

—Ajaran Buddha tentang Pembebasan—
di Kehidupan Ini Juga

Sayadaw U Paṇḍita



Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia
mindfulness in every way

Judul Buku
Ajaran Buddha tentang Pembebasan—*di* Kehidupan Ini Juga

Judul Asal
In This Very Life—The Liberation Teachings of the Buddha

Oleh
Sayadaw U Paṇḍita

Penerjemah Bahasa Inggris
Venerable U Aggacitta

Penyunting Bahasa Inggris
Kate Wheeler

Penerjemah Bahasa Indonesia
Tim Penerjemah Yasati

Penyunting Bahasa Indonesia
Ashin Kusaladhamma

Perancang Sampul
Tim Perancang Yasati

Penata Letak
Ashin Kusaladhamma

Foto Sampul
Patung Buddha dari Batu Pualam, ISMC Bacom

Hak Cipta Terjemahan & Penerbitan
© 2014 Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia (Yasati)

Layanan Pembaca
Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) Bacom
Dusun Barulimus, Kampung Bacom, Kelurahan Cikancana,
Kecamatan Sukaresmi, Kabupaten Cianjur, Puncak, Jawa Barat – Indonesia

Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) Jakarta
Jl. Nusa Raya, Blok AA No. 1, Citra 1 Ext., Jakarta Barat – Indonesia

Tel: 0877 2002 1577, 0877 2002 1755 | Pin BB: 2B0F75B5
Website: www.yasati.com | E-mail: yasati_mail@yahoo.com

Cetakan pertama: Mei 2014

Buku ini tidak diperjualbelikan dan dibagikan secara cuma-cuma.

Daftar Isi

Foreword	vii
Sekapur Sirih	ix
Kata Pengantar	xi
Ungkapan Terima Kasih	xiii
Untuk Pembaca	xv
Catatan Teknis	xvii
1 MORAL DASAR DAN INSTRUKSI MEDITASI	1
Rasa Kemanusiaan Mendasar	1
Instruksi Meditasi	4
Meditasi Jalan	7
Wawancara	14
2 MENEMBUS REALITAS SEJATI	21
Satu: Perhatian pada Ketidak-kekalan	24
Dua: Peduli dan Rasa Hormat	24
Tiga: Kesenambungan Tidak Terputus	27
Empat: Kondisi yang Mendukung	29
Lima: Menerapkan Kembali Kondisi Lampau yang Bermanfaat	36
Enam: Mengembangkan Faktor-faktor yang Membawa pada Pencerahan	37
Tujuh: Usaha Gigih	39
Delapan: Kesabaran dan Ketekunan	47
Sembilan: Komitmen Tak Tergoyahkan	53

3	SEPULUH BALA TENTARA MĀRA	61
	Tentara Pertama: Kesenangan Indriawi	62
	Tentara Kedua: Ketidak-puasan	63
	Tentara Ketiga: Lapar dan Haus	64
	Tentara Keempat: Nafsu Keserakahan	65
	Tentara Kelima: Kemalasan dan Kelembaman	66
	Tentara Keenam: Rasa Takut	69
	Tentara Ketujuh: Keragu-raguan	71
	Tentara Kedelapan: Kesombongan dan Tidak Tahu Berterima Kasih	83
	Tentara Kesembilan: Keuntungan, Pujian, Kehormatan, dan Kemasyhuran yang Tidak Pada Tempatnya	88
	Tentara Kesepuluh: Memuji Diri Sendiri dan Meremehkan Orang Lain	94
4	TUJUH FAKTOR PENCERAHAN	101
	Menjadi Orang Mulia	101
	Perhatian Penuh	103
	Penyelidikan	108
	Usaha Gigih	116
	Kegairahan	147
	Ketenangan	159
	Konsentrasi	164
	Keseimbangan Batin	172
	Faktor-faktor Pencerahan Berkembang: Penyembuhan Menuju Tanpa Kematian	181
5	VIPASSANĀ JHĀNA	189
	Melembutkan Batin yang Kaku	189
	Menghancurkan Penderitaan	195
	Rintangan Batin dan Penangkal	207
	Memahami Sifat Sejati Dunia Ini	211

Tentang Nibbāna	229
6 KERETA MENUJU NIBBĀNA	237
Lembar Lampiran	295
Tujuh Faktor Pencerahan	297
Rintangan Batin dan Penangkal	303
Perkembangan Pandangan Terang	305
Kelompok Dhamma Bertingkat	313
Senarai Kata & Istilah Pāli	325
Penelusur Kata	345

Foreword

—for Indonesian edition—

*T*he *Dhamma* Talks which are bases for this book, ‘In This Very Life,’ were given in 1984 at the Insight Meditation Society, a meditation center in Barre, Massachusetts, USA. These talks combine theory and practice, in accordance with the Buddha's method as taught by the most venerable teachers, Mahāsī Sayadaw and Mahāgandhayone Sayadaw. I am happy that Yayasan Satipaṭṭhāna Meditation Center will publish a translation of this in the Indonesian Language. I believe it will be very helpful to those Indonesians who are interested in *Vipassanā* in gaining personal experience of the taste of the *Dhamma*.

May they be able to make effort in the practice so that they can gain the taste of the *Dhamma* to their full satisfaction!

Sayadaw U Paṇḍita
Abbot of Paṇḍitārāma Meditation Center
Yangon – Myanmar

Sekapur Sirih

—untuk edisi Bahasa Indonesia—

Kumpulan ceramah *Dhamma* yang merupakan basis dari buku ini, ‘In This Very Life,’ diberikan pada tahun 1984 di Insight Meditation Society, sebuah pusat meditasi yang berada di Barre, Massachusetts, Amerika Serikat. Ceramah-ceramah ini menggabungkan teori dan praktik yang mengikuti metode dari Buddha yang diajarkan oleh Mahāsi Sayadaw dan Mahāgandhayone Sayadaw. Saya merasa senang karena Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia akan menerbitkan terjemahan buku ini kedalam Bahasa Indonesia. Saya percaya buku ini akan membawa banyak manfaat untuk orang-orang Indonesia yang tertarik dengan meditasi *Vipassanā*, dalam mendapatkan pengalaman pribadi terhadap cita rasa dari *Dhamma*.

Semoga anda semua dapat berusaha gigih dalam berlatih sehingga dapat merasakan cita rasa dari *Dhamma* dan mendapatkan kepuasan maksimal!

Sayadaw U Paṇḍita
Kepala Vihāra Paṇḍitārāma Meditation Center
Yangon – Myanmar

Kata Pengantar

Ketika Sayadaw U Paṇḍita pertama kali datang mengajar di Amerika Serikat pada tahun 1984, kami mengenal beliau hanya dengan reputasi sebagai penerus Mahāsi Sayadaw dari Myanmar. Tetapi ada banyak hal yang tidak dapat kami bayangkan sebelumnya, ajaran dan kehadiran beliau membantu menyingkap berbagai tabir pemahaman baru. Sebagai guru besar meditasi, beliau telah membimbing kami melewati berbagai seluk beluk praktik; sebagai cendekiawan, beliau telah menyajikan arti dan kehidupan yang baru pada kata-kata Buddha yang abadi; dan sebagai teman spiritual yang luhur, beliau telah memberi inspirasi pada kami untuk mencari kebebasan tertinggi.

Tepat seperti Buddha yang berasal dari kelas pejuang dari zaman India kuno, demikian juga Sayadaw U Paṇḍita adalah pejuang spiritual masa kini. Penekanan beliau pada usaha yang gigih serta digabungkan dengan keyakinan yang penuh kegembiraan bahwa pembebasan adalah sesuatu yang dapat terjadi dalam kehidupan ini juga. Sayadaw telah membantu kita mengenali kemampuan dalam diri kita untuk mengatasi keterbatasan batin yang berkecondisi.

Buku ini merupakan kumpulan ceramah pada retreat tiga bulan pertama yang dibimbing oleh Sayadaw di Insight Meditation Society. Beliau secara terperinci menjelaskan perjalanan praktis penyadaran serta contoh pemahaman teoritis yang mendalam. Ceramah-ceramah ini memberikan renungan mendalam, yang memungkinkan aspek-aspek dari ajaran-ajaran yang sudah biasa dikenal menjadi matang dalam pikiran kita, dan menarik kita dengan perspektif baru pada beberapa pandangan kuno serta

berharga.

Buku ini merupakan tempat penyimpanan berharga dari *Dhamma* yang diterapkan. Semoga ia membantu membangkitkan kebijaksanaan dan belas kasihan dalam diri kita semua.

Joseph Goldstein
Barre, Massachusetts

Ungkapan Terima Kasih

Buku ini dapat diterbitkan atas bantuan banyak pihak. Kami ingin menyampaikan terima kasih kepada semua yang telah mengatur dan mendukung rangkaian pelajaran dari Sayadaw U Paṇḍita di Insight Meditation Society, Barre, Massachusetts pada tahun 1984. Yang Mulia U Aggacitta dengan tangkas dan jelas menterjemahkan ceramah-ceramah Sayadaw U Paṇḍita. Ron Browning meminta agar rekaman ditulis. Evelyn Sweeney dengan sabar menuliskannya. U Mya Thaung meneliti setiap kata dari naskah itu, dan Eric Kolvig memeriksa salah satu konsep tersebut. Kami sangat berterima kasih kepada Bruce Mitteldorf atas kemurahan hatinya untuk mengambil bagian dalam pencetakan buku ini.

Kate Wheeler yang dengan setia dan sangat cekatan berbulan-bulan membaktikan diri memeriksa ceramah-ceramah tadi – semua ini tak akan mungkin tanpa bantuannya.

Sharon Salzberg
Insight Meditation Society
Barre, Massachusetts

Untuk Pembaca

Dengan kerendahan hati dan pengharapan yang tulus untuk membantu anda menemukan sendiri kedamaian batin anda melalui tulisan dalam buku ini, berdasarkan *Dhamma*, atau jalan kebenaran, yang diajarkan Buddha dan juga mengikuti tradisi almarhum Yang Mulia Mahāsī Sayadaw dari Yangon, Myanmar. Saya berusaha sebaik mungkin, sejauh pencapaian kebijaksanaan saya, untuk membantu anda.

Penerbitan tulisan ini membantu memenuhi lima tujuan yang bermanfaat. Pertama, ia membantu anda mengakses aspek-aspek baru dari *Dhamma*, yang mungkin belum anda dengar sebelumnya. Kedua, jika anda sudah mengetahui pokok-pokok ini, anda dapat mengkonsolidasikan pengetahuan *Dhamma* anda. Ketiga, jika anda memiliki keragu-raguan, tulisan ini dapat membantu anda untuk menjernihkannya. Keempat, jika anda mempunyai pandangan pribadi dan pendapat awal tertentu yang tidak benar, anda dapat terbebas dari mereka melalui perhatian yang tepat dan penuh hormat pada *Dhamma*—Ajaran Buddha.

Terakhir dan mungkin aspek yang paling bermanfaat adalah anda dapat mencocokkan pengalaman pribadi anda dengan apa yang tertulis dalam buku ini. Jika praktik anda mendalam, ini bisa menjadi kesempatan yang menggembirakan dan menggairahkan ketika anda menyadari bahwa pengalaman anda sesuai dengan teori.

Jika anda tidak berlatih meditasi, mungkin tulisan ini dapat memberi semangat pada anda untuk memulai. Selanjutnya kebijaksanaan, obat yang paling kuat, bisa membebaskan anda dari penderitaan batin.

Secara pribadi saya menyampaikan pengharapan dan dorongan terbaik saya untuk anda. Semoga anda mencapai pembebasan, tujuan yang tertinggi.

Sayadaw U Paṇḍita

Catatan Teknis

Istilah-istilah Pāli dalam buku ini bertujuan mengenalkan ketepatan arti yang tidak mungkin diterjemahkan secara akurat kedalam bahasa Indonesia. Diharapkan para pembaca akan berhenti sejenak dan merenungkannya, yang mungkin mereka tidak lakukan seandainya istilah-istilah itu sudah dialihbahasakan.

Bahasa Pāli digunakan dalam tingkat dan cara tertentu di Myanmar serta pada kebanyakan masyarakat di negara-negara dimana meditasi *Vipassanā* dipraktikkan. Karena kata-kata Pāli bergabung dengan bahasa-bahasa yang hidup, maka mereka tak dapat dihindari kehilangan akhiran atau mengalami perubahan-perubahan kecil. Bahasa Pāli dalam buku ini akan sedikit berbeda dengan penggunaannya secara akademis. Ini tercermin dalam penggunaan bahasa tersebut oleh Sayadaw U Paṇḍita yang berasal dari Myanmar, dan yang lebih penting, penerapan halus dari istilah-istilah ini terutama untuk praktik dan pemahaman meditasi.

Penggunaan istilah-istilah Pāli sebagai istilah asing dalam buku ini dicetak dengan huruf miring, akan tetapi beberapa kata Pāli yang merupakan nama diri tetap dalam huruf tegak.

Di dalam buku asli dari *In This Very Life* kita banyak sekali menjumpai kata “mind,” yang dapat penyunting pahami sebagai terjemahan bebas dari kata Pāli “*Nāma*,” “*Citta*,” “*Viññāṇa*,” atau “*Ekagattā*” yang sebenarnya masing-masing memiliki arti yang berbeda. Untuk itu berdasarkan konteks pembahasannya penyunting menerjemahkan kata Pāli “*Nāma*” sebagai “*batin*;” “*Citta*” atau “*Viññāṇa*” sebagai “*kesadaran, pikiran*;” dan “*Ekagattā*” sebagai “*keterpusatan pikiran, pikiran yang terpusat*,

pikiran yang mengamati.”

Penyunting perlu sedikit menjelaskan bahwa frasa ‘persamuhan para *bhikkhu*’ dalam bahasa Pāli disebut ‘*Samgha*’ (baca: *sang-gha*). Di dalam buku asli ‘*In This Very Life*’ ia ditulis sebagai ‘*Sangha*’. Dalam bahasa Pāli dikenal abjad ‘*m*’ yang disebut sebagai *niggahīta* yang menghasilkan bunyi nasal murni. Abjad tersebut berbeda dengan *t-vagganta* ‘*n*’ ataupun *k-vagganta* ‘*ñ*’ yang menghasilkan bunyi nasal biasa. Penulisan yang tepat dan sesuai dengan Tipiṭaka untuk kata tersebut adalah ‘*Samgha*’ bukannya ‘*Sangha*’ ataupun ‘*Saṅgha*.’ Akan tetapi penyunting ketahui bahwa ada penulis yang menggambarkan aksara *niggahīta* sebagai ‘*n*’ atau ‘*ñ*’ bukan sebagai ‘*m*’ seperti yang penyunting terapkan dalam buku ini. Di dalam aksara Myanmar, kita mudah membedakan antara *niggahīta*, *k-vagganta*, dan *t-vagganta*, sehingga tidak ada kebingungan dalam pemakaiannya.

Pada halaman lampiran Kelompok *Dhamma* Bertingkat penyunting menambahkan beberapa kata-kata Pāli guna memberikan pemahaman dan ketepatan kata terjemahan, serta agar para pembaca menjadi terbiasa dengan kata-kata Pāli.

Untuk memahami definisi dari istilah-istilah Pāli yang digunakan dalam buku ini para pembaca dianjurkan untuk membuka halaman lampiran Senarai Kata & Istilah Pāli. Pada lembar lampiran tersebut, guna melengkapi definisi yang belum tertera dalam sumber buku asal dan agar pembaca menjadi lebih memahami, penyunting memberikan beberapa penambahan dan melengkapinya.

Moralitas Dasar dan Instruksi Meditasi

Kita berlatih meditasi bukan untuk dikagumi orang. Tetapi kita berlatih untuk berperan serta membangun perdamaian dunia. Kita berusaha mengikuti Ajaran Buddha, dan menjalankan petunjuk guru terpercaya, dengan harapan kita juga dapat mencapai kesucian seperti yang telah dicapai oleh Buddha. Setelah memahami kesucian ini dalam diri sendiri, kita dapat memberikan inspirasi dan berbagi *Dhamma*, Kebenaran ini.

Ajaran Buddha dapat diintisarikan dalam tiga bagian: *sīla* (moralitas), *samādhi* (konsentrasi), dan *paññā* (kebijaksanaan intuitif).

Sila dibahas terlebih dahulu karena merupakan dasar bagi dua lainnya. Pentingnya sila tidak dapat diabaikan. Tanpa sila, latihan selanjutnya tidak dapat dilakukan. Sila bagi umat awam, terdiri dari lima aturan: menghindari pembunuhan makhluk hidup, menghindari pengambilan barang yang tidak diberikan, menghindari hubungan seks yang tidak pada tempatnya (asusila), menghindari kebohongan, dan menghindari pengkonsumsian bahan-bahan yang memabukkan. Ketaatan pelaksanaan ini membangun landasan kemurnian yang memudahkan pencapaian kemajuan dalam praktik.

RASA KEMANUSIAAN MENDASAR

Sila bukanlah sekumpulan perintah yang diturunkan oleh Buddha, dan terbatas pada Ajaran Buddha saja. Sila sebenarnya berasal dari rasa kemanusiaan mendasar. Misalnya, ketika kita dikuasai kemarahan dan ingin mencelakakan makhluk lain. Jika kita menempatkan diri kita di tempatnya, dan secara jujur merenungkan tindakan yang

kita rencanakan, kita akan segera menjawab, “Tidak, saya tidak ingin hal itu dilakukan pada saya. Itu kejam dan tidak adil.” Jika kita merasa begitu pada tindakan yang kita rencanakan, kita yakin bahwa tindakan tersebut tidak baik.

Dengan cara ini, moral dapat dilihat sebagai perwujudan rasa kebersamaan kita dengan makhluk lain. Kita tahu bagaimana rasanya dilukai. Karena kepedulian dan pertimbangan tersebut, kita bertekad tidak mencelakakan makhluk lain. Kita juga harus bertekad tetap berbicara benar dan menghindari ucapan-ucapan kasar, menipu atau memfitnah. Ketika kita berlatih menahan diri dari tindakan dan ucapan yang disertai kemarahan, maka keadaan mental yang kotor serta tidak baik ini secara berangsur-angsur lenyap, atau paling tidak menjadi lemah dan jarang muncul.

Tentu saja kemarahan bukan satu-satunya alasan kita menyakiti makhluk lain. Keserakahan juga dapat membuat kita mengambil sesuatu secara tidak sah atau tercela. Atau nafsu seks kita melekat pada pasangan orang lain. Kembali di sini, jika kita mempertimbangkan, seberapa besar kita dapat melukai seseorang, kita akan berusaha keras menahan diri agar tidak tenggelam dalam nafsu keserakahan.

Bahkan dalam jumlah kecil, bahan-bahan memabukkan membuat kesadaran kita menurun, mudah dipengaruhi oleh motivasi kasar kemarahan dan keserakahan. Beberapa orang yang membela penggunaan obat-obatan dan alkohol berpendapat bahwa hal tersebut tidak begitu buruk. Sesungguhnya, benda-benda itu sangat berbahaya, mereka bahkan membuat orang baik hati menjadi lalai. Seperti kaki tangan kejahatan, bahan-bahan yang memabukkan membuka pintu berbagai macam permasalahan, mulai omong kosong, sampai pada kemarahan yang tidak dapat dilukiskan, bahkan kelalaian fatal bagi diri sendiri dan orang lain. Memang orang yang sudah mabuk tidak dapat diduga tindakannya. Oleh karena itu, menghindari bahan-bahan memabukkan merupakan jalan untuk melindungi sila yang lain.

Bagi mereka yang karena keyakinannya berkeinginan mengambil disiplin lebih tinggi, tersedia juga kelompok delapan dan sepuluh sila untuk umat awam, sepuluh sila untuk wiharawati Buddhis dan *Vinaya* atau 227 aturan kedisiplinan untuk para *bhikkhu*. Terdapat informasi tambahan berkenaan dengan bentuk-bentuk sila ini di lembar lampiran tentang Kelompok *Dhamma* Bertingkat.

Kemurnian Selama Retret

Selama masa retret meditasi, mengubah beberapa cara perilaku kita akan berguna untuk menunjang intensifikasi praktik meditasi. Dalam retret, tidak berbicara merupakan bentuk yang tepat dari ucapan benar, hidup selibat sebagai bentuk perilaku menghindari seks. Makan sedikit untuk menghindari kantuk serta melemahkan nafsu makan. Buddha menganjurkan berpuasa dari siang hari sampai esok pagi, atau jika hal ini sulit, orang dapat makan sedikit di sore hari. Selama itu, seseorang yang maju dalam latihan akan merasakan cita rasa *Dhamma* melebihi segala cita rasa duniawi lain!

Kebersihan adalah faktor pendukung lain untuk mengembangkan pengetahuan pandangan terang dan kebijaksanaan. Anda harus mandi, menggunting kuku, merapikan rambut, dan menjaga kelancaran buang air besar. Kegiatan ini dikenal sebagai kebersihan internal. Secara eksternal, pakaian dan tempat tidur anda harus rapi serta bersih. Tindakan ini dikatakan akan menyebabkan pikiran menjadi jernih dan ringan. Tentu saja, anda jangan menjadikan kebersihan sebagai obsesi. Dalam kaitannya dengan suatu retret meditasi, perhiasan, kosmetika, wewangian, serta aktivitas yang menghabiskan waktu untuk mempercantik dan menyempurnakan tubuh adalah tidak tepat.

Sebenarnya, di dunia ini tidak ada perhiasan yang lebih baik daripada kemurnian perilaku, tidak ada perlindungan yang lebih luhur, serta tidak ada dasar lain bagi tumbuhnya pandangan terang dan kebijaksanaan. Sila membawa keindahan yang tidak bergantung pada luar, melainkan datang dari hati nurani dan tercermin pada orang itu

secara utuh. Sila cocok bagi semua orang, tanpa memandang usia, tempat tinggal atau keadaan, ia benar-benar perhiasan yang berlaku di semua musim. Jadi pastikan menjaga kebajikan anda untuk tetap segar dan hidup.

Walaupun kita memperbaiki ucapan dan tindakan secara lebih luas, bagaimana pun juga sila tidaklah cukup untuk menjinakkan pikiran kita. Suatu metode diperlukan agar membawa kita pada kematangan spiritual, untuk membantu kita memahami sifat sejati kehidupan dan membawa pikiran pada pengertian yang lebih tinggi. Metode itu adalah meditasi.

INSTRUKSI MEDITASI

Buddha menyarankan bawah tempat terbaik untuk bermeditasi adalah di bawah pohon dalam hutan atau tempat lain yang sunyi. Beliau berkata meditator harus duduk dengan tenang dan damai, dengan kaki bersila. Jika duduk bersila terlalu sulit, posisi duduk lain dapat digunakan. Bagi yang punggungnya bermasalah, dapat menggunakan kursi. Memang benar untuk mencapai kedamaian batin, kita harus memastikan tubuh kita tenang. Jadi perlu memilih posisi yang akan membuat kita nyaman untuk jangka waktu lama.

Duduklah dengan punggung tegak, dengan sudut siku-siku terhadap lantai, namun tidak terlalu kaku. Alasan duduk dengan posisi tegak tidaklah sulit untuk dipahami. Punggung yang melengkung atau membungkuk akan segera menimbulkan rasa sakit. Lebih dari itu, usaha fisik agar tetap tegak tanpa penopang tambahan akan menguatkan latihan meditasi.

Pejamkan mata anda. Sekarang pusatkan perhatian anda pada bagian perut. Bernafaslah dengan wajar, jangan dipaksa, jangan diperlambat atau dipercepat, bernafaslah secara alami. Anda mulai menyadari ada sensasi yang timbul ketika menarik nafas dan perut mengembung, demikian juga ketika mengeluarkan nafas dan perut mengempis. Sekarang pertajam perhatian anda dan pastikan bahwa pikiran memperhatikan seluruh proses ini. Perhatikan dari awal semua

sensasi yang berkaitan dengan perut mengembung. Jaga perhatian yang berkesinambungan di sepanjang tengah dan akhir proses perut mengembung. Lalu, sadari sensasi-sensasi gerakan perut mengempis mulai dari awal, tengah, hingga akhir gerakan kempis itu.

Meskipun kita menggambarkan kembang kempis memiliki awal, tengah, dan akhir, hal ini hanya untuk memberi kejelasan agar kewaspadaan anda berkesinambungan dan menyeluruh. Kami tidak menghendaki anda membagi proses ini dalam tiga bagian. Anda harus menyadari setiap gerakan dari awal hingga akhir sebagai suatu proses secara menyeluruh. Jangan memperhatikan sensasi-sensasi dengan pikiran terfokus berlebihan, secara khusus mencari bagaimana gerakan perut bermula atau berakhir.

Dalam meditasi ini sangat penting memiliki semangat maupun bidikan yang tepat, sehingga pikiran bertemu dengan sensasi secara langsung dan dengan kuat. Membuat pencatatan mental pada objek kesadaran, menamai sensasi tersebut dengan menyebut kata itu secara lembut tanpa suara, seperti “kembang, kembang...kempis, kempis” merupakan sarana pembantu demi ketepatan dan kecermatan.

Kembali Dari Lamunan

Akan terjadi saat-saat ketika pikiran berkelana. Anda mulai memikirkan sesuatu. Pada saat ini, perhatikanlah pikiran! Sadarilah bahwa saat itu anda sedang berpikir. Untuk memastikannya, catat pikiran itu tanpa suara dengan kata “berpikir, berpikir,” lalu kembalikan pada kembang dan kempisnya perut.

Cara yang sama juga harus digunakan untuk objek kesadaran yang timbul dari apa yang disebut enam pintu indra: mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin. Meskipun sudah berusaha keras melakukannya, tidak seorang pun dapat secara sempurna selalu memusatkan perhatian pada kembang kempisnya perut. Objek lain pasti muncul dan menjadi dominan. Sehingga, lingkup meditasi mencakup semua pengalaman kita: rupa, suara, bau, rasa, sensasi di tubuh, dan objek

mental seperti gambaran dalam khayalan atau emosi. Ketika salah satu objek itu muncul, anda harus memusatkan kesadaran padanya, dan menggunakan kata lembut yang “diucapkan” dalam hati.

Selama meditasi duduk, jika ada objek lain yang menimpa kesadaran dengan kuat sehingga menarik perhatian kita dari kumbang kempisnya perut, objek ini harus dicatat dengan jelas. Misalnya, jika suara keras muncul selama anda bermeditasi, secara sadar arahkan perhatian anda pada suara itu segera setelah suara tersebut terdengar. Sadari suara tersebut sebagai satu pengalaman langsung, juga kenali secara ringkas dengan kata “mendengar, mendengar.” Ketika suara itu melemah dan tidak lagi dominan, kembalilah pada kumbang kempisnya perut. Inilah prinsip dasar yang harus diikuti selama meditasi duduk.

Dalam membuat pencatatan, tidak diperlukan bahasa rumit. Satu kata sederhana adalah yang terbaik. Untuk pintu mata, telinga, dan lidah, kita hanya perlu mengatakan, “Melihat, melihat... Mendengar, mendengar... Merasakan, merasakan.” Untuk sensasi tubuh, kita boleh memilih istilah yang lebih jelas seperti hangat, tekanan, keras, atau gerak. Objek-objek mental muncul menghadirkan aneka ragam kebingungan, tapi sebenarnya mereka dapat dikelompokkan dalam beberapa kategori yang jelas seperti berpikir, mengkhayal, mengingat, merencanakan, dan menggambarkan. Tapi ingat bahwa penggunaan teknik pelabelan, bertujuan bukan untuk memperoleh keterampilan verbal. Teknik pelabelan membantu kita mengetahui secara jelas kualitas sejati pengalaman kita, tanpa masuk pada isi di dalamnya. Ia mengembangkan kekuatan mental dan fokus. Dalam meditasi kita mencari kesadaran mendalam, jelas dan tepat pada batin dan jasmani. Kesadaran langsung ini menunjukkan pada kita kebenaran tentang kehidupan, sifat alami proses sejati mental dan fisik kita.

Meditasi tidak berakhir setelah duduk satu jam. Ia dapat diteruskan sepanjang hari. Ketika anda bangkit dari duduk, anda harus mencatat dengan saksama—diawali dengan kehendak membuka mata. “Ingin, ingin... Membuka, membuka.” Alami peristiwa mental ingin,

dan rasakan sensasi terbukanya mata. Lanjutkan mencatat secara saksama dan tepat, dengan pengamatan yang kuat, pada semua perubahan postur hingga saat anda harus berdiri, serta ketika anda mulai berjalan. Sepanjang hari anda juga harus menyadari, dan mencatat dalam hati, semua kegiatan anda seperti meregangkan, melipat tangan, mengambil sendok, memakai pakaian, menggosok gigi, menutup pintu, membuka pintu, menutup kelopak mata, makan, dan seterusnya. Semua kegiatan ini harus dicatat dengan kesadaran cermat dan pencatatan mental yang lembut.

Di luar jam-jam tidur lelap, anda harus berusaha menjaga perhatian penuh yang berkesinambungan selama anda terjaga. Sebenarnya ini bukan tugas sulit, hanya duduk dan berjalan serta mengamati apa saja yang timbul.

MEDITASI JALAN

Selama masa retret, merupakan hal lazim melakukan meditasi jalan dan duduk secara bergantian dalam waktu yang seimbang sepanjang hari. Satu jam merupakan waktu standar, tetapi empat puluh lima menit juga boleh. Untuk meditasi jalan formal, para peserta dapat memilih jalur kira-kira sepanjang dua puluh langkah dan berjalan perlahan bolak-balik di jalur tersebut.

Dalam kehidupan sehari-hari, meditasi jalan juga sangat membantu. Meditasi jalan singkat, misalnya sepuluh menit, sebelum meditasi duduk akan membantu memusatkan pikiran. Selain manfaat itu, kesadaran yang dikembangkan dalam meditasi jalan berguna bagi kita semua ketika kita menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain di sepanjang hari biasa.

Meditasi jalan mengembangkan keseimbangan dan kecermatan kesadaran serta daya tahan konsentrasi. Seseorang dapat mengamati aspek mendalam *Dhamma* ketika berjalan, bahkan mencapai pencerahan! Kenyataannya, seorang yogi yang tidak melakukan meditasi jalan sebelum meditasi duduk ibarat mobil dengan aki lemah. Ia

akan mengalami kesulitan menyalakan mesin perhatian penuhnya ketika duduk.

Meditasi jalan mencakup pemberian perhatian pada proses berjalan. Jika anda bergerak agak cepat, buat pencatatan mental pada pergerakan kaki, “kiri, kanan, kiri, kanan” dan gunakan kesadaran anda mengikuti sensasi yang ada di seluruh telapak kaki. Jika anda berjalan lebih lambat, catat angkat, maju, dan letak pada setiap gerakan kaki. Dalam setiap gerakan, anda harus mencoba menjaga pikiran hanya pada sensasi berjalan. Perhatikan proses yang timbul ketika anda berhenti pada akhir jalur, ketika anda berdiri diam, ketika anda berputar, dan mulai berjalan lagi. Jangan melihat kaki anda kecuali memang diperlukan karena ada penghalang di tanah; membayangkan kaki dalam pikiran anda tidaklah membantu saat anda berusaha menyadari sensasi-sensasinya. Anda ingin memusatkan perhatian pada sensasi itu sendiri dan sensasi bukan visual. Bagi banyak orang, hal ini merupakan pengetahuan yang menakjubkan, saat mereka mampu memiliki persepsi yang jernih, murni pada objek fisik seperti rasa ringan, perasaan geli, dingin, dan hangat.

Biasanya kita membagi proses berjalan dalam tiga gerakan berbeda: mengangkat, maju dan meletakkan kaki. Untuk membantu ketepatan kesadaran, kita membedakan gerakan secara jelas membuat pencatatan mental pada awal setiap gerakan, dan memastikan bahwa kesadaran kita mengikuti secara tepat dan kuat hingga akhir. Hal kecil tapi penting adalah mulai mencatat gerakan meletakkan tepat pada saat kaki mulai bergerak turun.

Dunia Baru Sensasi

Mari kita bahas mengangkat kaki. Kita tahu penyebutan itu, tapi dalam meditasi penting menembus di balik konsep sebutan dan memahami sifat sebenarnya seluruh proses mengangkat, diawali keinginan mengangkat dan berlanjut dengan proses sebenarnya, yang melibatkan banyak sensasi.

Usaha kita menyadari proses mengangkat kaki tidak boleh melampaui sensasi atau pun tertinggal dari targetnya. Pengarahan pikiran yang tepat dan cermat akan menyeimbangkan usaha kita. Ketika usaha kita seimbang dan sasaran kita tepat, perhatian penuh akan kuat terbentuk pada objek kesadaran. Hanya dengan ketiga faktor ini—usaha, ketepatan, dan perhatian penuh—konsentrasi dapat berkembang. Konsentrasi adalah penyatuan, keterpusatan pikiran. Karakteristiknya adalah menjaga kesadaran tidak menyebar atau berpecah.

Ketika kita semakin dekat dengan proses mengangkat ini, kita akan melihat seperti sebaris semut merayap menyeberangi jalan. Dari jauh barisan ini mungkin tampak diam, tetapi dari dekat ia tampak bergoyang dan bergetar. Makin dekat lagi, ternyata barisan itu terdiri dari semut-semut, dan kita melihat bahwa anggapan terhadap barisan itu hanyalah ilusi. Kini kita jelas mengetahui barisan semut sebagai satu semut, diikuti semut yang lain. Tepat seperti itu, ketika kita melihat secara jelas proses mengangkat dari awal hingga akhir, faktor mental atau kualitas kesadaran yang disebut “pandangan terang” semakin mendekati objek yang diamati. Semakin dekat pandangan terang, semakin jelas sifat alami proses mengangkat dapat dilihat. Inilah fakta menakjubkan batin manusia bahwa ketika pandangan terang timbul dan semakin mendalam melalui latihan meditasi *vipassanā* atau pandangan terang, aspek khusus kebenaran tentang keberadaan akan terungkap dalam urutan yang pasti. Urutan ini disebut perkembangan pandangan terang.

Pandangan terang pertama yang secara umum dialami oleh para meditator adalah mulai memahami bukan secara intelektual atau penalaran, tapi secara intuisi bahwa proses mengangkat terdiri dari fenomena mental dan materi yang berbeda yang muncul bersamaan, berpasangan. Gerakan fisik, yang merupakan materi, terhubung tapi berbeda dengan kesadaran, yang merupakan mental. Kita mulai melihat seluruh proses kejadian mental dan sensasi fisik, serta memahami sebab akibat yang menghubungkan batin dan materi. Kita sangat jelas dan langsung melihat bahwa batin menyebabkan materi—seperti ketika

keinginan kita untuk mengangkat kaki mengawali sensasi gerakan fisik, dan kita melihat ternyata materi mempengaruhi batin—seperti saat kita mengalami sensasi fisik panas yang kuat menimbulkan keinginan memindahkan meditasi jalan kita ke tempat teduh. Pandangan terang tentang sebab dan akibat terjadi dalam berbagai bentuk; tapi ketika ia timbul, kehidupan kita tampak lebih sederhana daripada sebelumnya. Kehidupan kita tidak lebih dari rangkaian sebab dan akibat dari mental dan fisik. Ini adalah pandangan terang kedua dalam proses kemajuan pandangan terang secara klasik.

Ketika kita mengembangkan konsentrasi, kita semakin dalam melihat bahwa fenomena proses mengangkat ini tidak kekal, tidak ada diri, muncul dan lenyap satu demi satu dengan kecepatan yang sangat menakjubkan. Inilah tahapan pandangan terang berikutnya, aspek keberadaan selanjutnya yaitu kesadaran yang terpusat mampu melihat secara langsung. Tidak ada siapa pun dibalik apa yang terjadi; fenomena ini muncul dan lenyap sebagai proses tanpa inti, sesuai dengan hukum sebab dan akibat. Ilusi pergerakan dan kepadatan ini seperti film. Bagi persepsi awam, ia terlihat seperti penuh dengan karakter dan objek, semuanya serupa dengan sebuah dunia. Tapi ketika kita memperlambat film tersebut kita melihat bahwa sebenarnya ia terdiri dari rangkaian gambar statis yang terpisah.

Menemukan ‘Jalan’ dengan Bermeditasi Jalan

Ketika seseorang benar-benar memperhatikan penuh selama proses tunggal mengangkat—katakanlah demikian, ketika kesadaran menyatu dengan gerakan, dengan penuh perhatian menembus sifat alami atas apa yang sedang terjadi—pada saat itu, jalan menuju pembebasan yang diajarkan oleh Buddha terbuka. Jalan Mulia Berunsur Delapan dari Buddha, dikenal juga sebagai Jalan Tengah, terdiri dari delapan faktor yaitu pandangan benar atau pengertian benar, pikiran benar atau bidikan benar, ucapan benar, perbuatan benar, penghidupan benar, usaha benar, perhatian penuh benar, dan konsentrasi benar. Di saat mana pun

ketika perhatian penuh kuat, lima dari delapan faktor muncul dalam kesadaran, yaitu: usaha benar, perhatian penuh, keterpusatan pikiran atau konsentrasi, bidikan benar, dan ketika kita mulai mendapatkan pandangan terang mengenai sifat alami fenomena, pandangan benar juga muncul. Ketika kelima faktor dari Jalan Mulia Berunsur Delapan ini ada, kesadaran sepenuhnya bebas dari segala kekotoran batin.

Ketika kita menggunakan kesadaran murni itu untuk menembus sifat alami dari apa yang terjadi, kita terbebas dari kebodohan atau ilusi tentang adanya aku, inti diri; kita hanya melihat fenomena muncul dan lenyap saja. Saat pandangan terang memberikan pemahaman intuitif tentang mekanisme sebab dan akibat, bagaimana batin dan materi terkait satu sama lain, kita terbebas dari kesalah-pahaman tentang sifat alami fenomena. Melihat bahwa setiap objek hanya bertahan sesaat, kita terbebas dari khayalan tentang kekekalan, ilusi tentang kesinambungan. Ketika kita mengerti ketidak-kekalan dan ketidak-memuaskan yang mendasarinya, kita terbebas dari ilusi bahwa batin dan jasmani kita tidak menderita.

Penglihatan langsung akan tanpa aku ini membebaskan kita dari kesombongan dan kecongkakan, juga membebaskan kita dari pandangan salah bahwa kita memiliki aku yang kekal. Saat kita secara cermat mengamati proses mengangkat, kita melihat batin dan jasmani sebagai sesuatu yang tidak memuaskan sehingga kita terbebas dari nafsu keserakahan. Tiga keadaan batin ini—kesombongan, pandangan salah dan nafsu keserakahan—disebut “*dhamma* yang mengabadikan.” Ketiganya membantu mengabadikan keberadaan kita dalam *samsāra*, lingkaran nafsu keserakahan dan penderitaan yang disebabkan oleh ketidak-tahuan pada kebenaran sejati. Perhatian cermat saat meditasi jalan akan menghancurkan *dhamma* yang mengabadikan ini, membawa kita makin dekat pada kebebasan.

Anda dapat melihat bahwa mencatat naiknya kaki akan memiliki kemungkinan-kemungkinan yang menakjubkan! Demikian pula saat menggerakkan kaki ke depan dan meletakkan kaki di tanah.

Sewajarnya, kedalaman dan kedetailan kesadaran yang diuraikan dalam instruksi meditasi jalan ini juga harus diterapkan pada pencatatan pergerakan perut saat duduk, dan semua bentuk gerakan fisik lain.

Lima Manfaat Meditasi Jalan

Buddha menjelaskan lima manfaat khusus meditasi jalan. Pertama seseorang yang melakukan meditasi jalan akan memiliki stamina untuk menempuh perjalanan jauh. Ini penting di zaman Buddha, ketika para *bhikkhu* dan *bhikkhunī*, wiharawan dan wiharawati Buddhis, tidak memiliki sarana transportasi kecuali kedua kaki mereka. Anda yang bermeditasi hari ini dapat mengibaratkan diri sebagai seorang *bhikkhu*, dan anda dapat merenungkan manfaat itu secara sederhana untuk memperkuat fisik.

Manfaat kedua, meditasi jalan menimbulkan stamina latihan meditasi itu sendiri. Selama meditasi jalan, diperlukan usaha ganda. Sebagai tambahan, usaha mekanis yang dibutuhkan untuk mengangkat kaki, demikian pula usaha mental untuk menyadari gerakan tersebut—dan inilah faktor usaha benar Jalan Mulia Berunsur Delapan. Jika usaha ganda ini berkesinambungan selama gerakan mengangkat, mendorong, dan meletakkan; ia memperkuat kapasitas usaha mental yang gigih dan konsisten, yang diketahui semua yogi sebagai faktor penting dalam latihan *vipassanā*.

Manfaat ketiga, menurut Buddha, keseimbangan antara duduk dan jalan mendukung kesehatan yang baik, yang pada gilirannya mempercepat kemajuan latihan. Tentunya sangat sulit bermeditasi ketika kita sakit. Terlalu lama duduk dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan. Tapi dengan perpindahan posisi dan berjalan akan menyegarkan otot serta melancarkan sirkulasi, membantu mencegah gangguan kesehatan.

Manfaat keempat adalah meditasi jalan membantu pencernaan. Pencernaan yang kurang baik menimbulkan berbagai ketidak-nyamanan dan merupakan penghalang latihan. Berjalan

menjaga sistem pencernaan tetap bersih, mengurangi kemalasan dan kelembaman. Setelah makan, dan sebelum duduk, seseorang harus melakukan meditasi jalan yang baik untuk mencegah rasa kantuk. Segera berjalan setelah bangun pagi juga merupakan cara tepat meningkatkan perhatian penuh dan menghindari rasa kantuk ketika melakukan meditasi duduk pertama kali.

