya mengalir begitu saja. Namun, oleh karena manfaat yang dirasakan penulis saat membaca ulang itulah, maka kumpulan catatan tersebut disusun menjadi buku.

Isi catatan bergantung dari daya tangkap dan ingatan penulis waktu itu. Wajar jika apa yang ingin disampaikan oleh para guru dengan apa yang mampu dipahami akan ada perbedaan. Jika ada kekurangan, itu dari sisi penulis. Jika ada kelebihan, pujian sepenuhnya menjadi milik para guru: Bhante Sri Pannyavaro, Bhante Jotidhammo, dan Bhante Santacitto.

Melaju di Jalan yang Sepi, salah satu dari sekian judul catatan mengenai pelatihan kepetapaan yang mestinya sepi dari keinginan. Cukup satu set pakaian, makan maksimal dua kali sehari, tempat bernaung yang sederhana, dan obat-obatan ketika sakit. Jika keempat hal ini sudah terpenuhi, mestinya bisa berpuas hati. Ini yang paling sering ditekankan oleh para guru saat itu, sehingga dipilih menjadi judul buku. Mudah-mudahan buku ini mampu memberi manfaat bagi pembaca sekalian. Semoga semua makhluk berbahagia.

Penulis,
Bhikkhu Oḷāraguṇo.

Daftar Isi

Sambutan.....	iii
Pengantar.....	vi
Daftar Isi.....	vii
1. Penjaga Dunia	1
2. Membuat Nyaman.....	3
3. Manusia Langka.....	4
4. Bukan Tamu	5
5. Penyembah Arca	6
6. Praktik Tanpa Aku.....	7
7. Melaju di Jalan yang Sepi	8
8. Pemberian Terbaik, Tidak Dilekati	10
9. Retret Meditasi	11
10. Belajar dari Kesalahan	12
11. Kangkung	13
12. Tahu.....	14
13. Minimal.....	15
14. Jangan Lelah Melangkah	16
15. Tekad vs Nekat	17
16. Menghargai Proses.....	18
17. Terlukai Ekspektasi	19
18. Makanan Ini Baik.....	20
19. Bahagia yang Sederhana	21
20. Sepucuk Surat	22
21. Bajik dan Bijak	23
22. Berlatih dan Bertugas.....	24
23. Mencicil	26

24. Bom.....	27
25. Sibuk dan Gaduh.....	28
26. Setan Bingung.....	29
27. Tinggi Hati	30
28. Tepung Terigu	31
29. Bicara dan Bekerja	32
30. Ibu Memakan Anaknya	33
31. Kamu Kapan Nyusul?	34
32. Sehat Lahir Batin	35
33. Pelajaran Tidak Tertulis	36
34. Menjaga Fisik dan Mental	37
35. Saling Melindungi.....	38
36. Demokrasi 2.600 Tahun Lalu.....	39
37. Fame.....	40
38. Merayakan Sunyi	42
39. Alarm Tubuh	43
40. Rileks	44
41. Gong Pecah	45
42. Meditasi Jalan	46
43. Semangat Mengatasi Kemalasan	48
44. Kepercayaan dan Pengetahuan	51
45. Masuk di Akal, Meresap ke Hati.....	54
46. Hukum Tanpa Sosok Penghukum	58
47. Karena Makanan	59
48. Cara Menjawab Pertanyaan	62
49. Rapat Para Tikus	63
50. Pengendalian Diri.....	64
Penutup.....	65
Daftar Istilah.....	66

1. Penjaga Dunia

Rabu, 8 Januari 2020

Bhante Jotidhammo bertugas mengampu pelajaran Penggolongan Dhamma. Beliau dengan begitu sabar membantu kami yang masih pemula untuk memahami pokok-pokok *Dhamma* itu. Salah satunya hari ini, beliau membahas tentang dua hal yang menjaga dunia tetap aman dan nyaman: malu berbuat jahat dan takut pada akibatnya. Dunia yang dimaksud adalah dunia kehidupan pribadi dan dunia sekitarnya.

Malu berbuat jahat akan terwujud jika seseorang peduli pada aturan dan tata kebiasaan yang berlaku pada suatu tempat. Di mana bumi dipijak, di situ langit dijunjung. Dengan memiliki kepedulian demikian, maka seseorang akan cenderung menerima tata kebiasaan tersebut dan berperilaku sesuai dengan aturan yang berlaku, sehingga dunia menjadi aman dan nyaman untuk ditinggali.

Sebaliknya, jika orang tidak tahu malu, tidak peduli dengan aturan dan tata kebiasaan masyarakat setempat, walaupun tahu secara gamblang tentang adanya aturan dan tata kebiasaan, namun ia akan cenderung berperilaku sesuka hati, tanpa menghiraukan bahwa akan ada pihak lain yang dirugikan karena cueknya itu. Setidaknya pihak lain akan merasa tidak aman dan tidak nyaman dengan perilaku yang melanggar aturan dan tata kebiasaan setempat. Misalnya membunuh, mencuri, asusila, menipu, mabuk, dan tindakan buruk lainnya.

Sedangkan, pikiran takut untuk berbuat jahat muncul jika tahu dan meyakini bahwa akibat dari perbuatan jahat sangat tidak menyenangkan. Tidak setimpal dengan kesenangan yang hanya sesaat itu. Mengakui bahwa setiap tindakan ada konsekuensinya. Pelaku kebaikan akan menuai kebahagiaan, pelaku keburukan akan menuai penderitaan.

Tanpa adanya pikiran takut akan akibat perbuatan jahat, maka memungkinkan bagi seseorang untuk melakukan segala macam kejahatan demi memenuhi keserakahan dan menyalurkan kebenciannya. "Hidup hanya sekali, lakukan apa pun yang menyenangkan hati!" Demikianlah semboyan dari mereka yang menganggap perbuatannya tidak berakibat. Sehingga, tindakan amoral akan dianggap wajar.

Jadi, selama masih memiliki pikiran malu untuk berbuat jahat dan takut akan akibatnya, seseorang akan hidup aman dan nyaman dalam moralitas. Lingkungan sekitarnya pun akan terasa aman dan nyaman untuk ditempati, di mana pun kampung halamannya, tidak lagi menjadi soal. Semuanya akan teratur jika sama-sama memiliki pikiran malu berbuat jahat dan takut akan akibatnya.

Sehubungan dengan inilah dikatakan bahwa pikiran malu berbuat jahat dan takut akan akibatnya sebagai penjaga dunia. Bukankah akan terasa aman dan nyaman jika hidup di lingkungan masyarakat yang saling menjaga satu sama lain?

2. Membuat Nyaman

Rabu, 8 Januari 2020

Tadi, Bhante Jotidhammo menyampaikan bahwa seseorang yang membuat nyaman biasanya memiliki pikiran lemah lembut. Sehingga, ucapan dan tindakannya membuat orang lain merasa nyaman. Ada dua syarat agar pikiran seseorang menjadi lemah lembut: sabar dan rendah hati.

Sabar diperlukan untuk menghadapi kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan. Jika tidak memiliki kesabaran, seseorang akan menuruti keserakahannya. Jika tidak terwujud, akan muncul kebencian. Lalu, menggunakan cara-cara yang merugikan. Sabar inilah yang mampu menahan, sehingga seseorang tidak mengambil jalan pintas yang merugikan.

Rendah hati berarti pikiran yang tidak membandingkan. Semasih ada perbandingan, selama itu pula kesombongan akan terus bertahan. Saya lebih baik dari dia. Saya setara dengan dia. Dia lebih baik dari saya. Perbandingan muncul karena ego. Pikiran yang rendah hati inilah yang bisa mengikis ego. Ego adalah sumber derita, selain keserakahan dan kebencian.

Sabar dan rendah hati ini adalah penangkal keserakahan, kebencian dan ego. Jika ketiganya dibiarkan tumbuh, maka seseorang cenderung ingin menguasai segalanya. Dapatkah kita hidup nyaman dengan ia yang serakah, suka marah, dan mau menang sendiri?

3. Manusia Langka

Senin, 13 Januari 2020

Ini yang teringat ketika Bhante Jotidhammo mengajar di kelas tadi siang. Sifat manusia pada umumnya: mengingat kebaikan sendiri dan keburukan orang lain, tetapi lupa dengan keburukan sendiri dan kebaikan orang lain. Kebaikan sendiri dan keburukan orang lain disebarkan. Keburukan sendiri dan kebaikan orang lain disembunyikan dengan rapi. Sebaliknya, sifat manusia langka adalah: memberikan kebaikan sejati dan tahu budi dan mau balas budi ketika menerima kebaikan.

Kebaikan sejati adalah kebaikan yang diberikan dengan tulus, tanpa pamrih, tidak ditunggangi kepentingan pribadi. Dasar dari tindakan ini adalah peduli dan cinta kasih kepada pihak lain. Egonya tidak besar sehingga mampu memikirkan orang lain.

Lalu, ketika menerima kebaikan, ia mengingat kebaikan itu, merasa berterima kasih dan ada itikad untuk membalas di kemudian hari. Tahu budi dan mau balas budi. Ia menghargai bantuan orang lain dan menganggap hal itu luar biasa penting, sekecil apapun bantuan itu.

Memang susah mencari manusia yang tulus memberikan kebaikan sejati dan mau balas budi. Jika kita tidak bisa menemukan manusia yang langka demikian, mengapa bukan kita saja yang menjadi manusia langka itu?

4. Bukan Tamu

Rabu, 22 Januari 2020

Setelah menyelesaikan tugas membersihkan lingkungan vihara, kami lalu mandi dan bergegas menerima persembahan makanan pagi. Bhante Pannyavaro bercerita. Sebagai petapa yang masih belajar, kita mesti peduli dengan tempat di mana kita berada. Tidak hanya sebagai tamu, tetapi juga ikut membantu menyelesaikan tugas sebagai tuan rumah. Menyelesaikan tugas merupakan bagian dari proses belajar itu sendiri. Ada beberapa *bhikkhu* yang sedang belajar di Thailand dan Sri Lanka. Mereka juga melaksanakan tugas. Termasuk tugas yang kecil-kecil, misalnya menjaga kebersihan. Menyapu dan mengepel lantai. Oleh karena kita sudah memutuskan untuk hidup di sana, jadi mesti mengikuti apa yang berlaku di sana.

Ada kisah seorang guru yang sudah tua. Saking tuanya, para murid merasa kasihan ketika melihat beliau menyapu setiap pagi. Suatu saat muridnya menyampaikan agar gurunya tidak menyapu lagi, namun sang guru menolak. Muncul ide untuk menyembunyikan sapu sang guru agar beliau tidak perlu menyapu dan beristirahat saja. Ternyata sang guru tidak ikut makan karena memiliki prinsip "Jika tidak bekerja artinya tidak makan." Sejak cerita ini disampaikan, kami merasa tergerak hati untuk tidak pasif sebagai tamu, tetapi aktif sebagai tuan rumah, menjadi bagian dari keluarga besar vihara yang wajib menjaga keberlangsungan vihara secara bersama-sama.

5. Penyembah Arca

Kamis, 23 Januari 2020

"Siapa yang bertugas bersih-bersih di depan?" tanya Bhante Pannyavaro pagi itu. Seketika kami yang bertugas ber-*añjali*, lalu mengangkat tangan kanan. "Lihat ada arca yang baru tidak?" beliau lanjut bertanya. "Tidak lihat, Bhante." Jawab kami kompak.

Meskipun di Vihara Mendut ada begitu banyak arca, namun jika ada yang baru, tentu kami akan segera menyadarinya. Belakangan kami tahu, ternyata arca yang dikirim dari Chiangmai Thailand itu diletakkan setelah kami selesai melakukan bersih-bersih.

Terkait arca tersebut, kemudian beliau bercerita tentang seorang umat yang tidak mau bersujud di depan arca Buddha. Lambat laun akhirnya umat ini sadar bahwa kita bukan menyembah fisik arcanya, apalagi meminta-minta kepadanya. Kita justru menghormati sifat-sifat luhur Buddha.

Memang, yang ada di hadapan kita adalah arca, tetapi yang ada di dalam batin adalah pengingat terhadap sifat-sifat luhur beliau, yang masih bisa dirasakan hingga kini. Ini sebabnya umat Buddha ketika melihat arca berbentuk tertentu yang disepakati sebagai sosok Sang Buddha, akan langsung menghormat. Sekali lagi, yang dihormati bukan fisik arcanya tetapi sifat luhur yang teringat ketika melihat arca itu.

6. Praktik Tanpa Aku

Kamis, 23 Januari 2020

"Dahulu para *bhikkhu* menutup mukanya waktu menjelaskan ajaran supaya ajaran yang menjadi fokus utama, bukannya wajah. Juga menjadi praktik tanpa aku bagi para *bhikkhu*. Tetapi kini, wajah menjadi utama bahkan diunggah oleh dirinya sendiri." Demikianlah yang tertulis dalam sebuah foto. Foto seseorang yang berjubah kuning, duduk sambil menutupi wajahnya dengan kipas, yang dikirimkan oleh Bhante Pannyavaro melalui surat elektronik malam ini.

Ya, memang demikianlah adanya. Sudah menjadi kewajaran, bahwa setiap kali melakukan kegiatan, ada foto *selfie* diunggah ke media sosial. Tidak ada yang salah dengan hal ini. Apalagi organisasi sosial kemasyarakatan memang membutuhkan dokumentasi sebagai bentuk pertanggung jawaban kegiatan dan sarana memelihara kepercayaan bagi para donatur.

Yang terpenting, jangan sampai hasil foto kegiatan dianggap lebih penting ketimbang kegiatannya. Foto bersama lebih penting daripada kebersamaannya. Foto dengan penceramah malah lebih diutamakan daripada apa yang diceramahkan. Foto sedang mengajar lebih dicari-cari dibandingkan dengan apa yang diajarkan. Foto diri lebih penting daripada menghancurkan pandangan keliru tentang adanya diri.

7. Melaju di Jalan yang Sepi

Senin, 27 Januari 2020

Seorang petapa melaju di jalan yang sepi. Sedangkan, perumah tangga melaju di jalan yang ramai. Disebut melaju di jalan yang sepi karena jalan yang ditempuh seorang petapa mestinya sepi dari keinginan. Cukup satu set pakaian, makan maksimal dua kali sehari (dari pagi sampai tengah hari), tempat bernaung yang sederhana (agar terhindar dari panas, dingin, hujan, gigitan nyamuk, dll), dan obat-obatan ketika sakit. Jika keempat hal ini sudah terpenuhi, mestinya bisa berpuas hati.

Bhante Pannyavaro lalu melanjutkan cerita beliau di meja makan pagi ini. Ada seorang *bhikkhu* yang gusar. Merasa tidak ada prestasi apapun ketika membandingkan diri dengan rekan seangkatannya. Ia menceritakan, rekannya sudah banyak menulis buku, mendirikan vihara yang megah, dan prestasi duniawi lainnya. Padahal, bukan kewajiban petapa untuk menulis buku. Perumah tangga pun mampu melakukannya dengan sangat baik. Bukan kewajiban petapa pula untuk membangun vihara yang megah. Apalagi sampai memiliki cara hidup yang lebih mewah dari perumah tangga, yang justru memiliki kebutuhan lebih ramai dari mereka.

Benar yang Bhante Pannyavaro sampaikan. Tugas petapa adalah berlatih melepas. Ini tercermin dari gaya hidup mereka yang sederhana sesuai dengan ajaran Sang Buddha. Tidak rumit dalam berpikir, berucap dan bertindak.

Menjadi perumah tangga disebut melaju di jalan yang ramai karena kebutuhan yang lebih ramai dari petapa. Jalan ini dilalui oleh banyak orang. Perumah tangga mesti giat bekerja, semangat memenuhi kebutuhan hidup, tetapi tidak secara berlebihan sampai harus membenarkan semua cara.

Jangan malah menjadi perumah tangga yang cara hidupnya seperti petapa. Hidup sangat sederhana, tidak memiliki tempat tinggal, melepas segalanya yang berkaitan dengan urusan duniawi, akhirnya malah tidak melakukan sesuatu padahal masih memiliki banyak tanggung jawab yang harus dipenuhi. Pesan ini sangat penting sampai kapan pun.

Entah menjalani hari sebagai perumah tangga maupun petapa, satu hal yang pasti diperlukan untuk berhasil mencapai tujuan, yaitu tabah. Tabah adalah daya tahan untuk menerima segala fenomena dengan penuh pengertian, sehingga tidak sampai patah arang. Utamanya ketika menerima kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan. Mengapa? Karena selama masih dalam lingkup kelahiran dan kematian, selama itu pula penderitaan menghantui. Baik melangkah di jalan yang sepi maupun di jalan yang ramai. Asalkan tabah, tetap berupaya sesuai dengan *Dhamma*, maka semua akan tercapai pada waktunya.

8. Pemberian Terbaik, Tidak Dilekati

Senin, 27 Januari 2020

Seorang umat bertanya kepada Bhante Pannyavaro. Menurutnya, kadang ada rasa sungkan untuk memberikan dana terbaik. Misalkan berdana makanan yang paling enak kepada para *bhikkhu*. Takut para *bhikkhu* malah melekat pada makanan itu. Apakah umat tetap mesti memberikan yang terbaik demikian? Beliau lalu menjawab bahwa memberikan yang terbaik adalah wujud bakti umat kepada para *bhikkhu*. Perbuatan yang baik ini tentu akan membuahkan kebahagiaan. Para *bhikkhu* yang berlatih sungguh-sungguh tidak akan terpengaruh oleh hal-hal yang demikian.

Apakah tidak boleh sama sekali mengenyam pemberian tersebut? Tentu boleh. Hanya saja tidak sampai melekat. Melekat dalam arti muncul harapan semoga mendapatkan hal yang sama esok hari, bahkan mengharapkan lebih banyak dari hari ini. Kemelekatan seperti ini yang harus disingkirkan oleh para *bhikkhu*.

Inilah sebabnya para *bhikkhu* melakukan perenungan sebelum menggunakan barang kebutuhan. Sebelum makan merenungkan bahwa makan hanya untuk mempertahankan tubuh. Sebelum mengenakan jubah merenungkan bahwa jubah hanya untuk melindungi tubuh. Demikian pula sebelum menggunakan obat dan mendiami *kuṭi*, sekalipun itu pemberian terbaik. Pemberian terbaik tidak untuk dilekati.

9. Retret Meditasi

Selasa, 28 Januari 2020

Ada umat bercerita. "Jika berlatih meditasi di rumah, ada saja halangannya. Namun, jika ikut retret, akan berjalan lancar karena semua sudah dipersiapkan panitia. Sayangnya tidak ada waktu untuk sering ikut retret." imbuh umat tersebut.

Bhante Pannyavaro lalu memberikan analogi bahwa ikut retret meditasi seperti menyetrum aki mobil. Sangat bermanfaat ketika aki sudah tidak mampu mengalirkan listrik. Namun, jika mobil itu tidak pernah digunakan, maka aki yang telah disetrum tersebut akan cepat kehilangan daya. Mobil itu mesti sering digunakan agar daya listrik pada aki dapat terisi kembali ketika sedang berjalan. Jadi, tidak perlu nyetrum aki setiap hari. Mungkin hanya perlu sebulan atau dua bulan sekali untuk nyetrum aki lagi.

Kita tidak hanya berlatih meditasi pada saat retret saja. Namun, kita mesti melatih pikiran agar segala aktivitas keseharian menyertakan pengingatan pada nilai kebijaksanaan. Mulai dari bangun tidur sampai akan tidur. Inilah meditasi yang sebenarnya. Jika pikiran kita merasa kelelahan karena terus digempur oleh ruwetnya kehidupan, maka meluangkan waktu untuk mengikuti retret meditasi akan sangat baik. Setelah masa retret selesai, latihan semestinya dilanjutkan dalam keseharian. Seperti mobil yang digunakan setiap hari. Menyetrum akinya tidak mesti setiap hari. Sudahkah menyetrum pikiran hari ini?

10. Belajar dari Kesalahan

Selasa, 28 Januari 2020

Bhante Pannyavaro menceritakan bahwa dahulu saat masih menjadi *sāmaṇera*, beliau sangat berhati-hati dalam bertindak. Meskipun berhati-hati, tetap saja ada celah untuk terjadi kesalahan. Saat terjadi kesalahan demikian inilah, kesempatan untuk belajar. Bagaimana caranya?

Pertama, maafkan diri sendiri, kemudian lakukan perbaikan. Tidak perlu menyesali apa yang sudah terjadi karena tidak ada manfaatnya. Memang awalnya sulit untuk memaafkan diri sendiri. Namun, seiring bertambahnya jam terbang latihan, kita akan mudah melakukannya. Kita ini terus bertumbuh jika mau belajar. Jika menjadi seorang petapa hanya untuk hidup mudah, tidak akan ada pendewasaan batin. Seberapa lama pun berlatih, tidak akan mengalami kemajuan.

Di sisi lain, ketika melakukan kesalahan, ada kemungkinan orang lain akan memarahi kita. Lantas bagaimana caranya menghadapi mereka yang hobi memarahi kita? Pernah ada suatu cerita, seorang yang jengkel karena terus disalahkan oleh temannya. Saking frustrasinya, akhirnya dia mengadu kepada Tuhan. “Tuhan, dia selalu marah-marah dan menyalahkanku. Bagaimana caranya aku menghadapi orang ini?” Lalu Tuhan menjawab, “Kalau dia marah padamu, itu bukan urusanmu.” Ini tentu merupakan cerita rekaan dari beliau, namun pasti ada hal yang bisa dipetik dari cerita ini.

11. Kangkung

Rabu, 29 Januari 2020

Kita sepakat bahwa segala sesuatu berubah. Tidak kekal. Semua bisa bilang begitu dengan entengnya. Apalagi jika perubahan itu terjadi di luar diri sendiri. Namun pada kenyataannya, sungguh sulit menerima perubahan jika itu terjadi dalam hidup kita secara pribadi. Masalahnya, perubahan tidak hanya terjadi di luar diri kita, tetapi kita pun pasti mengalami perubahan. Demikian uraian *Dhamma* Bhante Pannavaro saat menerima makan siang hari ini.

"Misalkan hari ini, kita makan sayur kangkung ini, lezat, senang hati kita. Namun bila seminggu berturut-turut mendapatkan makanan yang sama, sayur kangkung lagi, sudah tidak selezat hari ini. Kemudian setiap hari dalam sebulan, sayur kangkung, terus menerus, mungkin saja seseorang menjadi menderita karenanya. Padahal, awalnya kita bahagia sekali karena sayur kangkung, tetapi akhirnya malah berkebalikan. Menderita karena sayur kangkung."

"Walaupun sayur kangkung itu memiliki cita rasa yang sama dengan sebelumnya, ternyata yang berubah itu selera kita. Ini berarti definisi dan standar kita tentang kebahagiaan terus berubah. Maka, wajar saja jika kebahagiaan itu sulit dicapai, karena definisi dan standar kita tentang apa itu bahagia juga tidak pernah tetap." Kalimat ini memunculkan pertanyaan baru. Apakah definisi bahagia yang sesungguhnya itu?

12. Tahu

Kamis, 30 Januari 2020

Pagi ini, Bhante Pannyavaro dan Bhante Santacitto sedang bercakap-cakap di tangga kayu menuju *kuti*. Mau lewat tetapi sungkan. Jadi, dengarkan saja dengan senyuman. Mereka berdiskusi tentang pentingnya mencocokkan informasi yang didengar dengan ajaran dan aturan yang terekam dalam kitab suci. Semakin seseorang banyak tahu, ia akan semakin berhati-hati dalam membagikan informasi. Jika hanya tahu sedikit, maka akan cenderung percaya diri untuk membagikan informasi yang ia suka, padahal belum pasti kebenarannya.

Kemudian obrolan berlangsung mengenai kasus yang pernah ramai dibicarakan mengenai kelompok *Sunda Empire*, yang berujung pada dilaporkannya Rangga Sasana sebagai ketua kelompok tersebut ke polisi, karena saat siaran langsung di salah satu stasiun televisi pada Selasa, 21 Januari 2020, yang bersangkutan mengatakan bahwa PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) dan NATO (*North Atlantic Treaty Organization*) didirikan di Bandung.

Bhante Pannyavaro menyampaikan kelakarnya, "RRC (Republik Rakyat Cina) hebat, dalam tiga hari bisa membuat rumah sakit dengan ribuan kamar. Di sini lebih hebat lagi, hanya dalam seminggu bisa menciptakan lima kerajaan baru lengkap dengan ribuan pengikutnya."

13. Minimal

Sabtu, 1 Februari 2020

Seorang ibu bertanya kepada Bhante Pannyavaro. Sebelum menikah, dia bukan buddhis. Apa yang harus ia lakukan ketika orang tuanya masih memegang pandangan yang kurang sesuai dengan apa yang diajarkan dalam buddhisme?

Beliau menanggapi dengan lembut, bahwa kita sebagai anak tidak perlu memaksakan diri dan buru-buru untuk mengubah apa yang diyakini orang tua. Anak tetaplah anak di mata orang tua sampai kapan pun. Hal yang terpenting dan paling mendasar adalah mereka tidak sampai menyakiti pihak lain, tidak mencuri, tidak melakukan hubungan seksual yang salah, tidak berbohong, tidak memfitnah, tidak berbicara kasar, tidak senang bergosip, dan tidak bermabuk-mabukan. Cukup itu saja, maka orang tua sudah menjadi sosok yang sangat baik. Minimal ia tidak jahat.

"Seseorang meyakini Tuhan tertentu, menyembah batu tertentu atau yang lainnya, selama tindakannya tidak merugikan pihak lain, itu tidak menjadi masalah bagi masyarakat sekitar. Yang menjadi masalah adalah ketika seseorang memiliki pandangan tertentu, menganggap pandangan itu yang paling benar dan yang lain salah, kemudian memaksakan agar yang lain mengikuti apa yang ia yakini." Sungguh cara menjawab yang layak ditiru di kemudian hari jika ditanyai hal yang sama. Terima kasih banyak, *Bhante*.