Akhirnya, namun bukan yang terakhir, manfaat meditasi jalan adalah membangun daya tahan konsentrasi. Ketika pikiran bekerja dipusatkan pada setiap tahap gerakan meditasi jalan, konsentrasi menjadi berkesinambungan. Setiap langkah membangun dasar bagi meditasi duduk yang mengikutinya, membantu pikiran mengarah pada objek dari saat ke saat—yang akhirnya akan membuka tabir sifat alami dari kenyataan yang paling dalam. Itulah sebabnya mengapa saya menggunakan perumpamaan aki mobil. Jika mobil tidak pernah dikendarai, aki akan melemah. Seorang yogi yang tidak pernah bermeditasi jalan akan mengalami kesulitan mencapai apa pun, ketika ia duduk di bantal meditasi. Tetapi seseorang yang rajin berjalan dengan sendirinya akan membawa perhatian penuh yang kuat dan konsentrasi kokoh ke dalam meditasi duduk.

Saya berharap anda semua berhasil menjalankan latihan ini dengan lengkap. Semoga anda murni dalam sila, mengembangkannya dalam ucapan dan perbuatan, sehingga menciptakan kondisi untuk mengembangkan *samādhi* dan kebijaksanaan.

Semoga anda mengikuti instruksi meditasi ini dengan cermat, mencatat setiap momen pengalaman dengan perhatian penuh mendalam, akurat dan tepat, sehingga anda dapat menembus sifat alami kenyataan. Semoga anda melihat bagaimana batin dan materi membentuk semua pengalaman, bagaimana keduanya saling berkait melalui hubungan sebab dan akibat, bagaimana semua pengalaman bersifat tidak kekal, tidak memuaskan, dan tidak memiliki inti diri sehingga anda pada akhirnya memahami *Nibbāna*—keadaan tanpa kondisi yang melenyapkan semua kekotoran batin—di sini dan saat ini juga.

WAWANCARA

Meditasi *Vipassanā* bagaikan berkebun. Kita memiliki benih visi yang jelas dan lengkap, yaitu perhatian penuh yang dengannya kita mengamati segala fenomena. Untuk menumbuhkan benih tersebut, merawat tanaman, dan memetik buah kebijaksanaan mendalam, ada lima prosedur yang harus kita ikuti. Ini disebut Lima Perlindungan atau Lima *Anuggahita*.

Lima Perlindungan

Seperti seorang tukang kebun, kita harus membuat pagar di sekeliling pot kecil untuk melindunginya dari binatang besar, rusa atau kelinci, yang mungkin akan melahap tanaman muda kita saat ia mulai bertunas. Perlindungan pertama adalah *sīlā-nuggahita*, perlindungan moralitas terhadap tingkah laku kasar dan liar yang mengganggu pikiran, yang menghalangi timbulnya konsentrasi dan kebijaksanaan.

Kedua, kita harus menyirami benih tersebut. Artinya mendengarkan uraian *Dhamma* dan membaca buku, kemudian secara berhati-hati menerapkan pengertian yang sudah kita peroleh. Seperti halnya menyiram secara berlebihan akan membuat benih membusuk, tujuan kita di sini hanya untuk memperoleh kejelasan. Tidak untuk membingungkan kita, tersesat dalam belantara konsep. Perlindungan kedua ini disebut *sutā-nuggahita*.

Perlindungan ketiga adalah apa yang akan saya lakukan di sini. Disebut *sācacchā-nuggahita*, berdiskusi dengan seorang guru, ini seperti banyak proses yang terjadi dalam merawat tanaman. Tanaman membutuhkan hal yang berbeda pada waktu yang berbeda. Tanah di sekitar akar mungkin perlu digemburkan, namun tidak berlebihan, atau akar tidak akan dapat mencengkeram tanah. Daun harus dipotong, dengan hati-hati. Tanaman yang menghalangi sinar matahari harus dipotong. Dengan cara ini, ketika mendiskusikan latihan kita dengan seorang guru, ia akan memberikan instruksi yang berbeda sesuai dengan apa yang dibutuhkan agar kita tetap berada di jalan yang benar.

Perlindungan keempat adalah *samathā-nuggahita*, perlindungan konsentrasi, yang menjauhkan ulat bulu dan rumput liar dari kondisi batin yang buruk. Ketika berlatih, kita berjuang menyadari apa pun yang sebenarnya muncul pada enam pintu indra—mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin—tepat pada saat ini. Ketika pikiran tajam terpusat dan penuh semangat seperti itu, keserakahan, kemarahan, dan kebodohan batin tidak memiliki kesempatan menyelinap masuk. Sehingga konsentrasi dapat diibaratkan sebagai pembersihan daerah sekitar tanaman, atau dengan penggunaan pestisida yang sangat baik dan alami.

Jika keempat perlindungan itu ada, pandangan terang mempunyai kesempatan untuk berkembang. Tetapi, para yogi cenderung melekat pada pandangan terang yang timbul di awal dan pengalaman luar biasa yang berhubungan dengan konsentrasi kuat. Sayang sekali, hal ini menghalangi kematangan latihan mereka masuk menuju ke tingkatan *vipassanā* yang lebih dalam. Di sini, perlindungan kelima, *vipassanā-nuggahita*, memainkan peranannya. Inilah meditasi yang secara kuat mengarah menuju pada tahapan lebih tinggi, tidak berhenti membuang waktu dalam kenikmatan kedamaian batin atau pun kesenangan konsentrasi lainnya. Nafsu keserakahan pada kesenangan ini disebut *nikanti taṇhā*. Sangat halus, seperti jaring laba-laba, kumbang kecil, jamur, laba-laba kecil—benda kecil yang lengket yang akhirnya dapat menghambat pertumbuhan tanaman.

Bahkan jika seorang yogi masuk dalam perangkap terselubung itu, bagaimana pun juga seorang guru yang baik dapat menemukan hal ini dalam wawancara dan mendorongnya kembali ke jalan yang benar. Inilah mengapa berdiskusi atas pengalaman pribadi dengan seorang guru merupakan perlindungan penting dalam latihan meditasi.

Proses Wawancara

Selama retreat *vipassanā* intensif, wawancara perorangan dilakukan sesering mungkin, idealnya setiap hari. Wawancara disusun secara formal.

Setelah yogi menjelaskan pengalamannya seperti diuraikan di bawah, seorang guru mungkin mengajukan pertanyaan yang berhubungan dengan detail pengalaman tertentu itu sebelum memberikan komentar atau instruksi ringkas.

Proses wawancara cukup sederhana. Anda harus mampu menyampaikan intisari latihan anda dalam waktu sepuluh menit. Anggaplah anda melaporkan penyelidikan tentang diri anda sendiri, yang merupakan *vipassanā* sebenarnya. Cobalah untuk mengikuti standar yang digunakan dalam dunia ilmu pengetahuan: singkat, akurat dan tepat.

Pertama, laporkan berapa jam anda melakukan meditasi duduk dan berapa jam melakukan meditasi jalan dalam dua puluh empat jam terakhir. Jika anda cukup tulus dan jujur, hal itu menunjukkan ketulusan anda dalam berlatih. Berikutnya, jelaskan latihan meditasi duduk anda. Tidak perlu menggambarkan setiap duduk secara detail. Jika tiap meditasi duduk hampir sama, anda dapat menggabungkan kesamaan tersebut menjadi satu laporan umum. Cobalah gunakan detail dari satu kali duduk atau beberapa kali duduk yang paling jelas. Mulailah uraian anda dengan objek utama meditasi, kembang kempisnya perut. Setelah itu anda boleh menambahkan beberapa objek yang muncul melalui salah satu dari enam pintu indra.

Setelah menggambarkan meditasi duduk, lanjutkan dengan latihan meditasi jalan. Di sini anda hanya perlu menjelaskan pengalaman yang langsung berhubungan dengan pergerakan jalan anda—jangan masukkan objek-objek lain seperti yang mungkin anda laporkan dalam meditasi duduk. Jika anda menggunakan metode tiga bagian mengangkat, menggerakkan, dan meletakkan dalam latihan meditasi jalan, cobalah memasukkan setiap bagian dan pengalaman yang anda alami.

Apa yang Terjadi, Bagaimana Anda Mencatatnya, Apa yang Terjadi Setelah Itu

Untuk semua objek tersebut, tentunya pada setiap objek meditasi,

diharapkan anda melaporkan pengalaman anda dalam tiga tahap. Pertama anda mengidentifikasi apa yang muncul. Kedua, laporkan bagaimana anda mencatatnya. Dan ketiga, jelaskan bagaimana anda melihat, merasakan, atau memahami; yaitu apa yang terjadi ketika anda mencatatnya.

Mari kita ambil contoh objek utama, pergerakan kembung kempis perut. Hal pertama yang dikerjakan adalah mengidentifikasi kemunculan proses kembungnya perut.

“Kembung muncul.”

Tahap kedua mencatatnya, dengan memberi label tanpa suara.

“Saya mencatat itu sebagai ‘kembung’.”

Tahap ketiga menjelaskan apa yang terjadi saat perut kembung.

“Ketika saya mencatat ‘kembung,’ inilah yang saya alami, saya merasakan sensasi yang berbeda. Beginilah perilaku sensasi tersebut pada saat itu.”

Lalu anda meneruskan wawancara dengan menggunakan penggambaran tiga tahap yang sama pada proses kempis dan objek lain yang timbul selama meditasi duduk. Anda menyebutkan kemunculan objek itu, menggambarkan bagaimana anda mencatatnya, dan menghubungkan pengalaman anda selanjutnya hingga objek tadi lenyap atau perhatian anda beralih ke tempat lain.

Mungkin sebuah analogi dapat membantu menjelaskannya. Bayangkan saya duduk di depan anda, serta tiba-tiba saya mengangkat tangan ke udara dan membukanya sehingga anda dapat melihat saya menggenggam sebuah apel. Anda mengarahkan perhatian pada apel ini, anda mengenalinya dan (karena ini hanyalah analogi) anda mengatakan “apel” pada diri sendiri. Sekarang anda teruskan mengamati bahwa apel itu berwarna merah, bulat, dan mengkilat. Akhirnya saya menutup tangan secara perlahan sehingga apel itu lenyap.

Bagaimana anda melaporkan pengalaman anda tentang apel, jika apel itu adalah objek utama meditasi anda? Anda akan mengatakan, “Apel muncul. Saya mencatatnya sebagai ‘apel’ dan saya perhatikan

bahwa ia berwarna merah, bulat, serta mengkilat. Lalu apel itu secara perlahan lenyap.”

Demikianlah, anda mungkin melaporkan secara terinci dalam tiga tahap atas apa yang anda alami dengan apel itu. Pertama, saat apel muncul dan anda mampu memperhatikan hal itu. Kedua, anda mengarahkan perhatian pada apel dan mengenali apakah itu; karena anda “mempraktikkan meditasi” dengan apel, anda mengusahakan menamainya dalam hati. Ketiga, anda terus mengamati apel tadi dan mengetahui kualitasnya, demikian juga saat berlalu dari kesadaran anda. Proses tiga tahap ini adalah apa yang harus anda ikuti dalam meditasi *vipassanā* sejati, tentunya anda melaporkan pengalaman tentang kembang kempisnya perut. Satu peringatan: tugas anda mengamati apel fiktif itu, tidak meluas hingga membayangkan segarnya apel atau membayangkan anda memakannya! Sama halnya, dalam wawancara meditasi, anda harus membatasi penjelasan anda pada apa yang anda alami secara langsung, bukan apa yang anda bayangkan, visualisasikan, serta pendapat anda tentang objek itu.

Seperti anda lihat, gaya pelaporan ini merupakan tuntunan bagaimana kesadaran seharusnya berfungsi dalam meditasi *vipassanā* sesungguhnya. Karena alasan itu, wawancara meditasi sangat membantu, sebagai alasan tambahan dibalik kesempatan untuk menerima bimbingan seorang guru. Yogi sering menemukan diminta membuat laporan seperti itu memiliki efek sebagai pemacu latihan meditasinya, karena ia meminta mereka fokus pada pengalamannya sejelas yang mereka bisa dapatkan.

Kesadaran, Ketepatan, Ketekunan

Tidaklah cukup melihat objek dengan acuh tak acuh, sembarangan, atau tanpa perhatian penuh, dengan cara otomatis. Ini bukanlah latihan di mana anda secara ceroboh membaca suatu formula mental. Anda harus melihat objek dengan komitmen penuh, dengan sepenuh hati. Mengarahkan seluruh perhatian pada objek, setepat mungkin,

anda menjaga perhatian anda pada objek itu sehingga dapat menembus sifat sejati objek tersebut.

Meskipun kita sudah berusaha sebaik mungkin, pikiran tidaklah selalu patuh menetap pada perut anda. Pikiran berkelana ke luar. Pada titik ini sebuah objek baru, pikiran yang mengembara timbul. Bagaimana kita menangani ini? Kita menyadari akan pengembaraan tersebut. Inilah tahap pertama. Sekarang tahap ke dua: kita melabelkannya “mengembara, mengembara.” Seberapa cepat kita menyadari timbulnya lamunan? Satu detik, dua menit, setengah jam? Dan apa yang terjadi setelah kita menamainya? Apakah pikiran yang mengembara itu lenyap seketika? Apakah pikiran tetap mengembara? Ataukah kekuatan bentukan-bentukan pikiran berkurang dan akhirnya lenyap? Apakah objek baru timbul sebelum kita melihat lenyapnya objek sebelumnya? Jika anda sama sekali tidak dapat mencatat pikiran yang mengembara, anda juga harus memberitahukan hal ini kepada guru.

Jika pikiran yang mengembara sudah lenyap, anda kembali pada kembang kempisnya perut. Anda harus memberi penekanan untuk menjelaskan apakah anda dapat kembali pada objek utama itu. Dalam laporan adalah baik, untuk juga menyebutkan berapa lama pikiran biasanya menetap pada kembang kempisnya perut sebelum objek baru muncul.

Nyeri dan sakit, perasaan tidak nyaman, tentu muncul setelah duduk beberapa saat. Katakanlah rasa gatal tiba-tiba muncul—sebuah objek baru. Anda menamai sebagai “gatal.” Apakah gatal tersebut semakin parah atau tetap sama? Apakah berubah atau lenyap? Apakah objek baru timbul, misalnya kehendak untuk menggaruk? Semuanya harus dijelaskan setepat mungkin. Sama halnya dengan penampakan dan penglihatan, suara dan rasa, panas dan dingin, tegang, getaran, perasaan geli, rangkaian objek kesadaran yang tiada putusnya. Tidak peduli apa pun objeknya, anda hanya harus menerapkan prinsip tiga langkah padanya.

Semua proses ini dilakukan dalam bentuk penyelidikan secara

diam, melekat pada pengalaman kita—tidak mengajukan banyak pertanyaan pada diri sendiri dan terbawa dalam belantara pikiran. Yang penting bagi seorang guru adalah apakah anda mampu menyadari objek apa saja yang timbul, apakah anda mempunyai ketepatan pikiran untuk penuh perhatian terhadapnya, dan ketekunan untuk mengamatinya secara utuh. Jujurlah pada guru anda. Jika anda tidak mampu menemukan objek, atau mencatatnya, atau mengalami apa saja setelah membuat pencatatan mental, tidak selalu berarti latihan anda buruk! Laporan jelas dan tepat memungkinkan seorang guru menilai latihan anda; dan menunjukkan kesalahan atau memperbaikinya untuk membawa anda pada jalur yang benar.

Semoga anda memperoleh manfaat dari petunjuk wawancara ini. Semoga suatu hari seorang guru membantu anda agar anda dapat membantu diri sendiri.

Menembus Realitas Sejati dengan Mempertajam Kemampuan Pengendalian

Meditasi *vipassanā* dapat dilihat sebagai suatu proses pengembangan faktor mental positif tertentu hingga mereka cukup kuat untuk menguasai keadaan batin secara berkesinambungan. Faktor-faktor ini disebut “Kemampuan Pengendalian,” yang terdiri dari lima faktor: keyakinan, usaha atau energi, perhatian penuh, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Khusus dalam retreat intensif, latihan yang tepat dapat mengembangkan keyakinan yang kuat dan bertahan lama, usaha yang berkuatan, konsentrasi yang mendalam, perhatian penuh yang menembus, dan membuka tahap demi tahap pandangan terang atau kebijaksanaan yang mendalam. Hasil akhir ini, kebijaksanaan intuitif atau *pāññā*, adalah kekuatan dalam batin yang menembus kebenaran yang terdalam tentang kenyataan, dan karenanya membebaskan kita dari ketidak-tahuan batin serta akibat-akibatnya: penderitaan, kebodohan batin, dan semua bentuk ketidak-bahagiaan.

Agar perkembangan ini terjadi, harus ada penyebab yang tepat. Sembilan sebab yang dapat menumbuhkan kemampuan pengendalian akan disebutkan di sini dan akan diuraikan secara lebih mendetail. Penyebab pertama adalah perhatian yang diarahkan ke ketidak-kekalan dari semua objek kesadaran. Yang kedua adalah sikap peduli dan hormat pada latihan meditasi. Yang ketiga adalah menjaga dan mempertahankan kesinambungan kesadaran. Penyebab keempat adalah lingkungan yang mendukung latihan meditasi. Yang kelima adalah mengingat keadaan atau sikap yang pernah membantu dalam latihan meditasi sebelumnya sehingga dapat menjaga atau menciptakan

kembali kondisi tersebut, khususnya ketika kesulitan muncul. Yang keenam adalah menumbuhkan kualitas batin yang membawa pada pencerahan. Yang ketujuh adalah kemauan berusaha keras dalam berlatih meditasi. Yang kedelapan adalah kesabaran dan kekerasan hati dalam menghadapi rasa sakit dan rintangan-rintangan lain. Yang kesembilan dan merupakan penyebab terakhir bagi pengembangan kemampuan pengendalian adalah tekad untuk terus berlatih hingga mencapai tujuan pembebasan.

Seorang yogi dapat melaju jauh dalam latihan ini jika ia mampu menumbuhkan meskipun hanya tiga kemampuan pengendalian yang pertama. Yaitu, kondisi batin yogi akan menjadi bercirikan keyakinan, usaha, perhatian penuh, konsentrasi, dan kebijaksanaan jika ia menyadari proses lenyapnya fenomena mental dan fisik dengan teliti, penuh hormat, dan dengan ketekunan yang berkesinambungan. Dengan kondisi ini, rintangan batin internal dalam meditasi akan segera disingkirkan. Kemampuan pengendalian akan menenangkan batin dan membersihkannya dari gangguan. Jika anda seorang yogi seperti itu, anda akan mengalami ketenangan yang tidak pernah anda rasakan sebelumnya. Anda akan dipenuhi oleh kekaguman. “Menakjubkan! Ini benar-benar nyata! Semua yang guru-guru katakan tentang kedamaian dan ketenangan benar-benar saya alami sekarang!” Jadi keyakinan, faktor pertama dari kemampuan pengendalian, telah muncul karena latihan anda.

Jenis keyakinan khusus ini disebut “keyakinan awal yang teruji.” Pengalaman anda sendiri membuat anda merasa bahwa janji-janji selanjutnya dari *Dhamma* mungkin benar-benar nyata.

Dengan adanya keyakinan timbullah inspirasi yang wajar, suatu peningkatan energi. Ketika ada energi, usaha mengikutinya. Anda akan berkata pada diri sendiri, “Ini baru awal. Jika saya bekerja sedikit lebih giat, saya akan mendapatkan pengalaman-pengalaman yang bahkan lebih baik dari ini.” Usaha yang diperbarui membimbing pikiran mengenai sasaran pengamatan setiap saat, sehingga perhatian penuh

terbentuk dan semakin tajam.

Perhatian penuh memiliki kemampuan luar biasa untuk menghasilkan konsentrasi, keterpusatan pikiran. Ketika perhatian penuh menembus objek pengamatan saat demi saat, pikiran memperoleh kemampuan tetap stabil dan tidak terganggu, menyenangkan objek. Secara alamiah, konsentrasi menjadi kokoh dan kuat. Secara umum, semakin tajam perhatian seseorang, semakin kuat konsentrasinya.

Melalui keyakinan, usaha, perhatian penuh, dan konsentrasi, empat dari lima kemampuan pengendalian telah dibentuk. Kebijakan, yang kelima, tidak perlu pengenalan secara khusus. Jika empat faktor pertama ada, kebijakan atau pandangan terang akan terbuka dengan sendirinya. Yogi mulai melihat dengan sangat jelas secara intuitif bagaimana batin dan materi merupakan kesatuan yang terpisah, dan juga mulai memahami secara sangat khusus bagaimana batin dan materi saling terkait oleh sebab dan akibat. Dalam setiap pandangan terang, keyakinan yang teruji akan semakin mendalam.

Seorang yogi yang telah melihat objek timbul dan lenyap dari saat ke saat, merasa sangat bahagia dan puas. “Ini sungguh menakjubkan. Hanyalah saat demi saat dari fenomena-fenomena ini dengan tanpa adanya aku atau inti diri di belakang mereka. Tanpa adanya seorang pun di sana.” Penemuan ini memberikan rasa lega yang besar dan batin menjadi nyaman, tanpa beban. Pandangan-pandangan terang berikutnya berkenaan dengan ketidak-kekalan, penderitaan, dan tiada aku secara khusus memiliki kapasitas yang kuat untuk menumbuhkan keyakinan. Hal-hal itu menjadikan kita berkeyakinan kuat bahwa *Dhamma* seperti yang telah dibabarkan pada kita adalah asli.

Berlatih *vipassanā* dapat dibandingkan dengan mempertajam pisau pada batu asah. Orang harus memegang pisau itu pada sudut yang benar, tidak terlalu tinggi, tidak terlalu rendah, dan mengerahkan cukup tekanan. Menggerakkan pisau dengan konsisten

pada batu asah, ia bekerja terus-menerus hingga satu sisi menjadi tajam. Lalu ia membalikkan pisau untuk menajamkan sisi lain, mengerahkan tekanan yang sama pada sudut yang sama. Perumpamaan ini ada dalam kitab suci Tipitaka. Sudut yang tepat adalah seperti ketelitian dalam latihan, dan tekanan serta gerakan bagaikan perhatian penuh yang berkesinambungan. Jika ketelitian dan kesinambungan benar-benar ada dalam latihan anda, maka dapat dijamin bahwa dalam waktu singkat pikiran anda akan menjadi cukup tajam untuk menembus kebenaran tentang keberadaan.

SATU: PERHATIAN PADA KETIDAK-KEKALAN

Penyebab pertama untuk menumbuhkan kemampuan pengendalian adalah menyadari bahwa segala yang muncul akan lenyap dan berlalu. Selama meditasi, orang mengamati batin dan materi melalui keenam pintu indra. Seseorang harus melakukan proses pengamatan dengan niat untuk menyadari bahwa segala sesuatu yang timbul, pada gilirannya, akan lenyap. Pasti anda sadari, gagasan ini hanya dapat dibuktikan dengan pengamatan langsung.

Sikap ini merupakan persiapan yang sangat penting dalam latihan. Menerima gagasan secara dini bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal dan hanya berlangsung sesaat, mencegah reaksi yang mungkin terjadi ketika anda menemukan fakta ini—terkadang menyakitkan—melalui pengalaman anda sendiri. Selain itu, tanpa penerimaan ini seorang murid mungkin akan menghabiskan banyak waktu dengan anggapan yang berlawanan, bahwa objek-objek di dunia ini mungkin kekal, suatu anggapan yang dapat menghalangi pengembangan pandangan terang. Di awal, anda dapat menerima ketidak-kekalan berdasar keyakinan semata. Akan tetapi, ketika latihan semakin mendalam, keyakinan ini akan terbukti oleh pengalaman pribadi.

DUA: PEDULI DAN RASA HORMAT

Dasar kedua untuk memperkuat kemampuan pengendalian adalah

sikap sangat peduli dalam melaksanakan meditasi. Sangat perlu memperlakukan latihan dengan penuh hormat dan teliti. Agar dapat mengembangkan sikap ini mungkin bisa dibantu dengan merenungkan manfaat yang akan anda nikmati dari latihan ini. Perhatian penuh pada tubuh, perasaan, kesadaran, dan objek-objek mental yang dilatih dengan benar akan membawa pada pemurnian kesadaran, mengatasi kesedihan dan ratap tangis, penghancuran sepenuhnya terhadap sakit fisik dan tekanan mental, serta pencapaian *Nibbāna*. Buddha menyebutnya meditasi *satipaṭṭhāna*, maksudnya meditasi terhadap empat landasan perhatian penuh. Sungguh ia sangat berharga!

Mengingat hal ini, anda akan terinspirasi untuk sangat berhati-hati dan memberikan perhatian pada objek kesadaran yang timbul melalui enam pintu indra. Dalam *retret meditasi*, anda perlu memperlambat gerakan sebanyak mungkin, dengan menghargai fakta bahwa perhatian penuh anda masih pada tingkat yang belum sepenuhnya berkembang. Dengan memperlambat gerakan akan memberikan kesempatan perhatian penuh untuk mengikuti gerakan tubuh, cermat mencatat satu demi satu.

Kitab *Tipiṭaka* melukiskan kualitas kepedulian dan ketelitian dengan menggambarkan seseorang menyeberangi sungai melalui jembatan sangat sempit. Tidak ada pegangan, dan air deras mengalir di bawah. Pasti, orang ini tidak dapat melompat dan berlari melalui jembatan itu. Ia harus melangkah setapak demi setapak, dengan hati-hati.

Seorang meditator dapat diibaratkan dengan orang yang membawa mangkok penuh minyak. Anda dapat bayangkan seberapa jauh anda harus berhati-hati agar minyak tersebut tidak tumpah. Tingkat perhatian penuh yang sama perlu dihadirkan dalam latihan meditasi anda.

Contoh kedua ini diberikan oleh Buddha sendiri. Tampaknya ada sekelompok *bhikkhu* yang tinggal di hutan, berpura-pura berlatih meditasi. Mereka bersikap sembrono. Setelah melaksanakan meditasi duduk, mereka tiba tiba melompat dan tanpa perhatian penuh. Berjalan dari

satu tempat ke tempat lain secara sembarangan, mereka melihat burung-burung di atas pohon dan awan di langit, sama sekali tidak mengendalikan pikiran mereka. Karena itu mereka tidak maju dalam latihannya.

Ketika Buddha mengetahui hal ini, pengamatan Beliau menunjukkan, bahwa kesalahan mereka terletak pada kurangnya rasa hormat dan penghargaan pada *Dhamma*, pada Ajaran dan pada meditasi. Buddha lalu mendatangi dan berbicara kepada mereka tentang gambaran membawa semangkok penuh minyak. Terinspirasi *sutta* atau ceramah Beliau, para *bhikkhu* tersebut bertekad lebih teliti dan berhati-hati dalam segala hal yang mereka lakukan. Sebagai hasilnya, dalam waktu singkat mereka mencapai pencerahan.

Anda dapat membuktikan hasil ini melalui pengalaman anda dalam retreat. Dengan memperlambat gerakan dan bergerak dengan penuh perhatian, berarti anda menggunakan sebuah kualitas penghargaan dalam mencatat pengalaman anda. Semakin lambat anda bergerak, semakin cepat anda akan memperoleh kemajuan dalam meditasi anda.

Tentu saja di dunia ini orang harus menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada. Dalam beberapa situasi dibutuhkan kecepatan. Jika anda menyeberangi jalan raya dengan kecepatan seekor siput, anda akan meninggal atau di penjara. Di rumah sakit, sebaliknya, para pasien harus diperlakukan dengan lemah lembut dan diizinkan bergerak secara perlahan. Jika para dokter dan perawat membuat mereka terburu-buru agar pekerjaan rumah sakit dapat diselesaikan dengan lebih efisien, maka para pasien akan menderita dan mungkin berakhir di kamar mayat.

Para yogi harus memahami situasi mereka, di mana pun mereka berada, dan menyesuaikan diri. Dalam retreat, atau situasi lain, merupakan hal yang baik untuk bersikap penuh pertimbangan dan bergerak dengan kecepatan wajar bila ada orang lain menunggu di belakang anda. Tetapi, anda juga harus memahami bahwa tujuan utama seseorang adalah mengembangkan perhatian penuh, dan jadi bilamana anda sedang

sendiri sudah selayaknya kembali memperlambat gerakan. Anda dapat makan secara perlahan, mencuci muka, menggosok gigi dan mandi dengan perhatian penuh selama tidak ada seorang pun yang antri mandi.

TIGA: KESINAMBUNGAN TIDAK TERPUTUS

Ketekunan menjaga kesinambungan perhatian penuh adalah faktor penting ketiga dalam mengembangkan kemampuan pengendalian. Orang harus mencoba selalu berada tepat dengan saat yang sedang berlangsung sebanyak mungkin, saat demi saat, tanpa jeda di antaranya. Dengan cara ini, perhatian penuh dapat menjadi kokoh, dan kekokohnya dapat meningkat. Menjaga perhatian penuh mencegah *kilesa*, sifat keserakahan, kebencian dan kebodohan batin yang membahayakan serta menyakitkan, yang dapat menyusup masuk dan membuat kita terlena. Adalah fakta kehidupan bahwa *kilesa* tidak dapat muncul ketika ada perhatian penuh yang kuat. Saat batin bebas dari *kilesa*, ia menjadi tidak terbebani, ringan, dan bahagia.

Lakukan apa pun yang diperlukan untuk menjaga kesinambungan. Lakukan satu perbuatan pada satu saat. Ketika anda mengubah posisi, bagi gerakan anda dalam satuan-satuan terpisah dan catat setiap satuan dengan penuh kecermatan. Ketika anda bangkit dari duduk, catat kehendak untuk membuka kelopak mata, lalu sensasi-sensasi yang timbul ketika kelopak mata mulai bergerak. Catat gerakan tangan yang terangkat dari lutut, menggeser kaki, dan seterusnya. Sepanjang hari, tetap penuh kesadaran bahkan pada tindakan yang paling sederhana—tidak hanya duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring, tetapi juga menutup mata, memutar kepala, memutar tombol pintu, dan seterusnya.

Di luar waktu tidur, selama retret yogi harus terus-menerus penuh perhatian. Kesinambungan harus begitu kuat sehingga sama sekali tidak ada waktu untuk merenung, tidak ragu-ragu, tidak berpikir, tidak mempertimbangkan, tidak membandingkan pengalamannya dengan apa yang telah dibaca mengenai meditasi—hanya memiliki waktu untuk

mengembangkan kesadaran murni.

Tipitaka memberikan perbandingan antara berlatih *Dhamma* dengan menyalakan api. Pada zaman sebelum ditemukannya korek api atau kaca pembesar, api harus dinyalakan secara primitif dengan bantuan gesekan. Orang menggunakan suatu alat seperti busur, yang dipegang secara mendatar. Pada talinya mereka melilitkan sebatang kayu secara tegak lurus, yang ujungnya masuk dalam lubang kecil di papan, yang diisi serbuk dan daun-daun kering. Ketika orang menggerakkan busur maju dan mundur, ujung batang kayu tersebut berputar, akhirnya menyalakan daun-daun kering atau serbuk itu. Cara lain hanyalah dengan menggerakkan batang kayu yang sama di antara kedua telapak tangan. Dengan cara mana pun, orang itu menggosok dan menggosok hingga terkumpul cukup gesekan untuk menyalakan serbuk. Bayangkan apa yang terjadi bila ia menggosok selama sepuluh detik, lalu istirahat lima detik untuk memikirkannya. Apakah api tersebut dapat menyala? Tepat seperti itu, usaha yang berkesinambungan sangat diperlukan untuk menyalakan api kebijaksanaan.

Pernahkah anda mengamati tingkah laku seekor bunglon? Tipitaka menggunakan hewan melata ini untuk menggambarkan latihan yang tidak berkesinambungan. Bunglon mendekati sasarnya dengan cara sangat menarik. Ketika melihat seekor lalat lezat atau pasangan menjanjikan, seekor bunglon tiba-tiba maju, tapi tidak langsung sampai. Ia bergerak cepat dalam jarak pendek, lalu berhenti dan menatap langit, memiringkan kepalanya kesana kemari. Lalu bergerak maju sedikit ke depan dan berhenti lagi untuk menatap. Ia tidak pernah mencapai sasaran dengan sekali gerak.

Orang yang berlatih tidak berkesinambungan, berperhatian penuh sejenak lalu berhenti untuk melamun, adalah yogi bunglon. Bunglon dapat bertahan hidup walaupun kurang berkesinambungan, tetapi praktik seorang yogi tidak boleh begitu. Beberapa yogi merasa perlu merenung dan berpikir setiap kali ia mendapat pengalaman baru, ingin tahu tahapan pandangan terang mana yang telah dicapainya. Yogi

yang lain tidak membutuhkan sesuatu yang baru, mereka berpikir dan khawatir terhadap hal-hal umum.

“Hari ini saya lelah. Mungkin saya kurang tidur. Mungkin saya makan terlalu banyak. Sedikit tidur siang mungkin dapat membantu. Kaki saya sakit. Mungkin melepuh. Semuanya itu dapat mempengaruhi seluruh meditasi saya! Mungkin saya perlu buka mata untuk memeriksa.” Demikianlah keragu-raguan yang dialami oleh yogi bunglon.

EMPAT: KONDISI YANG MENDUKUNG

Sebab keempat untuk mengembangkan kemampuan pengendalian adalah memastikan bahwa kondisi-kondisi yang sesuai terpenuhi bagi munculnya pandangan terang. Kegiatan yang tepat, cocok dan layak dapat menimbulkan pengetahuan pandangan terang. Tujuh jenis kesesuaian harus dipenuhi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung latihan meditasi.

Kesesuaian pertama adalah tempat. Tempat meditasi harus tertata rapi, didukung dengan baik, tempat yang memungkinkan untuk mencapai pandangan terang.

Kedua adalah apa yang disebut kesesuaian perkampungan. Ini mengacu pada kegiatan sehari-hari zaman dahulu untuk memperoleh dana makanan. Tempat meditasi seorang *bhikkhu* harus cukup jauh dari desa untuk menghindari gangguan, tetapi cukup dekat sehingga ia dapat memperoleh dana makanan dari penduduk setempat. Bagi para yogi perumah tangga, makanan seharusnya tersedia secara mudah dan konsisten, namun tidak sedemikian mengganggu. Dalam hal ini, orang harus menghindari tempat-tempat yang merusak konsentrasi. Artinya tempat yang sibuk dan aktif di mana pikiran mudah terbias dari objek meditasinya. Singkatnya, tingkat ketenangan tertentu diperlukan, tetapi tidak terlalu jauh dari penduduk sehingga orang tidak dapat memperoleh apa yang dibutuhkan untuk hidup.

Kesesuaian ketiga adalah mengenai pembicaraan. Selama

retret, pembicaraan yang sesuai adalah yang sangat terbatas jenis dan jumlahnya. Kitab komentar mendefinisikan sebagai mendengarkan ceramah *Dhamma*. Kita dapat menambahkan berpartisipasi dalam diskusi *Dhamma* dengan guru saat wawancara. Kadang kala penting terlibat diskusi masalah praktik, khususnya ketika ia bingung atau tidak yakin bagaimana meneruskan latihannya.

Tetapi ingat bahwa sesuatu yang berlebihan akan merugikan. Saya pernah mengajar di suatu tempat di mana tanaman dalam pot disiram berlebihan oleh pelayan saya. Seluruh daunnya rontok. Hal yang sama terjadi pada *samādhi* anda bila terlalu banyak terlibat diskusi *Dhamma*. Orang harus mengevaluasi secara cermat meskipun ceramah tersebut berasal dari gurunya sendiri. Aturan umum menilai kebijaksanaan adalah melihat apakah yang didengar dapat membawanya pada pengembangan konsentrasi yang telah muncul, atau dapat menyebabkan timbulnya konsentrasi yang belum muncul. Jika jawabannya negatif, orang harus menghindari situasi ini, bahkan mungkin memilih tidak menghadiri ceramah guru atau tidak meminta wawancara tambahan.

Yogi saat retret intensif tentunya harus sebanyak mungkin menghindari segala jenis pembicaraan, khususnya pembicaraan mengenai hal-hal duniawi. Bahkan diskusi *Dhamma* serius tidak selalu tepat selama retret intensif. Dalam retret orang harus menghindari perdebatan mengenai pokok-pokok ajaran dengan sesama yogi. Selama latihan, sangat tidak tepat membicarakan tentang makanan, tempat, bisnis, perekonomian, politik, dan seterusnya, mereka disebut “pembicaraan hewan.”

Tujuan pemberian larangan ini untuk mencegah munculnya gangguan dalam pikiran yogi. Buddha karena belas kasihan-Nya pada para yogi yang bermeditasi berkata, “Bagi seorang meditator yang bersungguh-sungguh, berbicara hendaknya tidak menjadi kegemaran. Sesungguhnya jika sering kali melakukan pembicaraan, hal itu akan menyebabkan timbulnya banyak gangguan.”

Tentu saja dalam situasi tertentu, selama retreat berbicara tetap diperlukan. Jika demikian, anda harus berhati-hati untuk tidak melampaui apa yang benar-benar perlu dibicarakan. Anda juga harus penuh perhatian pada proses berbicara itu. Pertama ada keinginan untuk berbicara. Gagasan muncul dalam pikiran tentang apa yang akan dibicarakan dan bagaimana mengungkapkannya. Anda harus mencatat dan cermat menamai semua pemikiran yang timbul, persiapan mental untuk berbicara, pembicaraan itu sendiri, dan pergerakan fisik yang menyertainya. Pergerakan bibir dan wajah, serta segala gerak tubuh yang menyertainya harus menjadi objek perhatian penuh.

Beberapa tahun yang lalu di Myanmar, ada seorang pejabat tinggi pemerintahan yang baru saja pensiun. Ia seorang umat Buddha yang tekun. Ia banyak membaca kitab suci dan buku-buku Agama Buddha berbahasa Myanmar, juga pernah mengambil waktu bermeditasi. Latihannya tidak cukup kuat akan tetapi ia memiliki banyak pengetahuan umum dan ingin mengajar sehingga ia menjadi guru.

Suatu hari ia datang bermeditasi ke pusat meditasi di Yangon. Ketika saya memberikan instruksi pada para yogi, biasanya saya menjelaskan praktik dan membandingkan instruksi saya dengan naskah kitab suci, untuk menyelaraskan bila ada yang tampaknya berbeda. Pria ini segera mulai bertanya, “Dari mana asal kutipan ini dan apa referensinya?” Saya sopan menasihatinya agar mengabaikan hal itu dan terus berlatih meditasi, tetapi ia tidak bisa. Selama tiga hari berturut-turut, dalam wawancara ia melakukan hal yang sama.

Akhirnya saya bertanya, “Mengapa anda berada di sini? Apakah anda kemari untuk menjadi murid saya, atau mencoba mengajari saya?” Tampaknya ia datang hanya untuk memamerkan pengetahuan umumnya bukan karena ingin bermeditasi.

Ia menjawab santai, “Oh, saya seorang murid dan anda gurunya.”

Saya berkata, “Saya sudah mencoba memberitahu anda secara halus selama tiga hari, tetapi sekarang saya harus lebih tegas pada anda. Anda seperti seorang petugas yang tugasnya menikahkan

pasangan pengantin. Akan tetapi, pada hari gilirannya ia sendiri harus menikah, di saat ia harus berdiri di tempat pengantin pria, ia pergi ke altar dan memimpin upacara. Para hadirin menjadi sangat terkejut.” Akhirnya, ia memahami apa yang saya maksudkan, ia mengakui kesalahannya dan selanjutnya menjadi murid yang taat.

Para yogi yang benar-benar ingin memahami *Dhamma* tidak akan meniru orang tadi. Sebenarnya, tertulis dalam kitab, tidak peduli betapa terpelajar dan berpengalamannya seseorang, selama bermeditasi ia harus bersikap seperti orang yang tidak mampu melaksanakan apa pun atas inisiatif sendiri, juga harus menurut dan patuh. Dalam kaitan ini, saya ingin berbagi pengalaman atas sikap yang saya kembangkan di masa muda. Saat saya tidak ahli, kompeten atau berpengalaman dalam bidang tertentu, saya tidak ikut campur di situ. Bahkan walau saya ahli, kompeten dan berpengalaman dalam satu bidang, saya tidak ikut campur kecuali seseorang meminta nasihat saya.

Kesesuaian keempat adalah mengenai orang, terutama berhubungan dengan guru meditasi. Jika instruksi yang diberikan guru dapat memajukan seseorang, mengembangkan konsentrasi yang sudah timbul, atau menimbulkan konsentrasi yang belum muncul, maka ia dapat mengatakan guru ini sesuai.

Dua aspek lain dari kesesuaian mengenai orang adalah hubungan dengan komunitas yang mendukung latihannya, serta hubungannya dengan komunitas orang lain. Dalam retreat intensif, seorang yogi membutuhkan banyak dukungan. Agar dapat mengembangkan perhatian penuh dan konsentrasi, mereka meninggalkan segala aktifitas duniawi. Jadi mereka membutuhkan teman yang dapat melaksanakan tugas tertentu yang mengganggu dalam latihan intensif, seperti berbelanja dan menyiapkan makanan, memperbaiki tempat tinggal, dan sebagainya. Bagi mereka yang berlatih dalam kelompok, adalah penting memperhatikan dampak dirinya dalam kelompok itu. Solidaritas dengan para yogi yang lain sangat membantu. Gerakan tergesa-gesa dan berisik dapat sangat mengganggu yogi yang lain.

Dengan mengingat itu, seseorang dapat menjadi orang yang sesuai bagi yogi lain.