14. Jangan Lelah Melangkah

Selasa, 4 Februari 2020

Setelah menerima rombongan tamu yang berkunjung ke Vihara Mendut, Bhante Pannyavaro menerima dana makanan dan minuman. Sebelum melantunkan syair bersama-sama, beliau menyempatkan diri untuk memberi wejangan singkat kepada para umat.

"Semoga Ibu dan Bapak tidak pernah berhenti untuk terus melakukan kebaikan. Guru Agung Buddha telah mencapai kesucian yang tertinggi. Apa yang mesti diselesaikan telah diselesaikan. Namun, Sang Buddha terus melakukan kebaikan selama sisa hidupnya. Meskipun perbuatan itu tidak menghasilkan buah lagi untuk beliau."

"Kita yang masih belum mencapai tingkat kesucian tertinggi hendaknya terus melakukan kebaikan. Karena tanpa jasa kebajikan, kita akan menemui banyak kesulitan. Maka, mestinya tanpa kenal lelah terus berbuat baik. Sehingga, suatu saat semua yang buruk-buruk akan habis dan kita mencapai akhir dari penderitaan ini."

Sebuah teladan yang luar biasa dari Guru Agung Buddha. Memang disampaikan oleh Bhante Pannyavaro dengan cara yang sederhana, dalam waktu yang tidak lama, namun sangat mengena. Jangan pernah lelah untuk melangkah dalam kebaikan sebelum tuntas mengakhiri penderitaan.

15. Tekad vs Nekad

Selasa, 4 Februari 2020

Ini adalah ringkasan tugas dari Bhante Jotidhammo untuk menjelaskan empat hal penunjang ketika bertekad.

1. Pengetahuan. Tanpa pengetahuan, seseorang bisa saja bertindak secara membabi buta untuk memenuhi tekad itu. Ini bisa menyeret diri sendiri dan orang lain menuju derita.
2. Kejujuran. Tidak sampai membohongi diri sendiri atas kemampuan pribadi, apalagi sampai menipu pihak lain demi mencapai tekad itu.
3. Kedermawanan. Akan menjadi ironi bila gara-gara tekad tertentu, seseorang malah menjadi kikir. Semua sumber daya yang dimiliki hanya digunakan untuk menggapai tekadnya. Tidak mau berbagi kepada yang lain.
4. Ketenangan. Saking terobsesinya seseorang pada apa yang ditekankan, seseorang kadang sampai sulit tidur. Pikirannya tidak tenang. Kalau sudah begini, tekad pun akan sulit dituntaskan.

Inilah empat hal yang mesti menyertai seseorang ketika memiliki suatu tekad, yaitu pengetahuan, kejujuran, kedermawanan dan ketenangan. Jika keempat ini absen, tekad itu riskan berubah menjadi nekad.

16. Menghargai Proses

Rabu, 5 Februari 2020

Besok akan ada kegiatan di Candi Borobudur dan Candi Mendut. Kami diminta oleh pihak pemerintah untuk melakukan puja di sana, kemudian mereka akan merekamnya. Puja yang dilakukan mesti tetap dari hati meskipun direkam. Bhante Pannyavaro lalu memberikan wejangan kepada kami agar berlega hati ketika menerima pengarahan nanti, sejauh tidak melanggar etika kepetapaan. Inti pesan beliau adalah kami mesti sabar untuk membantu hingga tuntas. Karena acara tersebut perlu banyak waktu dan persiapan dalam prosesnya, walaupun hasilnya hanya berdurasi beberapa menit saja.

Kemudian beliau bercerita bahwa pernah ada suatu kepanitiaan yang dengan mendadak ingin memangkas durasi suatu tarian pembukaan. Awalnya 15 menit menjadi hanya 5 menit. Tampaknya memang hanya sebatas pertunjukkan yang menawan selama 15 menit, namun di balik itu tentu ada perjuangan yang mereka lalui pada saat proses latihan. Tidak hanya hitungan minggu. Bisa berbulan-bulan mereka latihan. Kalau ada perubahan mendadak seperti itu, apalagi soal durasi, maka latihan mereka juga harus diulang lagi. Belum musiknya.

Tidak semua pihak mampu menghargai proses yang terjadi di belakang layar. Karena yang mereka lihat hanya apa yang ada di depan layar. Tidak mengetahui rumitnya proses di belakang layar itu seperti apa. Mari lebih menghargai proses.

17. Terlukai Ekspektasi

Senin, 17 Februari 2020

Siang tadi, Bhante Pannyavaro memberikan semangat dan arahan untuk pemuda yang ingin menjadi seorang *bhikkhu* selama 3 bulan di tempat lain. Beliau berpesan bahwa pada saat mengikuti kegiatan tersebut, tidak perlu berekspektasi yang tinggi-tinggi. Ingin mendapatkan ini dan itu. Ingin mencapai ini dan itu.

"Mengalir saja. Ikuti aturan yang berlaku. Jalani kegiatan tersebut dengan sungguh-sungguh. Tidak usah mengharapkan terjadi ini dan itu. Karena kalau memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi dan hasilnya tidak sesuai, maka akan menimbulkan kekecewaan yang mendalam."

Beliau menautkan hal ini dengan kisah seorang yang ingin berziarah ke suatu tempat yang dianggap suci. Orang itu sudah memiliki bayangan tersendiri tentang tempat suci tersebut, karena telah membaca banyak kisah dalam pustaka suci. Walaupun belum tiba di sana, dia sudah menciptakan tempat itu dalam benaknya. Begitu dia sampai di tempat suci tersebut, ternyata amat berbeda dengan apa yang ada di kepalanya. Jika tidak sebanding dengan yang dibayangkan, maka dia akan terlukai oleh ekspektasinya sendiri.

Seberapa sering kita melukai diri sendiri karena lebih menyangangi bayangan daripada kenyataan?

18. Makanan Ini Baik

Kamis, 20 Februari 2020

Bhante Pannyavaro biasanya menyelipkan bahasa daerah dalam ceramahnya. Bila berceramah di Jawa, maka akan terselip bahasa Jawa. Hari ini beliau sedang mempersiapkan ceramah untuk umat di Medan. Maka, beliau bertanya beberapa kata dalam bahasa *Hokkien*, bahasa yang lazim digunakan di Medan kepada umat yang berdana makan. Pembahasan mengenai penggunaan bahasa berlanjut.

Namun, ada satu hal yang paling menarik dari pembahasan tadi, yaitu ketika membahas tentang perbedaan antara makanan yang baik dan makanan yang enak dalam konteks berbahasa. Beliau menjelaskan bahwa seorang *bhikkhu* tidak pantas mengatakan bahwa makanan ini enak. Minuman ini enak. Mengapa? Makan bukan karena rasa, melainkan sekadar untuk menunjang tubuh. Selain itu, ketika mengatakan enak, lalu ada umat lain memberikan hal yang sama tetapi tidak mendapatkan pujian, akan menimbulkan kekecewaan yang mendalam. Umat tersebut telah memiliki informasi bahwa makanan itu pernah dipuji enak. Sehingga, timbul ekspektasi untuk dipuji lagi ketika berdana makanan yang sama.

Jadi, tidak perlu memuji dengan mengatakan ini enak, itu enak. Cukup katakan makanan ini baik, karena makanan sejatinya memang baik demi menunjang tubuh. Pilihan kata itu sangat penting untuk menjaga perasaan pendengarnya.

19. Bahagia yang Sederhana

Kamis, 20 Februari 2020

Dalai Lama pernah ditanya tentang definisi kebahagiaan. "Apakah bahagia itu? Kemudian dijawab dengan bahasa yang sederhana sekali. Jawaban yang di luar dugaan. Bahagia itu adalah ketika kita bisa makan dan tidur dengan baik." Demikianlah Bhante Pannyavaro menyampaikan wejangan di sela-sela makan siang hari ini.

Memang, ada banyak orang kaya. Hartanya melimpah. Tidak kekurangan. Berlebihan dalam hal materi. Namun karena memiliki penyakit fisik, ia tidak bisa makan dengan baik. Makanan harus dipilih. Meskipun bisa membeli makanan dan minuman yang beragam, tetap saja tidak bisa makan ini dan itu dengan bebas.

Ada juga orang yang berasal dari kalangan berada. Bisa makan dengan baik. Namun karena banyak pikiran, setiap malam sulit untuk tidur. Padahal kasurnya empuk. Bantalnya nyaman. Tetap saja tidak bisa tidur dengan baik karena pikiran yang gusar.

Maka, dalam konteks ini, benar kata orang-orang bahwa bahagia itu sederhana. Seperti jawaban Dalai Lama, yang penting bisa makan dan tidur dengan baik, sudah bisa disebut bahagia. Bagaimana? Bisa makan dan tidur dengan baik tidak?

20. Sepucuk Surat

Kamis, 20 Februari 2020

Mengarungi hidup dan kehidupan yang tidak pernah absen dari masalah, tentu perlu pegangan. Perlu acuan dalam bertindak. Tujuannya sederhana, agar tindakan kita tidak merugikan siapa pun, termasuk diri sendiri. Pegangan hidup bisa didapat dengan banyak cara. Bisa dari membaca buku, sosial media, atau mendengar ceramah lewat situs *Youtube*.

Berikut adalah kisah nyata seorang arsitek. Sama seperti kita, dia juga telah melewati berbagai macam persoalan hidup. Memang secara materi semuanya berlangsung lancar. Namun, lambat laun masalah mulai datang bertubi-tubi. Dirundung beragam kesusahan yang kian pelik. Tekanan demi tekanan menghimpit hingga akhirnya dia memutuskan untuk mencari jawabannya melalui guru-guru spiritual. Banyak guru sudah ditemui. Namun tidak membawa hasil yang signifikan. Sampai akhirnya beliau membuka satu video di situs *Youtube*. Ceramah Bhante Sri Pannyavaro.

Seolah-olah mendapatkan siraman rohani yang menyegarkan, batin yang haus mendapatkan kelegaan. Cara dia memandang hidup mulai lebih jernih. Mulai mampu menerima masalah yang menyesakannya dadanya selama ini. Niat seorang murid untuk bertemu dengan sang guru pun tidak terbendung. Dia menulis sepucuk surat yang disusun dengan begitu indahnya untuk niatnya ini. Apakah akhirnya mereka bertemu?

21. Bajik dan Bijak

Selasa, 25 Februari 2020

Suara gong terdengar begitu keras pagi ini, kami langsung menuju aula untuk menerima dana makan. Rupanya umat sudah berkumpul. Mereka datang dari berbagai daerah untuk melancong sekaligus berbuat baik. Kemudian Bhante Pannyavaro memberikan wejangan mengenai pentingnya menjadi orang bajik dan bijak.

Setiap orang perlu jasa kebajikan dalam perjalanan mengarungi kehidupan. Tanpa kebajikan akan sering menemui kesulitan. Namun apakah berbuat bajik saja cukup? Tidak. Ternyata perlu kebijaksanaan juga. Kalau hanya mengandalkan kebajikan, hidup kita memang berjalan lancar. Namun, jika diiringi oleh kebijaksanaan, maka hidup kita akan jauh berkembang secara duniawi maupun spiritual.

Apakah hanya mengandalkan kebijaksanaan saja cukup? Tidak. Punya kebijaksanaan tanpa kebajikan juga akan membuat perjalanan yang dilewati penuh rintangan dalam mencapai tujuan. Memang akhirnya mampu mencapai tujuan, tetapi akan banyak kesulitan di perjalanan yang harus ditemui.

Maka yang paling baik adalah memadukan antara keduanya, bajik dan bijak. Antara terus menolong orang lain dan mengembangkan wawasan dalam diri. Sehingga apa yang ingin kita capai, bisa dilakukan dengan lebih mudah dan tuntas.

22. Berlatih dan Bertugas

Selasa, 25 Februari 2020

Awan gelap mewarnai langit sore itu. Rintik tipis masih menghujam ke tanah. Jarum pendek menunjukkan angka lima. Kami tetap menuju ruang tamu.

Dua hari sebelumnya adalah purnama bulan gelap. Sudah menjadi kebiasaan bagi kami untuk melakukan pengulangan tekad latihan saat *uposatha*. Namun, karena dua hari lalu tidak ada seorang *bhikkhu* di vihara, maka kegiatan ini baru bisa dilakukan hari ini. Bukan hanya sebagai ritual, melainkan sebagai sarana mengingat kembali tujuan awal pelatihan. Sehingga, ketika kepala kami mulai tinggi menyundul langit, kaki kami masih tetap berpijak di bumi. Setelah kegiatan pengulangan tekad ini selesai, biasanya kami mendapatkan wejangan dari guru kami.

Saat itu, seorang dari kami menerima berita, akan ditugaskan di luar vihara, tidak melanjutkan latihan di Vihara Mendut. Bertugas membantu lembaga pendidikan monastik di tempat lain. Kemudian Bhante Pannyavaro bercerita, sebagai petapa dalam kelompok, kita kerap mendapatkan tugas. Namun, kita memiliki hak untuk menerima atau menolak tugas tersebut, disesuaikan dengan kemampuan dan kemauan masing-masing. Tidak ada paksaan dalam menerima suatu tugas. Apalagi sampai mengorbankan aturan latihan.