Cakupan kesesuaian kelima adalah berkenaan dengan makanan, artinya diet makanan yang cocok bagi seseorang juga menyokong kemajuan meditasi. Tetapi harus diingat tidak semua yang diinginkan dapat dipenuhi. Dalam retreat kelompok yang terdiri dari banyak orang, makanan dimasak untuk semua secara bersamaan. Dalam situasi demikian, lebih baik bersikap menerima apa saja yang disajikan. Bila meditasi seseorang terganggu oleh rasa kurang atau tidak cocok, boleh saja mencoba memperbaiki jika memungkinkan.

Kisah Mātikamātā

Pada suatu ketika terdapat enam puluh orang *bhikkhu* yang sedang bermeditasi di hutan. Mereka mempunyai pendukung sangat taat seorang wanita perumah tangga bernama Mātikamātā. Ia mencoba memahami apa yang kira-kira mereka sukai, dan setiap hari ia memasak cukup makanan untuk mereka semua. Suatu hari Mātikamātā menghadap para *bhikkhu* dan bertanya apakah umat perumah tangga juga bisa bermeditasi seperti mereka. “Tentu saja,” ia diberitahu dan para *bhikkhu* memberikan instruksi-instruksi. Dengan gembira ia kembali ke rumah dan mulai berlatih. Ia terus bermeditasi, bahkan selagi ia memasak untuk para *bhikkhu* serta mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Akhirnya ia mencapai tingkat kesucian ketiga—*Anāgāmi* atau Yang-Tak-Kembali; dan karena banyaknya kebajikan yang ia lakukan pada kehidupan lampau, ia juga memiliki kekuatan batin seperti mata dewa dan telinga dewa—yaitu kekuatan batin dialami untuk melihat dan mendengar dari jarak jauh—serta kemampuan membaca pikiran seseorang.

Dipenuhi oleh kebahagiaan dan rasa terima kasih, Mātikamātā berkata pada diri sendiri, “*Dhamma* yang saya telah pahami sangatlah istimewa. Saya orang sibuk, setiap hari mengurus rumah tangga juga menyediakan makanan bagi para *bhikkhu*, saya yakin para *bhikkhu* itu

sudah jauh lebih maju dari pada saya.” Dengan kemampuan batinnya, ia menyelidiki kemajuan meditasi keenam-puluh *bhikkhu* tersebut, dan sangat terkejut karena tidak seorang pun dari mereka yang bahkan secara samar-samar telah melihat pandangan terang *vipassanā*.

“Apa yang tidak beres?” Mātikamātā bertanya-tanya. Dengan kemampuan batin ia menyelidiki situasi setiap *bhikkhu*, untuk menemukan di mana letak ketidak-beresan itu. Hal itu tidak disebabkan oleh tempat mereka bermeditasi, dan juga bukan karena mereka tidak dapat tinggal bersama—tetapi karena mereka tidak memperoleh makanan yang cocok! Beberapa *bhikkhu* menyukai makanan asam, yang lain menyukai asin. Beberapa menyukai lada yang pedas, yang lainnya menyukai kue-kue, dan yang lain lebih suka sayur-mayur. Karena rasa terima kasih yang mendalam telah menerima instruksi meditasi mereka, yang membawa dirinya mencapai pencerahan, Mātikamātā mulai memenuhi makanan yang diinginkan oleh setiap *bhikkhu* tadi. Hasilnya, semua *bhikkhu* itu segera menjadi *Arahanta*, mencapai pencerahan sempurna.

Kecepatan dan dalamnya pencapaian yang diperoleh wanita ini, demikian pula dengan kepandaian dan dedikasinya, merupakan contoh baik bagi orang lain seperti orangtua dan para pendukung, yang melayani kebutuhan pihak lain, tidak perlu melepaskan cita-cita mencapai pandangan terang mendalam.

Berkaitan dengan topik ini, saya ingin membahas tentang vegetarian. Beberapa orang berpandangan bahwa sangat bermoral bila hanya makan sayur-mayur. Dalam tradisi Theravāda, tidak ada bukti bahwa praktik ini membawa pada pemahaman luar biasa tentang kebenaran.

Buddha tidak secara total melarang memakan daging. Beliau hanya memberikan kondisi tertentu untuk itu. Sebagai contoh, seekor binatang tidak boleh sengaja dibunuh dengan tujuan dikonsumsi secara pribadi. Bhikkhu Devadatta meminta Beliau membuat peraturan yang secara tegas melarang memakan daging, tetapi Buddha, setelah melalui

pertimbangan mendalam, menolaknya.

Pada masa itu seperti juga sekarang, sebagian besar orang memakan makanan berupa gabungan antara daging dan sayur-mayur. Hanya Brahmana, atau kasta tinggi, yang vegetarian. Ketika para *bhikkhu* pergi menerima dana makanan, mereka harus menerima apa yang diberikan oleh para dermawan golongan mana pun. Untuk membedakan antara dermawan vegetarian dan karnivora akan mempengaruhi semangat kegiatan ini. Lebih jauh, baik Brahmana maupun golongan lain dapat bergabung dalam *Saṅgha bhikkhu* dan *bhikkhuni*. Buddha juga mempertimbangkan fakta ini beserta segala dampaknya.

Jadi, seseorang tidak perlu membatasi dirinya menjadi vegetarian untuk mempraktikkan *Dhamma*. Tentu saja, mengkonsumsi sayur-mayur yang seimbang adalah gaya hidup sehat, dan jika motivasi anda tidak memakan daging adalah rasa belas kasihan, tentu merupakan sikap yang baik. Jika sebaliknya, metabolisme tubuh anda memang terbiasa dengan makanan berdaging, atau dengan alasan kesehatan anda memang perlu memakan daging, hal ini jangan dianggap buruk atau mengganggu latihan. Hukum yang tidak dapat dipatuhi oleh banyak orang adalah sesuatu yang tidak efektif.

Jenis kesesuaian keenam adalah mengenai cuaca. Manusia memiliki kemampuan menakjubkan menyesuaikan diri dengan cuaca. Tidak peduli betapa panas atau dingin, kita menemukan cara yang membuat diri kita nyaman. Ketika cara itu terbatas atau tidak ada, latihan seseorang dapat terhambat. Dalam kondisi itu, jika memungkinkan, lebih baik berlatih dalam iklim yang sedang.

Bentuk kesesuaian ketujuh dan terakhir adalah mengenai posisi tubuh. Posisi tubuh di sini mengacu pada empat macam posisi tradisional: duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring. Posisi duduk adalah terbaik untuk meditasi *samatha* atau meditasi ketenangan batin. Dalam tradisi Mahāsi Sayadaw, latihan *vipassanā* didasarkan pada posisi duduk dan jalan. Untuk bentuk meditasi apa pun, ketika

momentum terbangun, posisi tubuh tidak menjadi masalah lagi; empat posisi mana pun sesuai.

Para yogi pemula harus menghindari posisi berbaring dan berdiri. Posisi berdiri dapat cepat menyebabkan rasa sakit: ketegangan dan tekanan pada kaki, dapat mengganggu jalannya latihan. Posisi tidur menimbulkan masalah karena menyebabkan kantuk. Pada posisi tidur tidak banyak usaha dikerahkan untuk menjaga posisi itu, juga terlalu nyaman.

Selidiki situasi anda sendiri untuk menemukan apakah ketujuh jenis kesesuaian itu ada. Jika tidak ada, anda harus mengambil langkah untuk memastikan mereka terpenuhi, sehingga latihan anda dapat berkembang. Jika hal ini dilakukan dengan tujuan agar latihan anda maju, maka hal tersebut tidak termasuk tindakan mementingkan diri sendiri.

LIMA: MENERAPKAN KEMBALI KONDISI LAMPAU YANG BERMANFAAT

Cara kelima mempertajam kemampuan pengendalian adalah untuk mendapatkan pemenuhan pandangan terang meditatif adalah menggunakan apa yang disebut “tanda *samādhi*.” Ini mengacu pada suatu keadaan yang mana suatu latihan yang bagus pernah terjadi sebelumnya: perhatian penuh dan konsentrasi yang bagus. Seperti kita ketahui, latihan kadang bagus kadang jelek. Kadang-kadang kita berada pada kondisi *samādhi* sangat tinggi, sedang pada kesempatan lain kita benar-benar terpuruk, diserang oleh *kilesa*, tidak penuh perhatian pada apa pun. Menggunakan tanda *samādhi* berarti ketika anda berada dalam kondisi baik, ketika perhatian penuh kuat, anda harus mencoba memperhatikan situasi apa yang menjadikan latihan bagus. Bagaimana anda menangani pikiran anda? Situasi khusus apa saja yang menyebabkan latihan sangat bagus itu terjadi? Saat berikutnya jika anda menghadapi situasi sulit, anda mungkin dapat mengingat penyebab perhatian penuh yang bagus dan memunculkannya kembali.

ENAM: MENGEMBANGKAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMBAWA PADA PENCERAHAN

Cara keenam mempertajam kemampuan pengendalian adalah mengembangkan faktor-faktor pencerahan: perhatian penuh, penyelidikan, usaha, kegairahan atau rasa senang, ketenangan, konsentrasi, dan keseimbangan batin. Kualitas batin atau faktor-faktor mental ini sebenarnya merupakan penyebab munculnya pencerahan. Ketika mereka ada dan aktif dalam batin seseorang, momen pencerahan terbangun, atau dapat juga disebut bergerak lebih mendekat. Lebih lanjut, tujuh faktor pencerahan termasuk dalam apa yang dikenal sebagai “kesadaran jalan dan buah mulia.” Dalam Ajaran Buddha kita berbicara “kesadaran” dengan arti khusus, jenis-jenis kesadaran sesaat—kejadian mental khusus, dengan sifat yang dapat dikenali. Kesadaran jalan dan buah berhubungan dengan kejadian mental yang terdapat dalam pengalaman pencerahan. Inilah yang terjadi ketika pikiran memindahkan perhatiannya dari keadaan berkondisi ke *Nibbāna*, atau realitas yang tidak berkondisi. Akibat perpindahan tersebut, kekotoran batin tertentu dicabut, sehingga batin tidak pernah sama lagi setelahnya.

Ketika bekerja menciptakan kondisi bagi munculnya kesadaran jalan dan buah, seorang yogi yang memahami faktor-faktor pencerahan dapat menggunakannya untuk menyeimbangkan latihan meditasinya. Faktor pencerahan usaha, kegairahan, dan penyelidikan mengangkat semangat pikiran saat ia tertekan, sementara faktor ketenangan, konsentrasi, dan keseimbangan batin menenangkan pikiran ketika terlalu aktif.

Sering kali seorang yogi merasa tertekan dan kehilangan semangat, tidak memiliki perhatian penuh, menganggap latihannya berlangsung sangat buruk. Perhatian penuh tidak mampu mengambil objek seperti sebelumnya. Pada saat ini, penting bagi yogi keluar dari situasi itu, mencerahkan pikiran. Ia harus mencari dorongan dan inspirasi. Salah satu cara dengan mendengarkan ceramah *Dhamma* yang bagus. Ceramah dapat menimbulkan faktor pencerahan

kegembiraan atau kegairahan; dapat menimbulkan semangat lebih kuat, ia dapat memperdalam faktor pencerahan penyelidikan dengan menyediakan pengetahuan tentang latihan. Tiga faktor pencerahan ini: kegairahan, usaha, dan penyelidikan—sangat membantu dalam menghadapi depresi serta kehilangan semangat.

Ketika ceramah yang berinspirasi memberi anda kegairahan, semangat atau penyelidikan, anda harus menggunakan kesempatan ini untuk mencoba memusatkan pikiran dengan sangat jelas pada objek yang diamati, sehingga objek muncul dengan sangat jelas dalam mata batin.

Pada kesempatan lain, para yogi mungkin mendapatkan pengalaman luar biasa, atau karena alasan lain menemukan dirinya dibanjiri oleh keriang, kegairahan dan kebahagiaan. Pikiran menjadi sangat aktif dan terlalu antusias. Dalam retreat anda dapat menemukan yogi seperti ini berseri-seri, berjalan seolah-olah mereka enam kaki di atas permukaan tanah. Karena kelebihan tenaga, pikiran menjadi lalai; ia menolak berkonsentrasi pada apa yang terjadi saat ini. Jika perhatian menyentuh objek pengamatan, ia segera menyeleweng ke luar.

Jika anda menemukan diri anda terlalu bersemangat, kembalikan keseimbangan anda dengan mengembangkan tiga faktor pencerahan: ketenangan, konsentrasi dan keseimbangan batin. Cara memulai terbaik adalah menyadari bahwa tenaga anda memang berlebihan, selanjutnya renungkan “Tidak ada alasan terburu-buru. *Dhamma* akan muncul dengan sendirinya. Saya hanya perlu duduk tenang lagi dan mengamati dengan kelembutan perhatian penuh.” Hal ini akan memperkuat faktor ketenangan. Lalu, ketika usaha kita sudah menjadi tenang, kita dapat mulai menerapkan konsentrasi. Cara praktis melaksanakan ini dengan mempersempit objek meditasi. Daripada mengamati banyak objek, kurangi dengan lebih berkonsentrasi penuh pada beberapa objek. Pikiran akan segera kembali pada kecepatan normal, lebih lambat. Terakhir, orang dapat menggunakan keseimbangan batin, membujuk dan menenangkan pikiran dengan merenungkan, “Seorang yogi tidak memiliki pilihan. Tidak ada

gunanya tergesa-gesa. Satu-satunya hal penting bagiku adalah mengamati apa pun yang sedang terjadi, baik atau buruk.”

Jika anda dapat menjaga batin seimbang, menenangkan kelebihan kegembiraan, dan meringankan tekanan, anda dapat menjadi yakin bahwa kebijaksanaan akan segera muncul dengan sendirinya.

Sebenarnya orang paling tepat untuk mengembalikan keseimbangan latihan adalah seorang guru meditasi yang kompeten. Jika ia tetap mengawasi para murid melalui wawancara, seorang guru dapat mengenali dan memperbaiki banyak hal berlebihan yang mudah dialami oleh para yogi.

Saya ingin mengingatkan semua yogi agar jangan pernah merasa kehilangan semangat, ketika mereka berpikir ada yang salah dengan latihan meditasinya. Yogi seperti bayi atau anak kecil. Seperti kita ketahui, bayi mengalami berbagai tingkat perkembangan. Ketika bayi berada dalam peralihan dari satu tingkat perkembangan ke yang lain, mereka memiliki kecenderungan mengalami banyak kesulitan psikologis maupun fisik. Mereka mudah tersinggung dan sukar diurus. Mereka menangis dan menjerit di waktu-waktu yang tidak sesuai. Seorang ibu yang tidak berpengalaman mengkhawatirkan bayinya pada masa-masa seperti itu. Tetapi sebenarnya, jika bayi tidak melalui penderitaan ini, mereka tidak akan pernah tumbuh dan dewasa. Kegelisahan seorang bayi biasanya merupakan tanda kemajuan perkembangan. Jadi, jika anda merasa latihan ini berantakan, jangan khawatir. Anda mungkin seperti anak kecil yang berada pada peralihan antara tingkat-tingkat pertumbuhan.

TUJUH: USAHA GIGIH

Cara ketujuh mengembangkan kemampuan pengendalian adalah berlatih dengan usaha yang gigih, sedemikian rupa sehingga anda bersedia mengorbankan tubuh dan kehidupan untuk melanjutkan latihan secara tidak terputus. Artinya mengurangi perhatian pada tubuh dibandingkan dengan apa yang biasa kita lakukan. Alih-alih

menghabiskan waktu mempercantik diri, atau memenuhi keinginan kita agar lebih nyaman, kita mengerahkan usaha sebanyak mungkin supaya maju dalam meditasi.

Meskipun saat ini anda merasa sangat muda, akan tetapi tubuh kita menjadi sama sekali tidak berguna saat kita meninggal. Apa yang dapat orang gunakan dari sesosok mayat? Badan kita seperti wadah sangat rapuh, yang dapat digunakan selama masih utuh, tapi saat ia jatuh ke lantai, ia tidak bermanfaat lagi bagi kita.

Saat kita masih hidup dan memiliki badan cukup sehat, kita memiliki kesempatan yang baik untuk dapat berlatih. Marilah kita mencoba mengeluarkan intisari berharga dari tubuh kita sebelum terlambat, sebelum tubuh kita menjadi mayat yang tidak berguna! Tentu saja bukan tujuan kita mempercepat kejadian ini. Kita juga harus bertindak cukup bijaksana, serta menjaga kesehatan tubuh, hanya dengan tujuan agar praktik kita dapat terus berlanjut.

Anda mungkin bertanya, intisari apakah yang dapat diambil dari tubuh kita. Suatu studi ilmiah pernah dilakukan untuk menentukan berapa nilai pasar dari bahan penyusun tubuh manusia: besi, kalsium, dan seterusnya. Saya percaya bahwa harganya kurang dari satu dolar Amerika, dan biaya mengekstrak unsur-unsur tersebut jauh lebih besar dari nilai totalnya. Tanpa suatu proses pemisahan, sesosok mayat sama sekali tidak ada nilainya, tidak lebih dari sekedar kompos untuk tanah. Jika organ tubuh orang meninggal dapat dicangkokkan pada tubuh lain yang masih hidup, hal ini baik; tetapi dalam kasus ini, tahapan menjadi mayat yang tanpa kehidupan dan tidak bernilai hanya ditunda saja.

Tubuh dapat dipandang sebagai tempat sampah, menjijikkan, dan penuh kotoran. Orang yang tidak kreatif tidak dapat memanfaatkan benda yang mereka temukan di tempat sampah, tetapi orang yang inovatif memahami nilai daur ulang. Ia mungkin mengambil benda kotor, berbau dari tumpukan sampah dan membersihkannya agar dapat digunakan lagi. Ada banyak kisah orang memperoleh jutaan dolar dari bisnis daur ulang.

Dari tumpukan sampah yang kita sebut tubuh ini, kita dapat menggali emas melalui latihan *Dhamma*. Salah satu bentuk emas adalah sila, kemurnian tindakan, kemampuan menjinakkan dan memberadabkan tindakan kita. Dari penggalian selanjutnya, tubuh kita menghasilkan kemampuan pengendalian keyakinan, perhatian penuh, usaha, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Inilah permata tiada taranya yang dapat digali dari tubuh kita melalui meditasi. Ketika kemampuan pengendalian sudah berkembang baik, batin dapat melawan dominasi keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin. Seseorang yang batinnya bebas dari kualitas menyakitkan dan menindas ini mengalami kebahagiaan dan kedamaian indah yang tak dapat dibeli dengan uang. Kehadirannya menenangkan dan menyenangkan sehingga membahagiakan orang lain. Kebebasan sanubari ini tidak terpengaruh oleh semua keadaan dan kondisi, serta hanya dapat diperoleh dari hasil praktik meditasi yang tekun.

Semua orang dapat memahami bahwa keadaan mental menyakitkan tidak lenyap hanya karena kita mengharapkannya. Siapa yang tidak pernah bergulat dengan keinginan yang mereka tahu dapat menyakiti seseorang bila mereka lakukan? Adakah orang yang tidak pernah tersinggung, marah, dan sebaliknya berharap ia merasa bahagia dan puas? Adakah orang yang tidak pernah mengalami kebingungan? Ada kemungkinan untuk mencabut kecenderungan yang menciptakan penderitaan dan ketidak-memuaskan dalam kehidupan kita, tapi bagi sebagian besar kita, itu tidaklah mudah. Pekerjaan spiritual menuntut banyak persyaratan namun demikian memberikan hasil yang sebanding. Tetapi kita tidak seharusnya kehilangan semangat. Tujuan dan hasil meditasi *vipassanā* adalah terbebas dari segala jenis, segala bayangan dan segala tingkatan penderitaan mental dan fisik. Jika anda menghendaki kebebasan semacam ini, anda harus berbahagia karena anda memiliki kesempatan berjuang untuk mencapainya.

Waktu terbaik untuk berjuang adalah sekarang. Jika anda masih

muda, anda harus menghargai situasi anda yang baik ini, karena orang muda mempunyai banyak energi untuk melaksanakan latihan meditasi. Jika anda semakin tua, anda mungkin kurang memiliki energi fisik, tetapi anda mungkin telah cukup melihat kehidupan untuk mendapatkan pertimbangan yang bijaksana, pemahaman pribadi tentang kehidupan yang bersifat cepat berlalu dan tidak dapat diduga.

“Keterdesakan Menguasai Saya”

Di zaman Buddha, ada seorang *bhikkhu* muda, berasal dari keluarga kaya. Ia masih muda dan kuat serta mempunyai kesempatan luas menikmati berbagai kesenangan indriawi sebelum ditahbiskan. Ia kaya, banyak teman serta kerabat, dan kekayaannya memungkinkannya untuk menikmati segala macam kesenangan indriawi. Tetapi ia meninggalkan semua itu untuk mencari pembebasan.

Suatu hari ketika raja dari negeri itu berkuda melintasi hutan, ia bertemu dengan *bhikkhu* ini. Sang raja berkata, “Yang mulia, anda masih muda dan kuat; anda berada pada puncak masa muda. Anda berasal dari keluarga kaya dan mempunyai banyak kesempatan menikmati kehidupan. Mengapa anda meninggalkan rumah dan keluarga untuk mengenakan jubah, dan hidup menyendiri? Tidakkah anda kesepian? Tidakkah anda merasa bosan?”

Bhikkhu itu menjawab, “O raja mulia, ketika saya mendengarkan sabda Buddha yang membangkitkan keterdesakan spiritual, perasaan terdesak yang kuat menguasai saya. Saya ingin menggali manfaat terbesar tubuh saya sebelum saya meninggal. Itulah sebabnya, mengapa saya meninggalkan kehidupan duniawi dan mengenakan jubah ini.”

Jika anda masih belum yakin untuk berlatih dengan semangat yang mendesak, tanpa kemelekatan terhadap tubuh atau kehidupan, kata-kata Buddha mungkin dapat membantu anda.

Seseorang harus merenungkan nasihat Beliau, bahwa

kenyataannya seluruh bentuk kehidupan di dunia ini tidak lain terdiri dari batin dan materi yang selalu timbul tetapi tidak menetap. Batin dan materi tidak menetap bahkan untuk sesaat saja, mereka selalu berubah. Ketika kita menemukan diri kita dalam batin dan jasmani ini, tak ada yang dapat kita lakukan untuk menghentikan pertumbuhannya. Ketika kita masih muda, kita senang kita tumbuh, tetapi ketika kita tua, kita terjebak dalam proses pelapukan yang tidak dapat diubah.

Kita senang bisa sehat, tetapi kehendak kita tidak dapat dijamin. Kita diserang berbagai kesakitan dan penyakit, berbagai rasa sakit dan ketidak-nyamanan, selama kehidupan kita. Kehidupan abadi berada di luar jangkauan kita. Kita semua akan mati. Kematian adalah hal yang berlawanan dengan kehendak kita, tetapi kita tidak dapat mencegahnya. Satu-satunya pertanyaan adalah apakah kematian akan datang cepat atau lambat.

Tak seorang pun di dunia ini dapat menjamin keinginan kita berkenaan dengan pertumbuhan, kesehatan, atau kehidupan abadi. Orang menolak menerima kenyataan ini. Yang tua mencoba untuk tampak muda. Para ilmuwan mengembangkan segala cara pengobatan dan teknik untuk menunda proses penuaan. Mereka bahkan mencoba menghidupkan yang sudah mati! Ketika sakit, kita makan obat untuk menjadi lebih baik. Tetapi bahkan ketika kita sudah sehat, kita akan sakit lagi. Alam tidak dapat dikelabui. Kita tidak dapat mengelak dari usia tua dan kematian.

Inilah kelemahan utama makhluk hidup: makhluk hidup tidak memiliki keamanan. Tidak ada perlindungan aman dari usia tua, penyakit dan kematian. Lihatlah makhluk lain, lihatlah hewan, dan lebih dari itu, lihatlah diri anda sendiri.

Jika anda berlatih sungguh sungguh, kenyataan ini akan datang tanpa mengejutkan anda. Jika anda telah melihat melalui pandangan terang intuitif bagaimana fenomena mental dan fisik muncul dari saat ke saat tanpa pernah berakhir, anda akan memahami tidak ada tempat berlindung ke mana pun anda bisa lari. Tidak ada keamanan. Tetapi

jika anda belum mencapai pandangan terang ini, mungkin merenungkan betapa bahayanya kehidupan akan menimbulkan perasaan mendesak dalam diri anda, dan memberikan dorongan kuat untuk berlatih. Meditasi *vipassanā* dapat membawa pada tempat di luar hal-hal yang menakutkan ini.

Makhluk hidup mempunyai kelemahan besar lain: tidak memiliki apa pun. Mungkin terdengar aneh. Kita dilahirkan. Kita segera mulai memperoleh pengetahuan. Kita lulus. Sebagian besar dari kita memperoleh pekerjaan, dan membeli banyak barang-barang dengan penghasilan itu. Kita menyebutnya milik kita, dan secara relatif, begitulah mereka adanya—tidak diragukan lagi. Jika harta betul-betul milik kita, tentunya kita tidak akan pernah terpisah darinya. Apakah mereka tidak akan rusak, hilang, atau dicuri seperti apa yang terjadi, jika kita memiliki mereka dalam pengertian sebenarnya? Ketika orang meninggal, tidak ada satu pun yang dapat dibawa. Segala yang didapatkan, dikumpulkan, disimpan dan ditimbun akan ditinggalkan. Oleh karena itu dikatakan bahwa semua makhluk tidak memiliki apa pun.

Segala yang kita miliki harus ditinggalkan pada saat meninggal. Harta benda terdiri dari tiga jenis, pertama harta tidak bergerak: bangunan, tanah, perumahan, dan seterusnya. Secara konvensional, ini milik anda, tetapi anda harus meninggalkannya ketika anda meninggal. Jenis kedua adalah harta bergerak: kursi, sikat gigi, dan baju—semua yang anda bawa selama berkeliling dalam kehidupan anda di planet ini. Lalu ada pengetahuan: seni dan ilmu pengetahuan, keterampilan yang anda gunakan untuk menyokong kehidupan anda dan orang lain. Selama kita mempunyai tubuh dalam kondisi bagus, harta berupa pengetahuan ini penting. Tetapi, tidak ada jaminan bahwa semua itu tidak akan hilang. Anda mungkin lupa pada apa yang sudah anda ketahui, atau anda dicegah mempraktikkan keahlian anda oleh peraturan pemerintah, atau karena kejadian merugikan lainnya. Jika anda seorang dokter bedah anda mungkin mengalami patah lengan parah, atau anda menghadapi

serangan terhadap keberadaan anda yang membuat anda terlalu trauma melanjutkan mata pencaharian anda.

Tidak ada satu pun harta ini dapat memberikan keamanan selama keberadaan kita di bumi, apalagi setelah kehidupan ini. Jika orang dapat memahami bahwa ia tidak memiliki apa pun, bahwa kehidupan ini sangat tidak kekal, maka kita akan merasa lebih damai ketika hal yang tidak dapat dihindari itu datang.

Satu-satunya Milik Sejati Kita

Bagaimana pun, ada hal tertentu yang mengikuti manusia melalui pintu kematian. Ia disebut *kamma* (Sansekerta: *karma*), perbuatan kita. Hasil dari perbuatan baik dan buruk mengikuti kita di mana pun kita berada; kita tidak dapat menghindari mereka walaupun kita menginginkannya.

Percaya bahwa *kamma* adalah milik sejati kita, menimbulkan keinginan kuat mempraktikkan *Dhamma* dengan penuh semangat dan saksama. Anda akan memahami perbuatan baik dan bermanfaat adalah investasi kebahagiaan masa depan anda sendiri, dan perbuatan buruk akan memantul kembali pada anda. Sehingga, anda akan melakukan banyak hal berdasarkan pada pertimbangan mulia kebajikan, kemurahan hati, dan kebaikan. Anda berusaha berdana untuk rumah sakit, orang-orang yang menderita karena malapetaka. Anda akan menyokong anggota keluarga anda, yang sudah tua, yang cacat dan miskin, teman-teman anda, serta yang membutuhkan bantuan. Anda bisa menciptakan lingkungan lebih baik dengan menjaga kemurnian tindakan, mengendalikan ucapan dan perbuatan anda. Anda akan menghadirkan lingkungan yang damai ketika anda berjuang bermeditasi dan menjinakan godaan *kilesa* yang muncul dalam hati. Anda melalui tingkatan-tingkatan pandangan terang dan pada akhirnya merealisasikan tujuan tertinggi. Semua dari perbuatan baik ini yaitu *dāna*—memberi, *sīla*—moralitas, dan *bhāvanā*—pengembangan batin atau meditasi, akan mengikuti anda setelah kematian, seperti bayangan anda yang mengikuti ke mana pun

anda pergi. Janganlah berhenti berbuat kebaikan!

Kita semua adalah budak nafsu keserakahan. Ini tidak mulia, tetapi memang benar begitu. Nafsu keserakahan tidak pernah dapat dipuaskan. Segera setelah kita mendapatkan sesuatu, kita menemukan bahwa ia tidak memuaskan seperti yang kita inginkan, dan kita mencoba yang lain lagi. Inilah sifat alami kehidupan, bagaikan mengambil air dengan jaring kupu-kupu. Makhluk hidup tidak akan puas dengan mengikuti keinginan hawa nafsu, yang selalu mengejar objek. Keinginan tidak akan pernah memuaskan keinginan. Jika kita sungguh memahami kebenaran ini, kita tidak akan mencari kepuasan dengan cara yang merugikan diri sendiri. Inilah mengapa Buddha mengatakan; kepuasan adalah harta kekayaan yang paling besar.

Ada kisah seorang yang bekerja sebagai penganyam keranjang. Ia orang sederhana yang menikmati menganyam keranjangnya. Ia bersiul dan bernyanyi serta bahagia melalui hari-harinya selagi bekerja. Di malam hari ia beristirahat dalam pondoknya yang kecil dan tidur nyenyak. Suatu hari ada seorang kaya lewat dan melihat penganyam keranjang miskin. Ia merasa kasihan pada orang ini dan memberinya seribu dolar. “Ambillah ini, dan nikmatilah hidup anda,” katanya.

Penganyam keranjang mengambil uang tersebut dengan sangat berterima kasih. Ia tidak pernah melihat seribu dolar selama hidupnya. Ia membawa ke pondoknya yang reyot dan bingung di mana ia bisa menyimpannya. Gubuknya tidaklah aman. Sepanjang malam itu ia tidak dapat tidur karena takut pada perampok, atau bahkan tikus yang dapat mengerat lembaran uang itu.

Keesokan harinya ia membawa seribu dolarnya itu ke tempat kerjanya, tetapi ia tidak lagi bernyanyi atau bersiul karena ia terlalu mencemaskan uangnya. Sekali lagi malam itu ia tidak tidur, dan di pagi hari ia mengembalikan seribu dolar tersebut pada orang kaya tadi dan berkata, “kembalikan kebahagiaan saya.”

Anda mungkin menganggap Agama Buddha melemahkan semangat

anda mencari pengetahuan dan kedudukan, atau bekerja keras demi memperoleh penghasilan sehingga dapat menyokong anda dan keluarga, teman-teman serta menyumbang pada yang bermaksud baik dan institusi lain. Bukanlah demikian. Dengan segala cara gunakanlah kehidupan dan kepandaian anda, dan dapatkanlah hal-hal tersebut dengan cara sah dan jujur. Maksudnya bersikaplah puas dengan apa yang sudah anda miliki. Jangan menjadi budak keserakahan, itulah pesannya. Renungkan kelemahan-kelemahan manusia sehingga anda dapat memperoleh yang terbaik dari tubuh dan kehidupan anda sebelum anda terlalu sakit dan tua untuk praktik serta hanya bisa berpisah dari mayat yang tidak berguna ini saja.

DELAPAN: KESABARAN DAN KETEKUNAN

Jika anda berlatih dengan usaha gigih, tanpa mengindahkan kemelekatan pada tubuh atau kehidupan, anda dapat mengembangkan energi pembebasan yang akan membawa anda pada tingkatan praktik lebih lanjut. Sikap gigih seperti itu tidak hanya memuat bagian ketujuh, tetapi juga merupakan cara kedelapan dalam mengembangkan kemampuan pengendalian. Kualitas kedelapan adalah kesabaran dan ketekunan menghadapi rasa sakit, khususnya rasa sakit tubuh.

Semua yogi sudah terbiasa dengan sensasi tidak menyenangkan yang timbul selama satu sesi duduk, penderitaan batin yang timbul sebagai reaksi terhadap sensasi ini, dan lebih dari itu pikiran yang menolak untuk dikendalikan seperti yang seharusnya dilakukan dalam praktik.

Satu jam duduk membutuhkan kerja keras. Pertama, anda mencoba menjaga pikiran pada objek utama selama mungkin. Pembatasan dan pengendalian ini bisa sangat mengancam pikiran, yang terbiasa liar. Proses menjaga perhatian menimbulkan ketegangan. Ketegangan pikiran ini, penolakan pengendalian, adalah salah satu bentuk penderitaan.

Ketika pikiran menolak, seringkali tubuh juga bereaksi.

Ketegangan pun timbul. Dalam waktu singkat, anda dikepung oleh rasa sakit. Lebih dari sekedar penolakan awal dan rasa sakit itu sendiri anda mempunyai tugas cukup berat di tangan. Pikiran anda mengerut, tubuh anda kaku, anda kehilangan kesabaran melihat pada rasa sakit di tubuh secara langsung. Sekarang, pikiran anda menjadi kerdil. Mungkin dipenuhi oleh kebencian dan kemarahan. Penderitaan anda menjadi tiga kali lipat: penolakan awal pikiran, rasa sakit di tubuh yang sesungguhnya, penderitaan mental akibat rasa sakit di tubuh.

Inilah saat sangat baik menerapkan penyebab kedelapan untuk menguatkan kemampuan pengendalian, kesabaran dan ketekunan, serta mencoba melihat rasa sakit secara langsung. Jika anda tidak siap bersabar menghadapi rasa sakit, anda hanya membiarkan pintu terbuka bagi kekotoran batin, seperti keserakahan dan kemarahan. “Oh, saya benci rasa sakit ini. Jika saja saya dapat kembali pada kenyamanan yang saya alami lima menit lalu.” Dengan keberadaan kemarahan dan keserakahan, serta tanpa kesabaran, pikiran menjadi bingung dan juga terperdaya. Tak ada objek yang jelas, anda tidak mampu melihat sifat sejati rasa sakit.

Pada saat itu, anda percaya rasa sakit adalah duri, satu rintangan dalam latihan. Lalu anda memutuskan mengubah posisi agar dapat “berkonsentrasi lebih baik.” Jika gerakan itu menjadi kebiasaan, anda akan kehilangan kesempatan memperdalam praktik meditasi anda. Ketenangan dan keheningan batin memiliki landasan dalam tubuh yang tetap tenang.

Bergerak terus-menerus adalah sebenarnya cara terbaik menyembunyikan sifat sejati rasa sakit. Rasa sakit mungkin sudah ada di depan hidung anda, unsur paling dominan pengalaman anda, tetapi anda menggerakkan tubuh sehingga tidak melihatnya. Anda kehilangan kesempatan emas untuk mengerti apa sebenarnya rasa sakit itu.

Sebenarnya kita selalu ditemani rasa sakit sejak kita dilahirkan di planet ini. Ia demikian dekat sepanjang kehidupan kita. Mengapa kita lari darinya? Jika rasa sakit timbul, jadikanlah ia sebagai kesempatan

berharga untuk benar-benar mengerti sesuatu yang lumrah dengan cara baru dan mendalam.

Kadang-kadang ketika anda tidak bermeditasi, anda dapat melatih kesabaran terhadap rasa sakit, khususnya ketika anda sedang berkonsentrasi pada sesuatu yang menarik perhatian. Katakanlah anda adalah seorang penggemar permainan catur. Anda duduk dan sungguh-sungguh memperhatikan papan catur, di mana musuh anda baru saja melakukan langkah luar biasa, menempatkan anda pada keadaan sekakmat. Anda mungkin telah duduk di kursi itu selama dua jam, tetapi anda tidak merasa kram karena anda menyusun strategi untuk terhindar dari posisi menyulitkan tersebut. Pikiran anda secara total tenggelam dalam gagasan. Jika anda memang merasa sakit, anda mungkin dapat mengabaikannya hingga anda mendapatkan langkah terbaik.

Berlatih kesabaran dalam praktik meditasi jauh lebih penting, karena mengembangkan kebijaksanaan lebih tinggi dibandingkan dengan permainan catur, dan mampu mengeluarkan kita dari bahaya lain yang lebih mendasar.

Strategi Menghadapi Rasa Sakit

Tingkat penembusan ke dalam sifat sejati setiap fenomena tergantung pada seberapa jauh tingkat konsentrasi yang telah kita kembangkan. Semakin kuat pikiran terpusat, semakin dalam ia menembus dan memahami kenyataan. Ini sungguh berlaku saat seseorang menyadari rasa sakit. Jika konsentrasi lemah, kita tidak akan benar-benar merasakan ketidak-nyamanan yang selalu ada dalam tubuh kita. Ketika konsentrasi semakin dalam, bahkan sedikit ketidak-nyamanan menjadi begitu jelas sehingga ia tampak diperkuat dan dibiarkan. Sebagian besar manusia rabun terhadap perasaan ini. Tanpa kaca mata konsentrasi, dunia terlihat berkabut, kabur dan tidak jelas. Tetapi ketika kita mengenaikannya, semua menjadi terang dan jelas. Hal itu bukanlah objeknya yang telah berubah, melainkan

ketajaman penglihatan kita.

Ketika anda melihat dengan mata telanjang pada setetes air, anda tidak melihat banyak hal. Tetapi jika anda meletakkan sampel di bawah mikroskop, anda mulai melihat banyak hal di sana. Banyak yang bergerak, menari, menakjubkan untuk dilihat. Jika dalam meditasi anda mampu menggunakan kaca mata konsentrasi, anda akan terkejut atas berbagai perubahan yang terjadi di titik sakit yang tampaknya membosankan dan tidak menarik. Semakin dalam konsentrasi, semakin dalam pula pemahaman anda akan rasa sakit. Anda akan semakin terpicat ketika anda dapat melihat dengan lebih jelas bahwa rasa sakit ini sebenarnya merupakan aliran yang selalu berubah, dari satu sensasi ke sensasi lainnya, berubah, berkurang, bertambah kuat, turun naik dan menari. Konsentrasi dan perhatian penuh akan semakin dalam dan tajam. Pada saat pertunjukkan semakin menakjubkan, timbul suatu akhir yang tiba-tiba dan tidak terduga, seperti layar yang turun dan rasa sakit lenyap secara ajaib.

Orang yang tidak mampu meningkatkan keberanian atau usaha yang cukup untuk melihat rasa sakit tidak akan pernah memahami potensi yang ada di dalamnya. Kita harus mengembangkan keberanian, usaha gigih, untuk mengamati rasa sakit. Marilah belajar untuk tidak lari dari rasa sakit, melainkan langsung menghadapinya.

Ketika rasa sakit timbul, strategi pertama adalah segera mengerahkan perhatian, langsung tepat di pusatnya. Anda berusaha menembus intinya. Melihat rasa sakit sebagai rasa sakit, catatlah dengan tanpa henti, coba menuju ke bawah permukaannya sehingga anda tidak bereaksi.

Mungkin anda berusaha keras, tapi anda menjadi lelah. Rasa sakit dapat melelahkan pikiran. Jika anda tidak mampu menjaga tingkat energi yang cukup, perhatian penuh dan konsentrasi, itu saatnya mundur secara anggun. Strategi kedua menghadapi rasa sakit adalah bermain dengannya. Anda masuk ke dalam, lalu beristirahat sebentar. Anda tetap menjaga perhatian pada rasa sakit, tetapi anda mengendurkan

intensitas perhatian penuh dan konsentrasi. Ini mengistirahatkan pikiran anda. Lalu anda masuk lagi sedekat yang anda bisa, dan jika tidak berhasil, anda mundur lagi. Anda masuk dan ke luar, bolak balik, dua atau tiga kali.

Jika rasa sakit masih kuat serta pikiran anda menjadi tegang dan mengerut walaupun telah menerapkan taktik di atas, inilah saat yang tepat untuk mundur dengan anggun. Tidak berarti anda segera mengubah posisi tubuh. Melainkan hanya menggeser posisi perhatian penuh anda. Abaikanlah rasa sakit dan pusatkan pikiran pada kembang dan kempisnya perut atau objek utama apa saja yang anda gunakan. Cobalah untuk berkonsentrasi sedemikian kuat sehingga rasa sakit tertutup dari kesadaran anda.

Menyembuhkan Batin dan Jasmani

Kita harus mencoba mengatasi setiap bentuk ketakutan batin. Hanya jika anda memiliki ketahanan batin bagaikan seorang pahlawan, anda mampu mengatasi rasa sakit dengan memahaminya sebagaimana adanya. Dalam meditasi, banyak sensasi fisik tak tertahankan muncul. Hampir semua yogi melihat ketidak-nyamanan yang selalu ada pada tubuhnya dengan jelas, namun lebih dipertajam dengan konsentrasi. Selama praktik intensif, rasa sakit juga sering kali timbul lagi karena luka lama, cedera pada masa kecil, atau penyakit kronis di masa lampau. Penyakit yang sedang atau baru dialami bisa tiba-tiba bertambah parah. Jika kedua hal itu terjadi, anda dapat mengatakan bahwa Dewi Keberuntungan ada di pihak anda. Anda memiliki kesempatan mengatasi penyakit atau rasa sakit kronis melalui usaha gigih anda sendiri, tanpa menggunakan obat. Banyak yogi yang sepenuhnya mengatasi dan memperbaiki masalah kesehatan mereka hanya melalui praktik meditasi.

Kira-kira lima belas tahun lalu ada seorang pria menderita penyakit lambung selama bertahun-tahun. Ketika ia memeriksakan diri, dokter mengatakan ia mengidap tumor dan harus dioperasi. Orang itu

takut operasinya akan gagal sehingga ia meninggal.

Jadi ia memutuskan main aman seandainya harus meninggal juga. “Saya lebih baik bermeditasi,” katanya. Ia bermeditasi dibawah bimbingan saya. Tak berapa lama ia mulai merasakan berbagai macam rasa sakit. Pada awalnya tidak parah, tetapi ketika latihannya sudah maju dan mencapai tingkat pandangan terang yang berhubungan dengan rasa sakit, ia mengalami siksaan hebat, tak tertahankan. Ia mengungkapkan hal itu pada saya dan saya berkata, “Tentu saja anda boleh pulang untuk menemui dokter anda. Tetapi, mengapa anda tidak tinggal beberapa hari lagi?”

Ia mempertimbangkannya dan memutuskan tidak ada jaminan ia selamat dari meja operasi. Jadi ia memutuskan tetap tinggal dan bermeditasi. Ia minum sesendok obat setiap dua jam. Kadang ia dikuasai oleh rasa sakit, kadang ia dapat menguasai rasa sakit. Ini adalah pertempuran panjang, dengan kekalahan di kedua belah pihak. Tetapi orang ini memiliki keberanian luar biasa.

Dalam satu sesi meditasi duduk, rasa sakit demikian mengerikan sehingga seluruh tubuhnya bergetar dan bajunya basah oleh keringat. Tumor di lambungnya semakin mengeras dan mengerut. Tiba-tiba gagasan tentang lambungnya lenyap ketika diamati. Sekarang hanya ada kesadaran dan objek yang menyakitkan tersebut. Objek itu sangat menyakitkan tetapi sangat menarik. Ia terus mengamati serta hanya ada pikiran yang mengamati dan rasa sakit, yang semakin mengerikan.

Lalu tiba-tiba ada ledakan keras, seperti bom. Yogi itu berkata ia bahkan bisa mendengar suara keras tadi. Kemudian, semuanya berlalu. Ia bangkit dari duduknya, basah kuyup oleh keringat. Ia menyentuh perutnya, tetapi pada tempat di mana tumor itu menonjol, kini tidak ada lagi. Ia sembuh total. Lebih dari itu ia telah menyelesaikan praktik meditasinya, dan mengalami pandangan terang tentang *Nibbāna*.

Segera setelah itu, orang tadi meninggalkan pusat meditasi dan saya memintanya memberi kabar apa yang dikatakan dokter tentang

penyakit lambungnya. Dokter terkejut melihat tumornya sudah lenyap. Orang ini dapat meninggalkan diet ketat yang sudah ia jalani selama dua puluh tahun, serta hingga saat ini ia masih hidup dan sehat. Bahkan dokternya menjadi yogi *vipassanā*!

Saya telah bertemu dengan banyak orang yang sembuh dari sakit kepala kronis, masalah jantung, TBC, bahkan kanker dan cedera berat yang diderita semasa muda. Beberapa di antara mereka dinyatakan tidak dapat diobati lagi oleh dokter. Semuanya harus mengalami rasa sakit luar biasa. Tetapi mereka memiliki daya tahan hebat serta usaha sangat berani, mereka sembuh atas usahanya sendiri. Yang lebih penting, banyak juga yang memahami kebenaran secara lebih mendalam dengan mengamati rasa sakit melalui usaha gigih dan selanjutnya berhasil mencapai pandangan terang.

Anda tidak perlu patah semangat oleh rasa sakit. Tetapi milikilah keyakinan dan kesabaran. Gigih hingga anda mengerti jati diri anda.

SEMBILAN: KOMITMEN TAK TERGOYAHKAN

Faktor kesembilan dan terakhir yang membawa pada perkembangan kemampuan pengendalian adalah kualitas batin yang membawa anda tetap berjalan lurus pada jalurnya sampai akhir, tanpa menyimpang, tanpa melalaikan kewajiban anda.

Apa tujuan anda berlatih meditasi? Mengapa anda menjalani tiga jenis latihan *sīla*, *samādhi* dan *paññā*? Penting bagi kita menghargai tujuan praktik meditasi. Tetapi jauh lebih penting adalah jujur pada diri sendiri, sehingga anda mengetahui seberapa jauh komitmen anda untuk mencapai tujuan.

Perbuatan Baik Dan Potensi Terbaik Kita

Mari kita merenungkan sila. Setelah mendapatkan kesempatan emas terlahir di planet ini sebagai manusia, memahami bahwa keberadaan kita yang menakjubkan di dunia ini terjadi sebagai

hasil dari perbuatan baik kita, kita harus berusaha berbuat sebaik mungkin menggunakan potensi kemanusiaan tertinggi. Pengertian positif kata “kemanusiaan” adalah cinta kasih dan belas kasihan. Bukankah sepantasnya setiap manusia di planet ini bercita-cita menyempurnakan kualitas ini? Jika orang mampu mengembangkan pikiran yang dipenuhi cinta kasih dan belas kasihan, sangatlah mudah untuk hidup dalam keharmonisan dan kebaikan. Kesusilaan adalah berdasar pada pertimbangan perasaan semua makhluk, baik makhluk yang lain maupun diri sendiri. Seseorang bertindak santun tidak hanya untuk tidak menyakiti pihak lain, tetapi juga mencegah kesengsaraan diri sendiri di masa depan. Kita harus menghindari tindakan yang menimbulkan akibat tidak menguntungkan, dan menempuh jalan kebaikan, yang dapat membebaskan kita dari kesengsaraan selamanya.

Kamma adalah satu-satunya harta sejati kita. Ia sangat membantu bila anda bisa memiliki pandangan ini sebagai fondasi dasar dalam segala perbuatan anda, dalam praktik anda, dan dalam kehidupan anda secara menyeluruh. Baik atau buruk, *kamma* mengikuti kita ke mana saja, dalam kehidupan ini maupun yang berikutnya. Jika kita melakukan perbuatan baik, dan harmonis, kita akan sangat dihormati dalam kehidupan ini. Orang bijaksana memuji dan menyayangi kita, dan kita juga dapat mengharapkan kondisi-kondisi menguntungkan di kehidupan kita selanjutnya, hingga mencapai *Nibbāna*.

Melakukan perbuatan buruk dan tidak bijaksana, berakibat kita tidak dihormati dan dihargai bahkan dalam kehidupan ini. Orang bijaksana menyalahkan dan memandang rendah kita. Di masa depan pun kita tidak dapat menghindari akibat buruk dari perbuatan kita.

Karena kekuatannya untuk menghasilkan akibat baik maupun buruk, *kamma* dapat dibandingkan dengan makanan. Ada makanan yang baik dan menyehatkan, sedangkan yang lain merupakan racun bagi tubuh. Jika kita memahami makanan mana yang bergizi, memakannya pada waktu dan porsi yang tepat, kita dapat menikmati kehidupan yang panjang

dan sehat. Tetapi, sebaliknya, bila kita tergoda oleh makanan tidak menyehatkan dan beracun, kita harus menderita akibatnya. Kita mungkin jatuh sakit dan sangat menderita. Bahkan kita bisa mati.

Perbuatan Indah

Melakukan praktik dana atau kemurahan hati dapat mengurangi keserakahan yang timbul dalam hati. Lima sila dasar membantu kita mengendalikan emosi serta kekotoran batin keserakahan dan kebencian yang sangat kasar. Dengan menjalankan sila, pikiran terkendali sehingga keserakahan dan kebencian, tidak terwujud melalui tubuh dan bahkan mungkin tidak melalui ucapan.

Jika anda bisa sempurna menjalankan sila, anda mungkin tampak sebagai orang yang sangat suci, tetapi di dalam anda masih disiksa oleh ledakan ketidak-sabaran, kebencian, iri hati dan tipu daya. Oleh karena itu langkah selanjutnya, *bhāvanā*, dalam bahasa Pāli yang berarti “menumbuhkan kondisi mental sangat baik.” Bagian pertama *bhāvanā* mencegah munculnya kondisi tidak menguntungkan. Bagian kedua mengembangkan kebijaksanaan dalam ketidak-hadiran kondisi-kondisi tersebut.

Kedamaian Konsentrasi dan Kekurangannya

Samatha bhāvanā, atau meditasi konsentrasi, mempunyai kekuatan membawa batin menjadi tenang dan hening, serta menjauhkannya dari *kilesa*. Ia menekan *kilesa*, membuatnya tidak mungkin menyerang. *Samatha bhāvanā* tidak unik dalam Ajaran Buddha. Ini banyak ditemukan dalam sistem keagamaan lain, khususnya dalam praktik Hindu. Ini sangat dianjurkan untuk dipraktikkan di mana praktisi mencapai tingkat kemurnian kesadaran selama ia terserap dalam objek meditasi. Kedamaian mendalam, kebahagiaan, dan ketenangan dapat dicapai. Bahkan terkadang, kekuatan batin bisa dikembangkan melalui kondisi ini. Tetapi, keberhasilan dalam *samatha bhāvanā* sama sekali tidak berarti seseorang memperoleh

pandangan terang atas realitas sejati batin dan materi. *Kilesa* sudah ditekan namun tidak dicabut; batin masih belum menembus realitas sejati. Sehingga, para praktisi belum terbebas dari belenggu *samsāra*, dan mungkin terjatuh ke alam menderita di masa depan. Seseorang dapat memperoleh banyak hal melalui konsentrasi tetapi ia masih tetap seorang pecundang.

Setelah Buddha mencapai Pencerahan Sempurna, Beliau berdiam selama empat puluh sembilan hari di Bodh Gaya menikmati kedamaian kebebasan-Nya. Lalu Beliau mulai berpikir bagaimana menyampaikan kebenaran yang sangat halus dan mendalam ini pada makhluk lain. Beliau melihat ke sekeliling dan menemukan bahwa hampir sebagian besar dunia ditutupi oleh lapisan debu tebal, *kilesa*. Orang bergelimang dalam kegelapan pekat. Beliau menyadari besar-Nya tugas yang harus diemban.

Lalu muncul dalam diri Beliau dua orang yang sangat siap menerima Ajaran-Nya, yang batinnya cukup murni dan bersih dari *kilesa*. Sebenarnya, mereka adalah dua orang mantan guru beliau, petapa Ālāra Kālāma dan Udaka Rāmaputta. Mereka masing-masing mempunyai banyak pengikut karena pencapaian tingkat konsentrasi mereka. Buddha telah menguasai apa yang diajarkan, tetapi menyadari bahwa Beliau mencari sesuatu di luar apa yang telah mereka ajarkan.

Namun demikian batin kedua petapa tersebut sangat murni. Ālāra Kālāma telah menguasai konsentrasi tingkat ketujuh, dan Udaka Rāmaputta menguasai tingkat kedelapan, atau tingkat absorpsi paling tinggi. *Kilesa* jauh tersingkir dari mereka, bahkan selama mereka tidak sedang mempraktikkan absorpsi. Buddha yakin mereka akan tercerahkan sepenuhnya jika Beliau menyampaikan beberapa kata penting dari *Dhamma* kepada mereka.

Ketika Buddha mempertimbangkan hal itu, sesosok dewa yang tidak terlihat, sesosok makhluk surgawi, memberitahu bahwa kedua petapa itu telah wafat. Ālāra Kālāma telah wafat tujuh hari sebelumnya dan Udaka Rāmaputta malam sebelumnya. Keduanya terlahir di alam

brahmā tak bermateri, di mana hanya ada batin dan tanpa materi. Oleh karena itu petapa tersebut tidak memiliki telinga lagi untuk mendengar atau pun mata untuk melihat. Sudah tidak mungkin lagi bagi mereka melihat Buddha atau mendengarkan *Dhamma*; dan, karena bertemu seorang guru serta mendengarkan *Dhamma*, adalah dua hal penting untuk menemukan cara praktik yang benar, kedua petapa itu telah kehilangan kesempatan menjadi orang tercerahkan sepenuhnya.

Buddha prihatin. “Mereka mengalami ketidak-beruntungan sangat besar,” kata Beliau.

Intuisi Pembebas

Sebenarnya apa yang tidak ada dari meditasi konsentrasi? Secara sederhana meditasi tersebut tidak dapat menimbulkan pemahaman tentang kebenaran sejati. Untuk itu, kita memerlukan meditasi *vipassanā*. Hanya pandangan terang intuitif pada sifat sejati batin dan materi yang mampu membebaskan orang dari konsep ego, individu, diri atau ‘aku’. Tanpa pandangan terang ini, yang berasal dari proses pengamatan apa adanya, seseorang tidak mampu membebaskan diri dari konsep itu.

Hanya pemahaman intuitif tentang mekanisme sebab dan akibat—yaitu melihat hubungan berkelanjutan batin dan materi—dapat membebaskan diri dari ketidak-tahuan batin bahwa segala sesuatu muncul tanpa sebab. Hanya dengan melihat fenomena yang cepat timbul dan lenyap, orang dapat terbebaskan dari ketidak-tahuan batin bahwa segala sesuatu adalah kekal, padat, dan berkesinambungan. Hanya dengan mengalami penderitaan melalui jalan intuitif juga, seseorang dapat belajar lebih mendalam bahwa keberadaan dalam *samsāra* merupakan hal yang tidak perlu dilekati. Hanya pengetahuan bahwa batin dan materi, mengalir sesuai dengan hukum alamiahnya tanpa ada seorang pun, atau apa pun, yang ada di belakang mereka, dapat menyadari dalam batinnya bahwa tidak ada *atta*, atau inti diri.

Jika anda tidak melalui berbagai tingkatan pandangan terang

dan akhirnya merealisasikan *Nibbāna*, anda tidak akan dapat memahami kebahagiaan sejati. Dengan *Nibbāna* sebagai tujuan akhir latihan, anda harus berusaha mempertahankan tingkat energi yang tinggi, tanpa berhenti atau menyerah, tidak mundur sampai anda mencapai tujuan akhir.

Pertama-tama, anda harus mengerahkan usaha yang dibutuhkan untuk membangun latihan meditasi anda. Anda memusatkan pikiran pada objek utama meditasi, dan anda kembali pada objek tersebut berulang-ulang. Anda mengatur jadwal praktik duduk dan jalan. Ini disebut “Usaha Peluncur,” ia menempatkan anda pada jalan dan membawa anda maju ke depan.

Bahkan jika halangan timbul, anda akan tetap berlatih, mengatasi semua halangan dengan keteguhan hati. Jika anda bosan dan malas, anda mengerahkan energi yang gigih. Jika anda merasa sakit, anda akan mengatasi mental penakut yang memilih mundur dan tidak ingin menghadapi apa yang terjadi. Ini disebut “Usaha Pembebas,” usaha yang dibutuhkan untuk membebaskan anda dari kelambanan. Anda tidak akan mundur. Anda tahu anda akan berjalan hingga tujuan anda tercapai.

Setelah itu, saat anda telah mengatasi kesulitan menengah, dan mungkin telah menemukan diri anda di jalan rata dan halus, anda tidak merasa puas. Anda masuk pada babak berikutnya, mengerahkan tenaga mengangkat batin anda semakin tinggi dan tinggi. Ini adalah usaha yang tidak surut atau mandek, akan tetapi terus maju. Ini disebut “Usaha Progresif” yang membawa anda pada tujuan yang anda inginkan.

Oleh karena itu, faktor kesembilan kondusif pada penajaman kemampuan pengendalian, yang sebenarnya berarti terus-menerus menerapkan tingkat energi sehingga anda tidak berhenti atau ragu ragu, menyerah mundur, hingga anda mencapai tujuan dan tempat terakhir anda.

Ketika anda menapaki jalan ini, menerapkan kesembilan kualitas batin yang diuraikan di atas, kelima kemampuan pengendalian: keyakinan, usaha, perhatian penuh, konsentrasi, dan kebijaksanaan, akan

semakin tajam dan mendalam. Akhirnya, mereka akan bertindak mengendalikan batin anda dan membawa anda menuju pembebasan.

Saya berharap anda dapat memeriksa latihan anda. Jika anda melihat kekurangan pada beberapa hal, gunakan informasi di atas demi manfaat anda sendiri.

Berjalanlah terus sampai anda mencapai tujuan yang diinginkan.

Sepuluh Bala Tentara Māra

Meditasi dapat dipandang sebagai perang antara keadaan mental baik dan buruk. Sisi buruk adalah kekuatan *kilesa*, juga dikenal sebagai “Sepuluh Bala Tentara Māra”. Dalam bahasa Pāli, Māra berarti pembunuh. Ia adalah perwujudan kekuatan yang membunuh kebaikan dan juga keberadaan. Bala tentaranya meracuni dan menyerang semua yogi, mereka bahkan mencoba menaklukkan Buddha pada malam pencapaian Pencerahan Sempurna Beliau.

Inilah kutipan sabda Buddha kepada Māra, seperti yang tercatat dalam *Sutta Nipāta*:

Kesenangan indriawi adalah tentara pertamamu,
 Ketidak-puasan adalah sebutan yang kedua,
 Yang ketiga adalah lapar dan haus,
 Yang keempat disebut nafsu keserakahan.
 Kemalasan dan kelembaman adalah yang kelima,
 Yang keenam disebut rasa takut,
 Yang ketujuh adalah keragu-raguan,
 Kesombongan dan tidak tahu berterima kasih adalah yang kedelapan,
 Keuntungan, kemasyhuran, kehormatan, dan ketenaran yang diperoleh secara salah (adalah kesembilan),
 Menonjolkan diri sendiri dan meremehkan yang lain (menjadi korban kesepuluh).
 Inilah bala tentaramu, Namuci [Māra], kekuatan kegelapan yang menyerang.

Seseorang yang bukan pahlawan tidak mampu mengalahkannya, tetapi setelah mengalahkannya, ia memperoleh kebahagiaan.

Untuk mengatasi kekuatan kegelapan dalam batin kita, kita memiliki kekuatan kebajikan meditasi *satipaṭṭhāna vipassanā*, yang memberi kita pedang perhatian penuh, juga strategi menyerang dan bertahan.

Dalam kasus Buddha, kita tahu siapa yang menjadi pemenang. Sekarang, mana yang akan menang dalam diri Anda?

TENTARA PERTAMA: KESENANGAN INDRIAWI

Kesenangan indriawi adalah tentara pertama Māra. Disebabkan oleh perbuatan baik yang lampau di alam indriawi atau materi, kita terlahir kembali di dunia ini. Di sini, seperti di alam indriawi lain, semua makhluk dihadapkan pada berbagai macam objek indra yang menarik. Suara merdu, aroma harum, gagasan menarik, dan semua objek menyenangkan lainnya menyentuh enam pintu indra kita. Sebagai akibat alami dari kontak dengan objek-objek ini, timbullah keinginan. Objek-objek menyenangkan dan keinginan adalah dua landasan kesenangan indriawi.

Kemelekatan kita pada keluarga, harta benda, bisnis dan teman juga merupakan tentara pertama ini. Biasanya untuk umat manusia tentara ini sulit diatasi. Beberapa orang melawannya dengan menjadi *bhikkhu* atau *bhikkhunī*, meninggalkan keluarga dan semua yang mereka lekat. Para yogi saat retret untuk sementara meninggalkan keluarga dan pekerjaan, dengan tujuan berperang melawan kekuatan kemelekatan yang mengikat kita dengan enam jenis objek indra.

Setiap kali anda berlatih meditasi, khususnya dalam retret, anda meninggalkan sejumlah besar hal yang menyenangkan. Bahkan dengan pengurangan ini, anda tetap merasakan beberapa bagian lingkungan anda lebih menyenangkan daripada yang lain. Saat ini sangat bermanfaat untuk mengenali bahwa anda sedang berhadapan dengan Māra, musuh

bagi kebebasan anda.

TENTARA KEDUA: KETIDAK-PUASAN

Tentara kedua Māra adalah ketidak-puasan terhadap kehidupan suci, khususnya terhadap praktik meditasi. Dalam suatu retret, anda mungkin merasa tidak puas dan bosan dengan keras atau tingginya tempat duduk anda, dengan makanan yang anda terima, dengan segala hal dalam kehidupan anda selama latihan. Beberapa hal muncul dan, sebagai akibatnya, anda tidak dapat membenamkan diri anda dalam kebahagiaan meditasi. Anda mungkin mulai merasa sebenarnya ini kesalahan latihan.

Untuk memerangi ketidak-puasan ini, anda harus menjadi seorang *abhirati*, orang yang gembira dan puas serta yakin pada *Dhamma*. Setelah menemukan dan menerapkan cara tepat dalam latihan, anda mulai mengatasi rintangan-rintangan itu. Kegairahan, kegembiraan, dan kesenangan secara alami muncul dari pikiran anda yang terkonsentrasi. Pada saat itu anda mengetahui kebahagiaan *Dhamma* jauh melebihi kesenangan indriawi. Inilah sikap seorang *abhirati*. Akan tetapi jika anda tidak cermat dan berhati-hati dalam latihan, anda tidak akan mendapatkan cita rasa *Dhamma* yang lembut, menakjubkan dan halus, serta segala kesulitan dalam latihan anda menyebabkan munculnya kebencian dalam diri anda. Bila demikian maka Māra menjadi pemenang.

Mengatasi kesulitan dalam latihan *vipassanā* seperti peperangan. Para yogi menggunakan cara menyerang, bertahan, atau bergerilya sesuai dengan kemampuannya. Jika ia seorang petarung tangguh, yogi tersebut akan maju. Jika lemah, ia akan mundur sementara, tetapi tidak dengan cara kacau-balau, terhuyung-huyung dan lari tunggang-langgang. Melainkan, penarikan diri dengan strategi, perencanaan, dan dilaksanakan dengan tujuan mengumpulkan kekuatan untuk pada akhirnya memenangkan pertempuran.

Kadang-kadang ketidak-puasan pada lingkungan atau dukungan

pada latihan meditasi tidak seluruhnya kesalahan Māra—tidak seluruhnya disebabkan oleh lamunan dari pikiran yang serakah. Namun demikian ketidak-puasan yang meresap dapat mengganggu kemajuan meditasi. Agar dapat bermeditasi, kebutuhan hidup mendasar harus tersedia. Para yogi harus memperoleh tempat tinggal dan makanan yang pantas, juga faktor pendukung lainnya. Dengan terpenuhinya kebutuhan itu, mereka dapat sepenuh hati meneruskan latihan meditasi. Kebutuhan akan lingkungan yang sesuai adalah sebab keempat dari sembilan sebab untuk meningkatkan kemampuan pengendalian, dan telah diuraikan secara panjang lebar dalam bab sebelumnya. Jika anda menemukan kekurangan dalam lingkungan yang anda yakini hal itu menghalangi meditasi anda, sungguh beralasan mengambil langkah masuk akal untuk mengatasinya. Tentu saja anda harus jujur pada diri anda sendiri dan orang lain, pastikan bahwa anda tidak semata-mata mengalah pada tentara Māra kedua ini.

TENTARA KETIGA: LAPAR DAN HAUS

Apakah makanan menjadi masalah? Mungkin seorang yogi harus mengatasi nafsu keserakahan dan ketidak-puasan, hanya untuk sekali lagi diserang oleh tentara Māra ketiga, lapar dan haus. Di zaman dahulu dan bahkan sampai saat ini, makanan para *bhikkhu* dan *bhikkhuni* bergantung pada kemurahan hati umat awam. Praktik yang umum dilakukan seorang *bhikkhu* adalah pergi menerima dana makanan setiap hari di kelompok masyarakat atau desa yang mendukungnya. Terkadang seorang *bhikkhu* hidup di daerah terpencil dan memperoleh dukungan dari sekelompok kecil keluarga. Suatu hari ia bisa memperoleh kebutuhannya, di hari lain tidak. Hal yang sama terjadi pada para yogi awam. Dalam retreat, makanan tidak sama seperti di rumah. Anda tidak mendapatkan makanan manis yang anda gemari atau makanan asam, asin, dan makanan mewah kebiasaan anda. Bila anda gelisah kehilangan rasa makanan itu, anda tidak bisa berkonsentrasi sehingga tidak dapat melihat *Dhamma*.

Juga di dunia ini, seseorang dapat menghabiskan banyak uang di restoran dan tidak menyukai makanan yang disajikan. Kenyataannya, jarang orang mendapatkan segala sesuatu sesuai yang diinginkan. Mereka lapar dan haus tidak hanya pada makanan, tetapi juga pakaian, hiburan, serta kegiatan yang menarik dan biasa didapatkan. Gagasan lapar dan haus ini berkaitan dengan segala kebutuhan dan keperluan.

Jika anda mudah puas, memiliki sikap berterima kasih atas apa yang anda terima, tentara Māra ketiga tidak akan terlalu mengganggu anda. Seseorang tidak dapat selalu melakukan apa yang ingin ia lakukan, tetapi adalah mungkin mencoba untuk selalu berada dalam sikap yang bermanfaat dan pantas. Jika anda memusatkan energi untuk memajukan latihan meditasi, anda akan mencicipi cita rasa *Dhamma* yang sebenarnya, yang kepuasannya tiada bandingannya. Pada saat itulah, tentara Māra ketiga akan terlihat seperti tentara mainan anda.

Jika tidak, maka akan sulit menyesuaikan diri pada lapar dan haus. Mereka adalah perasaan tidak nyaman yang tidak seorang pun menyukainya. Ketika mereka menyerang, jika tidak ada perhatian penuh, pikiran tak terelakkan mulai membuat rencana. Anda akan melakukan pembenaran luar biasa untuk mendapatkan apa yang anda inginkan—demi latihan anda! Kesehatan mental anda! Untuk membantu pencernaan anda! Lalu anda mulai bergerak mendapatkan benda yang anda inginkan. Tubuh anda terlibat dalam memuaskan kemelekatan anda.

TENTARA KEEMPAT: NAFSU KESERAKAHAN

Nafsu keserakahan adalah tentara Māra keempat. Suatu saat mangkuk seorang *bhikkhu* tidak cukup penuh makanan setelah ia berkeliling menerima dana makanan, atau beberapa makanan yang sesuai kegemarannya tidak juga diterimanya. Bukannya pulang ke wihara, ia memutuskan berkeliling lagi guna menerima dana makanan. Ini rute baru, yang belum dicoba—di sana ia mungkin mendapatkan makanan kegemarannya. Rute baru seperti ini bisa menjadi sangat panjang.

Apakah ia seorang *bhikkhu* atau bukan, seseorang mungkin biasa dengan pola ini. Pertama muncul nafsu keserakahan, lalu perencanaan, selanjutnya bergerak mewujudkan rencana. Semua proses ini akan sangat melelahkan batin dan jasmani.

TENTARA KELIMA: KEMALASAN DAN KELEMBAMAN

Bala tentara Māra kelima bergerak masuk. Ia tidak lain adalah kemalasan dan kelembaman, mengantuk. Kesulitan yang disebabkan oleh kemalasan dan kelembaman ini perlu dibahas, karena secara mengejutkan mereka luar biasa besar. Kemalasan adalah terjemahan dari kata Pāli *thīna*, sebenarnya berarti kesadaran yang lemah, mengerut serta layu, kesadaran yang melekat dan berlumpur, tidak mampu kokoh menangkap objek meditasi.

Karena *thīna* membuat kesadaran lemah, dengan sendirinya melemahkan tubuh. Kesadaran yang melempem tidak mampu membuat posisi duduk anda tetap tegak dan kokoh. Meditasi jalan boleh dikatakan seperti menyeret sesuatu. Timbulnya *thīna* berarti *ātāpa*, aspek energi yang berapi-api tidak ada. Kesadaran menjadi kaku dan keras, kehilangan ketajamannya.

Bahkan pada seorang yogi yang memulai dengan cukup energi, kemalasan bisa membungkusnya sehingga dibutuhkan tambahan energi untuk habis membakarnya. Semua kekuatan positif pikiran, setidaknya sebagian dihalangi. Faktor-faktor baik dari energi dan perhatian penuh, bidikan dan kontak, ditutup oleh selubung kelemahan; fungsi mereka terhentikan. Situasi ini secara keseluruhan disebut *thīna-middha*, *thīna* sebagai faktor mental kemalasan, dan *middha* mengacu pada kondisi kesadaran secara keseluruhan ketika ada faktor mental kemalasan.

Dalam pengalaman praktik seseorang, tidaklah berguna mencoba membedakan antara komponen *thīna* dan *middha*. Kondisi batin secara umum sudahlah cukup. Seperti terperangkap dalam ruang kecil, kemalasan adalah keadaan terbatas di mana tidak ada faktor baik yang bisa bebas melakukan fungsinya dengan benar. Karena sifatnya

menghalangi faktor baik, maka keduanya disebut penghalang. Akhirnya, tentara Māra kelima ini membuat latihan seseorang terhenti sama sekali. Terdapat sensasi kedutan pada kelopak mata, kepala tiba-tiba mengangguk ke depan... Bagaimana kita dapat mengatasi keadaan berbahaya ini? Suatu ketika Yang Mulia Mahā Moggallāna, salah satu dari dua siswa utama Buddha, bermeditasi di hutan, *thīna-middha* muncul. Batinnya malas dan lemah, tak dapat digunakan, seperti sepotong mentega mengeras dalam cuaca dingin. Pada saat itu, Buddha melihat ke dalam pikiran Yang Mulia Mahā Moggallāna. Melihat keadaan buruknya, Beliau menghampiri dan berkata, “Anakku Mahā Moggallāna, apakah engkau malas, apakah engkau mengantuk, apakah engkau terangguk-angguk?”

Yang Mulia Mahā Moggallāna menjawab, “Ya, Yang Mulia, saya terkantuk-kantuk.” Beliau terus terang dan jujur dalam menjawab. Buddha berkata, “Dengarkan, anakku, Saya akan mengajarkan delapan cara mengatasi kemalasan dan kelembaman batin.”

Delapan Cara untuk Tetap Terjaga

Cara pertama mengubah sikap. Ketika kemalasan menyerang, seseorang mungkin tergoda menyerah pada pikiran seperti ini, “Saya sangat mengantuk. Tidak ada manfaatnya bagi saya duduk bingung di sini. Mungkin saya akan berbaring sesaat mengumpulkan tenaga.” Selama anda menuruti pikiran semacam ini, kemalasan dan kelembaman batin akan tetap ada.

Jika, sebaliknya, seseorang memutuskan, “Saya akan duduk mengatasi kemalasan serta kelembaman batin ini, dan jika ia timbul lagi, saya tetap tidak akan menyerah.” Inilah yang dimaksudkan oleh Buddha dengan mengubah sikap. Tekad seperti ini akan mengatur langkah mengatasi tentara Māra kelima.

Kesempatan lain mengubah sikap adalah ketika praktik meditasi menjadi cukup mudah dan lancar. Akan tiba pada satu titik ketika anda sedikit banyak telah menguasai gerak kembang kempisnya perut, dan

dapat mengamatinya dengan baik serta tanpa usaha berlebihan. Adalah hal yang lumrah untuk rileks, duduk dan mengamati gerakan dengan nyaman. Karena santainya usaha ini, kemalasan dan kelembaman merambat masuk dengan mudah. Jika hal ini terjadi, anda harus mencoba memperdalam tingkat perhatian penuh, melihat dengan lebih hati-hati pada kembang kempisnya perut, atau meningkatkan jumlah objek meditasi.

Ada cara khusus untuk menambah objek. Ini membutuhkan usaha lebih besar daripada hanya mengamati gerakan perut, sehingga ia memiliki efek menggiatkan kembali. Pencatatan mental yang dapat digunakan adalah “kembang, kempis, duduk, sentuh.” Ketika anda mencatat “duduk,” anda mengarahkan kesadaran anda ke sensasi seluruh tubuh pada posisi duduk. Ketika mencatat “sentuh,” anda memusatkan sensasi sentuhan pada salah satu atau lebih bagian kecil tubuh seukuran koin. Bagian pantat adalah yang paling cocok. Selama mencatat “sentuh,” anda harus kembali pada area yang dipilih, walaupun anda tidak selalu dapat merasakan sensasi di sana. Semakin berat keadaan malas, semakin banyak titik sentuh yang harus anda masukkan, hingga mencapai batasan enam atau lebih. Jika anda telah mengamati titik-titik sentuhan pilihan secara berturut-turut, kembalikan pengamatan pada perut dan mengulangi urutan pencatatan dari awal. Perubahan strategi ini bisa sangat efektif; tetapi hal ini tidaklah mutlak.

Cara kedua mengatasi rasa kantuk adalah merenungkan ungkapan-ungkapan inspiratif yang anda ingat atau hafal, coba mengerti maknanya yang paling dalam. Mungkin anda pernah berbaring dengan mata terbuka di malam hari, merenungkan makna suatu kejadian. Jika demikian anda telah mengerti fungsi pengobatan kedua Buddha pada kemalasan dan kelembaman. Dalam psikologi Buddhis, ketika berpikir dianalisa dalam komponennya, salah satu komponen adalah faktor mental yang disebut *vitakka*, atau membidik, mengarah. Faktor mental ini memiliki kapasitas membuka dan menyegarkan batin, serta merupakan obat spesifik penawar kemalasan dan kelembaman.

Strategi ketiga dalam menghadapi kemalasan adalah mengucapkan ungkapan tadi secara keras. Jika anda sedang bermeditasi secara kelompok, dengan sendirinya anda mengucapkannya cukup keras hanya untuk manfaat sendiri.

Ada upaya lebih drastis jika kesadaran anda belum bangkit juga. Tarik kedua telinga; gosok kedua tangan, kedua lengan, kaki dan wajah anda. Ini melancarkan peredaran darah sehingga akan memberikan sedikit kesegaran.

Jika rasa kantuk masih tetap ada, bangkitlah dengan perhatian penuh lalu cuci muka anda. Anda juga bisa menggunakan obat tetes mata untuk menyegarkan diri. Jika strategi ini gagal, anda dianjurkan melihat objek yang terang, seperti bulan atau bola lampu; ini akan menerangi kesadaran anda. Kejelasan dari kesadaran adalah seperti sejenis cahaya. Dengan ini anda dapat memperbarui usaha melihat dengan jelas kembang dan kempis dari awal hingga akhir. Jika tidak ada satu pun cara ini yang berhasil, maka anda bisa mencoba penuh perhatian melakukan meditasi jalan cepat. Akhirnya, bentuk penyerahan terhormat adalah pergi tidur. Jika kemalasan dan kelembaman berlangsung lama, sembelit mungkin penyebabnya; jika memang demikian, pertimbangkan suatu cara untuk membersihkan perut anda.

TENTARA KEENAM: RASA TAKUT

Bala tentara Māra keenam adalah rasa takut dan sifat pengecut. Hal ini mudah menyerang yogi yang berlatih di tempat terpencil, khususnya jika tingkat usaha gigihnya melemah setelah serangan kemalasan dan kelembaman. Usaha yang berani menyingkirkan rasa takut. Demikian pula pemahaman jelas pada *Dhamma* yang timbul karena usaha, perhatian penuh, dan konsentrasi. *Dhamma* adalah pelindung terbaik yang ada di dunia ini: keyakinan pada, dan praktik *Dhamma* merupakan obat paling mujarab mengatasi rasa takut. Mempraktikkan moralitas menjamin kondisi masa depan seseorang yang baik dan menyenangkan; mempraktikkan konsentrasi berarti

menjadikan seseorang lebih sedikit menderita ketegangan mental; dan mempraktikkan kebijaksanaan membawa pada *Nibbāna*, di mana semua rasa takut dan Māra bahaya telah dilampaui. Dengan mempraktikkan *Dhamma*, anda sungguh memperhatikan diri anda, melindungi diri anda, dan bertindak sebagai teman terbaik anda sendiri.

Rasa takut yang biasa adalah perwujudan kemarahan yang terbenam. Anda tidak dapat menghadapi suatu masalah, sehingga anda tidak menunjukkan reaksi keluar dalam bentuk apa pun, dan menunggu kesempatan untuk lari. Tetapi jika anda dapat langsung menghadapi masalah, dengan pikiran terbuka dan tenang, ketakutan tidak akan muncul. Dalam suatu retreat meditasi, para yogi yang kehilangan sentuhan *Dhamma* merasa takut dan kehilangan kepercayaan diri dalam berhubungan dengan yogi lain dan guru mereka. Sebagai contoh, beberapa yogi diserang kemalasan dan kelembaman yang kuat. Orang seperti itu dapat tidur hingga lima jam dalam satu kali duduk. Mereka mungkin hanya memiliki beberapa menit kesadaran di sepanjang hari. Yogi seperti itu cenderung rendah diri dan malu, khususnya jika mereka mulai membandingkan praktik mereka dengan yogi lain yang tampaknya berada dalam *samādhi* mendalam sepanjang waktu. Kadang-kadang di Myanmar, beberapa yogi malas menghilang selama beberapa hari dan melewatkan waktu interview mereka. Beberapa menghilang pulang ke rumah! Mereka seperti anak sekolah yang tidak mengerjakan pekerjaan rumahnya. Seandainya yogi itu berusaha giat, kesadarannya akan panas seperti matahari, membakar semua awan rasa kantuk. Kemudian mereka berani menghadap guru, siap melaporkan apa yang dilihatnya sendiri dari sudut pandang yang diciptakan oleh praktik *Dhamma*.

Apa pun masalah yang anda hadapi dalam praktik meditasi, cobalah memiliki keberanian dan kejujuran untuk melaporkannya kepada guru anda. Terkadang para yogi merasa latihan mereka berantakan, yang sesungguhnya berjalan baik. Seorang guru yang dapat dipercaya dan berkualitas baik bisa membantu anda mengatasi rasa tidak aman itu, dan

anda dapat terus menapaki jalan *Dhamma* melalui usaha, keyakinan, serta kepercayaan diri.

TENTARA KETUJUH: KERAGU-RAGUAN

Kemalasan dan kelembaman adalah hanya satu alasan mengapa para yogi mulai meragukan kemampuan mereka. Keragu-raguan adalah tentara Māra ketujuh, mengerikan dan menakutkan. Ketika seorang yogi mulai melenceng dalam latihannya, ia mungkin akan mulai kehilangan kepercayaan diri. Dengan merenungkan situasi itu biasanya tidak membawa perbaikan. Justru keragu-raguan timbul dan perlahan-lahan meluas: pertama keragu-raguan pada diri sendiri, lalu keragu-raguan pada metode latihan. Bahkan meluas menjadi keragu-raguan pada guru. Apakah guru tersebut mampu memahami situasi ini? Barangkali yogi ini adalah kasus khusus dan membutuhkan rangkaian instruksi baru. Pengalaman yang diutarakan oleh yogi lain adalah khayalan. Setiap aspek latihan yang dapat dipikirkan menjadi meragukan.

Istilah Pāli untuk tentara ketujuh ini adalah *vicikicchā*, yang memiliki arti lebih dari sekadar keragu-raguan. Ini adalah kelelahan batin yang datang dari prasangka. Seorang yogi yang diserang oleh kemalasan dan kelembaman, misalnya, tidak mampu mengerahkan perhatian terus-menerus yang mendorong munculnya pandangan terang intuitif. Jika yogi itu penuh perhatian, ia akan memahami batin dan materi secara langsung, serta melihat bahwa keduanya terhubung oleh sebab dan akibat. Tetapi, jika tidak ada pengamatan nyata yang dilakukan, sifat sejati batin dan materi tetap kabur. Seseorang tidak akan mengerti apa yang belum ia lihat. Yogi yang tidak penuh perhatian ini mulai menggunakan intelektualnya dan berpikir, “Saya ingin tahu terdiri dari apa sajakah batin dan materi itu, apa hubungan keduanya.” Sayangnya, ia hanya dapat mengartikan pengalaman berdasarkan pada suatu kedalaman pengetahuan yang sangat belum matang, bercampur dengan khayalan. Ini adalah perpaduan yang membahayakan. Karena pikiran tidak dapat menembus kebenaran, kegelisahan muncul,

kemudian kebingungan, kebimbangan, yang merupakan aspek lain *vicikicchā*. Penalaran berlebihan adalah melelahkan.

Pandangan terang yang belum matang menghalangi yogi mencapai posisi kokoh dan meyakinkan. Sebaliknya, pikirannya dihukum untuk berlari di antara beragam pilihan. Mengingat segala teknik meditasi yang pernah ia dengar, seorang yogi akan mencoba sedikit dari sini dan sedikit dari sana. Orang ini akan terjatuh dalam sepinggan besar nasi campur, bahkan tenggelam. *Vicikicchā* dapat menjadi penghalang dahsyat dalam latihan. Penyebab dekat keragu-raguan akibat berprasangka adalah kurangnya perhatian yang sesuai, penyetaraan batin yang tidak sesuai dalam pencarian kebenaran. Perhatian penuh benar adalah penyembuh langsung keragu-raguan. Jika anda melihat dengan benar dan berada di tempat yang tepat, anda akan melihat apa yang anda cari: sifat sejati segala sesuatu. Dengan langsung melihat hal ini, anda tidak akan memiliki keragu-raguan lagi sedikit pun.