"Beritahukan dengan jujur kalau memang tidak sanggup atau tidak mau. Tidak ada yang salah dengan hal ini. Kita bukan organisasi pencari laba, juga bukan wajib militer. Jadi, jangan ragu untuk berkata tidak jika memang dirasa tidak mampu. Jika memang mampu, berusahalah dengan sepenuh hati dan ketulusan. Aturan latihan sifatnya wajib. Tidak boleh diabaikan dengan alasan apapun, termasuk jika mendapatkan tugas."

"Melalui pengulangan tekad ini, pelanggaran yang sudah dilakukan sudah dianggap selesai. Biarkan itu menjadi urusan masa lalu jika memang ada pelanggaran yang tidak begitu berat. Tugas kita sekarang adalah terus berlatih dengan kesungguhan hati sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Ini memungkinkan kita untuk melanjutkan pelatihan dengan tanpa rasa sesal di dalam hati."

"Awalnya memang sangat sulit untuk menaati banyak aturan. Perlu kewaspadaan ekstra. Masih terjadi beberapa pelanggaran. Semakin lama akan semakin mahir, sehingga tidak ada satupun aturan yang terlanggar. Bahkan niat untuk melanggar pun sudah tidak ada, apalagi sampai terjadi pelanggaran. Hampir tidak terjadi sama sekali. Ini yang menopang latihan pengembangan batin masing-masing."

Hujan pun semakin deras. Seolah langit turut bersedih mengetahui salah satu dari kami akan terpisah. Selamat berlatih dan bertugas di tempat yang baru, kawan!

23. Mencicil

Rabu, 26 Februari 2020

Sesuatu yang berat akan terasa ringan kalau dilakukan dengan mencicil. Beli rumah bisa dicicil. Menyelesaikan tugas bisa dicicil. Kenapa kita tidak mencicil kebaikan?

Yang ringan saja. Misalkan setiap pagi sebelum berangkat bekerja, luangkan waktu lima detik ber-*añjali* di depan altar. Maka, tidak terasa dalam setahun kita telah melakukan hal itu selama ratusan detik. Itu baru *añjali*. Kalau ditambahkan dengan melafalkan *sutta*, bisa lebih lama lagi. Apalagi diniatkan untuk bermeditasi duduk lima belas menit hingga satu jam sehari. Setahun bisa terkumpul tiga ratusan jam untuk bermeditasi. Capaian ini akan sangat berat jika harus dilakukan dalam sekali duduk. Kalau hanya mengandalkan meditasi duduk saat hari raya saja, kita hanya melakukannya lima menit sampai sepuluh menit dalam setahun. Jadi, akan lebih baik kalau dicicil setiap pagi setelah bangun tidur atau malam hari sebelum tidur. Lebih jauh lagi, meditasi mestinya dilakukan mulai dari bangun tidur sampai tidur lagi asalkan senantiasa menyertakan pengingatan, kebijaksanaan, dan daya upaya ketika mengalami segala fenomena dalam keseharian. Kebiasaan ini mesti mulai dicicil mulai dari sekarang.

Sungguh, saran yang sederhana namun penting dari Bhante Pannyavaro. Mencicil kebaikan. Bahkan tempayan juga akan penuh oleh air, tetes demi tetes semalam suntuk.

24. Bom

Rabu, 26 Februari 2020

Setiap agama menganjurkan kebaikan. Namun, mengapa masih ada yang berbuat tidak baik? Karena keburukan selalu menampilkan wajah yang menawan. Ada motor orang lain, "Wah, bagus ya kalau motor itu bisa jadi milik saya." Ini wajah menawan yang muncul. Wajah buruknya tidak muncul dalam benak kita. Mendekam di penjara, belum lagi akibat karma dan sanksi sosialnya. Pikiran selalu lihai membuat pembenaran sehingga gagal menggunakan kebenaran.

Seperti orang membawa bom di dalam perutnya yang sewaktu-waktu akan meledak. Sumbunya adalah panca indra, mesiuinya adalah pikiran. Ketika salah satu panca indra tersulut oleh rangsangan dari objek indra, akan dilanjutkan oleh mesiu yaitu pikiran kita sendiri, maka meledaklah keserakahan atau kebencian. Keserakahan kalau objeknya menyenangkan, kebencian kalau objeknya tidak menyenangkan. Ketika meledak, bukannya habis, bom itu malah semakin banyak. Daya ledaknya pun akan semakin tinggi. Demikian juga jika terbiasa melakukan kejahatan kecil, makin lama kadar kejahatan terus meningkat. Ingin terus merasakan kenikmatan saat melakukan kejahatan itu. Padahal, dengan melakukan hal yang jahat, tidak hanya diri sendiri yang akan hancur, orang di sekitar juga ikut hancur karena ledakan kejahatan itu. Demikianlah yang teringat tatkala Bhante Pannyavaro memberikan ceramah di acara perayaan *Māgha* malam ini.

25. Sibuk dan Gaduh

Selasa, 3 Maret 2020

Hari yang terik tidak menyurutkan semangat Bhante Jotidhammo untuk berbagi pengalaman di sela-sela makan siang tentang apa yang biasanya dialami para *sāmaṇera* dan *bhikkhu* yang masih baru. Beliau menjelaskan bahwa dahulu *sāmaṇera* dan *bhikkhu* baru kadang terlalu sibuk dan tenggelam dalam tugas dan keramaian. Jadi, semakin sulit untuk mengenal dirinya sendiri.

Mereka yang tidak tenggelam dan terseret dalam kesibukan justru akan lebih mudah mengenal dirinya melalui latihan ke dalam. Bisa mengetahui pengotor batin yang masih tersisa di dalam. Inilah mengapa para *sāmaṇera* yang masih baru diberikan pendidikan di Vihara Mendut, karena tempat inilah yang paling kondusif untuk itu. Tidak bising, tidak banyak kesibukan. Tidak banyak ikan hiu. Kalaupun ada ikan hiu, mereka semua sudah pada ompong.

Tambahan konteks untuk pembaca: Ada empat bahaya yang mesti diwaspadai oleh seseorang yang baru menyelami kehidupan kepetapaan. Salah satunya adalah bahaya digigit ikan hiu yang berarti tergoda oleh wanita. Bahaya lainnya adalah ombak (marah ketika dinasihati), pusaran air (kesenangan indria), dan buaya (makanan dan minuman). Mengapa diumpamakan seperti demikian? Bagi yang penasaran bisa membuka Cātumāsutta.

26. Setan Bingung

Kamis, 5 Maret 2020

Ini adalah ringkasan pesan yang disampaikan oleh Bhante Jotidhammo ketika menerima persembahan dana makan siang. Beliau menyampaikan bahwa banyak yang terbiasa menyalahkan pihak lain atas kesalahan sendiri. Tidak hanya menyalahkan yang kelihatan, kadang ada yang menyalahkan pihak tidak kasat mata atas kemalangan yang sedang dialaminya.

Jika terjadi pelanggaran moral, orang mengatakan "Saya dibisiki setan." Jika melakukan hal yang tercela, ia berkilah "Saya tergoda setan." Jika bertengkar dengan orang lain pun kadang menggunakan kata "setan" sebagai umpatan.

Bahkan ada yang lebih miris. Sering cecok, tidak nyaman di rumah, kemudian melakukan ritual pengusir setan. Memanggil orang tertentu lalu mengusir setan yang ada di rumahnya. Padahal bisa jadi setan tersebut malah lebih dulu ada di situ. Jika demikian, setan pun bingung harus bagaimana.

Merujuk Mettasutta, kita mestinya tidak memusuhi makhluk lain, termasuk setan. Bahkan jika makhluk yang malang itu muncul, hendaknya kita mengharapkan semoga mereka bahagia. Tidak perlu takut, apalagi mengusir mereka. Mereka kadang menghuni rumah lebih dulu. Apakah elok jika tamu mengusir tuan rumah yang sesungguhnya?

27. Tinggi Hati

Jumat, 6 Maret 2020

"Mereka yang tinggi hati adalah mereka yang biasanya rendah diri." Demikianlah kalimat singkat yang terdengar dan begitu menohok dalam relung batin ini. Kalimat yang disampaikan oleh Bhante Pannyavaro selepas sarapan tadi. Tidak tahu apa yang menjadi percakapan lengkap antara beliau dengan umat, namun kalimat itulah yang terdengar dan teringat begitu jelas.

Kalau direnungkan, orang yang rendah diri demikian lalu melakukan cara-cara untuk menutupi kekurangannya tersebut. Cara yang ditempuh sering membuat dirinya terlihat tinggi hati bagi orang lain. Bisa dengan menganggap remeh pekerjaan orang lain, menggampangkan perjuangan pihak lain, menganggap suatu profesi lebih rendah dari profesinya sendiri.

Dengan adanya perbandingan-perbandingan demikian, maka kesombongan tidak bisa dihindarkan. Kesan tinggi hati akan tertancap pada orang yang membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Tinggi hati adalah kemunculan derita. Begitu ada tinggi hati, seketika itu pula sebenarnya seseorang menderita. Mari berlatih untuk mengurangi perbandingan diri. Kalaupun harus membandingkan, bandingkan dengan diri sendiri yang kemarin. Sudah lebih baik atau malah tambah buruk?

28. Tepung Terigu

Jumat, 6 Maret 2020

Bukannya apriori kepada mereka yang belajar meditasi sampai ke luar negeri. Apakah ada jaminan jika dengan belajar meditasi di sana, maka seseorang akan pasti mencapai kesucian? Padahal bisa saja belajar di negeri sendiri, dengan dukungan umat sekitar. Tetap bisa berlatih dengan kondisi yang ada. Tidak harus pergi jauh terlebih dahulu untuk bisa belajar meditasi. Oleh karena bahan untuk bermeditasi tidak lain adalah badan dan batin sendiri. Belajar meditasi ke luar negeri pun yang diolah adalah badan dan batin sendiri. Tergantung kemampuan seseorang dalam mengolah saja.

Ada dua orang. Masing-masing punya tepung terigu. Orang pertama punya tepung terigu dengan kualitas terbaik. Sedangkan orang kedua tepung terigunya biasa-biasa saja. Namun orang pertama tidak bisa memasak, sehingga dengan tepung terigu terbaik sekali pun hasil masakannya tidak bisa dimakan. Berbeda dengan orang kedua yang bisa memasak, tepung terigu yang seadanya bisa diolah menjadi aneka hidangan yang bisa dimakan. Enak pula rasanya.

Demikianlah petuah yang disampaikan oleh Bhante Pannyavaro agar para *sāmaṇera* tetap berlatih meditasi dalam segala situasi. Bukan melulu soal tempatnya, bahannya, tetapi keterampilan dalam mengolahnya. Entah soal mengolah perihal materi maupun perihal batiniah.

29. Bicara dan Bekerja

Senin, 9 Maret 2020

Mungkin banyak orang tidak akan percaya dengan ini. Setiap ada kesempatan, Bhante Pannyavaro memungut daun kering yang jatuh di halaman, menyapu lantai ruang tamu, merapikan payung, sandal, menggelap benda-benda, dan banyak pekerjaan lain yang menurut banyak orang remeh untuk guru dengan nama sebesar beliau.

Suatu hari beliau berpesan, lakukan apa saja yang bisa kita lakukan. Itu tidak harus hal yang besar-besar. Cukup hal kecil, yang penting berguna demi kebaikan diri sendiri dan pihak lain. Ingatan ini muncul kembali karena gurauan beliau tadi pagi sehingga dicatat hari ini.

"Kalau kata almarhum Gusdur." ucap beliau. "Ada orang yang sedikit bicara, sedikit juga kerjanya. Ada orang yang banyak bicara tetapi sedikit kerjanya. Ada orang yang banyak bicara dan banyak kerjanya. Orang Jepang ini hebat, sedikit bicara tetapi banyak kerjanya. Lalu ada yang bertanya. Kalau orang di negara kita bagaimana? Apa yang dibicarakan dengan apa yang dikerjakan berbeda."

Beruntung bagi kami memiliki kesempatan belajar langsung dari guru-guru luar biasa. Mereka melakukan apa yang mereka ucapkan, dan mengucapkan apa yang mereka lakukan.

30. Ibu Memakan Anaknya

Selasa, 10 Maret 2020

Ada kejadian yang mengagetkan siang tadi. Seekor kucing yang nampak lucu, berbulu lebat berwarna putih, membuat kegaduhan pada saat dana makan siang berlangsung. Kemudian terkait kejadian itu, Bhante Jotidhammo berkelakar "Nampaknya lebih maju batin anjing daripada batin kucing, karena anjing bisa setia dan menunggu jam makan. Kesetiaan dan kesabaran itu adalah salah satu kemajuan batin. Bahkan tidak semua manusia bisa setia."

Lebih dari itu, induk kucing juga bisa memakan anaknya sendiri ketika lapar. Umumnya pada saat melahirkan dan tidak ada makanan. Namun, ini bisa terjadi dalam keadaan lain. Masih teringat dengan jelas kejadian saat itu. Kucing yang nampak elok tersebut memakan kelima anaknya. Meskipun tidak dalam hari yang sama. Padahal sudah diberi makan oleh warga. Mungkin ketika melahirkan, induk kucing stres, atau mungkin saja anak kucing itu cacat dan tidak bisa bertahan hidup. Insting kucing lebih tajam dari manusia soal ini.

Bagaimanapun, itulah salah satu bahaya nyata jika terlahir kembali sebagai binatang. Maka, kita harus lebih giat dalam berjuang mengikis pengotor batin. Karena tiket menuju alam tersebut adalah pengotor batin yang mendarah daging. Semangatlah! Jangan sampai kita berada pada situasi yang sama dengan kucing itu. Ibu memakan anaknya.

31. Kamu Kapan Nyusul?

Rabu, 11 Maret 2020

Setiap ada acara pernikahan, para undangan, mungkin teman sekolahnya, atau kerabat kerjanya, yang jomblo, sering ditanya, kapan nyusul? Padahal seseorang belum tentu mau memilih untuk hidup berumah tangga.

Sejauh ini belum ada yang bertanya demikian kepada para *bhikkhu* usai memberi pemberkatan pasca resepsi. Belum ada yang bertanya, "Kapan nyusul, *Bhante*?" Belum ada. Perlu dipertegas bahwa para *bhikkhu* bukan jomblo, melainkan *single*, beda! Kalau *single* itu pilihan, tetapi kalau jomblo itu memang keadaan.

Tetapi, hal yang sama jangan ditanyakan saat acara perkabungan. "Kamu kapan nyusul? Wah, nanti ada yang marah. Meskipun kita semua suatu saat pasti akan menyusul. Demikianlah cerita singkat pagi ini dari Bhante Pannyavaro yang teringat. Kalimat terakhir layak untuk direnungkan berulang-ulang. "Semuanya pasti menyusul."

Ketika seseorang lahir, sesungguhnya sudah divonis mati sejak saat itu. Hanya saja tidak tahu kapan, di mana, dan dengan cara apa. Tidak seperti mengantri karcis, yang datang duluan pergi duluan. Hidup tidak pasti, kematianlah yang pasti. Maka, isilah hari dengan kebaikan agar tiada sesal di kemudian hari.

32. Sehat Lahir Batin

Sabtu, 14 Maret 2020

Ada kalimat kuno yang berbunyi "Kesehatan adalah perolehan tertinggi." Secara sepintas memang demikian. Orang akan merelakan banyak harta demi kesehatan. Pergi ke dokter, operasi seberapa mahal pun akan rela dilakukan untuk kembali sehat. Semua demi kesehatan.

Kemudian Bhante Santacitto menjelaskan lebih lanjut. Bahwa kesehatan yang dimaksud, tidak hanya sehat dari segi fisik saja. Sehat batin juga sangat penting.

Sehat yang dimaksud meliputi: tidak gelisah, tidak iri hati, tidak membenci, tidak memendam dendam, tidak cemas, tidak takut, tidak emosian, tidak gampang marah, tidak curiga berlebihan, dan tidak ada penyakit mental lainnya.

Kesehatan jasmani dan batin sangat perlu dijaga. Kesehatan jasmani dijaga dengan nutrisi yang seimbang dan istirahat yang cukup, sedangkan kesehatan batin dijaga dengan daya upaya dan pengingat pada kebijaksanaan.

Benar pesan beliau ini. Pikiran adalah penentu. Jika seseorang berpikir yang baik, maka kebahagiaan yang menyertai. Jika seseorang berpikir buruk, maka penderitaan yang menyertai. Jadi, jagalah kesehatan masing-masing. Sehat lahir batin.

33. Pelajaran Tidak Tertulis

Kamis, 19 Maret 2020

Di sela-sela makan siang, Bhante Jotidhammo memberikan wejangan kepada para *sāmaṇera* secara tidak langsung melalui percakapan-percakapan ringan. Salah satu yang teringat adalah sebagai berikut.

"Hendaknya jangan lupa, bahwa di sini, pelajaran yang ada bukan tentang hal-hal yang tertulis semata. Banyak pelajaran yang bisa didapat dari hal-hal yang tidak tertulis. Yang di luar mata pelajaran formal. Lantas bagaimana caranya bisa mendapatkan atau paling tidak melihat hal-hal yang tidak tertulis tadi?"

"Perlu adanya pengamatan yang jeli, agar bisa melihat langsung pelajaran-pelajaran yang tidak tertulis itu. Lihatlah apa yang dicontohkan melalui tingkah laku dan tutur kata para *bhante* yang ada. Sehingga, apa yang didapat bisa dijadikan bekal, saat berjalan sendiri dalam latihan kepetapaan suatu hari nanti."

Benar apa yang beliau sampaikan tadi siang. Jika hanya mengandalkan yang ada di buku, belajar sendiri juga bisa. Tetapi di vihara ini, kami berkesempatan langsung berinteraksi dengan para guru dan umat. Pengalaman langsung memang guru terbaik. Mendengar pengalaman orang juga merupakan guru yang tidak kalah baik, dan ini kadang tidak tertulis.

34. Menjaga Fisik dan Mental

Sabtu, 21 Maret 2020

Suara khas Bhante Pannyavaro yang lembut menyampaikan terima kasih kepada umat. Di tengah kondisi pandemi yang serba sulit, tidak bebas keluar rumah. Tetapi umat masih peduli dengan kebutuhan para petapa. Namun, beliau juga berpesan, jika tidak mendesak sekali, tidak usah bepergian. Gunakan kesempatan ini untuk belajar ke dalam.

Buka lagi buku-buku yang dulunya belum sempat terbaca. Bisa juga dengan bermeditasi agar pikiran tetap positif. Dengan mengarahkan ke hal yang positif, pikiran menjadi positif, sehingga kesehatan mental bisa terjaga.

Meskipun ada yang menyalahartikan pemahaman tentang karma, jangan diikuti. Memang hal yang tidak menyenangkan itu adalah hasil karma buruk. Termasuk perihal pandemi yang sedang merebak. Tetapi dengan kita ceroboh, berlaku sembrono, tidak peduli dengan yang lain, itu mengondisikan karma buruk lebih cepat berbuah. Bertindak hati-hati adalah perbuatan baik yang akan mengondisikan karma baik berbuah lebih dulu.

Jadi, kesehatan fisik dijaga dengan tidak bertindak sembrono, menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Kesehatan mental dijaga dengan berpikir positif melalui meditasi dan membaca buku.

35. Saling Melindungi

Minggu, 22 Maret 2020

Berikut adalah nasihat Bhante Pannyavaro untuk mengurangi penyebaran *Covid-19*, yang kemudian menjadi pernyataan resmi Saṅgha Theravāda Indonesia. "Apabila sekarang Anda melakukan karma baik dengan tinggal di rumah saja, menjaga kebersihan dan kesehatan, maka akibat karma buruk yang lampau tidak mudah berbuah bagi Anda. Tetapi, apabila Anda sembrono dengan melakukan karma-karma buruk: mengabaikan anjuran Pemerintah, tidak menjaga kebersihan dan kesehatan, maka akibat karma buruk akan cepat berbuah, sehingga Anda menderita."

"Menjaga diri sendiri dari perilaku sembrono, berarti juga melindungi orang lain untuk tidak tertular penyakit dari kita. Ada kemungkinan kita membawa virus yang kita sendiri tidak menyadarinya karena kita tidak merasakan gejala apa pun, atau sebaliknya, bila Anda tidak mau tinggal di rumah untuk sementara waktu melainkan berkumpul di kerumunan banyak orang, maka Anda bisa saja tertular virus corona. Anda menderita, keluarga Anda pun menderita. Kalau kita ingin melindungi orang lain, termasuk anak-anak dan keluarga kita, maka lindungilah diri sendiri dengan baik. *Covid-19* bukan virus flu biasa. Sangat berbahaya karena akibatnya bisa mematikan dan mudah menular. Melindungi diri sendiri berarti melindungi orang lain. Ingin melindungi orang lain, lindungilah diri sendiri."

36. Demokrasi 2.600 Tahun Lalu

Senin, 23 Maret 2020

Setelah melakukan permohonan denda kerja, kemudian bersujud dan bertumpu lutut, kami, para *sāmaṇera* mendengarkan wejangan singkat dari Bhante Pannyavaro dengan tangan ber-*añjali*. "Meskipun kedewasaan batin seseorang tidak bisa dinilai dari usia pelatihannya, kita sebagai anggota kelompok hendaknya tetap mengikuti tata krama dan menghormati mereka yang lebih tua sebagaimana mestinya. Jika tidak ada tata krama demikian, akan menjadi semaunya sendiri, maka tidak ada harmoni dalam kelompok."

"Mereka yang tua sangat dihormati dalam kelompok. Meskipun secara sepiantas, akan terlihat ada tingkatan senioritas, namun sesungguhnya buddhisme merupakan model demokrasi awal yang sudah berusia sangat tua. Demokrasi yang ditunjukkan bukan demokrasi yang sangat liberal, yang bebas semaunya, tetapi demokrasi terpimpin."

"Ini bisa dilihat dari proses penahbisan yang harus disetujui secara aklamasi. Seorang *bhikkhu* tidak bisa menahbiskan *bhikkhu* lain seorang diri, tetapi diperlukan empat *bhikkhu* lain yang memberikan persetujuan. Ini sudah dilakukan sejak 2.600 tahun yang lalu dan tetap berlangsung hingga kini." Demikianlah wejangan *Dhamma* yang bisa diingat hari ini. Sangat menarik.

37. Fame

Selasa, 24 Maret 2020

Akhir-akhir ini, fenomena *bhikkhu* yang bertingkah laku seperti perumah tangga semakin sering ditemui. Ada yang begitu sering mengunggah fotonya sendiri. Mending ada kata-kata *Dhamma* di foto tersebut, kebanyakan hanya menampilkan wajah *selfie* sedang berada di suatu tempat.

Apalagi dengan aksesoris seperti penutup kepala dan penutup leher. Tidak pantas. Jubah yang sekarang dipakai ini adalah identitas. Seragam sebagai tentara *Dhamma*. Tidak pantas kalau ditemplei macam-macam. Apalagi didokumentasi kemudian dipublikasikan sendiri.

Dahulu para *bhikkhu* kalau memberikan wejangan memakai kipas untuk menutupi wajahnya. Agar yang menjadi fokus utama adalah ajaran itu sendiri, bukan pembabarnya. Dengan demikian, ego pembabar ceramah tidak naik begitu tinggi. Tradisi Thailand, Myanmar, Sri Lanka, menggunakan kipas meskipun bentuknya sangat beragam.

Bhante Pannyavaro memberikan contoh hidup. Ajahn Thate, guru beliau dahulu kala di Thailand. Ajahn Thate pernah mengunjungi Vihara Mendut. Bhante Pannyavaro menceritakan suatu kejadian yang berkaitan dengan ketenaran yang mestinya dihindari. Sebagaimana Ajahn Thate yang terkenal bisa tetap teguh dalam pelatihan.

Suatu ketika, ada *bhikkhu* yang membuat banyak plakat berisi foto Ajahn Thate tanpa izin beliau terlebih dahulu. Rencananya plakat-plakat tersebut dijadikan objek puja atau kasarnya jimat keberuntungan untuk para umat. Sebagaimana mereka yang memercayai hal-hal tersebut. Lantas Ajahn Tate berkata kepada *bhikkhu* tersebut dengan sangat sopan. "Plakat sudah dibuat sebanyak ini. Tidak apa-apa. Plakat ini nanti ditaruh di sini saja. Tidak perlu dibagi-bagikan." Kemudian Bhante Pannyavaro menuturkan bahwa beliau melakukan itu agar keyakinan umat Buddha tidak salah arah. Hanya bergantung pada hal-hal yang demikian, pada jimat-jimat, liontin-liontin, bukannya memiliki keyakinan kemudian berlatih *Dhamma* untuk mendapatkan manfaatnya sendiri. Demikianlah guru yang baik. Meskipun memiliki ketenaran yang luar biasa, tetap sederhana. Tidak ingin dipublikasi dan mendapatkan keuntungan dengan hal-hal semacam itu.

Kalau masalah orang memotret kita, kita tidak bisa mengatur mereka semua. Apalagi sekarang setiap orang memiliki *handphone* yang bisa digunakan untuk memotret. Tidak bisa kita melarang mereka. Itu di luar kendali kita. Ketenaran, *fame*, itu biar menjadi urusan perumah tangga. Mereka yang membuat. Itu bukan menjadi tujuan latihan. Tujuan kita berlatih adalah untuk mengikis yang ada di dalam. Mengikis keserakahan, mengikis kebencian, dan mengikis ego.

38. Merayakan Sunyi

Rabu, 25 Maret 2020

Hari ini adalah tahun baru bagi warga Bali yang merayakannya dengan hening. Tidak menyalakan api dan listrik. Tidak bekerja dan bepergian. Berpuasa dalam satu hari. Hari Raya Nyepi namanya. Tidak ada kendaraan yang lalu lalang. Bandara pun tutup.