Untuk menciptakan kondisi yang sesuai bagi perhatian bijak, penting memiliki seorang guru yang dapat mengantarkan anda ke jalan yang membawa pada kebenaran dan kebijaksanaan. Buddha sendiri berkata, seseorang yang hendak mendapatkan kebenaran harus mencari seorang guru yang dapat dipercaya dan kompeten. Jika anda tidak bisa mendapatkan seorang guru yang baik dan mengikuti instruksinya, maka anda dapat mencarinya dari beraneka ragam literatur meditasi yang ada saat ini. Harap berhati-hati, khususnya bagi anda yang gemar membaca. Jika anda memperoleh pengetahuan umum dari berbagai teknik dan mencoba menyatukan semuanya, anda mungkin akan berakhir dengan kecewa, dan bahkan lebih ragu lagi dari pada saat anda mulai. Beberapa teknik merupakan teknik yang baik, tetapi karena anda belum mempraktikkan sepenuhnya, mereka tidak memberi hasil dan anda menjadi skeptis padanya. Sehingga, anda merampok diri anda sendiri dari kesempatan mengalami manfaat praktik meditasi yang sebenarnya. Jika seseorang tidak bisa berlatih secara sesuai, ia tidak akan mendapatkan pemahaman secara pribadi, intuitif, dan yang

sebenarnya dari sifat alami fenomena. Bukan hanya keragu-raguan yang semakin meningkat, tetapi batin menjadi keras dan kaku, diserang oleh *kodha*, kemarahan dan keadaan mental yang berkaitan dengannya. Diantaranya ada frustrasi dan penolakan.

Batin Yang Berduri

Kodha menjadikan batin keras dan kaku seperti duri. Di bawah pengaruhnya, seorang yogi dikatakan ditusuk oleh batin, seperti seorang pengembara menerobos semak berduri, menderita di setiap langkah. Karena *kodha* adalah rintangan besar dalam praktik meditasi dari banyak yogi, saya akan membahas hal ini secara lebih detail dengan harapan pembaca dapat belajar untuk mengatasinya. Pada umumnya, hal ini akibat dari dua jenis keadaan mental: pertama dari keragu-raguan, dan kedua dari apa yang kita kenal sebagai “belunggu mental.”

Ada lima macam keragu-raguan yang membawa pada batin yang berduri. Seorang yogi ditusuk oleh keragu-raguan pada Buddha, Guru Besar yang menunjukkan jalan menuju Pencerahan. Seseorang meragukan *Dhamma*, jalan yang membawa pada pembebasan; dan pada *Samgha*, para mulia yang telah mencabut beberapa atau semua *kilesa*. Berikutnya timbul keragu-raguan pada diri sendiri atas moralitas dan metode latihannya. Terakhir adalah keragu-raguan pada yogi lain, termasuk gurunya. Ketika begitu banyak hadirnya keragu-raguan, yogi dipenuhi oleh kemarahan dan penolakan: batinnya menjadi sungguh berduri. Sebenarnya ia mungkin merasa enggan berlatih meditasi ini, menganggapnya sebagai hal yang tidak jelas dan tidak dapat dipercaya.

Akan tetapi, semuanya bukanlah kekalahan. Kebijakan dan pengetahuan adalah obat untuk kondisi *vicikicchā* ini. Salah satu bentuk pengetahuan adalah penalaran. Sering kali kata himbuan dapat menarik yogi yang ragu-ragu dari semak berduri: penalaran seorang guru, atau ceramah inspiratif dan tersusun rapi. Kembali ke jalur jernih

pengamatan langsung, yogi tadi menarik nafas sangat lega dan berterima kasih. Sekarang mereka mendapat kesempatan untuk mencapai pandangan terang terhadap sifat sejati realitas. Jika mereka mencapai pandangan terang, maka tingkatan kebijaksanaan yang lebih tinggi menjadi obat bagi batin yang berduri.

Kegagalan kembali pada jalur, bagaimana pun, memungkinkan keragu-raguan mencapai tahap yang tidak dapat disembuhkan lagi.

Lima Belunggu Mental

Batin yang berduri timbul tidak hanya karena keragu-raguan, tetapi juga dari sekumpulan penyebab lain yang dikenal sebagai lima belunggu mental. Ketika belunggu-belunggu mental ini ada, batin menderita karena kekerasan dan tusukan keadaan amarah, frustrasi, serta penolakan. Tetapi belunggu-belunggu ini dapat diatasi. Meditasi *vipassanā* secara otomatis menjernihkannya dari batin. Jika mereka berhasil mengganggu latihan seseorang, mengenalinya adalah langkah pertama menuju pemulihan kondisi mental yang lapang dan fleksibel.

Belunggu mental pertama adalah terikat pada berbagai objek indra. Hanya menghendaki objek-objek menyenangkan, seseorang akan tidak terpuaskan dengan apa yang terjadi saat ini. Objek utama, kembang kempis perut, mungkin tampaknya tidak cukup dan tidak menarik dibandingkan dengan khayalan seseorang. Jika ketidakpuasan ini terjadi, perkembangan meditatif seseorang akan tersendat.

Belunggu kedua adalah kemelekatan berlebihan pada tubuh sendiri, kadang-kadang disebut kecintaan berlebihan terhadap diri sendiri. Variasi lain adalah proyeksi kemelekatan serta kepemilikan pada orang lain dan tubuhnya. Inilah belunggu ketiga, dan merupakan kasus umum yang tidak perlu saya uraikan lebih lanjut.

Mencintai diri sendiri secara berlebihan dapat menjadi penghalang serius dalam suatu latihan. Ketika seseorang duduk dalam jangka waktu lama, berbagai sensasi tidak menyenangkan akan muncul, beberapa diantaranya sangat kuat. Anda mungkin mulai

mengkhawatirkan kaki anda yang malang. Akankah anda dapat berjalan kembali? Anda mungkin memutuskan membuka mata dan meregang. Pada titik ini, kesinambungan perhatian biasanya terputus; kehilangan momentum. Rasa kasihan pada tubuh sendiri kadang dapat menggantikan semangat yang kita butuhkan untuk menyelami sifat alami rasa sakit.

Penampilan seseorang adalah bagian lain di mana belenggu kedua ini muncul. Beberapa orang bergantung pada gaya berpakaian dan merias diri untuk merasa bahagia. Jika mereka kehilangan kesempatan mendapat pendukung luar ini (mungkin dalam retreat di mana merias diri dan pakaian modis merupakan gangguan yang tidak pantas), orang ini merasa seolah-olah kehilangan sesuatu, dan kekhawatiran dapat mengganggu kemajuan mereka. Belenggu mental keempat adalah terikat pada makanan. Orang tertentu suka makan banyak, yang lain banyak tingkah dan pemilih. Orang yang perhatian utamanya adalah kepuasan pada perutnya, cenderung menemukan kebahagiaan yang lebih besar di kala tidur-tiduran daripada berlatih perhatian penuh. Beberapa yogi mengalami masalah berlawanan, terus mengkhawatirkan bertambahnya berat badan. Mereka juga terbelenggu dengan apa yang mereka makan.

Belenggu mental kelima adalah berlatih dengan tujuan terlahir di alam dewa. Selain secara efektif mendasari latihannya pada nafsu keserakahan pada kesenangan indriawi, ini juga meletakkan pandangannya pada posisi terlalu rendah. Untuk informasi tentang kerugian kehidupan dewa, lihat bab terakhir buku ini, “Kereta Menuju *Nibbāna*.”

Dengan tekun berlatih orang mengatasi lima belenggu ini. Dengan cara yang sama, orang mengatasi keragu-raguan dan kemarahan yang mengikutinya. Bebas dari duri ketidaknyamanan, pikiran menjadi jemih dan cemerlang seperti kristal. Pikiran yang cemerlang ini adalah bahagia melakukan usaha awal yang menapakkan kaki anda pada jalan latihan, usaha mantap yang membawa anda menuju

meditasi yang lebih mendalam, dan usaha puncak yang membawa pembebasan pada tingkat praktik yang lebih tinggi. Ketiga rangkaian usaha ini—sebenarnya diarahkan untuk menjaga pikiran waspada dan cermat—adalah strategi pertahanan terbaik dan alami melawan tentara Māra ketujuh yaitu keragu-raguan. Hanya ketika pikiran melenceng dari objek, seperti yang akan terjadi saat usaha melemah, keragu-raguan akibat mengira-ira serta berdalih memiliki kesempatan muncul.

Keyakinan Menjernihkan Batin

Kualitas keyakinan, atau *saddhā*, juga memiliki kekuatan menjernihkan batin dan menyingkirkan awan keragu-raguan atau kemarahan. Bayangkan seember air sungai yang keruh, penuh dengan sedimen. Beberapa jenis zat kimia, seperti tawas, yang mempunyai kekuatan mengendapkan partikel melayang dengan cepat menyisakan air jernih. Keyakinan bekerja seperti ini. Keyakinan menyingkirkan ketidakmurnian, dan menjernihkan batin.

Seorang yogi yang tidak mengetahui sifat mulia Tiga Permata—Buddha, *Dhamma*, dan *Samgha*—akan meragukan keluhurannya, juga nilai latihan meditasi, dan akan dikuasai oleh tentara Māra ketujuh. Batin yogi ini seperti seember air sungai keruh. Dengan memperoleh informasi tentang sifat mulia di atas melalui membaca, diskusi dan pembabaran *Dhamma*, seorang yogi secara perlahan dapat mengendapkan keragu-raguan dan mulai memunculkan keyakinan.

Melalui keyakinan, muncul keinginan bermeditasi, kesediaan mengerahkan usaha hingga mencapai tujuan. Keyakinan yang kuat adalah dasar ketulusan dan komitmen. Ketulusan dalam berlatih dan komitmen pada *Dhamma* tentu akan membawa pada perkembangan usaha, perhatian penuh, dan konsentrasi. Lalu timbul kebijaksanaan dalam bentuk berbagai tingkatan pengetahuan *vipassanā*.

Ketika situasi dan kondisi memadai dalam meditasi, kebijaksanaan muncul dengan sendirinya. Kebijaksanaan, atau

pandangan terang, muncul ketika seseorang melihat karakteristik khusus dan umum tentang fenomena mental dan fisik. Karakteristik khusus berarti ciri-ciri khusus batin dan materi yang langsung anda alami sendiri. Inilah warna, bentuk, rasa, bau, suara keras, kekerasan atau kelembutan, suhu, gerakan, dan berbagai kondisi batin yang berbeda. Karakteristik umum berlaku pada semua bentuk batin dan materi. Objek dapat sangat berbeda satu dengan yang lainnya dalam pengertian intisari khusus atau karakteristik khusus, tetapi semua disatukan oleh sifat universal ketidak-kekalan, penderitaan, dan tidak ada diri atau inti yang menetap.

Kedua jenis karakteristik ini, khusus maupun umum, akan jelas dan tidak diragukan dimengerti melalui pandangan terang yang timbul secara wajar melalui kejernihan kesadaran. Salah satu sifat kebijaksanaan atau pandangan terang adalah kualitas kecemerlangan. Ia menerangi bidang kesadarannya. Kebijaksanaan seperti siraman cahaya menembus kegelapan yang pekat, mengungkapkan apa yang tidak terlihat hingga saat ini—kualitas khusus dan umum semua objek dan keadaan mental. Dengan cahaya kebijaksanaan, anda melihat aspek segala kegiatan yang anda lakukan, apakah itu melihat, mendengar, mencium, mencicipi, menyentuh, merasakan melalui tubuh, atau berpikir.

Aspek perilaku dari kebijaksanaan yaitu tanpa kebingungan. Ketika pandangan terang muncul, pikiran tidak lagi dibingungkan oleh konsep keliru, atau persepsi khayal, tentang batin dan materi.

Melihat dengan jelas, terang, dan tidak kacau, batin mulai terisi dengan sejenis keyakinan baru, dikenal sebagai keyakinan yang terbukti. Keyakinan yang terbukti ini tidak membuta maupun tanpa dasar. Timbul langsung dari pengalaman pribadi terhadap realitas. Seseorang dapat membandingkannya dengan keyakinan bahwa tetes air hujan akan membuat kita basah. Kitab suci secara formal menggolongkan jenis keyakinan ini sebagai keputusan berdasarkan pengalaman pribadi. Jadi, kita melihat hubungan erat antara keyakinan dan kebijaksanaan.

Keyakinan yang terbukti tidaklah muncul karena mendengar pernyataan yang anda anggap masuk akal. Bukan dari studi banding, penelitian ilmiah, atau pun penalaran abstrak. Tidak pula menerobos tenggorokan anda melalui sayadaw, roshi, rinpoche atau kelompok spiritual. Pengalaman langsung, pribadi, intuitif anda, yang membawa keyakinan kokoh dan kuat ini.

Cara terpenting untuk mengembangkan dan mendapatkan keyakinan yang terbukti adalah berlatih sesuai instruksi dari kitab suci. Metode meditasi *satipaṭṭhāna* kadang dipandang sempit dan terlalu sederhana. Memang terlihat demikian dari luar, tetapi bila kebijaksanaan mulai terbuka melalui latihan mendalam, pengalaman pribadi akan menghancurkan mitos sempit ini. *Vipassanā* membawa kebijaksanaan yang jauh dari sempit. Ia sangat lapang dan luas.

Dengan adanya keyakinan seseorang spontan melihat pikirannya menjadi sejernih kristal serta terbebas dari gangguan dan polusi. Pada saat itu juga, batin terisi dengan kedamaian dan kejernihan. Fungsi keyakinan yang terbukti ini membawa lima faktor kemampuan pengendalian yang dibahas pada bab sebelumnya—keyakinan, usaha, perhatian penuh, konsentrasi, dan kebijaksanaan—secara bersama serta menjadikannya jelas. Mereka menjadi awas dan efektif, serta sifat aktifnya menyebar lebih efisien untuk membawa ketenangan, kekuatan, dan ketajaman meditasi—yang akan membawa keberhasilan dalam mengatasi tidak hanya tentara yang ketujuh, tetapi juga sembilan bala tentara Māra lainnya.

Empat Kekuatan yang Memotivasi Keberhasilan Latihan

Dalam latihan juga dalam kegiatan duniawi, batin seseorang yang penuh semangat dan kuat dapat menyelesaikan apa yang ia inginkan. Semangat dan kekuatan kesadaran hanya dua dari empat kekuatan yang memotivasi keberhasilan suatu latihan. *Chanda* adalah kemauan, kekuatan pertama. Kedua *Vīriya* adalah energi atau semangat. Kekuatan kesadaran adalah yang ketiga, dan kebijaksanaan atau pengetahuan

adalah yang keempat. Jika empat faktor ini memberikan daya dorong latihan, meditasi seseorang akan terbuka, apakah ia memiliki keinginan mendapatkan hasil atau tidak. Seseorang bahkan dapat mencapai *Nibbāna* dengan cara ini.

Buddha memberikan contoh sederhana yang menggambarkan bagaimana hasil meditasi itu diperoleh. Jika seekor induk ayam bertelur dengan niat membuatnya menetas, tetapi selanjutnya pergi dan meninggalkan telurnya terkena pengaruh alam, telur itu akan segera busuk. Tetapi sebaliknya, jika induk ayam tadi bersungguh-sungguh dengan tugasnya terhadap telur itu, setiap hari mengeraminya untuk waktu lama, kehangatan tubuhnya akan menjaga telur itu dari proses pembusukan dan juga memungkinkan anak ayam di dalamnya tumbuh berkembang. Mengerami telur adalah tugas penting seekor induk ayam. Ia harus melakukannya secara tepat, dengan kedua sayapnya sedikit terkembang untuk melindungi sarang dari serangan hujan. Ia juga harus berhati-hati agar tidak mengerami terlalu berat dan memecahkan telur itu. Bila ia mengerami dengan posisi benar dan dalam waktu cukup, telur itu secara alamiah menerima kehangatan yang dibutuhkan untuk menetas. Di dalam cangkang, embrio membentuk paruh dan cakar. Hari demi hari cangkang semakin tipis. Selama telur itu ditinggal sebentar oleh induk ayam, anak ayam di dalamnya melihat cahaya yang secara perlahan makin terang. Setelah tiga minggu atau lebih, seekor anak ayam sehat akan mematok untuk keluar dari cangkang telur yang sempit. Hal ini terjadi tanpa memandang apakah induk ayam tersebut sebelumnya sudah tahu hal ini akan terjadi atau tidak. Apa yang ia lakukan hanyalah mengerami telur itu dengan cukup teratur.

Induk ayam penuh pengabdian dan berkomitmen atas tugasnya. Kadang kala ia lebih memilih lapar dan haus daripada bangkit meninggalkan telurnya. Jika memang harus bangkit, ia akan mencari makanan secepatnya dan kembali lagi mengerami telurnya.

Saya tidak merekomendasikan anda melewati waktu makan, atau berhenti minum, atau tidak mandi. Saya hanya ingin anda terinspirasi

oleh kesabaran dan ketekunan seekor induk ayam. Bayangkan apa yang terjadi bila ia jenuh dan gelisah setelah mengerami beberapa menit lalu keluar melakukan sesuatu selama beberapa menit. Telurnya akan segera busuk, dan anak ayam kehilangan kesempatan untuk hidup.

Demikian pula para yogi. Selama meditasi duduk, anda cenderung mengikuti kehendak untuk menggaruk, menggeser, menggeliat, maka kesinambungan energi panas tidak akan cukup untuk menjaga pikiran tetap segar dan bebas dari serangan pengaruh busuk halangan mental serta kesulitan seperti lima belunggu mental yang disebutkan di atas: nafsu indra, kemelekatan pada tubuh sendiri dan tubuh orang lain, kerakusan pada makanan, dan nafsu keserakahan pada kesenangan indriawi di masa yang akan datang, sebagai akibat latihan meditasi.

Seorang yogi yang mencoba memperhatikan penuh setiap saat akan menimbulkan aliran energi yang terus-menerus, seperti halnya panas berkesinambungan tubuh seekor induk ayam. Aspek panas energi ini mencegah batin dari proses pembusukan, serangan *kilesa*, serta memberi jalan bagi pandangan terang untuk tumbuh dan matang melalui setiap tingkat perkembangannya.

Seluruh lima belunggu mental ini muncul karena tidak adanya perhatian. Jika seseorang tidak berhati-hati ketika kontak dengan objek indra menyenangkan, pikiran akan dipenuhi oleh keserakahan dan kemelekatan—belunggu mental pertama. Hanya dengan perhatian penuhlah, hawa nafsu dapat diatasi. Hal yang sama, jika seseorang dapat menembus sifat sejati tubuh, kemelekatannya akan lenyap. Pada gilirannya ketertarikan kita pada tubuh orang lain juga akan menipis. Dengan demikian belunggu mental kedua dan ketiga diputus. Perhatian yang teliti pada seluruh proses makan akan memotong kerakusan, belunggu mental keempat. Jika seseorang melaksanakan seluruh latihan ini dengan tujuan merealisasikan *Nibbāna*, keinginan kuat untuk memperoleh kesenangan indriawi pada kehidupan berikutnya juga akan lenyap—berharap terlahir di alam-alam halus adalah belunggu

mental kelima. Jadi melalui perhatian penuh dan semangat terus-menerus dapat mengatasi lima belenggu tersebut. Jika belenggu-belenggu itu putus, kita tidak lagi tercengkeram dalam keadaan mental yang gelap, sempit. Batin kita terbebas untuk masuk ke dalam keadaan terang.

Dengan usaha, perhatian penuh, dan konsentrasi yang terus-menerus, pikiran perlahan-lahan diisi oleh kehangatan *Dhamma* yang menjaganya tetap segar dan membakar *kilesa*. Semerbak *Dhamma* menembus ke mana-mana, serta cangkang ketidak-tahuan batin semakin tipis dan tembus cahaya. Yogi mulai memahami batin dan materi serta kebergantungan dari segala sesuatu. Keyakinan yang didasarkan pada pengalaman langsung muncul. Mereka langsung memahami bagaimana batin dan materi saling berkaitan melalui proses sebab dan akibat, bukannya terbawa oleh perbuatan dan keputusan pribadi yang berdiri sendiri. Dengan kesimpulan, mereka menyadari bahwa proses sebab dan akibat yang sama ini terjadi di masa lalu, dan akan tetap berlangsung hingga masa yang akan datang. Ketika latihan makin mendalam, orang memperoleh kepercayaan diri yang kuat, tidak lagi meragukan diri sendiri dan latihannya, yogi lain atau guru. Pikirannya diisi oleh rasa penghargaan terhadap Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*.

Selanjutnya, seseorang mulai melihat muncul dan lenyapnya segala sesuatu, memahami sifat ketidak-kekalan, penderitaan, dan tanpa diri yang kekal. Dengan kemunculan pandangan terang seperti itu, ketidak-tahuan batin terhadap aspek-aspek ini lenyap.

Seperti seekor anak ayam yang akan menetas, pada titik ini anda melihat banyak sekali cahaya melalui cangkang. Kesadaran pada objek bergerak semakin cepat; anda dipenuhi oleh semacam tenaga yang tidak pernah anda alami sebelumnya, dan timbul keyakinan yang kuat.

Jika anda terus menghangatkan kebijaksanaan anda, anda akan dibawa pada pengalaman *Nibbāna—magga* dan *phala*, kesadaran jalan dan buah. Anda akan keluar dari cangkang kegelapan. Seperti seekor

anak ayam yang dipenuhi oleh antusiasme menemukan dirinya dalam dunia yang luas, berlarian di cerahnya halaman bersama induknya, demikian pula anda akan dipenuhi oleh kebahagiaan dan kegembiraan. Seorang yogi yang telah mengalami *Nibbāna* merasakan sesuatu yang unik, menemukan kebahagiaan dan kegembiraan baru. Keyakinan, semangat, perhatian penuh, dan konsentrasi menjadi sungguh kuat.

Saya berharap anda menggunakan perumpamaan induk ayam sebagai pertimbangan mendalam. Sama seperti ia menetaskan anak ayamnya tanpa harapan atau pun keinginan, hanya berhati-hati menjalankan tugasnya, demikian pula semoga anda menghangatkan dan menetaskan latihan anda dengan baik.

Semoga anda tidak menjadi sebutir telur busuk.

Nakhoda bagi Kapal Kita Sendiri

Saya telah menghabiskan banyak waktu di sini membahas keragu-raguan dan masalah lain yang terkait, karena saya mengetahui mereka sangat serius, dan saya ingin menolong anda menghindari mereka. Secara pribadi, saya mengetahui betapa banyak penderitaan yang diakibatkan oleh keragu-raguan. Ketika berumur dua puluh delapan atau dua puluh sembilan tahun, saya mulai bermeditasi di bawah bimbingan Mahāsī Sayadaw, sesepuh saya dan kepala garis keturunan Mahāsī Sāsana Yeiktha, pusat meditasi di Yangon. Setelah kira-kira seminggu di pusat meditasi itu, saya mulai kritis terhadap teman yogi saya. Beberapa *bhikkhu* yang seharusnya bermeditasi, tidak sempurna menjalani silanya; bagi saya mereka terlihat tidak cermat dan teliti. Yogi awam juga, terlihat berbicara dan bertindak sembrono serta tidak sopan. Keragu-raguan mulai meliputi pikiran saya. Bahkan guru saya, salah satu asisten Mahāsī Sayadaw, berada dalam api pikiran kritis saya. Orang ini tidak pernah tersenyum serta kadang-kadang kasar dan pedas. Saya merasa guru meditasi seharusnya dipenuhi oleh kelembutan dan perhatian.

Seorang guru meditasi yang kompeten dapat menduga situasi yang dihadapi oleh seorang yogi, berdasarkan pengalaman dengan banyak yogi dan juga belajar dari kitab suci. Guru pembimbing saya juga tanpa kecuali. Ia melihat latihan saya semakin mundur. Beliau menduga hal ini disebabkan oleh serangan keragu-raguan; hingga akhirnya beliau memberikan teguran lembut langsung dan tepat sasaran. Setelah menerima teguran itu saya kembali ke kamar dan melakukan sebuah perenungan. Saya bertanya pada diri sendiri, “Mengapa saya datang kemari? Apakah untuk mengkritik yang lain dan menguji guru? Tidak.”

Saya menyadari saya telah datang ke pusat meditasi ini untuk melenyapkan sebanyak mungkin tumpukan *kilesa* selama perjalanan saya dalam *samsāra*. Saya berharap mencapai tujuan ini dengan berlatih *Dhamma*—Ajaran Buddha tradisi meditasi di tempat saya berada saat itu. Perenungan ini memberi saya kejelasan yang luar biasa.

Sebuah perumpamaan muncul dalam pikiran saya. Ini seperti saya berada dalam sebuah kapal. Di tengah laut, kapal saya terperangkap dalam badai besar. Gelombang besar menerpa dari segala sisi. Dihempas dari kiri ke kanan, dari atas ke bawah, saya digoncang tanpa daya di tengah lautan ganas. Di sekitar saya kapal-kapal lain mengalami hal yang sama. Alih-alih mengurus kapal sendiri, saya berteriak memerintah kapten kapal yang lain, “Lebih baik naikkan layar! Hei, anda! Lebih baik turunkan layar.” Jika saya tetap menjadi orang sibuk seperti itu, saya akan mendapati diri saya tenggelam ke dasar lautan.

Inilah apa yang saya alami sendiri. Setelah kejadian itu, saya bekerja keras dan tidak lagi memiliki keragu-raguan dalam pikiran. Saya bahkan menjadi murid kesayangan guru. Saya berharap anda dapat mengambil hikmah pengalaman saya ini.

TENTARA KEDELAPAN:

KESOMBONGAN DAN TIDAK TAHU BERTERIMA KASIH

Setelah mengatasi keragu-raguan, yogi mulai menyadari

beberapa aspek *Dhamma*. Sayangnya, bala tentara Māra kedelapan menunggu di sana, dalam bentuk kesombongan dan tidak tahu berterima kasih. Kesombongan muncul ketika saat berlatih yogi mulai mengalami kesenangan, kegairahan, kebahagiaan, dan hal menarik lainnya. Pada titik ini, mereka bertanya-tanya apakah guru mereka telah mencapai tingkatan mengagumkan ini, apakah yogi lain juga berlatih segiat mereka, dan seterusnya.

Kesombongan paling sering terjadi pada tahapan pandangan terang ketika para yogi sekejap mengalami timbul dan berlalunya fenomena. Pengalaman yang luar biasa, saat berada secara sempurna, melihat bagaimana objek-objek timbul dan lenyap pada saat itu juga, ketika perhatian penuh mengamatinya. Pada tingkatan ini, dapat timbul berbagai macam kekotoran batin. Mereka secara khusus dinamakan *vipassanā kilesa*, kekotoran batin pandangan terang. Karena kekotoran batin ini dapat menjadi rintangan yang membahayakan, adalah penting bagi yogi untuk jelas memahaminya. Kitab suci memberitahu kita bahwa *māna* atau kesombongan memiliki karakteristik energi bergelembung, berupa semangat dan antusiasme tinggi yang timbul dalam batin. Orang dipenuhi tenaga dan diliputi oleh keakuan, pikiran memuji diri sendiri, seperti “Saya demikian hebat, tak seorang pun dapat dibandingkan dengan saya.”

Aspek utama kesombongan adalah sifat kaku dan keras. Batin seseorang terasa kaku dan menggembung, seperti ular piton yang baru saja menelan binatang lain. Aspek *māna* ini juga terlihat pada ketegangan tubuh dan sikap tubuh. Korbannya menjadi berkepala besar dan berleher kaku, sehingga sulit untuk mengangguk hormat kepada orang lain.

Melupakan Bantuan Orang Lain

Kesombongan adalah keadaan mental yang sungguh menakutkan. Ia menghancurkan rasa terima kasih, membuat sulit mengakui bahwa seseorang berhutang budi pada orang lain. Melupakan perbuatan baik

yang dilakukan orang lain pada kita di masa lalu, meremehkan mereka dan mencemarkan kebaikan-kebaikan mereka. Tidak hanya itu, seseorang juga aktif menutup-nutupi kebaikan orang lain sehingga tidak seorang pun menghargai mereka. Sikap begini pada penolongnya merupakan aspek kedua kesombongan, kekakuan adalah yang pertama.

Kita semua memiliki penolong dalam kehidupan kita, khususnya di masa kanak-kanak dan muda. Orangtua kita, misalnya, memberikan cinta kasih, pendidikan, dan kebutuhan hidup saat kita tidak berdaya. Guru kita memberikan pengetahuan. Teman-teman membantu kita saat kita mengalami kesulitan. Mengingat hutang budi pada mereka yang telah menolong kita, kita menjadi rendah hati dan memiliki rasa terima kasih, serta kita berharap ada kesempatan membalas menolong mereka. Inilah kondisi lemah lembut yang mengalahkan bala tentara Māra kedelapan.

Namun sangat mudah menjumpai orang yang tidak menyadari kebaikan yang dilakukan padanya di masa lalu. Mungkin seorang umat awam menemukan dirinya dalam kesulitan, dan seorang teman berbelas kasih menawarkan bantuan. Berkat pertolongan itu, orang tadi dapat memperbaiki keadaannya. Tetapi kemudian, ia tidak menunjukkan rasa terima kasih, bahkan berbalik dan berbicara kasar kepada penolong tersebut. “Apa yang pernah anda lakukan untuk saya?” Sikap demikian sangat umum di dunia ini.

Bahkan seorang *bhikkhu* bisa sombong, merasa ia telah mendapatkan ketenaran dan popularitas sebagai seorang guru hanya melalui kerja kerasnya sendiri. Ia lupa penahbis dan gurunya, yang telah membantu sejak kecil sebagai seorang *sāmaṇera*. Mereka telah mengajarkan kitab suci, menyediakan kebutuhan hidup, mengajarkan meditasi, memberikan nasihat, dan menegurnya pada saat yang sesuai, sehingga ia tumbuh menjadi seorang *bhikkhu* muda yang penuh tanggung jawab, berbudaya, dan beradab.

Ketika tiba saatnya berdiri sendiri, *bhikkhu* ini ternyata sangat

berbakat. Ia memberikan ceramah *Dhamma* yang bagus, yang diterima dengan baik oleh hadirin. Orang menghormatinya, memberikannya banyak persembahan, dan mengundangnya mengajar ke berbagai tempat. Setelah memperoleh posisi tinggi dalam kehidupan, *bhikkhu* ini dapat menjadi sombong. Barangkali, suatu hari, gurunya yang sudah tua mendekati dan berkata, “Selamat! Saya telah memperhatikanmu sejak kamu masih sebagai *sāmaṇera* kecil. Setelah membantumu dengan berbagai cara, saya bahagia melihat anda berhasil.” *Bhikkhu* muda itu menyela, “Apa yang telah anda lakukan pada saya? Saya bekerja keras untuk memperoleh semua ini.”

Masalah dapat timbul dalam keluarga *Dhamma*, seperti dalam keluarga umat manusia. Dalam keluarga mana pun, seseorang harus selalu mempunyai sikap positif, mencintai, dan kasih sayang dalam menghadapi setiap kesulitan. Bayangkan apa yang terjadi jika semua keluarga di dunia ini dapat bersatu atas dasar cinta kasih dan belas kasihan serta saling memperhatikan satu sama lain ketika timbul pertentangan.

Di dunia ini ada banyak cara menyelesaikan masalah yang hasilnya tidak begitu bermanfaat, namun sayang, sudah dikenal secara umum. Alih-alih bertindak langsung berdasarkan rasa persaudaraan dan cinta kasih, seorang anggota keluarga mungkin mulai menggunjingkan hal-hal buruk secara umum, meremehkan anggota keluarga lain, atau mengkritik kepribadian dan kebaikan-kebaikannya, baik langsung maupun tidak.

Sebelum melontarkan hinaan dan tuduhan kepada anggota keluarga lain, seseorang harus mempertimbangkan keadaan batin dan situasi dirinya sendiri. Kecenderungan untuk menyerang, memfitnah dan merendahkan adalah aspek kesombongan. Kitab suci menggambarkan dengan seseorang yang dalam keadaan marah, mengambil segenggam kotoran untuk dilemparkan pada musuhnya. Orang itu mengotori dirinya, bahkan sebelum terkena musuhnya. Jadi, jika ada hal yang mana kita tidak sepakat, marilah kita mencoba

melatih kesabaran dan memaafkan dalam semangat kebaikan.

Bayangkan seorang pelancong yang melakukan perjalanan jauh dan sulit. Di tengah lamanya panas terik matahari, ia menemukan sebatang pohon rindang di tepi jalan, pohon rimbun dengan keteduhan sejuk. Pelancong itu senang, dan sejenak berbaring di kaki pohon. Jika pelancong itu menebang pohon tadi sebelum meneruskan perjalanannya, dalam kitab suci inilah yang disebut sebagai tidak tahu berterima kasih. Orang tersebut tidak mengerti kebaikan yang seorang teman telah diberikan.

Kita memiliki tanggung jawab lebih dari sekadar mengendalikan diri dari menebang penolong kita. Memang benar di dunia ini ada saatnya kita tidak dapat membalas kebaikan yang kita peroleh dari mereka yang menolong kita. Kita akan tetap dinilai sebagai orang baik bila kita dapat setidaknya mengingat kebaikan yang dilakukannya. Jika kita temukan cara membalas budi, tentu kita harus melakukannya. Tidak menjadi masalah apakah penolong kita lebih saleh dari kita, atau seorang yang tidak jujur, atau sama baiknya dengan kita. Satu-satunya syarat yang membuat ia memperoleh status penolong adalah telah membantu kita di masa lalu.

Pada suatu ketika, ada seorang pemuda bekerja keras menyokong ibunya. Belakangan diketahui, ternyata ibunya sering berzinah. Ia mencoba menyembunyikan hal itu di hadapan anaknya, tetapi akhirnya penggosip kampung menceritakan kegiatannya pada pemuda itu. Ia menjawab, “Pergilah kawan. Selama ibu saya bahagia, tindakan apa pun yang ia pilih tidak menjadi masalah. Satu-satunya tugas saya adalah bekerja dan menyokongnya.”

Ia pemuda yang sangat arif. Ia memahami batas tanggung jawabnya: membayar hutang budi pada ibu yang telah melahirkan dan menyusuinya. Di luar itu, kelakuan ibunya merupakan urusannya sendiri.

Pemuda ini salah satu dari dua jenis manusia langka dan berharga di dunia. Jenis manusia langka dan berharga pertama adalah seorang

penolong: orang yang penolong dan baik hati, yang membantu orang lain dengan alasan-alasan mulia. Buddha termasuk di dalamnya, tanpa henti membantu makhluk lain membebaskan mereka dari penderitaan *samsāra*. Kita semua berhutang ungkapan terima kasih pada-Nya, dan bahkan mungkin menganggap ketekunan kita berlatih sebagai bentuk membayar hutang. Jenis kedua makhluk langka dan berharga adalah orang yang tahu berterima kasih, yang menghargai kebaikan yang telah dilakukan untuknya, dan berusaha membayarnya pada saat yang tepat. Saya berharap anda termasuk dalam kedua jenis manusia langka dan berharga ini, dan tidak ditaklukkan oleh bala tentara Māra kedelapan.

TENTARA KESEMBILAN: KEUNTUNGAN, PUJIAN, KEHORMATAN & KEMASYHURAN YANG TIDAK PADA TEMPATNYA

Bala tentara Māra kesembilan adalah keuntungan, pujian, kehormatan, dan kemasyhuran yang tidak pada tempatnya. Ketika dalam latihan anda mencapai tingkat tertentu, sikap dan perbuatan anda membaik. Anda akan dihormati dan dikagumi. Anda mungkin mulai berbagi *Dhamma* kepada orang lain, atau pengalaman *Dhamma* anda nyata dalam bentuk lain, mungkin menjelaskan kitab suci dengan jelas. Orang memiliki rasa hormat mendalam serta memberi persembahan dan dana. Kabar tersebar bahwa anda adalah seorang yang tercerahkan, pembabar *Dhamma* yang hebat.

Pada titik ini sangat mudah bagi anda kalah pada tentara Māra kesembilan. Kehormatan dan penghargaan yang orang tujukan pada anda dapat berpengaruh. Secara halus atau tidak kentara, anda mulai mencoba mendapatkan dana lebih besar dan lebih baik dari pengikut anda. Anda mulai memutuskan anda layak dihormati karena anda benar-benar lebih baik daripada yang lain. Atau, ambisi yang tidak patut menggantikan kehendak murni untuk membantu yang lain sebagai motivasi anda mengajar, berbagi pengetahuan kebijaksanaan apa saja

yang anda peroleh dalam latihan. Anda mungkin berpikir demikian, “Oh, saya hebat. Saya terkenal. Apakah ada orang yang sehebat saya? Dapatkah saya membuat pengikut saya membeli mobil baru untuk saya?”

Batalion pertama bala tentara Māra kesembilan adalah keuntungan materi: hadiah yang diterima dari pengikut dan pengagum. Rasa hormat yang diberikan oleh orang yang sama adalah batalion kedua, batalion ketiga adalah terkenal dan kemasyhuran.

Di dunia nyata, tentara Māra kesembilan ini paling banyak menyerang yogi yang memperoleh hasil baik dalam meditasi. Tetapi hal itu tidak seharusnya mempunyai sekelompok pengikut. Keinginan untuk memperoleh keuntungan dapat menyerang yogi biasa, dalam bentuk keinginan mendapat akomodasi lebih mewah atau pakaian baru untuk dikenakan selama retreat. Seseorang menjadi bangga atas latihannya dan mulai berharap dikenal sebagai yogi hebat. Orang yang latihannya tidak terlalu mendalam sangat rentan terperdaya atas apa yang telah dicapainya. Seorang yogi yang telah memperoleh satu atau dua pengalaman menarik, tetapi dangkal, menjadi terlalu yakin. Bisa jadi, ia ingin segera keluar dari kancah *Dhamma* dan mengajar orang lain, sehingga menjadi pusat kekaguman dan pujian. Orang-orang seperti ini akan mengajarkan *vipassanā* gadungan yang tidak sesuai dengan kitab suci, maupun pengalaman latihan yang sebenarnya. Mereka sebenarnya membahayakan murid-murid mereka.

Ketulusan

Untuk menaklukkan bala tentara kesembilan, motivasi di balik usaha anda harus tulus. Jika anda mulai berlatih hanya berharap memperoleh sumbangan, kehormatan, atau kemasyhuran, anda tidak akan pernah maju. Sering memeriksa kembali motif tindakan akan sangat membantu. Jika anda membuat kemajuan nyata, sejati dan belakangan terjerumus dalam keserakahan demi keuntungan, anda akan tercemar dan lalai. Dikatakan orang yang sudah tercemar dan lalai akan terus hidup tidak damai dan dikuasai oleh penderitaan. Merasa puas dengan keuntungan murahan,

orang ini melupakan tujuan meditasi, melakukan tindakan buruk dan gagal untuk menumbuhkan kebajikan. Latihannya akan mundur.

Namun demikian, barangkali kita mungkin percaya ada akhir penderitaan dan kita dapat mencapainya dengan berlatih *Dhamma*. Ini adalah motivasi tulus yang mencegah kita terjatuh dalam keserakahan akan keuntungan dan kemasyhuran duniawi. Hidup berarti menjadi ada. Bagi manusia berarti proses kelahiran yang sangat menyakitkan, dengan kematian mengintai pada akhirnya. Di antara kedua peristiwa itu, kita mengalami sakit, kecelakaan, dan penderitaan karena usia tua. Juga ada penderitaan emosi, tidak memperoleh apa yang kita inginkan, depresi dan kehilangan, keadaan tak terelakan bertemu dengan orang dan hal-hal yang tidak kita inginkan. Agar terbebas dari semua penderitaan ini, kita duduk bermeditasi, berlatih *Dhamma*, jalan yang berakhir dengan pembebasan supraduniawi, *Nibbāna*. Beberapa di antara kita pergi ke retreat, meninggalkan kegiatan duniawi seperti bisnis, pendidikan, tugas-tugas sosial dan pengejaran kesenangan, karena kita memiliki keyakinan bahwa penderitaan dapat berakhir. Sebenarnya kita dapat secara sah menganggap sebagai suatu retreat, tempat di mana anda berjuang melenyapkan *kilesa*. Bila anda pergi ke tempat seperti itu, bahkan jika itu sudut ruang tamu yang digunakan untuk bermeditasi, istilah Pāli untuk anda adalah *pabbajita*, berarti “orang yang telah pergi meninggalkan kehidupan keduniawian dengan tujuan untuk memadamkan *kilesa*.”

Mengapa orang perlu memusnahkan mereka? *Kilesa*, atau kekotoran batin, memiliki kekuatan dahsyat menekan dan menyiksa orang yang belum terbebas darinya. Mereka seperti bara api yang membakar dan menyiksa. Ketika *kilesa* timbul pada makhluk hidup, ia membakar, melelahkan, menyiksa dan menekan. Tidak ada satu pun hal baik untuk diceritakan tentang *kilesa* ini.

Tiga Jenis Kilesa

Kilesa terdiri dari tiga jenis: kekotoran batin pelanggaran, kekotoran batin penggoda, dan kekotoran batin laten atau tidur.

Kekotoran batin pelanggaran terjadi bila seseorang tidak dapat menjaga sila, dan melakukan pembunuhan, pencurian, perzinahan, berbohong, dan bermabuk-mabukkan.

Jenis *kilesa* kedua sedikit lebih halus. Seseorang bisa tidak secara nyata melakukan tindakan tidak bermoral, tetapi pikirannya dipenuhi keinginan untuk membunuh dan menghancurkan, melukai dan mencelakakan makhluk lain secara fisik maupun mental. Godaan dapat memenuhi pikiran seseorang untuk mencuri harta benda, memanipulasi, mengelabui orang lain untuk mencapai tujuan. Jika anda pernah mengalami godaan seperti ini, anda tahu hal itu adalah keadaan yang sangat menyakitkan. Jika seseorang gagal mengendalikan *kilesa* penggoda, ia cenderung menyakiti makhluk lain dengan satu atau lain cara.

Kilesa laten atau tidur pada umumnya tidak tampak. Mereka berbaring tersembunyi, menunggu kondisi tepat untuk menyerang pikiran yang tidak berdaya. *Kilesa* laten ini dapat diumpamakan seperti orang tidur lelap. Ketika orang itu bangun, dan pikirannya mulai bekerja, hal itu seolah-olah *kilesa* penggoda telah muncul. Ketika orang itu bangkit dari tempat tidur dan memulai aktivitas sehari-hari, ini seperti bergerak dari *kilesa* penggoda ke *kilesa* pelanggaran.