Tidak hanya di Bali, beberapa wilayah di Indonesia melakukan penyepian. Kegiatan keluar rumah dikurangi. Kontak dengan orang lain dibatasi. Demi menjaga diri dan keluarga dari penyebaran *Covid-19* yang semakin meninggi. Pada saat catatan ini dibuat, banyak yang sudah mulai mengalami depresi karena tidak terbiasa melakukan penyepian.

Tetapi, ada yang terpaksa keluar rumah untuk bekerja. Karena tanggungan keluarga dan cicilan. Tidak semua orang memiliki kesempatan bekerja dari rumah. Tidak semua orang memiliki tabungan yang cukup. Mereka yang ekonominya menengah ke atas, mulai menghujat mereka yang terpaksa bekerja keluar rumah, karena mereka dianggap tidak menaati himbauan Pemerintah. Mereka yang terpaksa tetap bekerja membalas bahwa perut tidak bisa disuruh berhenti bekerja. Siapa yang mau menanggung mereka jika tidak bekerja? Inilah keriuhan ketika mesti menyendiri bersama karena keadaan, bukan kemauan. Tidak semua punya keberuntungan untuk merayakan sunyi.

39. Alarm Tubuh

Kamis, 26 Maret 2020

Pagi ini, seorang dokter bercerita bahwa gejala sakit itu adalah mekanisme alami agar sistem tubuh tetap seimbang. Ibaratnya seperti alarm. Tubuh mengirimkan sinyal berupa gejala sakit, agar kita sadar bahwa ada yang tidak seimbang dalam tubuh. Lalu kita memberikan respon. Bisa dengan asupan makanan, obat atau istirahat.

Alarm tubuh ini sangat penting demi kelangsungan hidup manusia. Ambil contoh pada kasus hipertensi. Pembuluh darah ini kita ibaratkan seperti pipa yang menyalurkan air bertekanan. Normalnya, jika tekanan darah tinggi, maka tubuh mengirim sinyal berupa gejala sakit, misalnya di kepala. Lalu kita melakukan pemeriksaan ke dokter dan mengobatinya sebelum pembuluh darah tersebut pecah karena tekanan tinggi.

Seandainya kita tidak memiliki alarm tubuh, kita tidak tahu bahwa tekanan darah kita tinggi, sampai suatu saat pembuluh darah kita pecah dan langsung meninggal seketika itu juga.

Setiap penyakit menunjukkan gejalanya dan yang membuat pandemi ini berbahaya adalah dia tidak segera memberikan alarm untuk tubuh. Oleh karena tidak merasa ada yang salah dalam tubuhnya, maka seseorang tidak melakukan isolasi mandiri sehingga mudah menular ke orang lain.

40. Rileks

Jumat, 27 Maret 2020

Bhante Santacitto bercerita bahwa "Sesungguhnya hal termudah yang bisa dilakukan, agar pengembangan batin dalam meditasi bisa mendapatkan kemajuan adalah dengan berlatih secara rileks." Rileks berarti santai dalam menerima apapun fenomena batin yang muncul, bertahan sesaat, lalu lenyap dengan penuh pengertian. Tidak ada penghakiman. Tidak ada pelekatan. Tidak ada penolakan. Hanya membiarkan semuanya muncul dan berlalu sesuai dengan sifat alaminya yang tidak kekal, sulit bertahan, dan bukan diri. Mengalami fenomena dengan melihat realitasnya secara santai.

Namun santai berbeda dengan malas. Kalau malas tidak berlatih sama sekali. Kalau santai masih tetap ada usaha untuk tidak menolak jika ada fenomena yang tidak menyenangkan dan tidak mencengkeram fenomena yang menyenangkan sambil melihat realitas dari fenomena yang tidak mampu bertahan.

Dengan rileks, apa pun yang muncul bisa dipahami sebagaimana adanya. Muncul lamunan, tidak menjadi kecewa karenanya. Tidak menganggapnya sebagai kegagalan dalam berlatih. Bahkan jika kotoran batin muncul pun, kita hendaknya tetap bisa tersenyum. "Ah, hanya kotoran batin." Latihan dengan sikap batin yang seperti ini akan sangat menyenangkan dan kemajuan pengembangan batin lebih mudah diperoleh.

41. Gong Pecah

Minggu, 29 Maret 2020

Setiap jam 10 pagi, jika memungkinkan, para *sāmaṇera* akan melakukan penghormatan atau puja kepada Tiratana. Puja dimulai dengan memukul gong sebanyak 10 kali. Lalu kami akan membawa dupa dan bunga ke depan stupa, depan pohon bodhi dan *dharmasālā*.

Siang itu Bhante Santacitto bertanya. “Kok loncengnya dipukul 10 kali?” Seorang *sāmaṇera* menjawab, agar warga sekitar tahu bahwa ini sudah jam 10, jadi bisa istirahat sejenak. “Masa begitu? Coba nanti tanya Bhante Pannya” Kemudian Bhante Santacitto mewakili kami bertanya kepada Bhante Pannyavaro mengenai hal ini.

Beliau menjawab, "Gong dipukul sebanyak 10 kali sebagai penunjuk waktu, itu alasan lainnya. Alasan utamanya adalah suara gong itu sebagai penghormatan itu sendiri. Penghormatan biasanya dilakukan dengan menggunakan media terbaik yang bisa disediakan. Lilin, bunga, dupa, dan suara terbaik. Memukul gong dengan kesungguhan berarti memberikan suara yang terbaik sebagai bentuk penghormatan."

Bagaimanapun, puja yang lebih tinggi lagi adalah merealisasi *Dhamma* sehingga kita menjadi seperti gong yang pecah. Meskipun dipukul oleh hal-hal duniawi, batin hening dari kegaduhan, tidak goyah, tiada sedih, tanpa noda.

42. Meditasi Jalan

Rabu, 13 Mei 2020

Setelah melakukan *chanting* pagi, Bhante Santacitto menyempatkan diri untuk berbagi syair Bhaguttheragāthā. Kemudian dengan sabar beliau menjelaskan makna kata dalam bahasa yang mudah dipahami. Syair tersebut menceritakan tentang seorang *bhikkhu* yang sedang dikuasai oleh kemalasan fisik dan batin. Kemudian ia pergi meninggalkan *kuṭi*, menuju ke atas untuk melakukan meditasi jalan. Tetapi dia jatuh ke lantai bawah dari tempat itu juga. Lalu setelah mengusap tubuhnya, beliau bangkit kembali ke atas untuk melanjutkan meditasi jalan.

Ketika beliau kembali melakukan meditasi jalan secara mendalam, batinnya teguh pada *Dhamma*. Keteguhan hati yang muncul dari perhatian disertai kebijaksanaan. Bahaya dari batin dan jasmani terlihat dengan sangat jelas. Keengganan terhadap batin dan jasmani menjadi kokoh.

Ketidak-tertarikan pada dunia menjadi sangat kokoh, batinnya terbebas dari segala pengotor. Kemudian beliau mampu melihat segala fenomena sebagai mana adanya. Tiga pengetahuan telah dicapai, yaitu mengingat kehidupan lampau, melihat kelahiran dan kematian makhluk berdasarkan perbuatannya. Ia lalu berhasil melenyapkan kotoran batin secara tuntas. Pesan Sang Buddha telah selesai dilakukan.

Pesan yang penting dari syair tersebut adalah, anggapan bahwa untuk mencapai meditasi yang mendalam harus dengan duduk tidaklah terlalu akurat. Bahkan pada zaman Sang Buddha, meditasi jalan sangat populer di kalangan para *bhikkhu*. Banyak yang mencapai kesucian dengan bermeditasi jalan. Syair ini hanyalah satu dari sekian banyak teks *Pāli* yang mencatat bahwa untuk mencapai meditasi yang mendalam dan mengakhiri derita tidak hanya dengan cara duduk.

Jadi, yang penting itu bukan posisi tubuh saat meditasi, tetapi bagaimana batin kita menjadi tenang karena penghalang batin ditekan sedemikian rupa terlebih dahulu dengan nilai-nilai kebijaksanaan.

Kedamaian itu bisa terjadi dalam posisi apa saja. Bisa saat berjalan, duduk, berdiri, atau berbaring. Pada saat batin tenang demikianlah seseorang mampu melihat fenomena dengan sebenarnya, bahwa realitas dari segala fenomena ini adalah tidak kekal, tidak mampu bertahan, dan tidak bisa digenggam. Di situlah pengotor batin bisa lenyap. Sehingga, apa yang menjadi pesan, yang dibabarkan oleh Sang Buddha mampu kita selesaikan atau realisasikan.

43. Semangat Mengatasi Kemalasan

Jumat, 15 Mei 2020

Pagi ini setelah melakukan *chanting* pagi, Bhante Santacitto menyempatkan diri untuk berbagi syair Abhibhūta^{theragāthā}. Kemudian dengan sabar beliau menjelaskan maknanya. Kata beliau, syair ini seringkali dilantunkan di vihara hutan. Sebenarnya menjadi terkenal karena diucapkan oleh Bhante Abhibhūta, yang dulunya seorang raja, kemudian memutuskan menjadi petapa setelah mendengar ajaran Sang Buddha.

Suatu hari kerabatnya datang sambil menangis di hadapan Bhante Abhibhūta. Kemudian mereka meminta beliau untuk kembali ke kehidupan perumah tangga. Tetapi, permintaan ini tidak mungkin terkabulkan, karena Bhante Abhibhūta adalah seorang *arahat*. Kemudian Bhante Abhibhūta memberikan syair, salah satunya yang diterjemahkan secara bebas berikut ini. “Wahai semua kerabatku sebanyak yang telah berkumpul di sini, dengarkanlah. Saya akan mengajarkan *Dhamma* kepada kalian. Kelahiran yang berulang-ulang adalah penderitaan. Bangunlah! Pergilah! Praktikkan ajaran Sang Buddha dan hancurkan tentara kematian seperti halnya gajah menghancurkan rumah yang terbuat dari gelagah. Siapa pun yang hidup dengan kewaspadaan di dalam ajaran Sang Buddha ini, setelah meninggalkan pengembaraan kelahiran, dia akan membuat akhir dari penderitaan.”

Ini adalah anjuran untuk kita agar semangat. Seperti cerita yang ada di dalam kitab penjelas, ada seorang *bhikkhu* yang tinggal di hutan nan indah dan banyak terdapat gua. Ada ribuan orang menjadi *arahat* ketika tinggal di hutan ini. Bahkan dikatakan ada sekitar dua belas ribuan *arahat* yang meninggal di gua hutan ini.

Bhikkhu ini dulunya seorang pemburu. Kemudian dia merasa dirinya seperti setan kelaparan saat pergi ke vihara. Ketika ingin minum karena kehausan, ia sama sekali tidak melihat air untuk diminum. Padahal di situ ada banyak gentong yang berisi air. *Bhante* yang ada di vihara tersebut kemudian mengatakan bahwa pemburu ini seperti hantu yang sedang kehausan. Kemudian karena rasa keterdesakan dan emosi spiritual akibat sadar bahwa kematian bisa datang mengancam, dan dia bisa saja menjadi setan kelaparan betulan, dia pun memutuskan untuk menjadi seorang *bhikkhu*.

Dia menjadi seorang *bhikkhu* yang sangat semangat untuk berlatih karena desakan spiritual ini. Disamping karena usianya yang sudah tua. Saking semangatnya untuk berlatih, agar tidak mengantuk ketika bermeditasi, dia mengumpulkan jerami yang diikat lalu diberi air dan ditaruh di atas kepalanya. Kakinya direndam pula di dalam air.

Suatu pagi ketika fajar belum menyingsing, seorang *sāmaṇera* melantunkan syair tadi dengan keras dan merdu. *Bhikkhu* yang sedang semangat bermeditasi ini mendengar.

Oleh karena tahu bahwa syair ini dilantunkan oleh orang yang memiliki semangat yang tinggi sama seperti beliau, kemudian muncul kegiuran dalam batinnya, dari kegiuran ini dikembangkan untuk diamati realitas sejatinya, akhirnya mencapai kesucian tertinggi. Padahal beliau memiliki kemungkinan besar terlahir kembali di alam hantu kelaparan. Bahkan tidak hanya menjadi *arahat* biasa, beliau juga memiliki kemampuan menganalisa *Dhamma*.

Bhante Santacitto lalu memberikan pengertian bahwa, melantunkan ajaran Sang Buddha sudah menjadi tradisi, bahkan ketika Sang Buddha masih hidup. Sang Buddha bahkan memuji Bhante Soṇa ketika melantunkan *Atthakavagga* dengan begitu indah. Sang Buddha juga memuji seorang perumah tangga yang melantunkan syair dengan begitu indah, sampai para dewa juga ikut mendengarkan.

Ini adalah salah satu cara Bhante Santacitto untuk berbagi *Dhamma* setiap pagi ketika memungkinkan. Berkelakar sambil mengajak *sāmaṇera* yang tadinya lemas ketika *chanting* pagi, untuk lebih semangat, melafalkan dengan sepenuh hati. Siapa tahu para *bhante* di vihara ini menjadi *arahat* gara-gara itu. Karena kalau dilantunkan dengan lemas, yang mendengar juga ikut lemas.