Ketiga aspek ini juga dapat ditemukan pada sebatang korek api. Ujung korek yang berbatu api adalah seperti *kilesa* laten. Api yang merupakan hasil dari gesekan adalah seperti *kilesa* penggoda. Kebakaran hutan yang disebabkan penanganan api yang sembrono adalah seperti *kilesa* pelanggaran.

Memadamkan Api Kilesa

Jika anda tulus menerapkan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*, anda dapat mengatasi, memadamkan dan melepaskan ketiga jenis *kilesa* itu. *Sīla* atau moralitas menyingkirkan *kilesa* pelanggaran, *samādhi* atau konsentrasi menekan *kilesa* penggoda; dan *paññā* atau kebijaksanaan mencabut *kilesa* laten yang merupakan penyebab dua *kilesa* lain.

Ketika anda berlatih seperti ini, anda akan memperoleh kebahagiaan dalam bentuk baru.

Dengan menerapkan sila, kegembiraan kesenangan indriawi digantikan oleh kebahagiaan hasil dari tindakan tulus, moralitas. Karena tidak ada *kilesa* pelanggaran, orang bermoral menjalani suatu kehidupan yang murni, bersih dan bahagia. Kita berlatih sila dengan menjaga lima aturan dasar yang disebutkan pada bab pertama; dan secara umum mengikuti kelompok moralitas dari Jalan Mulia Berunsur Delapan yaitu perbuatan benar, ucapan benar dan mata pencaharian benar, yang semuanya berdasarkan pada tidak menyakiti makhluk lain atau diri sendiri.

Anda mungkin bertanya-tanya apakah kemurnian perilaku bisa diterapkan di dunia ini. Tentu saja bisa! Tetapi, lebih mudah menjaga kemurnian sila dalam retreat intensif, di mana situasi disederhanakan dan godaan dibuat seminimal mungkin. Hal ini sungguh berlaku bila seseorang ingin berlatih lebih dari sekedar lima sila, atau jika seseorang adalah *bhikkhu* atau *bhikkhuni* dan oleh karenanya wajib mentaati banyak sila. Dalam suatu retreat, seseorang dapat memperoleh tingkat kesuksesan tinggi dari setiap keadaan yang sulit ini.

Kemurnian perilaku hanyalah langkah pertama. Jika kita hendak memusnahkan lebih dari sekedar *kilesa* kasar, beberapa latihan internal sangat diperlukan. *Kilesa* penggoda dimusnahkan dengan *samādhi*, atau kelompok konsentrasi dari Jalan Mulia Berunsur Delapan yang terdiri dari usaha benar, perhatian penuh benar, dan konsentrasi benar. Usaha yang berkesinambungan dan tekun dibutuhkan untuk mencatat dan menyadari objek yang timbul di setiap saat, tanpa teralihkan. Usaha ini sulit dilaksanakan dalam situasi duniawi.

Melalui usaha terus-menerus saat demi saat, perhatian penuh dan konsentrasi, *kilesa* penggoda dapat dijauhkan dari batin. Pikiran dapat masuk ke dalam objek meditasi dan tinggal di sana, tanpa terpecahkan. *Kilesa* penggoda tidak mempunyai kesempatan timbul, kecuali jika terjadi sedikit ketidak-waspadaan dalam

latihan. Terbebas dari *kilesa* ini membawa pada keadaan pikiran yang disebut *upasama sukha*, kesejahteraan dan kebahagiaan ketenangan yang merupakan hasil bebas dari tekanan *kilesa*. Pikiran terbebas dari hawa nafsu, keserakahan, kemarahan, dan kegelisahan. Ketika seseorang sudah mengenal kebahagiaan ini, ia melihatnya lebih unggul daripada kesenangan indriawi dan menganggapnya suatu pertukaran yang berfaedah untuk diperoleh setelah menyingkirkan kenikmatan indriawi.

Sebenarnya ada jenis kebahagiaan yang lebih baik dari kebahagiaan tadi, karena itu jangan cepat puas. Langkah selanjutnya, seseorang dapat melatih kebijaksanaan. Dengan kebijaksanaan, *kilesa* laten dapat dijauhkan sesaat dan mungkin juga selamanya. Ketika perhatian penuh dikembangkan dengan baik beserta faktor pendukungnya, seperti semangat dan konsentrasi, orang secara intuitif mulai memahami sifat batin dan materi. Kelompok kebijaksanaan dari Jalan Mulia Berunsur Delapan, yaitu Pandangan Benar dan Pikiran Benar, mulai terpenuhi ketika orang secara alami mencapai tingkat-tingkat pandangan terang yang berurutan. Dalam setiap kemunculan pandangan terang, *kilesa* laten dipadamkan. Melalui tahapan kemajuan pandangan terang, seseorang bisa mencapai kesadaran jalan mulia sehingga *kilesa* laten ini dapat dilenyapkan selamanya.

Jadi, dengan latihan mendalam, siksaan *kilesa* akan berkurang, bahkan akan dapat lenyap selamanya.

Dalam hal ini, keuntungan, kehormatan, dan kemasyhuran secara alamiah akan datang pada anda, tetapi anda tidak terjebak di dalamnya. Semuanya terlihat tidak berharga bila dibandingkan dengan tujuan mulia dan dedikasi terhadap latihan anda. Karena anda tulus, anda tidak akan pernah berhenti memperkuat landasan moral anda. Anda akan memanfaatkan keuntungan dan kemasyhuran secara tepat, dan tetap meneruskan latihan anda.

TENTARA KESEPULUH:**MEMUJI DIRI SENDIRI & MEREMEHKAN ORANG LAIN**

Kita semua mempunyai suatu kesadaran tentang kenyataan penderitaan. Hal itu ada dalam kelahiran, semasa hidup dan saat wafat. Pengalaman menyakitkan dalam kehidupan sering membuat kita ingin mengatasi penderitaan serta hidup bebas dan damai. Barangkali karena keinginan ini, keyakinan ini, atau barangkali bahkan mungkin keyakinan kuat tentang hal itu yang membawa anda membaca buku ini.

Dalam masa latihan, tujuan dasar ini mungkin dapat dilemahkan oleh hasil samping tertentu dari latihan itu sendiri. Kita telah membahas bagaimana keuntungan, kehormatan, dan kemasyhuran dapat menjadi penghambat pencapaian pembebasan. Demikian pula permasalahan yang hampir sama, memuji diri sendiri dan meremehkan orang lain yang merupakan tentara Māra kesepuluh. Inilah pertempuran yang harus dihadapi oleh para guru meditasi.

Sikap memuji diri sendiri sering menyerang saat kita memperoleh sedikit kemajuan dalam latihan, mungkin perasaan bahwa sila yang kita miliki sudah matang. Kita menjadi sombong, melihat sekeliling dan berkata, “Lihat orang itu. Mereka tidak menjaga sila. Mereka tidak sesuci, semurni saya.” Jika hal ini terjadi, kita telah menjadi korban tentara Māra kesepuluh. Tentara terakhir ini mungkin yang paling mematikan diantara semuanya. Di zaman Buddha, ada seorang bernama Devadatta, yang mencoba membunuh Buddha, karena berada di bawah kekuasaan ini. Ia sombong atas kesaktiannya, pencapaian kekuatan konsentrasi dan posisinya sebagai murid. Tetapi ketika pikiran jahat ini muncul, ia kehilangan perhatian penuh, tiada lagi pertahanan untuk melawannya.

Inti Kehidupan Suci

Sangat mungkin menikmati kemurnian kita tanpa meremehkan orang lain, dan tanpa merasa lebih dari orang lain. Sebuah

perumpamaan berguna disini. Bayangkan sebatang pohon berharga yang intinya merupakan bagian sangat berharga. Kita dapat membandingkan pohon ini dengan kehidupan suci yang dijelaskan Buddha: *sīla, samādhi, paññā*.

Dari penampang terlihat batang pohon terdiri dari bagian inti, jaringan kayu, kulit kayu bagian dalam, dan kulit ari di bagian luar. Pohon juga memiliki cabang dan buah.

Kehidupan suci terdiri dari *sīla, samādhi, dan paññā*; ia mencakup pencapaian jalan dan buah atau pengalaman-pengalaman *Nibbāna*. Terdapat juga kekuatan batin, termasuk, dapat kita katakan, juga kekuatan batin untuk menembus sifat sebenarnya melalui pandangan terang *vipassanā*. Lalu melalui latihan timbul keuntungan, kehormatan, dan kemasyhuran pada seseorang.

Seorang penebang pohon masuk ke hutan, mencari inti kayu untuk suatu tujuan penting. Setelah menemukan pohon besar indah ini, ia memotong semua cabang dan membawanya pulang. Lalu penebang pohon itu menyadari bahwa semua cabang dan daun tadi tidak bermanfaat untuk tujuan tersebut. Ini seperti orang yang puas pada keuntungan dan kemasyhuran.

Orang lain mengambil kulit luar pohon tersebut. Bagaikan yogi yang sudah puas dengan kemurnian perilaku, tidak lagi mau berusaha lebih lanjut mengembangkan batin.

Yogi yang ketiga, sedikit lebih pintar, menyadari bahwa moralitas bukanlah ujung jalan: ada pengembangan mental yang perlu dipertimbangkan. Ia berlatih meditasi dan bekerja keras. Setelah mencapai taraf pemusatan pikiran, yogi itu merasa puas. Pikiran menjadi tidak bergerak dan puas, penuh kebahagiaan dan kegairahan. Orang ini bahkan menguasai *jhāna*, atau tingkat absorpsi dari konsentrasi mendalam. Lalu muncul pemikiran, “Wah, saya sangat hebat, orang disebelah saya selalu gelisah.” Yogi ini merasa ia telah mencapai intisari *vipassanā* dan kehidupan suci. Tetapi sebenarnya ia sudah menjadi korban serangan tentara Māra kesepuluh. Ia seperti

penembang kayu yang merasa puas dengan kulit kayu bagian dalam dan masih belum menyentuh intinya.

Lebih ambisius lagi ada yogi lain bertekad mengembangkan kekuatan batin adialami. Ia memperolehnya dan menjadi sombong. Ia bahkan sangat suka bermain-main dengan keterampilan baru tersebut. Muncul pikiran, “Wah, ini aneh sekali, ini pasti intisari *Dhamma*. Tidak semua orang dapat melakukannya. Wanita di seberang sana tidak dapat melihat apa yang berada di depan matanya, dewa dan makhluk neraka.” Jika orang ini tidak segera membebaskan diri dari tentara Māra kesepuluh, ia akan teracuni dan lalai mengembangkan kondisi batin yang baik. Hidupnya akan dibarengi penderitaan berat.

Kekuatan batin adialami tidaklah membuat seseorang bebas. Di zaman sekarang, banyak orang terkesan pada mereka yang telah mengembangkan kekuatan batin adialami. Untuk alasan tertentu, bahkan mempertunjukkan sedikit kemampuan batin dapat menarik banyak keyakinan dari banyak orang. Hal yang sama juga terjadi pada zaman Buddha. Bahkan ada seorang umat awam menghadap Buddha serta menyarankan agar Buddha mengajarkan Ajaran-Nya dengan cara memperlihatkan kekuatan batin adialami. Untuk tujuan ini, seharusnya Buddha memerintahkan semua murid-Nya yang memiliki kekuatan batin adialami untuk menunjukkan kebolehannya di depan khalayak ramai. “Orang-orang akan terkesan,” kata umat itu, “Anda akan memperoleh banyak pengikut dengan cara itu.”

Buddha menolaknya. Tiga kali permintaan ini diulangi, tiga kali pula ditolak. Akhirnya Buddha berkata, “Perumah-tangga, ada tiga jenis kekuatan batin adialami. Pertama kemampuan terbang di udara dan menembus bumi, dan melakukan kekuatan adialami lainnya. Yang kedua kekuatan membaca pikiran orang lain. Anda dapat mengatakan pada orang itu, ‘Ah, pada hari itu anda berpikir tentang itu, dan anda pergi melakukan ini.’ Orang-orang akan sangat terkesan. Sedangkan kekuatan batin adialami ketiga adalah kekuatan instruksi, dengan cara itu memberi tahu orang lain, ‘Ah, anda memiliki sifat ini dan itu yang

tidak baik. Ini tidak baik, tidak bijak, tidak mendukung pada kesejahteraan anda atau orang lain. Anda harus meninggalkannya dan berlatih sedemikian rupa mengembangkan kebajikan. Kemudian anda harus bermeditasi seperti yang sekarang akan saya instruksikan kepada anda.’ Inilah, kekuatan membimbing orang lain menuju jalan yang benar, yang merupakan kekuatan batin adialami paling penting.”

“O perumah tangga, jika dua kekuatan adialami pertama ditunjukkan pada orang yang memiliki keyakinan pada *vipassanā*, ini tidak akan mempengaruhi keyakinan mereka. Tetapi pada mereka yang tidak memiliki keyakinan, mereka akan berkata, ‘Yah, itu bukan hal istimewa. Saya tahu sekte dan agama lain di mana seseorang juga dapat mencapai kekuatan adialami seperti itu, melalui mantra atau latihan esoterik lainnya.’ Orang seperti itu akan salah paham pada Ajaran-Ku.”

“Kekuatan batin adialami ketiga adalah yang terbaik, kemampuan memberi instruksi pada yang lain, O perumah tangga. Ketika seseorang berkata, ‘Ini tidak baik, jangan dilakukan. Anda harus mengembangkan ucapan dan perbuatan baik. Inilah cara membersihkan batin anda dari *kilesa*. Inilah cara bermeditasi. Inilah jalan untuk mencapai kebahagiaan *Nibbāna*, yang akan membebaskanmu dari semua penderitaan.’ Inilah kekuatan batin adialami terbaik, O perumah tangga.”

Tentu saja, silakan dan mencoba mendapatkan kekuatan-kekuatan batin adialami jika ini menarik minat anda. Ini tidak penting, tapi tidak berlawanan dengan latihan *vipassanā*; tak seorang pun akan menghentikan anda, dan pencapaian itu tentu tidak akan diejek. Hanya saja jangan salah menempatkan kekuatan batin adialami sebagai inti sari Ajaran. Seseorang yang memperoleh kekuatan batin adialami dan percaya bahwa ia sudah mencapai akhir perjalanan spiritual adalah orang yang terperdaya. Orang seperti itu ibarat mencari inti kayu tapi sudah puas hanya mendapatkan lapisan luar kayu saja. Membawanya pulang, dan menemukannya tidak berguna. Jadi,

setelah anda memperoleh kekuatan batin adialami, segera lanjutkan dengan mengembangkan berbagai pandangan terang *vipassanā*, saat-saat jalan dan buah yang berturut-turut, hingga pencapaian *kearahanta-an*.

Ketika perhatian penuh dan konsentrasi dikembangkan dengan baik, pengetahuan pandangan terang *vipassanā* yang menembus berbagai lapisan sifat alami segala sesuatu akan muncul. Ini juga salah satu bentuk pengetahuan batin, tetapi belumlah akhir dari jalan.

Anda mungkin pada akhirnya mencapai jalan *sotāpatti*, kesadaran mulia pemasuk-arus, yang merupakan tingkat kesucian pertama. Kesadaran jalan, langkah awal menuju *Nibbāna*, yang mencabut *kilesa* tertentu selamanya. Anda dapat terus berlatih dan juga mengembangkan kesadaran buah. Ketika kesadaran ini muncul, batin berdiam dalam kebahagiaan *Nibbāna*. Dikatakan bahwa kebebasan ini tidak dibatasi oleh waktu. Sekali kita mengerahkan usaha untuk mencapainya, anda akan dapat kembali padanya setiap waktu.

Akan tetapi, pencapaian tingkat awal ini masih jauh dari maksud Buddha, yaitu mencapai pencerahan sempurna, kesadaran pembebasan terakhir yang memusnahkan semua penderitaan selamanya.

Setelah Beliau selesai membabarkan perumpamaan tentang pohon kayu, Buddha berkata, “Manfaat Ajaran-Ku tidak terletak hanya pada keuntungan, kehormatan, dan kemasyhuran. Manfaat Ajaran-Ku tidak terletak pada kemurnian perilaku semata. Tidak terletak pada pencapaian *jhāna* saja. Tidak terletak pada pencapaian kekuatan batin adialami saja. Tetapi memiliki manfaat pembebasan mutlak dari *kilesa* yang dapat dicapai setiap saat.”

Saya harap anda mengumpulkan kekuatan, semangat, dan keberanian besar menghadapi sepuluh bala tentara *Māra*, dan memusnahkan semuanya dengan belas kasihan tanpa kenal ampun, sehingga anda dapat memperoleh berbagai pengetahuan pandangan terang *vipassanā*. Semoga anda sekurang-kurangnya mencapai kesadaran

mulia pemasuk-arus di kehidupan ini juga, dan setelah itu, semoga akhimya anda sepenuhnya terbebas dari penderitaan.

Tujuh Faktor Pencerahan

MENJADI ORANG MULIA

Seseorang tidak akan mencapai pencerahan hanya dengan memandang langit. Ia tidak akan mencapai pencerahan dengan membaca atau mempelajari kitab suci, maupun berpikir, atau berharap agar kondisi pencerahan masuk ke dalam pikirannya. Untuk mencapai pencerahan dibutuhkan kondisi dan persyaratan tertentu. Dalam bahasa Pāḷi disebut *bojjhaṅga*, atau faktor-faktor pencerahan yang berjumlah tujuh.

Bojjhaṅga terdiri dari kata *bodhi*, berarti pencerahan atau orang yang mencapai pencerahan, dan *aṅga*, faktor penyebab. Sehingga *bojjhaṅga* adalah faktor penyebab seseorang tercerahkan, atau suatu penyebab untuk mencapai pencerahan. Pengertian kedua kata *bojjhaṅga* berdasarkan arti lain dari dua akar kata bahasa Pāḷi. Pengertian lain *bodhi* adalah pengetahuan yang memahami atau melihat Empat Kebenaran Mulia: kebenaran tentang penderitaan atau ketidak-memuaskan universal; kebenaran bahwa nafsu keserakahan adalah penyebab penderitaan dan ketidak-memuaskan; kebenaran bahwa ada akhir dari penderitaan ini; serta kebenaran tentang jalan untuk mengakhiri penderitaan, atau Jalan Mulia Berunsur Delapan. Arti kedua kata *aṅga* adalah bagian atau porsi. Sehingga pengertian kedua *bojjhaṅga* adalah bagian spesifik pengetahuan yang melihat Empat Kebenaran Mulia.

Semua yogi *vipassanā* memahami Empat Kebenaran Mulia sampai tingkat tertentu, tetapi pemahaman yang sebenarnya terhadap mereka membutuhkan saat khusus transformasi kesadaran,

yang disebut kesadaran jalan. Inilah salah satu puncak pandangan terang dalam latihan *vipassanā*. Termasuk juga pengalaman tentang *Nibbāna*. Sekali yogi mengalami hal ini, ia mengetahui Empat Kebenaran Mulia secara mendalam, sehingga ia dianggap memiliki *bojjhaṅga* dalam dirinya. Orang tersebut disebut mulia. Jadi, *bojjhaṅga* atau faktor pencerahan merupakan bagian atau kualitas dari orang mulia. Kadang-kadang mereka disebut *sambojjhaṅga*, awalan *sam-* berarti penuh, lengkap, benar, atau betul. Awalan ini bersifat penghormatan, mempertegas, dan tidak menambah perbedaan berarti dalam pengertiannya.

Tujuh faktor pencerahan, atau tujuh kualitas orang mulia adalah: perhatian penuh, penyelidikan, usaha, kegairahan, ketenangan, konsentrasi, dan keseimbangan batin. Dalam bahasa Pāli ia disebut *sati*, *dhammavicaya*, *vīriya*, *pīti*, *passaddhi*, *samādhi*, dan *upekkhā*. Tujuh faktor ini dapat ditemukan dalam setiap tahap latihan *vipassanā*. Tetapi jika mengacu pada tahap perkembangan pengetahuan pandangan terang, kita dapat mengatakan bahwa tujuh faktor pencerahan mulai tampak jelas pada tingkat pandangan terang saat yogi mulai melihat muncul dan lenyapnya fenomena.

Bagaimana seseorang mengembangkan faktor ini dalam dirinya? Dengan melaksanakan meditasi *satipaṭṭhāna*. Buddha berkata, “O para *bhikkhu*, jika empat landasan perhatian penuh dilatih secara terus-menerus dan berulang-ulang, tujuh jenis *bojjhaṅga* akan berkembang dengan sendirinya dan sepenuhnya.”

Berlatih empat landasan perhatian penuh tidak berarti mempelajarinya, memikirkannya, mendengarkan ceramahnya, maupun mendiskusikannya. Apa yang harus kita lakukan adalah menyadari secara langsung dan berdasarkan pengalaman tentang empat landasan perhatian penuh, empat landasan yang mana perhatian penuh dapat dikembangkan. *Satipaṭṭhāna Sutta* menyebutkan: yang pertama, sensasi pada tubuh; kedua, pada perasaan—sifat tidak menyenangkan, menyenangkan, atau netral yang ada dalam setiap

pengalaman; ketiga, pada kesadaran dan pikiran; serta keempat, semua objek kesadaran lain—semua yang dilihat, didengar, dirasakan, dan seterusnya. Lebih jauh Buddha berkata, seseorang harus berlatih kesadaran ini dengan tidak terputus-putus, namun terus-menerus dan berulang-ulang. Inilah sesungguhnya apa yang kita coba lakukan dalam meditasi *vipassanā*. Tradisi latihan *vipassanā* yang diajarkan dan dikembangkan oleh Mahāsi Sayadaw ditujukan untuk mengembangkan tujuh faktor pencerahan secara penuh, dan akhirnya mengalami kesadaran jalan mulia, sesuai dengan instruksi Buddha.

FAKTOR PENCERAHAN PERTAMA: PERHATIAN PENUH

Sati, perhatian penuh, adalah faktor pencerahan pertama. “Perhatian Penuh” telah menjadi padanan kata untuk *sati*. Tetapi kata ini memiliki kecenderungan pengertian pasif yang dapat disalah-artikan. “Perhatian Penuh” harus dinamis dan konfrontatif. Dalam retreat, saya mengajarkan bahwa *sati* harus melompat ke depan objek, menutupi seluruhnya, menembusnya, tanpa kehilangan setiap bagian darinya. Untuk menyampaikan pengertian aktif ini, saya sering menggunakan kata “kekuatan pengamatan” untuk menterjemahkan *sati*, bukan “perhatian penuh.” Untuk mudahnya, saya akan menggunakan “perhatian penuh” secara konsisten dalam buku ini, tetapi saya ingin para pembaca mengingat kualitas dinamis yang harus ia miliki.

Perhatian penuh dapat dipahami dengan memeriksa tiga aspeknya, yaitu: karakteristik, fungsi, dan perwujudan. Tiga aspek ini merupakan pembagian tradisional yang digunakan dalam *Abhidhamma*, uraian Ajaran Buddha tentang kesadaran, untuk menggambarkan faktor-faktor mental. Kita akan menggunakannya di sini untuk mempelajari setiap faktor pencerahan.

Tidak Dangkal

Karakteristik perhatian penuh adalah tidak dangkal. Hal ini

menunjukkan bahwa perhatian penuh bersifat menembus dan mendalam. Jika kita melemparkan gabus ke sungai, ia akan timbul tenggelam di permukaan, mengapung ke hilir mengikuti arus sungai. Jika sebaliknya kita melemparkan batu, ia akan segera tenggelam ke dasar sungai. Demikian pula, perhatian penuh memastikan bahwa pikiran akan tenggelam ke dalam objek dan tidak melewatinya secara dangkal.

Katakanlah anda memperhatikan perut sebagai objek latihan *satipaṭṭhāna*. Anda berusaha menjadi sangat kokoh, dengan kuat memusatkan perhatian sehingga pikiran tidak melayang ke luar, tetapi tenggelam mendalam pada proses kembang dan Kempis. Ketika pikiran menembus proses ini, anda dapat memahami sifat sejati ketegangan, tekanan, pergerakan, dan seterusnya.

Menjaga Objek dalam Pengamatan

Fungsi perhatian penuh adalah menjaga agar objek tetap dalam pengamatan, tidak melupakan atau membiarkannya lenyap. Ketika perhatian penuh ada, objek yang muncul dapat dicatat tanpa lalai.

Agar tidak dangkal dan tidak lenyap, karakteristik dan fungsi dari perhatian penuh, agar tampak jelas dalam latihan kita, kita harus mencoba memahami dan berlatih aspek ketiga perhatian penuh. Inilah aspek perwujudan, yang berkembang dan membawa serta dua lainnya. Aspek utama *perwujudan* perhatian penuh adalah konfrontasi: ia mengarahkan pikiran langsung berhadapan dengan objek.

Berhadapan Langsung dengan Objek

Berhadapan dengan objek adalah bagaikan anda berjalan di sepanjang jalan dan bertemu pelancong, saling berhadapan, datang dari arah berlawanan. Ketika anda bermeditasi, dengan cara seperti itulah pikiran harus bertemu objeknya. Hanya melalui konfrontasi langsung dengan objek, perhatian penuh sejati dapat muncul.

Mereka mengatakan bahwa raut wajah menggambarkan sifat seseorang. Jika anda akan menilai seseorang, anda melihat raut wajahnya secara teliti dan anda dapat membuat penilaian awal. Jika anda tidak mengamati wajah secara teliti dan sebaliknya teralihkan pada anggota tubuh lain, maka penilaian anda tidak akan tepat.

Dalam bermeditasi, anda harus menerapkan hal serupa, bahkan lebih tajam, derajat ketelitian dalam memperhatikan objek pengamatan. Hanya dengan melihat secara teliti pada objek anda dapat memahami sifat sebenarnya. Ketika anda melihat seraut wajah untuk pertama kali, anda memperoleh gambaran sekilas wajah itu. Jika anda melihat lebih cermat, anda akan memperoleh rinciannya—misalnya alis, mata dan bibir. Pertama-tama anda harus melihat wajah itu secara keseluruhan, dan hanya setelah itu detailnya akan menjadi jelas.

Hal yang sama, ketika anda memperhatikan kembang kempisnya perut, anda mulai mendapatkan gambaran umum proses ini. Pertama-tama anda membawa pikiran anda berhadapan langsung dengan kembang dan kempisnya perut. Setelah melalui proses berulang-ulang anda akan menemukan diri anda mampu melihat lebih dekat lagi. Detailnya akan tampak tanpa memerlukan usaha, seolah-olah muncul dengan sendirinya. Anda akan memperhatikan sensasi yang berbeda dalam kembang dan kempisnya perut, seperti tegangan, tekanan, panas, dingin, dan gerakan.

Setelah yogi berulang kali berhadapan dengan objek, usahanya mulai membuahkan hasil. Perhatian penuh diaktifkan dan menjadi kuat memegang objek pengamatan. Tidak ada yang terlewatkan. Objek tidak hilang dari pengamatan. Objek tidak terlewat atau lenyap, atau pun terlupakan. *Kilesa* tidak dapat menembus benteng perhatian penuh yang kuat ini. Jika perhatian penuh dapat dipertahankan untuk waktu yang cukup lama, yogi dapat memperoleh kemurnian kesadaran yang sangat mendalam karena tidak ada *kilesa*. Perlindungan dari serangan *kilesa* adalah aspek kedua perwujudan perhatian penuh. Ketika perhatian penuh secara terus-menerus dan

berulang kali diaktifkan, maka kebijaksanaan muncul. Akan timbul pandangan terang tentang sifat sejati batin dan materi. Yogi tidak hanya mengalami kenyataan sebenarnya dari kembang Kempis, tetapi ia juga memahami karakteristik individu berbagai fenomena mental dan fisik yang terjadi di dalam dirinya.

Melihat Empat Kebenaran Mulia

Yogi dapat melihat secara langsung bahwa semua fenomena mental dan fisik memiliki karakteristik penderitaan. Ketika hal ini terjadi, kita katakan Kebenaran Mulia pertama telah dilihat.

Ketika Kebenaran Mulia pertama telah dilihat, tiga yang lainnya juga dilihat. Inilah yang disebutkan dalam kitab suci, dan kita dapat mengamati hal yang sama dari pengalaman sendiri. Karena adanya perhatian penuh pada saat timbulnya fenomena mental dan fisik, nafsu keserakahan tidak akan timbul. Dengan tidak adanya nafsu keserakahan, Kebenaran Mulia kedua dilihat. Nafsu keserakahan adalah akar penderitaan, dan ketika nafsu keserakahan lenyap, penderitaan juga lenyap. Melihat Kebenaran Mulia ketiga, yaitu berhentinya penderitaan, terpenuhi ketika ketidak-tahuan batin dan *kilesa* lainnya berkurang dan berhenti. Semua ini terjadi sementara atau dari saat ke saat ketika perhatian penuh dan kebijaksanaan muncul. Melihat Kebenaran Mulia keempat mengacu pada pengembangan faktor-faktor Jalan Mulia Berunsur Delapan. Pengembangan ini terjadi bersamaan dalam setiap saat adanya perhatian penuh. Kita akan membahas lebih rinci Jalan Mulia Berunsur Delapan dalam bab berikutnya, “Kereta Menuju *Nibbāna*.”

Karena itu, dalam satu tingkatan, kita dapat mengatakan bahwa Empat Kebenaran Mulia dilihat oleh yogi setiap kali ketika perhatian penuh dan kebijaksanaan ada. Ini membawa kita kembali pada kedua definisi *bojjhaṅga* di atas. Perhatian penuh adalah bagian kesadaran yang berisi pandangan terang pada sifat sejati realitas; merupakan bagian dari pengetahuan pencerahan. Ia hadir dalam batin seseorang yang mengetahui Empat Kebenaran Mulia. Jadi ia disebut faktor

pencerahan, atau *bojjhanga*.

Perhatian Penuh adalah Penyebab Perhatian Penuh

Penyebab utama perhatian penuh tidak lain adalah perhatian penuh itu sendiri. Secara alami, terdapat perbedaan antara perhatian penuh yang lemah yang merupakan ciri usaha meditasi di saat awal dan perhatian penuh pada latihan yang lebih tinggi, yang menjadi cukup kuat untuk menyebabkan munculnya pencerahan. Sebenarnya, pengembangan perhatian penuh adalah momentum sederhana, satu saat perhatian penuh akan menimbulkan perhatian penuh berikutnya.

Empat Cara Lain untuk Mengembangkan Perhatian Penuh

Kitab komentar mengidentifikasi empat faktor tambahan yang membantu mengembangkan dan memperkuat perhatian penuh sehingga layak mendapat sebutan *bojjhanga*:

1. Perhatian Penuh dan Pemahaman yang Jelas

Yang pertama adalah *sati-sampajañña*, yang biasanya diterjemahkan sebagai “perhatian penuh dan pemahaman yang jelas.” Dalam istilah ini, *sati* adalah perhatian penuh yang aktif selama latihan meditasi duduk formal, mengamati objek utama dan juga yang lainnya. *Sampajañña*, pemahaman yang jelas, mengacu pada perhatian penuh yang lebih luas, perhatian penuh saat kita berjalan, merenggang, membungkuk, berputar, melihat pada satu sisi, dan semua aktivitas lain dalam kehidupan sehari-hari.

2. Menjauhi Orang yang Tidak Berperhatian Penuh

Menghindari orang yang tidak berperhatian penuh adalah cara kedua mengembangkan perhatian penuh sebagai faktor pencerahan. Jika anda berusaha selalu berperhatian penuh, dan anda bertemu dengan orang yang tidak berperhatian penuh yang memojokkan anda

dengan berbagai argumen melelahkan, dapat dibayangkan betapa cepatnya perhatian penuh anda akan lenyap.

3. Memilih Teman yang Berperhatian Penuh

Cara ketiga mengembangkan perhatian penuh adalah berteman dengan orang yang memperhatikan penuh. Orang ini dapat menjadi sumber inspirasi kuat. Dengan menghabiskan waktu bersama mereka, dalam lingkungan di mana perhatian penuh dihargai, anda dapat menumbuhkan dan memperdalam perhatian penuh anda.

4. Mengarahkan Pikiran pada Perhatian Penuh

Metode keempat adalah mengarahkan pikiran mengaktifkan perhatian penuh. Ini berarti secara sadar meletakkan perhatian penuh pada prioritas utama, memperingatkan pikiran agar selalu kembali dalam segala situasi. Pendekatan ini sangat penting; ia menciptakan suasana kewaspadaan, tidak pelupa. Anda berusaha sebanyak mungkin tidak melakukan kegiatan yang tidak memperdalam perhatian penuh. Mengenai hal ini, terdapat banyak pilihan, seperti yang mungkin anda ketahui.

Sebagai yogi, hanya satu tugas anda, yaitu selalu sadar akan apa yang terjadi saat ini. Dalam *retret intensif*, ini berarti anda mengesampingkan segala hubungan sosial, menulis dan membaca, bahkan membaca kitab suci. Anda cermat ketika makan agar tidak kembali pada kebiasaan lama. Anda selalu mempertimbangkan apakah waktu, tempat, jumlah, dan jenis makanan yang anda makan penting atau tidak. Jika tidak, anda menghindar untuk mengulangi pola yang tidak perlu tersebut.

FAKTOR PENCERAHAN KEDUA: PENYELIDIKAN

Kita mengatakan bahwa batin ditutupi oleh kegelapan, dan segera setelah pandangan terang atau kebijaksanaan muncul, kita mengatakan bahwa cahaya sudah hadir. Cahaya yang membuka tabir

fenomena mental dan fisik sehingga pikiran dapat melihatnya dengan jelas. Hal ini seperti anda berada dalam kamar yang gelap dan diberi lampu senter. Anda mulai melihat apa saja yang ada dalam kamar itu. Ini menggambarkan faktor pencerahan kedua, disebut “penyelidikan” atau *dhammavicaya sambojjhāṅga* dalam bahasa Pāli.

Kata “penyelidikan” mungkin perlu diuraikan lebih lanjut. Dalam meditasi, penyelidikan tidak dilakukan melalui proses berpikir. Akan tetapi ia bersifat intuitif, sejenis pandangan terang yang mampu membedakan berbagai karakteristik fenomena. *Vicaya* adalah kata yang biasa diterjemahkan sebagai “penyelidikan”; ia sama dengan “kebijaksanaan” atau “pandangan terang.” Sehingga dalam latihan *vipassanā* tidak ada apa yang disebut penyelidikan yang tepat tanpa menyingkap apa pun. Ketika *vicaya* ada, penyelidikan dan pandangan terang juga ada. Mereka adalah sama.

Apa yang kita selidiki? Apa yang kita lihat? Kita melihat ke dalam *dhamma*. Ini adalah kata yang memiliki banyak arti yang dapat dialami secara pribadi. Umumnya, ketika kita berbicara “*dhamma*,” yang kita maksudkan adalah fenomena, batin dan materi. Ini juga berarti hukum yang mengatur jalannya fenomena. Ketika “*Dhamma*” dengan huruf kapital, ia mengacu secara khusus pada Ajaran Buddha, yang telah memahami sifat sejati “*dhamma*” dan membantu orang lain untuk mengikuti jalan-Nya. Kitab komentar menjelaskan bahwa dalam konteks penyelidikan kata “*dhamma*” memiliki tambahan, pengertian khusus. Hal ini mengacu pada keadaan dan sifat individu yang secara khusus ada pada setiap objek, dan juga sifat umum yang mana setiap objek dapat berbagi dengan objek lain. Jadi, sifat khusus dan umum itulah yang harus kita temukan dalam latihan kita.

Mengetahui Sifat Sejati Dhamma

Karakteristik penyelidikan adalah kemampuan untuk mengetahui, melalui ketajaman penyelidikan non intelektual, sifat sejati *dhamma*.

Menyingkirkan Kegelapan

Fungsi penyelidikan adalah menyingkirkan kegelapan. Ketika *dhammavicaya* muncul, ia menerangi lingkup kesadaran, menyinari objek pengamatan sehingga pikiran dapat melihat karakteristiknya dan menembus sifat sejatinya. Pada tingkat lebih tinggi, penyelidikan memiliki fungsi menyingkirkan tutup kegelapan secara total yang memungkinkan batin menembus *Nibbāna*. Jadi dapat anda lihat, penyelidikan adalah faktor yang sangat penting dalam latihan kita. Ketika ia lemah atau tidak ada, maka muncul masalah.

Melenyapkan Kebingungan

Ketika berjalan di dalam kamar yang gelap pekat, anda akan dipenuhi keragu-raguan. “Apakah saya akan membentur sesuatu? Membentur tulang kering? Membentur tembok?” Pikiran anda bingung karena anda tidak mengetahui benda apa saja yang ada dalam kamar itu, atau di mana tempatnya. Hal yang sama, ketika *dhammavicaya* tidak ada, yogi berada dalam keadaan kacau dan bingung, dipenuhi oleh seribu satu keragu-raguan. “Apakah ada orang, atau tidak ada orang? Apakah ada diri atau tidak? Apakah saya merupakan individu atau tidak? Apakah jiwa itu ada atau tidak? Apakah roh itu ada atau tidak?”

Anda juga mungkin pernah mengalami keragu-raguan semacam itu. Anda mungkin meragukan ajaran ketidak-kekalan, penderitaan, dan ketiadaan aku. “Apakah anda yakin bahwa segalanya tidak kekal? Mungkin beberapa hal tidak begitu memuaskan dibandingkan yang lain. Mungkin terdapat inti yang belum kita temukan.” Anda mungkin menganggap *Nibbāna* adalah kisah dongeng yang diciptakan oleh guru anda, yang sebenarnya tidak ada.

Perwujudan penyelidikan adalah lenyapnya kebingungan. Ketika *dhammavicaya sambojjhanga* timbul, segalanya bersinar terang, dan pikiran melihat dengan jelas apa saja yang ada. Dengan jelas melihat sifat alami fenomena mental dan fisik, anda tidak khawatir lagi bahwa anda akan membentur tembok. Ketidak-kekalan, ketidak-

memuaskan dan tiada aku menjadi cukup jelas bagi anda. Akhirnya, anda mampu menembus sifat sejati *Nibbāna*, sedemikian rupa sehingga anda tidak akan meragukan kenyataannya lagi.

Realitas Mutlak

Penyelidikan menunjukkan karakteristik *paramattha dhamma*, atau realitas mutlak, yang secara sederhana berarti objek yang dapat dialami secara langsung tanpa konsep perantara. Terdapat tiga jenis realitas mutlak: fenomena fisik, fenomena mental dan *Nibbāna*.

Fenomena fisik terdiri dari empat unsur utama: tanah, air, api, dan udara. Setiap unsur memiliki karakteristik tersendiri yang khusus dan melekat padanya.

Ketika kita mengatakan “dikarakteristikkan” kita juga dapat mengatakan “mengalami sebagai,” karena kita mengalami karakteristik masing-masing dari empat unsur dalam tubuh kita sendiri sebagai sensasi.

Karakteristik khusus atau individu unsur tanah adalah keras. Unsur air memiliki karakteristik mengalir dan kohesi. Unsur api memiliki karakteristik suhu, panas dan dingin. Unsur udara atau angin memiliki karakteristik ketat, tegang, tekanan, atau menusuk, dan memiliki aspek dinamis tambahan, gerakan.

Fenomena mental juga memiliki karakteristik khusus. Misalnya, pikiran atau kesadaran, memiliki karakteristik mengenali suatu objek. Faktor mental *phassa*, atau kontak, memiliki karakteristik bersinggungan.

Sekarang coba arahkan perhatian anda pada kembang kempis dari perut anda. Begitu anda penuh perhatian pada gerakan tersebut, anda mungkin akan mengetahui bahwa gerakan tersebut terdiri dari sensasi-sensasi. Keketatan, tegang, tekanan, gerakan—semua adalah perwujudan unsur angin. Anda mungkin juga merasa panas atau dingin, unsur api. Perasaan ini adalah objek pikiran anda, mereka adalah *dhamma* yang anda selidiki. Jika pengalaman ini anda alami langsung, dan anda

menyadari sensasi ini secara spesifik, maka dapat dikatakan *dhammavicaya* hadir di situ.

Penyelidikan juga dapat membedakan aspek *Dhamma* lain. Ketika mengamati gerak kembang kempis, anda secara tiba-tiba melihat ada dua proses nyata yang timbul. Di satu sisi terdapat fenomena fisik, sensasi tekanan dan gerakan. Di sisi lain, terdapat kesadaran, pikiran yang mencatat, yang awas terhadap objek itu. Ini adalah pandangan terang terhadap sifat sejati sesuatu. Sewaktu anda melanjutkan meditasi, pandangan terang lain akan muncul. Anda akan melihat bahwa semua *dhamma* berbagi karakteristik ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan dan tiada diri. Faktor penyelidikan ini telah membawa anda melihat apa yang berlaku universal, dalam setiap objek fisik dan mental.

Dengan matangnya pandangan terang terhadap ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan dan tanpa diri ini, maka kebijaksanaan menjadi mampu menembus *Nibbāna*. Dalam hal ini, kata *dhamma* mengambil *Nibbāna* sebagai acuan. Jadi, *dhammavicaya* dapat juga berarti penyelidikan pandangan terang ke dalam *Nibbāna*.

Ada sesuatu yang luar biasa dari *Nibbāna* yakni tidak memiliki karakteristik yang sama seperti fenomena yang dapat diamati. Tetapi memiliki karakteristik spesifik sendiri yaitu kekal, abadi, tiada derita, damai dan bahagia. Seperti objek lain, disebut *anatta*, tanpa diri, tetapi sifat tanpa diri *Nibbāna* berbeda dengan tanpa diri fenomena biasa, ia tidak berdasar pada penderitaan dan ketidak-kekalan. Sebaliknya *Nibbāna* berdasar pada kebahagiaan dan kekekalan. Ketika batin menembus *Nibbāna*, perbedaan ini terlihat jelas melalui *dhammavicaya*, penyelidikan pandangan terang yang cerdas ke dalam *dhamma*, yang membawa kita pada tempat ini dan sekarang memungkinkan kita melihatnya dengan jelas.

Pandangan Terang Spontan merupakan Penyebab Penyelidikan

Kita mungkin tertarik mengetahui bagaimana membuat

faktor penyelidikan ini muncul. Menurut Buddha, hanya ada satu sebab, yaitu harus ada pandangan terang spontan, persepsi langsung. Untuk memahami pandangan terang ini, anda harus mengaktifkan perhatian penuh. Anda harus menyadari secara tajam apa saja yang timbul. Lalu batin akan memperoleh pandangan terang pada sifat sejati fenomena. Pencapaian ini membutuhkan perhatian yang bijak, perhatian yang sesuai. Anda mengarahkan pikiran dengan penuh perhatian pada objek. Lalu anda akan mengalami pandangan terang pertama atau persepsi langsung. Faktor penyelidikan timbul, dan karenanya, pandangan terang selanjutnya akan mengikuti secara berurutan, seperti kemajuan seorang anak dari Taman Kanak-kanak hingga Sekolah Menengah serta Perguruan Tinggi, dan akhirnya lulus.

Tujuh Cara Lain untuk Mengembangkan Faktor Penyelidikan

Kitab komentar membahas tentang tujuh cara tambahan untuk mendukung timbulnya faktor penyelidikan sebagai faktor pencerahan:

1. Bertanya

Yang pertama adalah bertanya tentang *Dhamma* dan latihan. Ini berarti mencari seseorang yang memiliki pengetahuan *Dhamma* dan berdiskusi dengannya. Tak diragukan lagi bahwa orang Barat dengan mudah dapat memenuhi persyaratan ini. Mereka terbiasa menanyakan hal-hal yang kompleks. Kapasitas ini baik, ia akan mampu mengembangkan kebijaksanaan.

2. Kebersihan

Faktor pendukung kedua adalah kebersihan, yang disebut dasar internal dan eksternal. Yang tidak lain adalah tubuh dan lingkungan. Menjaga dasar internal, atau tubuh bersih berarti mandi secara teratur, rambut disisir, memotong kuku, dan pastikan perut bebas dari sembelit. Menjaga kebersihan dasar eksternal berarti memakai baju yang bersih dan rapi, menyapu, membersihkan debu, merapikan tempat anda

tinggal. Ini membantu pikiran menjadi terang dan bersih. Ketika mata melihat kotoran dan ketidak-rapian, pikiran cenderung ikut menjadi kacau. Tetapi jika lingkungan bersih, pikiran menjadi terang dan jelas. Kondisi batin ini merupakan hal ideal untuk mendorong perkembangan kebijaksanaan.

3. Batin yang seimbang

Faktor pendukung ketiga timbulnya penyelidikan adalah menyeimbangkan faktor-faktor kemampuan pengendalian keyakinan, kebijaksanaan, perhatian penuh, usaha, dan konsentrasi. Kita telah membahasnya secara panjang lebar pada bab sebelumnya. Empat dari lima faktor ini berpasangan: kebijaksanaan dengan keyakinan, usaha dengan konsentrasi. Latihan bergantung pada alur pokok keseimbangan pasangan ini.

Jika keyakinan lebih kuat daripada kebijaksanaan, seseorang cenderung mudah tertipu atau terbawa pada pikiran ketaatan yang berlebihan, halangan bagi kemajuan latihan. Sebaliknya, bila pengetahuan atau kecerdasan berlebihan, kelicikan dan kecurangan batin adalah hasilnya. Seseorang menipu diri sendiri dalam banyak cara, bahkan tentang kebenaran.

Keseimbangan antara usaha dan konsentrasi bekerja seperti ini: jika seseorang terlalu bersemangat dan bekerja terlalu keras, pikiran menjadi gelisah dan tidak dapat dipusatkan dengan baik pada objek pengamatan. Begitu tergelincir, ia melamun, dan menyebabkan frustrasi. Akan tetapi, terlalu banyak konsentrasi akan membawa pada kemalasan dan rasa kantuk. Ketika pikiran tenang dan terlihat mudah untuk tetap terpusat pada objek, seseorang mulai rileks dan menurun. Ia segera mengantuk.

Menyeimbangkan faktor-faktor kemampuan pengendalian adalah aspek meditasi yang harus dipahami sepenuhnya oleh seorang guru dengan mendalam agar dapat membimbing muridnya. Cara paling mendasar menjaga keseimbangan, dan mengembalikannya ketika

hilang, adalah memperkuat sisa faktor kemampuan pengendalian, perhatian penuh.

4 - 5. Menghindari Orang Bodoh, Berteman dengan Orang Bijak

Faktor keempat dan kelima yang mendukung penyelidikan adalah menghindari orang bodoh, tidak bijak dan berteman dengan orang bijak. Apakah orang bijak itu? Orang mungkin terpelajar di bidang kitab suci. Yang lain mampu memikirkan sesuatu dengan jelas. Jika anda berteman dengan orang ini, pembelajaran teori anda pasti akan meningkat dan akan menumbuhkan sikap filosofis. Aktivitas ini sama sekali tidak jelek. Jenis orang bijak lain, adalah yang mampu memberi anda pengetahuan dan kebijaksanaan di luar yang ada dalam buku-buku. Kitab suci mengatakan bahwa prasyarat minimum mendefinisikan orang seperti itu adalah ia telah berlatih meditasi hingga telah mencapai tahap pandangan terang muncul dan lenyapnya semua fenomena. Jika ia belum mencapainya, sudah jelas ia seharusnya tidak pernah mencoba mengajar meditasi, karena hubungan dengan muridnya tidak dapat mendorong timbulnya *dhammavicaya* dalam dirinya.

6. Merenungkan Kebenaran Mendalam.

Faktor pendukung keenam bagi penyelidikan adalah merenungkan *Dhamma* yang mendalam. Instruksi untuk memikirkan sesuatu terlihat saling bertolak belakang. Pada dasarnya ia berarti merenungkan sifat fenomena fisik dan mental dari sudut pandang *vipassanā*: seperti gugus, unsur-unsur, dan kemampuan, semuanya tanpa diri.

7. Komitmen Menyeluruh

Faktor penting terakhir bagi timbulnya penyelidikan yaitu komitmen menyeluruh untuk menumbuhkan faktor pencerahan. Seseorang harus selalu memiliki kecenderungan untuk menyelidiki, menuju pandangan terang

intuitif langsung. Ingatlah bahwa tidaklah perlu untuk merasionalkan atau memikirkan pengalaman-pengalaman anda. Jadi, berlatihlah meditasi, hingga anda dapat memperoleh pengalaman langsung terhadap batin dan jasmani anda sendiri.

FAKTOR PENCERAHAN KETIGA: USAHA GIGIH

Faktor pencerahan ketiga, usaha atau *vīriya*, adalah energi yang dikeluarkan untuk mengarahkan pikiran dengan terus-menerus, berkesinambungan, ke objek pengamatan. Dalam bahasa Pāli, *vīriya* didefinisikan sebagai *vīranam bhāvo*, yang berarti “keadaan gagah berani.” Ini memberi kita inspirasi tentang rasa, kualitas, usaha dalam latihan kita. Inilah usaha yang gigih.

Orang yang bekerja keras dan rajin memiliki kapasitas menjadi gagah berani dalam segala yang dilakukan. Inilah usaha, yang memberikan kualitas gagah berani. Orang yang memiliki usaha yang gigih akan maju dengan gagah berani, tidak gentar oleh kesulitan yang akan dihadapi dalam melaksanakan tugasnya. Kitab komentar mengatakan bahwa karakteristik usaha adalah bertahan sabar dalam menghadapi penderitaan dan kesulitan. Usaha adalah kemampuan untuk melihat sampai akhir, apa pun yang terjadi, meskipun ia harus menggeretakkan giginya.

Para yogi membutuhkan kesabaran dan penerimaan sejak awal latihan. Jika anda datang pada retreat, anda meninggalkan kebiasaan yang menyenangkan dan hobi dalam kehidupan sehari-hari. Anda tidur sedikit, pada sebuah kasur sederhana dalam ruangan yang sempit. Lalu anda bangun dan mencoba untuk duduk diam bersila, jam demi jam. Pada puncak latihan yang keras, anda harus bersabar dengan ketidak-puasan batin anda, dan kerinduannya pada hal-hal menyenangkan di rumah.

Sebenarnya setiap kali anda selesai melakukan meditasi, anda pasti mengalami perlawanan tubuh, dan suatu tingkat rasa sakit. Katakanlah anda mencoba untuk duduk bersila selama satu jam. Baru lima belas menit duduk, seekor nyamuk datang dan menggigit anda.

Anda merasa gatal. Lebih dari itu, leher anda sedikit kaku dan kaki mulai mati rasa. Anda mulai merasa jengkel. Anda terbiasa dengan hidup mewah. Tubuh anda begitu dimanjakan dan disayangi sehingga anda biasanya mengganti posisi ketika mengalami sedikit ketidak-nyamanan. Tetapi, sekarang, tubuh anda harus menderita. Dan karena ia menderita, anda juga menderita.

Sensasi tidak menyenangkan memiliki kemampuan aneh untuk melelahkan dan melayukan batin. Godaan untuk menyerah dapat menjadi sangat kuat. Pikiran anda akan dipenuhi oleh rasionalisasi, “Saya akan menggerakkan kaki saya sedikit; itu akan menambah konsentrasi saya.” Ini hanyalah masalah waktu saja sebelum anda menyerah.

Daya Tahan Kesabaran

Anda butuh usaha gigih, dengan karakteristiknya kesabaran dalam menghadapi kesulitan. Jika anda meningkatkan daya energi anda, pikiran memperoleh kekuatan menanggung rasa sakit dengan sabar dan berani. Usaha memiliki kekuatan menyegarkan pikiran dan menjaganya tetap kuat, bahkan dalam situasi sulit. Untuk meningkatkan daya energi, anda bisa menyemangati diri sendiri, atau mencari inspirasi dari seorang teman atau pembimbing spiritual. Dengan diberi sedikit tenaga, pikiran akan sigap dan kuat lagi.

Dukungan untuk Pikiran yang Lelah

Kitab komentar mengatakan bahwa usaha memiliki fungsi mendukung. Ia mendukung pikiran ketika layu karena diserang oleh rasa sakit.

Pertimbangkan sebuah rumah tua, rusak yang hampir roboh. Sedikit hembusan angin akan membuatnya roboh berantakan. Tetapi jika anda segera menyangganya, rumah itu akan bertahan. Sama halnya dengan pikiran yang layu karena rasa sakit, dapat didukung dengan usaha gigih dan dapat meneruskan latihan dengan kesegaran dan kewaspadaan. Anda mungkin sudah mengalami manfaatnya secara

langsung.

Yogi yang menderita penyakit kronis mungkin mengalami kesulitan berlatih secara teratur. Melawan penyakitnya secara berulang kali melemahkan energi fisik dan mental; membuatnya menjadi terbebani dan kehilangan semangat. Tidak mengherankan, yogi yang menderita sakit sering datang interview dengan penuh derita dan kekecewaan. Mereka merasa tidak memperoleh kemajuan. Mereka hanya membentur tembok terus-menerus. Semua terlihat sia-sia. Timbul sedikit pemikiran pada mereka untuk menyerah, meninggalkan retreat, atau berhenti bermeditasi. Kadang-kadang saya dapat menyelamatkan situasi ini dengan sedikit wejangan atau kata-kata yang memberi semangat. Wajah yogi itu kembali cerah dan berlatih lagi selama satu atau dua hari.

Adalah sangat penting untuk memiliki semangat dan inspirasi, tidak hanya dari diri sendiri, tetapi juga dari orang lain yang dapat membantu anda, memberikan dorongan ketika anda terhambat.

Batin yang Penuh Kegigihan: Kisah Cittā

Perwujudan usaha adalah batin yang penuh ketegasan, keberanian dan semangat. Untuk menggambarkan kualitas ini, ada cerita di zaman Buddha, tentang seorang *bhikkhunī* bernama Cittā. Suatu hari ia merenungkan penderitaan yang timbul dari batin dan jasmani, dan tergerak oleh desakan spiritual yang sangat kuat. Sebagai akibatnya, ia lalu melepaskan kehidupan duniawi dan menjadi seorang *bhikkhunī*, dengan harapan dapat membebaskan diri dari penderitaan. Malang baginya, ia terserang penyakit kronis yang bisa membuat kejang. Pada suatu hari ia sehat, tetapi tiba-tiba ia jatuh sakit. Namun demikian ia adalah seorang wanita yang teguh. Ia ingin memperoleh kebebasan, dan tak ada siapa pun yang bisa membuatnya menyerah. Selagi sehat, ia berjuang keras, selagi sakit, ia tetap meneruskan usahanya, walaupun agak melemah. Terkadang latihannya sangat dinamis dan inspiratif. Lalu penyakitnya menyerang, dan ia kembali

mundur.

Rekan *bhikkhunī* lainnya khawatir kalau Cittā akan bertindak berlebihan. Mereka mengingatkannya agar menjaga kesehatan, untuk memperlambat, tetapi Cittā tidak menghiraukan mereka. Ia terus bermeditasi, hari demi hari, bulan demi bulan, tahun demi tahun. Ketika mulai tua, ia harus memakai tongkat untuk berjalan. Tubuhnya lemah dan kurus, tetapi batinnya kuat dan sehat.

Suatu hari Cittā memutuskan bahwa ia sudah muak dengan segala rintangan ini, dan membuat keputusan mantap. Ia berkata pada diri sendiri, “Hari ini saya akan melakukan yang terbaik tanpa mempertimbangkan tubuh saya sama sekali. Saya yang meninggal hari ini atau *kilesa* yang akan ditaklukkan.”

Cittā mulai berjalan mendaki bukit dengan tongkatnya. Dengan perhatian penuh, langkah demi langkah, ia berjalan. Tua, kurus dan lemah, kadang kala ia harus jongkok dan merangkak. Tapi batinnya sangat teguh dan gigih. Ia benar-benar memiliki komitmen mutlak terhadap *Dhamma*. Setiap langkah yang ia ambil, setiap rangkakan yang dilakukan, menuju puncak bukit, dilakukan dengan penuh perhatian. Ketika mencapai puncak, ia kelelahan, tetapi perhatian penuhnya tidak terputus.

Cittā kembali bertekad menaklukkan seluruh *kilesa* untuk selamanya atau ia yang akan dihancurkan oleh kematian. Ia berlatih dengan sekuat tenaga, dan tampaknya pada hari itu ia mencapai tujuannya. Ia dipenuhi oleh kebahagiaan dan kegairahan, dan ketika ia menuruni bukit, ia lakukan dengan penuh kekuatan dan pikiran yang jernih. Ia adalah orang yang sama sekali berbeda dengan Cittā yang merangkak mendaki bukit. Sekarang ia nampak sehat dan kuat, dengan penampilan bersih dan tenang. Para *bhikkhunī* keheranan melihat Cittā seperti itu. Mereka bertanya, keajaiban apa yang telah mengubahnya. Ketika Cittā menceritakan apa yang dialaminya, para *bhikkhunī* dipenuhi dengan kekaguman dan pujian.

Buddha berkata, “Jauh lebih baik hidup sehari dengan

berjuang bermeditasi daripada hidup seratus tahun tanpa perjuangan.” Dalam bisnis, politik, hubungan sosial, dan pendidikan, kita selalu menemukan bahwa para pemimpin adalah orang yang bekerja keras. Kerja keras membawa Anda mencapai puncak dalam segala bidang. Ini fakta kehidupan. Peranan usaha juga nyata dalam meditasi. Meditasi membutuhkan banyak tenaga. Anda harus benar-benar bekerja membangun kesinambungan perhatian penuh dan menjaganya dari saat ke saat tanpa jeda. Dalam usaha ini, tak ada ruang bagi kemalasan.

Panas yang Mengungkapkan Kekotoran Batin

Buddha berbicara tentang energi sebagai sejenis panas, *ātāpa*. Ketika batin dipenuhi energi, ia menjadi panas. Temperatur mental ini memiliki kekuatan untuk mengeringkan kekotoran batin. Kita dapat membandingkan *kilesa* dengan kelembapan, batin yang tidak memiliki energi sangat mudah menjadi lembap dan tertekan oleh mereka. Bagaimana pun juga jika usahanya kuat, batin akan mengungkapkan *kilesa* bahkan sebelum batin disentuh oleh mereka. Sehingga, ketika batin dikuatkan oleh usaha, kekotoran batin tidak dapat menyentuhnya, atau bahkan mendekatinya. Kondisi yang tidak baik tidak mampu menyerang.

Dalam tataran molekul, panas terlihat sebagai getaran yang meningkat. Bara besi yang panas sebenarnya adalah molekul yang bergetar sangat cepat, dan menjadi fleksibel serta dapat dibentuk. Demikian pula dengan meditasi. Ketika usahanya kuat, getaran yang makin meningkat dalam batin terwujud dalam bentuk kegesitan. Pikiran yang bertenaga melompat dari satu objek ke objek lain dengan mudah dan cepat. Ketika menyentuh fenomena, ia memanaskannya, mencairkan ilusi tentang kepadatan, sehingga proses lenyap terlihat dengan jelas.

Terkadang, ketika momentum kuat dalam latihan, usaha berjalan dengan sendirinya, seperti sepotong besi panas yang tetap membara

untuk waktu lama setelah ke luar dari api. Dengan jauhnya *kilesa*, kejernihan dan kecerahan muncul dalam pikiran. Pikiran menjadi murni dan jernih dalam persepsinya terhadap apa yang sedang terjadi. Pikiran menjadi tajam, dan sangat tertarik untuk menangkap detail fenomena ketika mereka muncul. Perhatian penuh yang berenergi ini memungkinkan pikiran menembus objek pengamatan dan tetap di sana tanpa menyebar atau buyar. Dengan perhatian penuh dan konsentrasi yang terbentuk, ada ruang bagi persepsi intuitif yang jernih, kebijaksanaan untuk muncul.

Melalui usaha yang tekun, maka faktor mental baik perhatian penuh, konsentrasi dan kebijaksanaan timbul serta menguat, dan membawa bersamanya keadaan baik dan bahagia lainnya. Pikiran menjadi jernih dan tajam, serta mulai masuk lebih dalam pada sifat sejati kenyataan.

Kerugian dari Kemalasan dan Kegembiraan dari Kebebasan

Jika sebaliknya terdapat keengganan dan kemalasan, perhatian anda menjadi tumpul dan kondisi batin yang berbahaya menyelinap. Saat anda kehilangan fokus, anda tidak peduli apakah anda berada dalam keadaan batin yang baik atau tidak. Anda mungkin berpikir bahwa latihan ini dapat berjalan sendiri tanpa bantuan dari anda. Keberanian semacam ini, rasa malas yang terang-terangan, akan menjatuhkan anda, memperlambat anda. Batin anda menjadi lembap dan berat, penuh dengan kecenderungan negatif dan tidak baik, seperti pelana kuda yang berjamur karena telah dibiarkan tersiram hujan.

Pada umumnya *kilesa* menarik pikiran pada kesenangan-kesenangan indriawi. Ini sungguh berlaku untuk *rāga*, nafsu indriawi, satu aspek keinginan. Orang yang tidak memiliki usaha gigih akan tidak berdaya dalam cengkeraman nafsu ini. Mereka semakin tenggelam dalam kesenangan-kesenangan indriawi. Jika usaha dimasukkan dalam batin, batin dapat membebaskan dirinya dari kekuatan membahayakan ini. Batin menjadi sangat ringan, seperti roket yang sukses memasuki keadaan tanpa

bobot di angkasa luar. Bebas dari beban nafsu keserakahan dan kebencian, batin sebaliknya dipenuhi oleh kebahagiaan dan ketenangan, juga berbagai kondisi batin lain yang menyenangkan dan bebas. Jenis kesenangan ini hanya dapat dinikmati melalui api usaha diri sendiri.

Anda mungkin pernah mengalami kebebasan ini secara pribadi. Barangkali suatu hari anda sedang bermeditasi, sementara ada seseorang yang sedang memanggang kue di dekat anda. Bau harum masuk ke hidung anda. Jika anda benar-benar penuh perhatian, anda hanya akan mencatat bau ini sebagai objek. Anda tahu itu menyenangkan, tetapi tidak ada kemelekatan atau keterikatan muncul. Anda tidak terdorong untuk bangkit dari tempat duduk dan meminta satu dari kue itu. Kejadian serupa mungkin berlaku pada objek tidak menyenangkan yang datang pada anda. Anda tidak merasakan penolakan. Kebingungan dan kebodohan batin juga tidak muncul. Ketika anda melihat dengan jelas sifat alami batin dan materi, faktor yang tidak menguntungkan tidak akan mampu mengendalikan anda.

Makanan dapat menjadi salah satu sumber kesulitan utama bagi para meditator, khususnya dalam retreat. Tinggalkan seluruh masalah keserakahan, yogi sering merasa sangat muak terhadap makanan. Ketika seseorang penuh perhatian, seseorang dapat membuat penemuan mengejutkan bahwa makanan tidak memiliki rasa di lidah. Ketika latihan semakin dalam, beberapa yogi mulai menemukan bahwa makanan sangat menjijikkan sehingga mereka tidak sanggup makan lebih dari satu atau dua suap. Sebaliknya ketika yogi mengalami kegairahan yang kuat, kegairahan ini menjadi makanan bagi batin mereka, sedemikian sehingga mereka kehilangan seluruh selera makannya. Kedua jenis yogi ini harus mencoba untuk mengatasi reaksi awal mereka dan berusaha agar dapat memakan cukup makanan untuk mempertahankan energi mereka. Ketika tubuh kekurangan nutrisi fisik, tubuh akan kehilangan kekuatan dan stamina, sehingga akhirnya merusak latihan meditasi.

Seseorang boleh berkhayal memperoleh manfaat *vīriya*, tetapi

jika tidak benar-benar berusaha untuk mendapatkannya, ia dikatakan berkubang dalam kotoran. Bahasa Pāli untuk orang seperti itu adalah *kusīta*. Di dunia, orang yang tidak bekerja untuk menyokong kehidupannya dan keluarga akan diremehkan orang lain. Ia akan dijuluki pemalas atau dihina dengan berbagai cara. Perkataan *kusīta* khususnya mengacu pada seseorang yang dihina melalui ucapan. Hal yang sama terjadi dalam latihan. Terkadang, energi sangat dibutuhkan. Seorang yogi yang tidak dapat mengerahkan usaha untuk mengatasi pengalaman sulit, sebaliknya mundur karena takut, dapat dikatakan sebagai “pengecut.” Ia sama sekali tidak memiliki keteguhan, tidak memiliki kegigihan, tidak memiliki keberanian.

Orang yang malas hidup sengsara, hidup bersama penderitaan. Tidak hanya direndahkan oleh orang lain, tetapi juga *kilesa* mudah muncul ketika usahanya rendah. Lalu batin diserang oleh tiga jenis pemikiran salah: pemikiran tentang kesenangan nafsu indriawi, kekerasan, dan kekejaman. Keadaan mental seperti ini menekan, menyakitkan dan tidak menyenangkan. Orang malas dapat dengan mudah disergap oleh kemalasan dan kelembaman, keadaan mental tidak menyenangkan lainnya. Lebih jauh, tanpa tenaga, sangat sulit untuk menjaga sila dasar. Seseorang melanggar sila atas tanggungannya sendiri, ia kehilangan kebahagiaan dan manfaat kemurnian moralitas.

Pekerjaan meditasi sangat terhambat oleh kemalasan. Ia merampas kesempatan yogi melihat realitas sejati dari segala sesuatu, atau untuk menaikkan taraf batinnya ke tingkat yang lebih tinggi. Oleh karena itu, Buddha berkata, orang malas kehilangan banyak hal yang bermanfaat.

Ketekunan

Agar usaha dapat berkembang sampai pada titik menjadi sebuah faktor pencerahan, ia harus mempunyai kualitas ketekunan. Ini berarti energi tidak menurun atau mandek. Melainkan ia terus meningkat. Dengan ketekunan usaha, batin terlindung dari pemikiran salah.

Ada begitu banyak energi sehingga kemalasan dan kelembaman tidak dapat timbul. Yogi merasakan semacam ketahanan dari sila, demikian juga konsentrasi dan pandangan terang. Mereka mengalami manfaat dari usaha, batin yang bersinar, jernih, serta penuh tenaga, aktif dan penuh energi.

Pemahaman tentang usaha yang baik menjadi nyata hanya setelah seseorang menikmati keberhasilan dalam meditasi. Mungkin ia telah mengamati rasa sakit yang kuat dan menembusnya tanpa bereaksi atau tertekan olehnya. Batin merasa sangat puas dan bangga atas perjuangan yang sudah dilakukannya. Yogi memahami bahwa, karena usahanya, batin tidak kalah dalam kesulitan, melainkan melampauinya dan keluar sebagai pemenang.

Perhatian Bijaksana adalah Penyebab Timbulnya Energi

Buddha secara singkat menjelaskan bagaimana usaha atau energi timbul. Beliau berkata, ia timbul disebabkan oleh perhatian bijaksana, perenungan bijaksana untuk berkomitmen dalam menimbulkan tiga unsur usaha.

Tingkatan Energi: Meninggalkan Lingkup Kilesa

Tiga unsur usaha dari Buddha adalah usaha peluncuran, usaha pembebasan, dan usaha yang terus-menerus.

Usaha peluncuran diperlukan pada awal periode latihan, khususnya dalam retreat. Pada awalnya, batin dikuasai oleh situasi baru, dan mungkin merindukan semua hal yang ditinggalkan. Agar bergerak pada jalan meditasi, anda renungkan manfaat tugas anda dan kemudian benar-benar mulai mengerahkan usaha agar tetap berperhatian penuh. Ketika yogi pertama kali memulai latihan, hanya objek yang sangat mendasar diberikan. Anda diarahkan untuk mengamati objek utama dan hanya mengamati objek lain ketika mereka mengganggu. Hal yang sederhana tetapi merupakan kerja keras mendasar yang menjadikan usaha jenis pertama yaitu usaha peluncuran. Ini seperti lapisan

pertama sebuah roket yang menyebabkan roket dapat meluncur.

Ketika anda dapat memperhatikan penuh pada objek utama untuk beberapa waktu, anda masih belum selalu mulus dalam perjalanan. Halangan muncul, rasa sakit, atau mengantuk. Anda menemukan diri anda menjadi korban rasa sakit, ketidak-sabaran, keserakahan, kantuk, dan keragu-raguan. Mungkin anda telah menikmati sedikit ketenangan dan kenyamanan karena anda dapat tinggal bersama objek utama, tetapi tiba-tiba objek yang sulit menyerang anda. Pada titik ini, batin memiliki kecenderungan kehilangan semangat dan malas. Usaha peluncuran tidak lagi cukup. Anda membutuhkan tenaga tambahan untuk menghadapi sakit dan kantuk, untuk mengatasi rintangan tersebut.

Tingkat energi kedua, energi pembebasan, ibarat lapisan kedua roket yang mendorong roket menembus atmosfer bumi. Semangat yang diberikan oleh seorang guru dapat membantu di sini, atau anda dapat merenungkan untuk diri anda sendiri alasan-alasan baik untuk meningkatkan usaha pembebasan. Dengan dipersenjatai oleh semangat dari dalam dan luar, sekarang anda membuat usaha yang bersungguh-sungguh untuk mengamati rasa sakit. Jika anda mampu mengatasi kesulitan anda, anda akan merasa sangat gembira; energi anda akan menggelora. Anda sekarang siap untuk pergi ke apa saja yang berada dalam bidang kesadaran anda. Barangkali anda telah mengatasi sakit punggung, atau anda melihat pada serangan kantuk dan melihatnya lenyap seperti segumpal awan kecil. Pikiran menjadi segar, terang, dan jernih. Anda mungkin merasakan tenaga yang tinggi. Ini adalah pengalaman langsung dari energi pembebasan.

Setelah ini latihan mungkin akan berjalan lancar, batin merasa puas. Jangan terkejut jika tiba-tiba guru memberi anda pekerjaan rumah tambahan, seperti meminta anda untuk mengamati beberapa titik sentuh pada tubuh anda. Instruksi ini bertujuan menimbulkan energi yang terus-menerus, energi ketiga. Energi yang terus-menerus diperlukan untuk memperdalam latihan anda, menarik anda ke pencapaian tujuan. Ini ibarat tahap ketiga roket, yang memberikan tenaga untuk keluar

sepenuhnya dari gaya gravitasi bumi. Ketika anda mengembangkan energi yang terus-menerus, anda akan memulai perjalanan anda ke tahap-tahap pandangan terang.

Adalah suatu hal yang mudah lupa bahwa kebahagiaan sementara yang anda rasakan dalam latihan hari ini akan segera berlalu ketika anda kembali ke dalam kehidupan duniawi, kecuali jika anda telah mencapai tingkatan kedamaian yang lebih mendalam. Anda mungkin merenungkan hal ini untuk diri anda sendiri. Mengapa anda berlatih? Saya merasa bahwa tujuan minimum adalah menjadi *sotāpanna*, pemasuk-arus, untuk mencapai tingkat pencerahan pertama, yang akan membebaskan anda dari kelahiran di alam rendah yang berbahaya dan penuh penderitaan. Apa pun tujuan anda, jangan berpuas diri sampai anda mencapainya. Untuk itu, anda butuh mengembangkan usaha terus-menerus yang tidak menurun atau mandek. Ia tumbuh dan tumbuh hingga akhirnya membawa anda sampai ke tujuan anda. Ketika usaha berkembang dengan baik dengan cara demikian, ia disebut *paggahita vīriya* dalam bahasa Pāli.

Akhirnya, pada akhir latihan, usaha mencapai aspek keempat, yang disebut usaha pemenuhan. Inilah yang membawa anda keluar dari gravitasi ladang kesenangan indriawi menuju ke kebebasan *Nibbāna*. Barangkali anda tertarik untuk melihat seperti apakah ini? Baiklah, berusaha dan anda akan tahu.

Sebelas Cara Lain untuk Menimbulkan Usaha

Kitab komentar memberikan daftar sebelas cara menimbulkan usaha:

1. Merenungkan Kondisi Penderitaan

Yang pertama merenungkan hal yang menakutkan dari alam *apāya*, atau penderitaan, tempat di mana anda akan jatuh jika anda malas. Arti dari *apa* adalah “tidak ada.” *Aya*, mengacu pada *kamma* baik yang membawa kebahagiaan—secara spesifik, jenis kebahagiaan yang dapat dialami sebagai seorang manusia, dewa, *brahmā* dan

dalam *Nibbāna*.

Jadi, jika anda tidak berlatih, anda dapat masuk ke dalam kondisi dan alam di mana anda hanya memiliki kesempatan untuk menghasilkan *kamma* buruk. Terdapat beberapa alam kelahiran tidak menguntungkan. Diantaranya, yang termudah bagi anda untuk mengamati, dan karenanya menerima, adalah alam binatang. Perhatikan binatang yang ada di darat, laut, dan udara. Dapatkah diantara mereka melakukan perbuatan baik, kegiatan yang bebas dari kesalahan?

Binatang hidup dalam kabut kegelapan batin. Mereka ditutupi oleh lapisan tebal ketidak-tahuan, kebodohan batin. Serangga, misalnya, adalah mirip dengan mesin, diprogram oleh materi genetik untuk melakukan aktifitas tertentu tanpa kemampuan sedikit pun untuk memilih, belajar atau mengamati. Sebagian besar proses mental binatang terbatas pada berkembang biak dan bertahan hidup. Dalam dunia mereka, peranan karakter adalah sangat sederhana. Anda adalah pemangsa atau dimangsa, atau keduanya. Ini adalah dunia yang kejam di mana hanya yang paling kuat, yang bertahan hidup. Bayangkan ketakutan dan paranoia yang ada dalam batin makhluk hidup dalam kondisi tanpa belas kasihan ini. Bayangkan kesengsaraan dan penderitaan ketika satu makhluk mati di dalam rahang makhluk lain. Dengan kematian yang sedemikian menderita, bagaimana binatang dapat terlahir lagi di kehidupan yang lebih baik? Kualitas pikiran pada saat kematian menentukan kualitas kelahiran kembali berikutnya. Bagaimana binatang dapat terlepas dari keberadaannya yang sangat menakutkan?

Apakah binatang memiliki kapasitas untuk bermurah hati? Apakah mereka bermoral? Apakah mereka dapat menjaga sila? Apalagi melaksanakan tugas mulia dan penuh tuntutan untuk bermeditasi? Bagaimana binatang dapat belajar mengendalikan dan mengembangkan batin mereka hingga matang? Sungguh mengerikan dan menakutkan untuk merenungkan suatu kehidupan di mana satu-satunya pilihan adalah bertindak di jalan yang tidak baik.

Merenungkan begitu bisa meningkatkan usaha anda. “Saya seorang yogi sekarang. Inilah kesempatan saya. Bagaimana mungkin saya menyia-nyiakan waktu dengan bermalas-malasan? Bayangkan bila kelahiran saya yang berikutnya adalah sebagai binatang. Saya tidak akan pernah dapat mengembangkan faktor pencerahan usaha. Saya tidak boleh menyia-nyiakan waktu! Sekarang waktunya berjuang!”

2. *Merenungkan Manfaat Usaha*

Cara kedua memunculkan usaha adalah merenungkan manfaat usaha, yang beberapa diantaranya sudah diuraikan di atas. Anda mempunyai kesempatan berharga berhubungan dengan *Dhamma*, Ajaran Buddha. Setelah masuk dalam dunia *Dhamma* yang tiada taranya ini, anda seharusnya tidak membuang kesempatan berjalan di jalan yang membawa anda memahami inti Ajaran Beliau! Anda dapat mencapai kondisi supraduniawi, empat tingkat kesucian jalan dan buah yang berurutan, serta *Nibbāna* itu sendiri. Melalui usaha anda sendiri, anda menaklukkan penderitaan.

Bahkan jika anda tidak bekerja untuk benar-benar terbebas dari semua penderitaan dalam kehidupan sekarang, hal ini akan menjadi kerugian yang sangat besar jika anda tidak mencapai setidaknya tingkat kesucian *sotāpanna*, atau pemasuk-arus, dan tidak pernah lagi terlahir di alam sengsara. Berjalan di jalan ini tidak hanya untuk orang tertentu saja, tetapi untuk siapa saja. Yogi perlu memiliki banyak keberanian dan usaha. Ia pastilah seorang yang luar biasa. Berjuanglah dengan tekun dan anda dapat mencapai tujuan yang luhur! Anda seharusnya tidak membuang kesempatan mengikuti jalan yang membawa pada intisari Ajaran Buddha. Jika anda merenung seperti ini, barangkali usaha dan inspirasi akan timbul, dan anda akan menambahkan usaha dalam praktik anda.

3. *Mengingat Para Mulia*

Yang ketiga, anda dapat mengingatkan diri anda pada para mulia

yang telah menempuh jalan ini sebelum anda. Jalan ini bukan jalan kecil yang berdebu. Para Buddha dari waktu yang tak terhitung, Buddha Diam (*Pacceka Buddha*), murid besar, para *arahanta* dan para mulia lainnya, semua telah menempuh jalan ini. Jika anda ingin ambil bagian dalam jalan terkemuka ini, bentengi diri anda dengan keluhuran dan rajinlah. Tidak ada tempat bagi para pengecut atau pemalas; ini adalah jalan para pahlawan!

Nekek moyang kita yang menempuh jalan ini bukanlah sekumpulan orang yang berperilaku atau berpandangan beda yang melepaskan keduniawian untuk lari dari persoalan hutang dan emosi. Para Buddha dan para mulia sering cukup kaya, dan datang dari keluarga bahagia. Jika mereka meneruskan kehidupannya sebagai umat awam, tak perlu diragukan lagi mereka akan hidup senang. Tetapi mereka melihat kekosongan kehidupan duniawi, dan memiliki pandangan ke depan untuk memahami kebahagiaan dan kepuasan yang lebih besar di luar kesenangan indriawi umumnya. Terdapat juga banyak orang baik pria maupun wanita dari kalangan bawah, yang sadar karena ditindas oleh masyarakat atau penguasa, atau berperang melawan kesehatan yang buruk telah memberikan pandangan radikal padanya—sebuah kehendak untuk mencabut kesengsaraan, daripada mengurangnya hanya dalam tataran duniawi, atau untuk membalas kesalahan yang telah dilakukan terhadap mereka. Orang-orang ini bergabung dengan teman-teman mulia dalam jalan menuju pembebasan. Buddha berkata bahwa kemuliaan yang sebenarnya bergantung pada kemurnian dari dalam atau batin, bukan berdasarkan kelas sosial. Semua Buddha dan para murid mulia memiliki semangat mulia untuk menyelidiki dan keinginan atas kebahagiaan yang lebih tinggi dan besar, oleh karena itulah mereka meninggalkan rumah untuk menempuh jalan ini yang membimbing ke *Nibbāna*. Ini adalah jalan mulia, bukan untuk pembangkang atau pecundang.

Anda dapat berkata pada diri sendiri, “Orang-orang yang luar biasa telah mengikuti jalan ini, dan saya harus berusaha mengikuti

teladan mereka. Saya tidak boleh sembarangan. Saya akan berjalan dengan sebanyak mungkin perhatian, dengan tanpa rasa takut. Saya memiliki kesempatan untuk menjadi bagian dari keluarga besar ini, kelompok orang-orang terhormat yang telah menempuh jalan mulia ini. Saya harus memberi selamat pada diri sendiri karena memiliki kesempatan untuk melakukannya. Orang-orang seperti saya telah melalui jalan ini dan telah mencapai berbagai tingkat pencerahan. Jadi, saya juga, akan mampu menjangkau pencapaian yang sama.”

Melalui perenungan seperti ini, usaha akan timbul dan membawa anda mencapai tujuan *Nibbāna*.

4. Penghargaan terhadap Dukungan

Penyebab keempat guna meningkatkan usaha adalah menghormati dan menghargai dana makanan dan kebutuhan lain yang penting bagi jalan kehidupan meninggalkan keduniawian. Untuk *bhikkhu* dan *bhikkhunī*, ini berarti menghargai dana dari umat awam, tidak hanya pada saat pemberian dana, tetapi juga memiliki kesadaran terus-menerus akan kedermawanan orang lain yang memungkinkan latihan seseorang berlanjut.

Yogi awam mungkin juga tergantung pada dukungan orang lain dalam berbagai hal. Orangtua dan teman mungkin membantu anda, baik dari segi keuangan atau mengurus bisnis anda sehingga anda dapat ambil bagian dalam retret intensif. Walaupun anda membayar sendiri retret anda, banyak hal telah disediakan untuk mendukung latihan anda. Bangunan yang melindungi anda telah disiapkan; air dan listrik telah ditangani. Makanan disiapkan oleh para sukarelawan, dan kebutuhan anda lainnya juga disediakan. Anda harus memiliki rasa hormat dan penghargaan yang dalam terhadap layanan yang diberikan pada anda oleh orang yang mungkin sama sekali tidak berhutang pada anda, orang yang berhati baik, dan kebajikan yang dalam.

Anda dapat berkata pada diri sendiri, “Saya harus berlatih sekuat mungkin untuk berbuat sesuai dengan kebaikan orang-orang tersebut.

Inilah cara membalas dan mengembalikan niat baik yang ditunjukkan oleh para pendukung setia. Semoga usaha mereka tidak sia-sia. Saya akan menggunakan apa yang saya dapatkan dengan penuh perhatian sehingga *kilesa* saya secara perlahan berkurang dan dicabut, dan sedemikian sehingga perbuatan baik para pendukung saya akan membuahkan hasil kebaikan yang setara.”

Buddha telah membuat aturan untuk mengatur para *bhikkhu* dan *bhikkhunī*. Salah satu peraturannya adalah izin untuk menerima apa yang diberikan oleh para umat yang berniat baik. Tetapi hal ini tidak berarti memperbolehkan para *bhikkhu* dan *bhikkhunī* untuk hidup mewah. Kebutuhan hidup dapat diterima dan digunakan agar para *bhikkhu* dan *bhikkhunī* dapat menjaga tubuh mereka dengan sepantasnya, memberikan mereka kondisi dasar yang baik untuk berjuang melenyapkan *kilesa*. Dengan menerima dukungan, mereka dapat mencurahkan seluruh waktunya untuk berlatih tiga macam latihan: *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*, sehingga akhirnya mendapatkan kebebasan dari semua penderitaan.

Anda dapat merenungkan bahwa hanya dengan giat berlatih anda dapat membalas niat baik yang ditunjukkan oleh para pendukung anda. Melihat dengan cara ini, perhatian penuh yang bersemangat tinggi menjadi ungkapan terima kasih atas segala bantuan yang anda terima dalam latihan meditasi.

5. Menerima Warisan Mulia

Cara kelima meningkatkan energi adalah perenungan pada penerimaan warisan mulia. Warisan dari orang mulia terdiri dari tujuh kualitas non materi: keyakinan atau *saddhā*; moralitas atau *sīla*; rasa malu berbuat jahat dan rasa takut akibat dari perbuatan jahat atau *hiri* dan *ottappa*, yang dibahas dengan rinci dalam “Kereta Menuju *Nibbāna*,” bab terakhir buku ini; pengetahuan *Dhamma*, dan kemurahan hati—orang yang sangat murah hati dalam melepas *kilesa*, dan dalam memberikan hadiah pada orang lain; serta terakhir, kebijaksanaan, yang mengacu

pada rangkaian pengetahuan pandangan terang dan akhirnya kebijaksanaan yang menembus *Nibbāna*.