44. Kepercayaan dan Pengetahuan

Selasa, 19 Mei 2020

Pagi ini setelah *chanting*, Bhante Santacitto membahas Nigaṇṭhanāṭaputtasutta yang kemudian diterjemahkan kata per kata. *Sutta* ini bercerita tentang seorang perumah tangga bernama Citta. Ia sedang melakukan percakapan dengan seorang petapa telanjang, salah satu dari enam guru spiritual yang sangat terkenal di India pada saat itu, Nigaṇṭhanāṭaputta (disebut juga Mahāvira yang menjadi pemimpin kaum Jaina). Nigaṇṭhanāṭaputta melontarkan satu pertanyaan kepada Citta, “Wahai perumah tangga, apakah kamu percaya dengan perkataan Sang Buddha, bahwa ada sebuah kondisi keteguhan batin yang bebas dari *vitakka* dan *vicara* (*jhāna* kedua) dan ada lenyapnya *vitakka* dan *vicara*?”

Kemudian perumah tangga ini menjawab, “Bhante, dalam hal ini, saya tidak pergi kepada Sang Buddha atas dasar kepercayaan, bahwasanya ada sebuah kondisi keteguhan batin yang bebas dari *vitakka* dan *vicara* (*jhāna* kedua) dan ada lenyapnya *vitakka* dan *vicara*.” Mendengar hal itu, Nigaṇṭhanāṭaputta dan pengikutnya merasa sangat senang, karena menganggap murid Sang Buddha sendiri tidak percaya dengan apa yang Sang Buddha katakan.

Kemudian, Citta balik bertanya, “Bagaimana menurut anda *Bhante*, mana yang lebih tinggi, pengetahuan atau kepercayaan?” “Wahai perumah tangga, tentunya pengetahuan lebih tinggi daripada kepercayaan.” Lantas, Citta menanggapi, “Saya *Bhante*, kapan pun saya mau, saya bisa mencapai *jhāna* pertama. Kapan pun saya mau, saya bisa mencapai *jhāna* kedua dimana *vitakka* dan *vicara* sudah lenyap. Dan kapan pun saya mau, saya bisa mencapai *jhāna* ketiga. Kapan pun saya mau, saya bisa mencapai *jhāna* keempat.” Artinya, perumah tangga Citta bukan datang kepada Sang Buddha atas dasar percaya, tetapi karena sudah mengetahui langsung. Ketika seseorang sudah mengetahui langsung, kepercayaan sudah tidak begitu diperlukan lagi.

Ada yang mengatakan bahwa dalam Agama Buddha jangan percaya dulu. Buktikan dulu baru percaya. Kemungkinan besar mereka yang mengatakan demikian karena menyalahartikan Kālāmasutta, yang sebenarnya mengajak kita untuk tidak langsung melompat pada satu kesimpulan hanya atas dasar tradisi dan kitab suci.

Sang Buddha berkata demikian karena pada waktu itu suku Kālāma kebingungan. Masing-masing guru spiritual datang dan mengatakan ajaran mereka yang paling benar dan yang lain salah. Sehingga, Sang Buddha mengajak suku Kālāma agar jangan menyimpulkan ini yang paling benar dan yang lain salah. Tidak dilarang mempercayai sesuatu, asalkan tidak mengambil kesimpulan terlalu dini.

Terkait kepercayaan dan pengetahuan, Sang Buddha pernah bertanya kepada Bhante Sāriputta ketika membahas mengenai *Nibbāna*, “Wahai Sāriputta, apakah kamu percaya dengan apa yang aku katakan?” Kemudian Bhante Sāriputta menjawab. “Dalam hal ini saya datang kepada Sang Buddha bukan atas dasar kepercayaan, karena saya sudah mengetahui langsung. Justru bagi mereka yang belum mengetahui langsung, mesti berangkat dari kepercayaan. Berdasarkan kepercayaan kemudian dibuktikan.”

Ini sama seperti perumah tangga Citta. Bahkan beliau menekankan kepada Nigaṇṭhanāṭaputta bahwa, “Saya Bhante, mengetahui, melihat, mengalami demikian. Kepada siapakah saya pergi atas dasar kepercayaan?”

Karena sudah mengalami dan mengetahui sendiri, maka Citta tidak harus percaya. Mendengar hal ini, yang tadinya senang dan memuji perumah tangga Citta, Nigaṇṭhanāṭaputta langsung marah-marah, “Dasar perumah tangga licik, curang, dan berpura-pura.”

Sekali lagi, kepercayaan sangat penting di awal. Kita hendaknya memiliki kepercayaan terhadap ajaran Sang Buddha walaupun belum sepenuhnya dialami sendiri. Apa yang dipercayai tersebut kemudian mulai dibuktikan dengan melewati praktik yang sesuai *Dhamma*. Ketika sudah dibuktikan, diketahui, dan dialami sendiri, maka kita tidak akan berkutat dengan masalah kepercayaan lagi.

45. Masuk di Akal, Meresap ke Hati

Kamis, 21 Mei 2020

Seseorang dapat memperlakukan suatu ajaran dengan dua cara. Sebagai pengetahuan dan sebagai jalan hidup. Menariknya, buddhisme akan sangat berbeda manfaatnya ketika diperlakukan sebagai pengetahuan dan jalan hidup.

Sebagai pengetahuan, buddhisme memang memberikan kepuasan intelektual. Memberikan kesenangan karena sesuai dengan nalar, pembahasan yang begitu holistik, masih relevan dengan isu terkini, bersifat terbuka, dan berjalan beriringan dengan perkembangan sains. Maka tidak heran ketika ada banyak intelektual buddhis, atau simpatisan yang gemar mempelajari buddhisme dengan begitu mendalam. Apalagi sekarang Tipiṭaka lengkap, yang dulunya berjilid-jilid memenuhi ruangan besar, kini bisa tersimpan dalam *handphone*, *flashdisk*, dan media lainnya yang berukuran beberapa centimeter saja. Bahkan dengan beragam terjemahan pula.

Namun, sangat disayangkan jika hanya berhenti pada tahap pengetahuan semata. Hanya memberikan kenikmatan karena mampu menjawab keingintahuannya dengan masuk akal, tetapi tidak sampai meresap ke dalam hati. Meresap ke dalam hati artinya menggunakan pengetahuan tersebut saat menghadapi kehidupan keseharian, sebagai jalan hidup.

Banyak yang tahu hukum sebab dan akibat. Tahu bahwa kejahatan berbuah penderitaan, kebaikan berbuah kebahagiaan. Tetapi, masih saja menyakiti pihak lain lewat ucapan dan tindakan untuk memuaskan nafsu keinginan.

Banyak yang tahu bahwa segala sesuatu yang berkondisi pasti mengalami perubahan. Tetapi, masih saja tidak mampu menerima kenyataan ketika perubahan itu terjadi pada diri sendiri, keluarga, sahabat, dan hal-hal yang digemari.

Banyak yang tahu bahwa melekat hal-hal yang sesungguhnya mengalami perubahan adalah penderitaan. Tahu bahwa tubuh, perasaan, persepsi, pikiran, dan kesadaran mengalami perubahan. Tetapi, masih saja melekatinya sehingga terus mengalami penderitaan. Diperbudak oleh rupa yang indah, menjadi korban perasaan, mencengkeram persepsi, dan hanyut dalam pikiran dan terobsesi olehnya.

Banyak yang tahu bahwa segala sesuatu sesungguhnya bukan diri. Bahwa apa yang disebut sebagai “aku” hanyalah anggapan keliru karena terkecoh oleh kesinambungan proses batin dan jasmani. Tetapi, nyatanya keakuan dan egosentris masih begitu kokoh. Masih mati-matian membela pandangan dengan menganggap diri ini yang paling benar dan yang lain pasti salah.

Banyak yang paham betul tentang apa itu cinta kasih, welas asih, simpati, dan keteguhan hati. Kita tahu bahwa sifat-sifat luhur tersebut adalah kunci keharmonisan dalam bermasyarakat. Tetapi, masih saja kita tidak bisa hidup rukun dengan sesama, apalagi dengan yang berbeda pandangan.

Memang benar pengetahuan semacam itu sangat bagus. Sangat penting untuk perkembangan spiritual agar kita tidak salah arah dalam mengelola batin. Tetapi pengetahuan saja tidaklah cukup. Seperti seorang yang ingin pergi ke suatu tempat, telah memiliki peta dan rute yang jelas, tetapi tidak mau melangkah. Demikian pula sebaliknya. Praktik tanpa pengetahuan, seperti seorang yang ingin pergi ke suatu tempat, tidak memiliki peta dan tidak tahu rute mana yang harus ditempuh. Bisa jadi dia akan tersesat di tengah jalan. Keduanya tidak sampai pada tujuan.

Maka dari itu, mari kita beranjak dari ranah gagasan menuju tindakan sesuai dengan pengetahuan yang diajarkan dalam buddhisme itu sendiri. Selain mendapatkan kesenangan karena bertambahnya wawasan, tetapi juga mendapatkan kebahagiaan yang mendamaikan karena bebas dari segala macam penderitaan.

Praktik dilakukan secara bertahap. Langkah demi langkah. Sehari seutas benang, setahun selebar kain. Meski pengetahuan tentang buddhisme seperti kerelaan, kemoralan, dan pengembangan batin masih sedikit, namun memiliki keyakinan dan mau untuk praktik, itu jauh lebih baik daripada tahu banyak tentang buddhisme, tetapi tidak memiliki keyakinan untuk menjalankannya dengan sepenuh hati.

Selain itu, praktik demikian juga membuat buddhisme tidak akan berakhir menjadi ajaran yang hanya bisa ditemui dalam rak buku di perpustakaan, atau tersimpan dalam berkas “pdf” di internet, sebagai filosofi semata. Tetapi, sebagai ajaran yang nyata agar bebas dari derita, yang dijadikan sebagai jalan hidup dalam keseharian. Nanti akan tercermin dari ucapan serta perbuatan kita.

Sebuah ajaran seyogianya masuk di akal dan meresap ke dalam hati. Jika ajaran itu hanya masuk di kepala, maka kepalanya yang akan besar. Menjadi besar kepala. Jika masuk ke dalam hati, maka hatinya yang akan besar. Menjadi besar hati.

46. Hukum Tanpa Sosok Penghukum

Minggu, 24 Mei 2020

Ketika menerima dana makan pagi, Bhante Pannyavaro bercerita bahwa terkadang seseorang tidak menghiraukan hukum karma karena hukum karma tidak ada petugas resminya. "Tidak ada sosok berseragam tertentu yang bertugas menghukum. Berbeda dengan hukum negara, ada aparat hukumnya. Memang kata hukum ini sudah terlanjur identik dengan kriminalitas. Sehingga, begitu membahas hukum karma, persepsi umum di masyarakat adalah hukuman karena telah melakukan keburukan. Padahal dalam hukum karma juga membahas karma baik yang berbuah kebahagiaan."

Bagaimanapun, hukum karma sifatnya alami secara pribadi karena terkait pada kehendak seseorang, sehingga tidak diperlukan sosok penghukum. Seperti hukum gravitasi, meyakini ini atau tidak, memahami ilmu fisika atau tidak, mengenal Newton atau tidak, siapa pun yang masih berada di bumi akan terkena imbas hukum gravitasi bumi.

Demikian pula dengan hukum karma. Meyakini ada hukum karma atau tidak, memahami ilmu *Dhamma* atau tidak, mengenal Sang Buddha atau tidak, siapa pun yang masih berbuat secara sengaja (berkehendak) di alam semesta ini akan terkena imbas hukum karma. Melakukan kebaikan berbuah kebahagiaan, melakukan keburukan berbuah penderitaan. Inilah hukum tanpa perlu sosok penghukum.

47. Karena Makanan

Selasa, 26 Mei 2020

Pagi ini setelah melakukan *chanting*, Bhante Santacitto membahas pertanyaan pertama yang diajukan oleh Sang Buddha kepada Sopaka, seorang *arahat* walaupun baru berusia tujuh tahun. “Apakah yang satu?” Sopaka menjawab “Semua makhluk bertahan karena makanan.”

Kemudian banyak yang menyalahartikan jawaban Sopaka ini sebagai pembenaran untuk makan sesukanya. Walaupun awalnya seperti bercanda, lama kelamaan akan dianggap sebagai sebuah kebenaran. Apalagi yang mengatakan demikian adalah sosok berjubah. Diulang-ulang mengatakan bahwa kita harus makan. Dampaknya adalah esensi jawaban dari Sopaka yang sesungguhnya begitu mendalam akhirnya hilang. Padahal bukan hanya sekadar kita semua harus makan makanan pada umumnya. Esensinya adalah kita ini bertahan, hidup bertumimbal lahir di alam ini, menderita karena ditopang oleh makanan. Pernyataan ini dipertegas dalam banyak *sutta*, salah satunya Paṭhamamahāpañhāsutta.

Sang Buddha menjelaskan, “Ada satu pertanyaan, satu ungkapan, satu jawaban, berkaitan dengan apa seorang *bhikkhu* termuakkan secara benar dalam satu hal ini, tidak tertarik secara benar dalam satu hal ini, terbebaskan secara benar dalam satu hal ini, dan melihat secara menyeluruh secara benar dalam satu hal ini, dan dia akan membuat akhir penderitaan di sini dan

saat ini setelah menembus tujuan akhir secara baik dalam satu hal ini. Mengetahui semua makhluk bertahan karena makanan, dia akan mengakhiri penderitaan.”

Kalau misalnya diartikan secara permukaan bahwa kita semua harus makan, bagaimana bisa mengakhiri penderitaan? Sehingga kita harus mengetahui apa itu “makanan” yang dimaksud. Bukan sekadar nasi.

Berdasarkan Sammāditṭhisutta, Bhante Sāriputta menjelaskan bahwa agar seseorang memiliki pandangan benar, salah satunya ia harus mengetahui makanan, mengetahui munculnya makanan, mengetahui lenyapnya makanan dan mengetahui jalan menuju lenyapnya makanan. Terdapat empat jenis makanan yang berguna untuk mempertahankan makhluk-makhluk, dan juga membantu makhluk-makhluk yang akan terlahir. Yang pertama adalah makanan fisik, baik yang kasar maupun halus. Yang kedua adalah kontak. Yang ketiga adalah kehendak (karma). Yang keempat adalah kesadaran. Keempat hal ini yang menunjang segenap makhluk untuk terus terlahir dan bertahan di alam tumibal lahir.

Ketika berbicara tentang karma, kita seringkali diajak untuk terus berbuat baik. Memang itu jauh lebih baik daripada berbuat kejahatan. Namun, Sang Buddha tidak berhenti sampai di situ. Sang Buddha justru mengajarkan hukum karma dan tumibal lahir untuk menunjukkan bahwa selama seseorang masih memiliki karma dan buahnya, dia akan terus menderita.

Untuk itu kita harus tahu bagaimana menghancurkan karma itu. Bagaimana kita melenyapkan makanan ini, yang salah satunya adalah karma, agar kita terbebas dari derita? Sang Buddha bersabda, “Dengan dihancurkannya nafsu keinginan, karma dihancurkan. Kalau karma hancur, penderitaan dihancurkan.” Jadi, jelas bahwa sebab dari makanan ini adalah nafsu keinginan.

Kita tetap perlu makan, kita tetap bersentuhan dengan objek, kita tetap berkehendak, kita tetap berkesadaran, tetapi yang harus kita atasi adalah nafsu keinginan. “Dengan adanya nafsu keinginan, maka makanan muncul. Dengan lenyapnya nafsu keinginan, maka makanan lenyap” sabda Sang Buddha.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa semua makhluk bertahan karena makanan bukan bertujuan agar kita makan, tetapi bagaimana agar kita bisa mengatasi sebab dari makanan, yaitu nafsu keinginan. Jalan untuk melenyapkan sebab dari makanan adalah jalan mulia berunsur delapan.

Inilah yang hendaknya diketahui agar *Dhamma* yang mendalam ini tidak kehilangan esensi mendasarnya, agar tidak menjadi pembenaran bahwa kita harus makan sekehendak hati.

48. Cara Menjawab Pertanyaan

Sabtu, 30 Mei 2020

Di sela-sela makan pagi, Bhante Pannyavaro bercerita bahwa sebagai petapa, kita memiliki banyak waktu untuk belajar. Sehingga, wajar untuk tahu perihal *Dhamma* lebih banyak. Apalagi dalam proses belajar itu memang perlu banyak bertanya.

Bagaimanapun, hidup 40 tahun lebih sebagai *bhikkhu*, ada banyak alasan orang bertanya kepada Bhante Pannyavaro. Ada yang karena ingin menguji, agar keliatan pintar, dan alasan lainnya. Semuanya mesti dijawab sesuai dengan situasinya. Beliau lalu menjelaskan empat cara menjawab pertanyaan: dijawab langsung, penjabaran detail, balik bertanya, dan diabaikan begitu saja. Bagaimanapun kasarnya si penanya, tetaplah menjawab tanpa disertai niat melukai hati si penanya.

Beliau menambahkan, ada tiga cara mengajar. Pertama, mengajar secara halus, yaitu dengan memberikan uraian tentang manfaat dari kebaikan. Kedua, mengajar secara keras dengan menunjukkan kerugian dari keburukan. Ketiga, membunuh murid tersebut dengan berdiam diri, dalam arti tidak perlu mengajaknya berbicara jika sudah tidak ada potensi untuk berubah menjadi lebih baik. Cukup jadi teladan yang baik. Terkadang seribu nasihat akan kalah dengan satu contoh baik dari sosok yang menginspirasi.

49. Rapat Para Tikus

Sabtu, 30 Mei 2020

Memberikan petuah bisa dilakukan dengan banyak cara. Salah satunya adalah lewat fabel. Cerita hewan yang bisa bercakap dengan hewan lainnya. Tujuannya adalah agar pendengar tidak tersinggung jika memakai contoh langsung ketika mengkritik.

Pagi ini ketika menerima dana makan, Bhante Pannyavaro menceritakan sebuah fabel yang sangat menarik. Begini ceritanya. Ada sebuah rumah dipenuhi oleh tikus. Mereka hidup tenteram, hingga suatu hari datanglah seekor kucing. Segera saja kucing tersebut menguasai rumah.

Para tikus menjadi jengkel, tetapi tidak bisa berbuat banyak. Namun, seekor tikus membangkitkan semangat tikus-tikus yang lain untuk mengusir si kucing. “Kalau bersatu, kita bisa usir kucing itu! Kita sudah tinggal di sini sejak lama. Dia harus henggang dari rumah ini!”

Tikus lain yang terbakar semangatnya lalu berseru. “Aku yang akan menggigit telinganya!” “Aku saja yang menggigit matanya!” “Aku serang ekornya dari belakang!” “Aku hantam lehernya!” Ketika mereka larut dalam diskusi tersebut, tanpa sadar si kucing telah datang. Begitu kucing tersebut menggeram, mereka semua langsung kabur. Pernah mengalami situasi serupa tidak?

50. Pengendalian Diri

Jumat, 12 Juni 2020

Saat makan pagi, Bhante Pannyavaro memberikan wejangan yang sangat penting bagi petapa. Beliau berpesan bahwa sulit untuk bisa cocok dengan semua orang. Namun, jika ada ketidaksukaan dengan seseorang karena berbagai alasan, tidak perlu diumbar lewat tutur kata dan perilaku. Apalagi menunjukkan kemarahan secara terbuka. Ini bagian dari pelatihan untuk mengendalikan diri.

Akan ada yang mengatakan "Saya itu orangnya apa adanya, terbuka. Kalau marah ya saya marah secara langsung!" Itu bukan orang yang terbuka, melainkan orang yang tidak berpengendalian diri. Orang yang tidak punya kesabaran. Bukankah ada jalan lain untuk menyelesaikan persoalan selain menunjukkan kemarahan? Apalagi sebagai seorang petapa, kalau sampai hati memarahi umat di depan umum, terlebih dengan alasan yang sepele, akan tampak sangat tidak elok.

Ingat pesan Sang Buddha, "Para *bhikkhu*, bahkan ketika seorang penjahat memotong tangan kalian dengan gergaji, lalu timbul pikiran membenci, artinya kalian tidak melaksanakan ajaran-Ku." Hanya melihat gerak-gerik dan mendengar kata-kata yang tidak menyenangkan, belum sampai digergaji, masa marah? Lalu apa saja pelatihan yang telah dilakukan selama ini jika kesabarannya hanya setipis tisu?

Penutup

Kamis, 1 Agustus 2024, pukul 08.15 WITA, Bhante Pannyavaro mengirimkan foto beliau bersama dengan almarhum Gusdur disertai rekaman suara melalui *WhatsApp*. Berikut adalah transkripsi rekaman suara tersebut.

Gus Dur bertanya, "Bhante Pannya sudah datang?" Hanya satu kalimat pendek itu saja. Pak Djohan mengatakan "Sudah, Gus." Pak Djohan berusaha mencari saya. Saya berusaha bersembunyi di belakang punggungnya banyak orang. Tidak baik untuk muncul di tengah-tengah banyak orang yang tidak ada relevansinya. Apa yang ditanyakan itu, Gus Dur ulangi pada beberapa pertemuan. Hanya satu kalimat pendek. Kalimat itu mendekatkan kita. Gus Dur sudah wafat. Saya pikir pada waktu Gus Dur masuk surga, mungkin Gus Dur juga bertanya, "Bhante Pannya sudah datang?" Dan saya yakin penjaga surga mengatakan, "Belum, Gus. Masih lama. Bhante Pannya datangnya telat."

Meskipun beliau punya kesempatan untuk ikut ingar-bingar dengan banyak sosok besar, tetapi beliau lebih memilih untuk melaju di jalan yang sepi. Seorang petapa memang mesti sepi dari segala macam nafsu keinginan, termasuk ingin menjadi sesuatu atau ingin menghancurkan sesuatu.

Sebagai penutup, tanyakan ini pada diri sendiri lalu jawab secara jujur. "Pilih mana? Mengejar ribuan hal yang ditawarkan oleh nafsu keinginan, atau melepaskan satu hal saja yaitu nafsu keinginan?" Mengejar ribuan hal itu melelahkan, sedangkan melepaskan satu hal itu mendamaikan. Lelah itu derita, damai itu bahagia. Pilihan ada di tangan masing-masing.

Daftar Istilah

<i>Añjali</i>	Menyatukan telapak tangan di depan dada sebagai tanda penghormatan.
<i>Arahat</i>	Orang yang mencapai kesucian tertinggi.
<i>Bhante</i>	Sebutan untuk mereka yang dimuliakan.
<i>Bhikkhu</i>	Petapa pria dalam ajaran Buddha.
<i>Chanting</i>	Penguncaran ajaran Buddha.
<i>Dhamma</i>	Ajaran Buddha.
<i>Dhammasālā</i>	Ruangan untuk mendengar <i>Dhamma</i> .
<i>Jhāna</i>	Keadaan meditatif yang membakar pengotor batin.
<i>Kuṭi</i>	Bangunan sederhana tempat tinggal para <i>bhikkhu</i> .
<i>Māgha</i>	Salah satu nama bulan dan nama hari raya.
<i>Nibbāna</i>	Padamnya derita secara tuntas.
<i>Pāḷi</i>	Salah satu teks (bahasa) yang digunakan dalam melestarikan kitab suci ajaran Buddha.
<i>Sāmaṇera</i>	Calon <i>bhikkhu</i> .
<i>Saṅgha</i>	Perkumpulan para <i>bhikkhu</i> .
<i>Sutta</i>	Salah satu bentuk penyajian ajaran Buddha.
<i>Theravāda</i>	Ajaran para sesepuh.
<i>Uposatha</i>	Bulan purnama dan bulan gelap.
<i>Vicara</i>	Kelangsungan pikiran pada subjek meditasi.
<i>Vittaka</i>	Pengarahan pikiran pada subjek meditasi.

Terima Kasih

Terima kasih untuk Bhante Sri Pannyavaro, Bhante Jotidhammo, dan Bhante Santacitto sebagai guru pembimbing, dengan penuh kesabaran dan ketulusan memberikan arahan serta menjadi teladan bagi kami, terlebih berkenan memberikan kata sambutan dan sekapur sirih untuk buku ini.

Terima kasih banyak untuk dokter Yenny dan dokter Prayuda karena telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk menyunting buku ini sehingga lebih layak untuk dibaca, walaupun sedang sibuk menyelamatkan banyak orang.

Terima kasih kepada Kadek Dhamma Satya yang telah membantu dalam urusan penyelarasan gambar ketika merancang sampul buku. Terpenting, terima kasih untuk Bapak Ketut Suwara dan Ibu Ketut Kartini, dengan kelegaan hati mengizinkan anaknya menjadi petapa. *Matur suksma*.

Kepada semua pihak yang telah mendukung proses penyusunan, pencetakan dan penyebaran buku ini, penulis mengucapkan terima kasih.

Semoga jasa kebajikan ini mampu menjadi penunjang bagi kita demi mencapai akhir derita secara tuntas, tanpa perlu menderita satu kali lagi. Semoga semua makhluk berbahagia.



Tidak sekadar mencatat, catatan itu dimaknai dengan pengetahuan dan pengalaman penulis. Makna yang diberikannya membuat catatan sederhana menjadi pesan berguna bagi siapa saja.

Bhante Sri Pannyavaro Mahāthera



Buku ini berisi kata-kata inspiratif Dhamma yang mudah dimengerti. Sangat bermanfaat bagi siapa pun yang menjadikan Dhamma hidup dalam keseharian.

Bhante Jotidhammo Mahāthera



Sungguh, buku ini mengajak pembaca untuk merenung, belajar, dan melangkah lebih bijaksana melalui kumpulan artikel yang penuh makna.

Bhante Santacitto

**Buku ini berisi
50 catatan pendek saat
penulis menjadi petapa
di Vihara Mendut.**

ISBN 978-979-1197-38-0