Apa yang luar biasa dari warisan ini yaitu ketujuh kualitas ini adalah non materi sehingga bersifat permanen. Ini berlawanan dengan warisan yang anda dapatkan dari orangtua anda setelah mereka wafat, yang bersifat materi dan karenanya dapat hilang, lapuk, dan rusak. Lebih lanjut, warisan materi terkadang tidak memuaskan dalam berbagai cara. Beberapa orang dengan cepat menghabiskan apa yang mereka terima. Yang lain tidak menemukan kepemilikannya yang baru sebagai hal yang berguna. Warisan orang mulia selalu bermanfaat, melindungi dan memuliakan. Ia mengikuti pewarisnya hingga ke pintu kematian, dan sepanjang sisa pengembaraannya dalam *samsāra*.

Akan tetapi, dalam dunia ini, jika anak-anak tidak patuh dan membangkang, orangtua mereka tidak mengakui mereka sehingga anak-anak tidak menerima harta warisan. Hal yang sama berlaku dalam dunia *Dhamma*, jika seseorang telah bertemu dengan Ajaran Buddha, tetapi sembarangan dan bermalas-malasan dalam latihan, ia akan ditolak untuk mendapatkan tujuh jenis warisan mulia. Hanya orang yang diberkahi dengan usaha yang tak kenal putus asa dan gigih yang layak menerima warisan mulia ini.

Energi dikembangkan secara penuh hanya ketika seseorang dapat melewati berbagai tingkat pengetahuan pandangan terang, hingga pada titik puncak dari rangkaian tersebut pada kesadaran jalan mulia. Energi yang sudah berkembang ini, disebut Energi Pemenuhan, adalah yang secara tepat membuat seseorang layak menerima manfaat penuh dari warisan mulia.

Jika anda terus menyempurnakan usaha dalam latihan anda, kualitas ini akan permanen menjadi milik anda. Dengan merenungkan hal ini, mungkin anda dapat terinspirasi untuk praktik lebih giat lagi.

6. Mengingat Keagungan Buddha

Perenungan keenam yang mengembangkan usaha adalah mengingat keagungan dan kemampuan orang yang menemukan dan mengajarkan jalan ke pembebasan ini. Keagungan Buddha ditunjukkan dengan kenyataan bahwa bumi bergetar pada tujuh kejadian selama kehidupan-Nya. Bumi bergetar pertama kali ketika Bodhisatta (Sansekerta: *Bodhisattva*), Buddha yang akan datang, dikandung untuk terakhir kali dalam rahim ibunya. Bumi bergetar kembali ketika Pangeran Siddhattha meninggalkan istana untuk menjalani kehidupan tanpa-rumah sebagai seorang yang meninggalkan keduniawian, dan ketika Beliau mencapai Pencerahan Sempurna. Bumi bergetar untuk keempat kalinya ketika Buddha memberikan ceramah *Dhamma* pertama, kelima kali ketika Beliau berhasil mengalahkan lawan-lawan-Nya, keenam ketika Beliau kembali dari Alam Surga *Tāvātimsa*, setelah membabarkan *Abhidhamma* kepada ibu-Nya yang terlahir kembali di sana. Bumi bergetar untuk ketujuh kalinya ketika Buddha *parinibbāna*, ketika Beliau keluar dari kehidupan yang berkondisi untuk selamanya pada saat kematian fisiknya.

Pikirkan belas kasihan, dan kebijaksanaan yang mendalam yang dimiliki Buddha! Tidak terhitung kisah tentang kesempurnaan-Nya: berapa lama dan dengan penuh pengabdian Bodhisatta bekerja untuk mencapai tujuan-Nya, bagaimana Beliau mencapai-Nya dengan sempurna, betapa penuh cinta kasih Beliau melayani umat manusia setelah itu. Ingatlah jika anda terus berusaha, anda juga dapat berbagi kualitas luar biasa yang dimiliki Buddha.

Sebelum Buddha mencapai Pencerahan Sempurna, makhluk hidup diliputi oleh awan kegelapan dan ketidak-tahuan batin. Jalan ke pembebasan belumlah ditemukan. Makhluk hidup meraba-raba dalam kegelapan. Jika mereka mencari pembebasan, mereka harus menemukan suatu bentuk latihan atau mengikuti seseorang yang menyatakan telah menemukan kebenaran, yang sebenarnya, belum

ditemukan. Di dunia ini terdapat banyak bentuk pencarian yang telah direncanakan untuk tujuan mendapatkan kebahagiaan. Ini bervariasi dari penyiksaan diri yang kuat hingga pemuasan kesenangan indriawi tanpa batas.

Sumpah untuk Membebaskan Semua Makhluk

Salah satu kehidupan lampau Buddha adalah sebagai seorang petapa bernama Sumedha. Ini terjadi beribu tahun dan tata surya sebelumnya, ketika Buddha pada masa itu, bernama Dīpaṅkara, hidup. Petapa Sumedha memiliki visi tentang seberapa besar makhluk hidup menderita dalam kegelapan sebelum muncul seorang *Sammā Sambuddha*, Buddha yang mencapai Pencerahan Sempurna. Beliau melihat bahwa makhluk hidup perlu dibimbing dengan selamat mencapai pantai seberang; mereka tidak dapat melakukan sendiri. Karena visi tersebut, petapa itu meninggalkan pencerahannya sendiri, di mana ia memiliki potensi kuat pada kehidupan itu. Beliau malah bersumpah menghabiskan beribu-ribu tahun yang tidak terhitung banyaknya, betapa pun lamanya itu, untuk menyempurnakan kualitas dirinya hingga mencapai tingkatan *Sammā Sambuddha*. Ini akan memberinya kekuatan untuk membimbing banyak makhluk hidup mencapai pembebasan, bukan hanya bagi dirinya sendiri.

Ketika makhluk ini akhirnya melengkapi persiapannya dan tiba pada kehidupannya di zaman sekarang sebagai seorang Buddha, Beliau adalah orang yang luar biasa dan istimewa. Ketika mencapai Pencerahan Agung-Nya, Beliau diberkahi dengan apa yang disebut “tiga pencapaian”: pencapaian tentang sebab, pencapaian tentang hasil, dan pencapaian tentang layanan.

Beliau disempurnakan oleh kebajikan tentang sebab yang membawa pada pencapaian Pencerahan-Nya, yaitu usaha yang dikerahkan dalam banyak kehidupan untuk menyempurnakan *pāramī-pāramī*-Nya, kekuatan kemurnian dalam batin-Nya. Terdapat banyak kisah Bodhisatta tentang tindakan luar biasa dalam berdana, belas

kasihan, dan kebajikan lainnya. Dalam berbagai kelahiran, Beliau mengorbankan diri demi manfaat orang lain. Setelah dikembangkan demikian, kemurnian batin-Nya adalah dasar bagi pencapaian Pencerahan Sempurna dan Pengetahuan Maha Tahu di bawah pohon Bodhi. Pencapaian itu disebut pencapaian tentang hasil karena merupakan hasil alami dari pencapaian tentang sebab, atau pengembangan kekuatan sangat besar tentang kemurnian dalam batin-Nya. Pencapaian Buddha yang ketiga adalah mengenai layanan, membantu makhluk lain melalui mengajar selama bertahun-tahun. Beliau tidak berpuas diri atas pencerahan-Nya, tetapi karena belas kasihan dan cinta kasih yang sangat besar terhadap semua makhluk yang dapat dibina, segera setelah Pencerahan-Nya, Beliau berbagi *Dhamma* tanpa lelah kepada semua makhluk hidup yang siap untuk itu, hingga pada hari *parinibbāna Beliau*.

Dengan merenungkan berbagai aspek tiga pencapaian besar Buddha akan membuat anda terinspirasi untuk berusaha lebih keras dalam latihan anda.

Belas Kasihan Dalam Tindakan

Belas kasihan adalah satu-satunya motivasi Bodhisatta Sumedha untuk mengorbankan pencerahannya demi melakukan usaha luar biasa menjadi seorang Buddha. Hatinya tergerak ketika Beliau melihat, dengan mata belas kasihannya, bagaimana makhluk hidup menderita akibat perbuatan keliru. Sehingga ia bersumpah untuk mencapai kebijaksanaan yang dibutuhkan untuk membimbing mereka sesempurna mungkin.

Belas kasihan harus diwujudkan dalam tindakan. Lebih jauh, kebijaksanaan dibutuhkan sehingga tindakan tersebut akan membuahkan manfaat. Kebijaksanaan dapat membedakan jalan yang benar dari yang salah. Jika anda memiliki belas kasihan tetapi tidak memiliki kebijaksanaan, anda mungkin melakukan lebih banyak kerugian daripada kebaikan ketika anda mencoba membantu. Di sisi lain, jika anda memiliki kebijaksanaan yang besar, anda mungkin telah tercerahkan,

tetapi tanpa belas kasihan anda tidak akan peduli untuk membantu orang lain.

Baik kebijaksanaan maupun belas kasihan telah dipenuhi dengan sempurna oleh Buddha. Karena belas kasihannya yang besar atas penderitaan makhluk lain, Bodhisatta mampu menempuh pengembaraan dalam *samsāra* dengan kesabaran yang luar biasa. Meskipun dihina dan dilukai, ia mampu menanggung semua tindakan ini dengan kegigihan dan daya tahan. Dikatakan jika anda mengumpulkan semua belas kasihan yang dimiliki oleh seluruh ibu di dunia ini terhadap anaknya, nilainya masih belum mendekati belas kasihan yang dimiliki Buddha. Para ibu memiliki kapasitas besar untuk memaafkan. Membesarkan anak bukanlah tugas yang mudah. Anak dapat menjadi sangat nakal, dan kadang kala dapat menyakiti secara emosi atau secara fisik pada ibu mereka. Bahkan meskipun disakiti dengan kejam, hati ibu biasanya masih memiliki tempat untuk memaafkan anaknya. Di dalam hati Buddha, tempat untuk memaafkan luasnya tanpa batas. Kemampuan untuk memaafkan adalah salah satu wujud belas kasihannya yang besar.

Suatu ketika, Bodhisatta terlahir sebagai seekor monyet. Suatu hari ia sedang berayun di sekitar hutan, dan melihat seorang Brahmana yang jatuh ke dalam sebuah celah. Melihat Brahmana yang malang ini, monyet tersebut dipenuhi oleh belas kasihan. Perasaan ini memiliki momentum demikian besar dibelakangnya, karena sampai saat itu Bodhisatta telah menghabiskan banyak kehidupan untuk menyempurnakan *pāramī*, atau kesempurnaan, tentang belas kasihan.

Bodhisatta siap melompat ke dalam celah itu untuk menyelamatkan Brahmana tadi tetapi ia berpikir apakah ia cukup kuat untuk membawa Brahmana itu keluar. Kebijaksanaan muncul dalam batinnya. Ia memutuskan untuk mencoba kemampuannya pada sebuah batu besar yang ia lihat berada di dekatnya. Mengangkat batu besar dan meletakkannya kembali, ia menyadari bahwa ia akan dapat memberikan pertolongan.

Bodhisatta turun dan dengan berani menyelamatkan Brahmana. Setelah mengangkat batu dan mengangkat Brahmana itu, sang monyet terjatuh ke tanah karena terlalu lelah. Tanpa berterima kasih, Brahmana tadi mengambil batu dan memukul kepala sang monyet, sehingga ia dapat membawa pulang dagingnya sebagai santapan makan malam. Bangun dan menemukan dirinya sekarat, monyet itu menyadari apa yang terjadi tetapi tidak marah. Keadaan ini disebabkan kualitas memaafkan yang sudah ia sempurnakan. Ia berkata pada Brahmana, “Apakah layak anda membunuh saya ketika saya telah menyelamatkan anda?”

Lalu Bodhisatta ingat bahwa Brahmana itu telah tersesat di hutan dan tidak akan dapat pulang tanpa bantuan. Belas kasihan sang monyet tanpa batas. Dengan menggeretakkan giginya, ia berketetapan hati untuk mengantarkan Brahmana itu ke luar dari hutan bahkan atas resiko kehidupannya. Jejak terbentuk dari tetesan darah yang keluar dari lukanya ketika sang monyet memandu ke arah mana Brahmana itu harus menuju. Akhirnya Brahmana itu mencapai jalan setapak yang benar.

Jika Buddha memiliki belas kasihan dan kebijaksanaan demikian besar bahkan ketika sebagai seekor monyet, anda dapat membayangkan betapa besar kesempurnaan yang Beliau kembangkan pada saat Pencerahan Sempurna-Nya.

Pencerahan Penuh

Setelah melalui kelahiran yang tidak terhitung sebagai Bodhisatta, calon Buddha lahir sebagai manusia pada kehidupannya yang terakhir. Setelah menyempurnakan semua *pāramī*, Beliau mulai mencari jalan sesungguhnya menuju pembebasan. Ia mengalami berbagai cobaan sebelum akhirnya menemukan Jalan Mulia yang membuatnya dapat melihat ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan, dan tanpa diri dalam segala fenomena yang berkondisi. Dengan memperdalam latihannya, Beliau masuk ke dalam berbagai tingkat pencerahan hingga menjadi seorang *Arahā*, sepenuhnya murni dari keserakahan, kebencian, dan

kebodohan batin. Lalu pengetahuan sempurna yang telah dikembangkan muncul dalam dirinya, bersama dengan pengetahuan lain yang dimiliki khusus oleh para Buddha. Pengetahuan Sempurna-Nya berarti, jika ada sesuatu yang ingin diketahui oleh Buddha, Beliau hanya perlu merenungkan pertanyaan tersebut, dan jawabannya akan muncul secara spontan dalam batin-Nya.

Sebagai hasil dari pencerahan ini, Buddha sekarang memiliki “Pencapaian dengan kebajikan tentang buah atau hasil” sebagaimana gelar penuh itu dikenal. Pencapaian ini muncul karena terpenuhinya sebab dan prasyarat tertentu yang telah Beliau kembangkan dalam kehidupan-kehidupan yang lampau.

Setelah menjadi Buddha yang tercerahkan sempurna, Beliau tidak melupakan kehendak yang telah diputuskan ribuan masa dunia sebelumnya ketika menjadi petapa Sumedha. Tujuan utama Beliau bekerja keras dan lama adalah membantu makhluk lain menyeberangi lautan penderitaan. Sekarang ketika Buddha telah mencapai Pencerahan Sempurna, anda dapat bayangkan seberapa lebih ampuh dan efektif belas kasihan dan kebijaksanaan-Nya yang besar. Berdasarkan kedua kualitas ini, Beliau mulai memabarkan *Dhamma* dan terus melakukannya selama 45 tahun, hingga wafat. Beliau hanya tidur dua jam setiap malam, mengabdikan waktu selebihnya untuk pelayanan *Dhamma*, membantu makhluk lain dalam berbagai cara sehingga mereka dapat memperoleh manfaat serta menikmati kesejahteraan dan kebahagiaan. Bahkan pada saat menjelang ajal, Beliau menunjukkan jalan pada Subhadda, petapa sekte lain, sehingga menjadi murid terakhir dari sekian banyak murid yang dicerahkan oleh Buddha.

Gelar penuh pencapaian ketiga ini adalah “Pencapaian tentang melihat kesejahteraan makhluk lain,” dan ini adalah konsekuensi alami dari kedua pencapaian sebelumnya. Jika Buddha telah tercerahkan dan bebas sepenuhnya dari *kilesa*, mengapa Beliau memilih untuk terus hidup di dunia ini? Mengapa Beliau masih hidup bermasyarakat? Orang harus memahami bahwa Beliau ingin

melepaskan makhluk hidup dari penderitaannya dan membawa mereka ke jalan yang benar. Inilah belas kasihan-Nya yang termurni dan kebijaksanaan-Nya yang terdalam.

Kebijaksanaan sempurna Buddha membuat Beliau mampu membedakan apa yang bermanfaat dan apa yang membahayakan. Jika seseorang tidak dapat melakukan pembedaan penting ini, bagaimana seseorang dapat membantu makhluk lain? Seseorang mungkin benar-benar bijak, sepenuhnya mengetahui apa yang membawa pada kebahagiaan dan apa yang membawa pada kesengsaraan, tetapi bila tanpa belas kasihan orang akan tidak peduli pada nasib makhluk lain. Demikianlah, praktik belas kasihan Buddha, yang membuat Beliau menasihati orang lain untuk menghindari tindakan tidak baik yang membawa bahaya dan penderitaan. Dan kebijaksanaanlah yang membuat Beliau menjadi selektif, tepat, dan efektif dalam menasihati orang tentang apa yang harus dilakukan. Perpaduan dua kebajikan ini, belas kasihan dan kebijaksanaan, membuat Buddha sebagai Guru yang Tiada Bandingnya.

Buddha tidak memiliki pemikiran egois untuk mendapatkan penghormatan, kemasyhuran atau pujian dari banyak pengikut. Beliau tidak bergaul dengan orang-orang sebagai seorang tokoh terkemuka dalam masyarakat. Beliau mendekati makhluk hidup dengan satu-satunya tujuan menunjukkan jalan yang benar sehingga mereka dapat tercerahkan sesuai dengan kemampuan mereka. Inilah belas kasihan-Nya yang agung. Ketika Beliau telah menyelesaikan tugas ini, Buddha akan pergi ke tempat terpencil di hutan. Beliau tidak tinggal dengan masyarakat, berkelakar dan berbaur seperti orang biasa. Beliau tidak saling memperkenalkan muridnya, dengan berkata, "Inilah murid saya seorang pedagang kaya; inilah profesor yang hebat." Tidaklah mudah menjalani kehidupan yang sunyi dan menyendiri. Kebanyakan orang duniawi tidak dapat menikmati kesendirian total. Tetapi, Buddha adalah seorang yang luar biasa.

Nasihat bagi Guru Spiritual

Ini merupakan hal penting bagi siapa saja yang berniat menjadi seorang pembabar *Dhamma* atau guru meditasi. Ia harus menerapkan kebijaksanaan yang luas dalam berhubungan dengan muridnya. Jika seseorang memiliki hubungan apa pun dengan mereka, ia harus ingat untuk selalu termotivasi oleh belas kasihan yang besar, mengikuti jejak Buddha. Ada bahayanya jika terlalu dekat dan terbiasa dengan orang yang telah dibantu. Jika seorang guru meditasi sangat dekat dengan muridnya, ketidak-hormatan dan ketidak-sopanan menjadi hasilnya.

Para guru meditasi harus menjadikan Buddha sebagai contoh motivasi yang tepat bagi mereka dalam berbagi *Dhamma* dengan yang lain. Hendaknya seseorang tidak berpuas diri dengan menjadi guru *Dhamma* yang terkenal dan sukses. Sebaliknya motivasi seseorang harus sungguh-sungguh penuh kebaikan. Ia harus berusaha memberi manfaat pada muridnya dengan memberikan teknik yang jika dipraktikkan dapat menjinakkan tingkah laku tubuh, ucapan dan pikiran, sehingga membawa kebahagiaan dan kedamaian sejati. Dalam hal ini para guru harus terus-menerus memeriksa motivasi mereka sendiri.

Saya pernah ditanya bagaimana cara yang paling efektif mengajar meditasi. Saya jawab, “Yang pertama dan utama, orang harus berlatih hingga ia mahir dalam latihannya. Lalu ia harus mendapatkan pengetahuan teoritis kitab suci yang cukup. Terakhir, ia harus menggunakan dua hal ini, berdasarkan motivasi cinta kasih dan belas kasihan yang sejati. Tak diragukan lagi mengajar dengan berdasar pada tiga faktor ini akan efektif.”

Di dunia ini, banyak orang menikmati kemasyhuran, kehormatan, dan kesuksesan karena sesuatu sebab yang luar biasa atau kamma. Mereka mungkin tidak benar-benar memenuhi pencapaian tentang sebab, seperti yang dilakukan Buddha. Yaitu, mereka mungkin tidak bekerja keras, tetapi menjadi sukses atau kaya karena kebetulan. Orang seperti ini akan mendapatkan banyak kritikan. Orang akan

berkata, “Itu ajaib, bagaimana ia memperoleh posisi itu, dengan pertimbangan betapa lamban dan malasnya dia. Ia tidak layak mendapatkan keuntungan itu.”

Orang lain mungkin bekerja sangat keras. Tetapi mungkin karena mereka tidak pandai atau berbakat, mereka lambat mencapai tujuannya, kalaulah tercapai. Mereka tidak mampu memenuhi pencapaian tentang hasil. Orang seperti ini juga tidak bebas dari celaan, “Si tua yang malang. Mereka bekerja keras, tetapi tidak memiliki kepandaian yang cukup.”

Namun sekelompok orang yang lain bekerja sangat keras dan berhasil. Setelah ambisinya terpenuhi, kemudian mereka berpuas diri atas kemenangannya. Tidak seperti Buddha, yang mengubah pencapaian gemilang-Nya kedalam bentuk pelayanan bagi kemanusiaan, mereka tidak mengambil langkah berikutnya dengan membantu masyarakat atau makhluk lain. Orang seperti ini juga akan dikritik, “Lihat betapa egoisnya dia. Ia memperoleh demikian banyak tanah, kekayaan, dan bakat, tetapi tidak berbelas kasihan atau murah hati.”

Di dunia ini sulit untuk bebas dari celaan atau kritikan. Orang akan selalu berbicara tentang orang lain dibelakangnya. Beberapa kritik adalah gosip belaka, dan yang lain memang benar, menunjukkan kecacatan atau kekurangan seseorang. Buddha sungguh manusia luar biasa karena Beliau mampu memenuhi pencapaian tentang sebab, hasil dan layanan.

Seseorang dapat menulis seluruh buku yang menggambarkan kebesaran dan kesempurnaan Buddha, penemu dan guru dari jalan ke pembebasan. Di sini, saya hanya berharap membukakan pintu bagi anda untuk merenungkan kebajikan-kebajikan-Nya sehingga anda dapat mengembangkan usaha dalam latihan anda.

Dengan merenungkan kebesaran Buddha, anda akan dipenuhi rasa kagum dan hormat. Anda mungkin merasakan penghargaan yang dalam atas kesempatan luar biasa untuk menempuh jalan yang ditemukan dan diajarkan oleh manusia besar ini. Barangkali anda sekarang mengerti

bahwa untuk menapaki jalan itu, seseorang tidak boleh lamban, setengah hati, atau malas.

Semoga anda terinspirasi. Semoga anda berani, kuat dan tahan banting, dan semoga anda menapaki jalan ini hingga mencapai garis akhir.

7. Mengenang Kebesaran Garis Keturunan Kita

Perenungan ketujuh yang menimbulkan energi adalah kebesaran garis keturunan. Kita bermeditasi sesuai dengan *Satipaṭṭhāna Sutta*, Ajaran Buddha tentang empat landasan perhatian penuh. Oleh karena itu kita semua dapat menganggap diri kita bagian dari satu garis keturunan mulia para Buddha. Dengan bangga, anda dapat menyebut diri anda sebagai putra atau putri Buddha.

Ketika anda berlatih meditasi *vipassanā*, anda menerima transfusi darah *Dhamma*. Tidak menjadi persoalan betapa jauhnya anda dari tempat kelahiran Buddha, atau betapa berbedanya anda dalam hal ras, keyakinan, atau kebiasaan. Perbedaan itu tidak berarti. Sejauh kita berkomitmen untuk menjalankan tiga rangkaian pelatihan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*, kita semua adalah anggota keluarga *Dhamma* yang sama. *Dhamma* adalah darah kita, sama dengan yang mengalir dalam nadi para mulia yang menjalani pelatihan yang sama di zaman Buddha. Berlatih dengan rajin, dengan kepatuhan, dan rasa hormat, kita hidup sesuai kebesaran garis keturunan mulia itu.

Saudara-saudari kita di zaman Buddha adalah pria dan wanita yang sangat giat dan berkeberanian. Mereka tidak mengenal kata menyerah. Mereka terus berjuang hingga benar-benar bebas dari segala penderitaan. Karena kita bagian dari garis keturunan besar ini, kita hendaknya tidak pernah mempunyai pikiran untuk menyerah.

8. Mengingat Kebesaran Teman Seperjuangan Kita

Perenungan kedelapan untuk menimbulkan energi adalah merenungkan kebesaran teman pelaksana *Dhamma* kita. Dalam bahasa Pāli disebut *brahmacariyā*, artinya orang yang menempuh

kehidupan suci.

Pada awalnya terdapat para *bhikkhu* atau wiharawan Buddhis, *bhikkhunī* atau wiharawati Buddhis, *sikkhamānā* atau calon *bhikkhunī* dalam masa percobaan, dan *sāmaṇera* atau calon *bhikkhu*, *sāmaṇerī* calon *bhikkhunī*. Dalam perjalanan sejarah, *Samgha Bhikkhunī Theravāda* telah lenyap. Tegasnya, di zaman sekarang *Samgha* yang ditahbiskan terdiri dari para *bhikkhu* dan calon *bhikkhu* saja, yang berlatih sesuai dengan aturan tingkah laku yang diberikan oleh Buddha. Terdapat juga para *anagārika* pria dan wanita, wiharawati *śīlashī* (*thīlashī*) yang walaupun bersumpah menjalankan sila lebih sedikit, tetap dianggap menjalani hidup suci.

Tidak menjadi masalah. Semua yogi, baik ditahbiskan secara formal atau tidak, berbagi kebajikan kesusilaan, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Sebagai seorang yogi, anda juga berbagi sifat-sifat mulia dengan murid-murid utama Buddha pada saat itu: Yang Mulia Sāriputta dan Yang Mulia Mahā Moggallāna, yang merupakan tangan kanan dan kiri Buddha, juga Yang Mulia Mahākassapa. Dalam *Samgha Bhikkhunī* ada Yang Mulia Mahāpajāpatī Gotamī dan para pengikutnya, juga banyak *bhikkhunī* lain yang merupakan wanita luar biasa dan gagah berani, yang berjuang untuk *Dhamma*. Semua pria dan wanita yang terkenal ini adalah teman seperjuangan kita dalam menempuh hidup mulia. Kita dapat membaca tentang mereka dan merenungkan kebesaran, keberanian, komitmen mereka. Dalam perenungan itu kita dapat bertanya pada diri sendiri apakah kita sudah berbuat sesuai dengan standar yang tinggi itu. Kita juga terinspirasi dengan berpikir bahwa kita mendapat dukungan dari semua teman seperjuangan ini sewaktu melakukan usaha kita tiap hari.

Tidak Diinginkan, Tidak Dicintai: Kisah Tentang Sonā Therī

Di dalam *Samgha Bhikkhunī* terdapat seorang sesepuh bernama *Sonā Therī*. Sebelum ditahbiskan, beliau menikah dan memiliki sepuluh orang anak—sebuah keluarga besar menurut ukuran zaman sekarang.

Satu per satu menjadi dewasa, menikah, dan meninggalkan rumah untuk hidup dengan pasangan masing-masing. Ketika anak bungsu menikah, suami Sonā memutuskan untuk menjadi *bhikkhu*, dan menjalani kehidupan tanpa rumah. Tak berapa lama, Sonā mengumpulkan semua kekayaan yang ia dan suaminya miliki selama pernikahannya dan membagikannya kepada anak-anaknya. Sebagai gantinya beliau hanya meminta mereka masing-masing untuk menyokong kehidupannya.

Pada awalnya ia cukup berbahagia, mengunjungi satu anak ke anak yang lainnya. Ia mungkin sudah cukup tua waktu itu, berumur enam puluh atau tujuh puluh tahun. Tetapi lama kelamaan, anak-anaknya mulai enggan dengan kehadirannya. Mereka sibuk dengan keluarga masing-masing. “Oh, ibu mertua datang lagi,” kata mereka. Sonā memperhatikan kurangnya semangat mereka dan mulai mengalami depresi. Ia melihat bahwa hal ini bukanlah bentuk kehidupan mulia baginya, dengan diperlakukan sebagai pengganggu, tidak diinginkan dan tidak dicintai. Tentunya ada juga orang tua yang mengalami perasaan demikian di waktu kehidupan kita.

Sonā mempertimbangkan pilihan yang ada. Bunuh diri adalah tidak benar. Ia pergi ke wihara *bhikkhunī* dan memohon untuk ditahbiskan, yang kemudian dikabulkan. Ia sudah sangat tua saat itu, sehingga ia tidak dapat pergi berkeliling untuk menerima dana makanan, atau pun melakukan tugas lain yang perlu dilakukan oleh *bhikkhunī*. Apa yang dapat ia lakukan adalah merebus air untuk teman-temannya. Tapi, Sonā sangat pandai. Dengan merenungkan situasi yang ia hadapi, ia berkata pada dirinya sendiri: “Waktu yang tersisa bagi saya sangat sedikit. Saya harus mengambil manfaat sebesar-besarnya dari kesempatan yang ada dan berlatih secara tekun. Saya tidak boleh menyia-nyiakan waktu.”

Sonā demikian tua dan ringkih sehingga satu-satunya cara baginya melakukan meditasi jalan adalah dengan berpegangan pada dinding yang mengelilingi wihara. Jadi ia berjalan berkeliling, berpegang pada dinding. Jika ia melakukan meditasi jalan di hutan, ia memilih tempat di mana ada pohon-pohon yang saling berdekatan, sehingga ia dapat

menyangga dirinya pada mereka. Melalui usaha yang tekun dan ulet, melalui tekad yang kuat dalam hatinya, ia sangat cepat menjadi *Arahā*.

Kita dapat melihat bahwa sikap tidak berterima kasih anak-anak *Sonā* adalah berkah terselubung. Setelah mencapai penerangan, *Sonā Therī* sering melantunkan, “Oh, lihatlah dunia ini, bagaimana orang terjebak dalam kehidupan rumah tangga dan menikmati kebahagiaan duniawi. Tapi bagi saya, karena diperlakukan tidak layak oleh anak-anak saya, saya meninggalkan keluarga guna menjalani kehidupan sebagai seorang yang bebas. Sekarang saya telah menuai kebenaran dari kebebasan.”

Pada masa kehidupan *Sonā Therī*, sangat nyaman dan mudah untuk pergi ke wihara *bhikkhunī* dan memohon untuk ditahbiskan sebagai *bhikkhunī*. Hanya saja sekarang, disayangkan tak ada lagi kesempatan bagi kaum wanita untuk ditahbiskan secara penuh karena, seperti yang kita katakan, *Saṅgha Bhikkhunī* sudah tidak ada lagi. Akan tetapi jangan bersedih. Jika seorang wanita hendak melepaskan kehidupan duniawi, masih memungkinkan untuk masuk ke dalam kehidupan wihara. Meskipun secara tegas dikatakan tidak mungkin menjadi seorang *bhikkhunī* menurut *Vinaya* atau aturan kedisiplinan untuk *Saṅgha*, tapi masih tersedia kesempatan untuk menjadi seorang *bhikkhu* atau *bhikkhunī* menurut *sutta*, Ajaran Buddha. Untuk hal ini, satu-satunya persyaratan adalah latihan yang tulus untuk memurnikan batin sesuai Jalan Mulia Berunsur Delapan. Dengan cara ini, kita tidak kehilangan hak istimewa dalam bentuk kehidupan ke-*bhikkhu*-an; yang sebenarnya, malah lebih cocok untuk zaman sekarang. Jika semua orang menjadi *bhikkhu*, maka tidak ada masalah lagi, tidak ada lagi ketidak-samaan.

9. Menghindari Orang yang Malas

Cara kesembilan meningkatkan usaha adalah menghindari orang-orang malas. Ada orang yang tidak tertarik dengan pengembangan mental, yang tidak pernah mencoba memurnikan dirinya. Mereka hanya makan, tidur, dan bersenang-senang sepuasnya. Mereka seperti

ular piton, yang menelan mangsanya dan tidak bergerak selama berjam-jam. Bagaimana anda akan dapat memperoleh inspirasi untuk berusaha jika berteman dengan orang seperti itu? Anda harus berusaha menghindar agar tidak menjadi bagian dari kelompok mereka. Menghindari mereka adalah langkah positif untuk meningkatkan energi.

10. Mencari Teman yang Bersemangat

Sekarang anda harus mengambil langkah lain dan memilih untuk berteman dengan yogi yang memiliki usaha yang sudah berkembang, berdaya tahan, dan gigih. Ini adalah cara kesepuluh untuk meningkatkan usaha. Secara spesifik, hal ini mengacu pada yogi dalam retreat, tetapi sebenarnya, anda akan menjadi baik dalam menjalani waktu bersama dengan siapa pun yang berkomitmen penuh terhadap *Dhamma*, berdaya tahan dan memiliki tekad, berusaha mengaktifkan perhatian penuh dari saat ke saat, dan menjaga standar yang tinggi dari energi yang progresif atau gigih. Orang yang memberikan prioritas utama pada kesehatan mental adalah teman terbaik anda. Dalam retreat anda dapat belajar dari orang yang terlihat menjadi contoh yogi. Anda dapat meniru sikap dan latihan mereka, dan hal ini akan membuat anda sendiri berkembang. Anda harus tertular menjadi rajin. Ambil energi yang baik ini, dan biarkan anda dipengaruhi olehnya.

11. Mengarahkan Pikiran untuk Mengembangkan Energi

Cara terakhir dan terbaik meningkatkan energi adalah tekun mengarahkan pikiran ke arah pengembangan energi. Kunci latihan ini adalah mengadopsi pendirian yang teguh. “Saya akan berusaha memperhatikan penuh sekuat mungkin di setiap saat, duduk, berdiri, berjalan, pergi dari satu tempat ke tempat lain. Saya tidak akan membiarkan pikiran berkelana. Saya tidak akan membiarkan perhatian penuh hilang walau sesaat saja.” Sebaliknya, jika anda memiliki sikap ceroboh, mudah menyerah, latihan anda sudah gagal sejak awal.

Setiap saat dapat diisi dengan usaha yang berani, energi yang sangat konsisten, dan berdaya tahan. Jika kemalasan mencoba masuk, anda dapat segera mengetahuinya dan mengusirnya! *Kosajja*, kemalasan, adalah salah satu unsur yang sangat melemahkan dan menghancurkan latihan meditasi. Anda dapat memusnahkannya dengan usaha—usaha yang berani, tekun, gigih, dan berdaya tahan lama.

Saya berharap anda dapat meningkatkan energi melalui salah satu atau sebelas cara ini, sehingga anda dapat mencapai kemajuan yang cepat dalam menempuh jalan dan akhirnya mencapai kesadaran yang dapat mencabut kekotoran batin selamanya.

FAKTOR PENCERAHAN KEEMPAT: KEGAIRAHAN

Pīti, atau kegairahan, memiliki karakteristik kebahagiaan, kesenangan, dan kepuasan. Kondisi mental yang dalam dirinya terdapat karakteristik-karakteristik di atas. Tapi karakteristik lebih lanjut dari kegairahan dapat melingkupi kondisi-kondisi mental yang berhubungan dengannya, membuatnya senang dan bahagia, serta membawa rasa puas yang mendalam.

Ringan dan Gesit

Kegairahan memenuhi batin dan jasmani dengan keringanan dan kegesitan. Ini, menurut analisa klasik, adalah fungsinya. Pikiran menjadi ringan dan penuh energi. Badan juga terasa gesit, ringan dan dapat bekerja. Perwujudan kegairahan adalah sensasi ringan yang sebenarnya dalam tubuh. Kegairahan bermanifestasi sangat jelas melalui sensasi fisik.

Ketika kegairahan timbul, perasaan yang kasar dan tidak nyaman digantikan dengan sesuatu yang sangat halus dan lembut, sehalus beludru dan ringan. Anda mungkin merasa tubuh begitu ringan seolah-olah anda melayang di udara. Kadang kala, rasa ringan bersifat aktif daripada diam. Anda mungkin merasa seolah didorong atau ditarik, diayun, atau digoyang, atau seolah-olah anda berjalan di atas air deras.

Anda mungkin merasa kehilangan keseimbangan, namun itu sangat menyenangkan.

Lima Jenis Kegairahan

Terdapat lima jenis kegairahan. Yang pertama disebut “Kegairahan Kecil.” Pada awal latihan, setelah rintangan batin disingkirkan untuk waktu yang cukup lama, yogi mulai merasakan getaran kesenangan, terkadang bulu roma berdiri. Ini adalah awal dari rasa kegairahan.

Jenis berikutnya disebut “Kegairahan Sesaat.” Ia muncul sekejap seperti kilat dan lebih kuat dari jenis pertama. Jenis ketiga adalah “Kegairahan Meluap-luap.” Perumpamaan klasik adalah ibarat seseorang duduk di pantai dan tiba-tiba melihat ombak besar datang menelan dirinya. Yogi mengalami perasaan yang sama seperti dihanyutkan dari permukaan tanah. Jantungnya berdetak keras; mereka terkesima; mereka bertanya-tanya apa yang terjadi.

Jenis kegairahan keempat adalah “Kegairahan Meringankan atau Menggembirakan.” Jenis ini, anda merasa begitu ringan sehingga anda merasa duduk beberapa kaki di atas lantai. Anda merasa seolah-olah mengapung atau terbang, daripada berjalan di bumi.

Jenis kegairahan kelima, “Kegairahan Meresap,” adalah yang paling kuat di antara semuanya. Ia meresap ke dalam tubuh, dari setiap pori-pori. Jika anda duduk, anda merasa sangat nyaman dan anda sama sekali tidak ingin untuk bangkit. Melainkan terdapat minat yang sangat besar untuk meneruskan duduk tanpa bergerak.

Tiga jenis kegairahan yang pertama disebut *pāmojja*, atau kegairahan lemah. Dua jenis yang terakhir layak untuk menyandang nama *pīti*, kegairahan kuat. Tiga jenis pertama adalah penyebab, atau batu pijakan, ke arah dua jenis yang kuat.

Perhatian Bijak Menyebabkan Kegairahan

Seperti halnya dengan usaha, Buddha berkata hanya ada satu

sebab dari kegairahan: perhatian bijak. Khususnya adalah perhatian bijak untuk selalu berusaha menimbulkan perasaan kegairahan yang bermanfaat yang berhubungan dengan Buddha, *Dhamma*, dan *Samgha*.

Sebelas Cara Lain untuk Menimbulkan Kegairahan

Kitab komentar memberikan sebelas cara untuk menimbulkan kegairahan:

1. Mengingat Sifat-Sifat Mulia Buddha

Cara pertama adalah *Buddhānussati*, mengingat sifat-sifat mulia Buddha. Beliau memiliki banyak sekali sifat mulia, dan anda tidak perlu meninjau semua daftar tradisional sebelum tanda awal kegairahan muncul. Sebagai contoh, secara tradisional kebajikan yang tercantum pertama adalah kualitas *arahā*. Ini berarti Buddha layak dihormati oleh semua manusia, para dewa, dan *brahmā*, karena kemurnian yang Beliau capai dengan mencabut semua *kilesa*. Coba renungkan tentang kemurnian yang telah Beliau capai, mungkin kegairahan akan muncul dalam diri anda. Anda mungkin juga merenungkan tiga pencapaian Buddha seperti yang diuraikan dalam pembahasan kita tentang usaha yang gigih.

Akan tetapi, perenungan dan pengucapan rumusan bukan satu-satunya cara untuk merenungkan sifat-sifat mulia Buddha. Sebenarnya, ini jauh kurang dapat diandalkan daripada pandangan terang intuitif yang dimiliki oleh diri sendiri. Ketika yogi mencapai pandangan terang muncul dan lenyap, kegairahan muncul dengan sendirinya, demikian pula penghargaan terhadap sifat mulia Buddha. Buddha sendiri berkata, “Orang yang melihat *Dhamma*, melihat Saya.” Seorang yogi yang mencapai pandangan terang akan benar-benar mampu menghargai kebesaran pendiri dari garis keturunan kita. Anda katakan pada diri sendiri, “Jika saya dapat mengalami kemurnian batin seperti ini, betapa lebih besar kemurnian batin yang dimiliki Buddha!”

2. Berbahagia dalam Dhamma

Cara kedua untuk menimbulkan kegairahan adalah merenungkan *Dhamma* dan sifat-sifat mulianya. Kebajikan pertama secara tradisional dinyatakan dalam kalimat: “*Dhamma* telah dibabarkan dengan sempurna oleh Buddha, sesungguhnya *Dhamma* telah disampaikan dengan sempurna oleh Buddha.” Buddha mengajarkan *Dhamma* dengan cara yang paling efektif, dan guru anda saat ini dapat dipercaya meneruskannya. Ini benar-benar satu penyebab untuk berbahagia.

Buddha menguraikan secara terinci tentang tiga latihan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*. Untuk mengikuti pelatihan ini, pertama-tama kita menjaga kemurnian tindakan dengan menjaga sila. Kita berusaha mengembangkan integritas moral yang tinggi dengan mengendalikan perbuatan dan ucapan kita. Ini akan memberikan banyak manfaat. Pertama, kita akan bebas dari menghakimi diri sendiri, menyalahkan diri sendiri, dan penyesalan. Kita bebas dari celaan para bijaksana dan pelanggaran hukum.

Berikutnya, jika kita mengikuti petunjuk Buddha, kita akan mengembangkan konsentrasi. Jika anda penuh keyakinan, konsisten dan sabar, anda dapat mengalami batin yang bahagia dan jernih, terang dan damai. Ini adalah *samatha sukha*, kebahagiaan yang timbul dari konsentrasi dan ketenangan batin. Anda bahkan dapat mencapai berbagai tingkat *jhāna* atau absorpsi, kondisi kesadaran di mana *kilesa* untuk sementara ditekan dan timbul suatu kedamaian yang luar biasa.

Kemudian dengan berlatih *vipassanā*, kita mendapatkan kesempatan mengalami jenis kebahagiaan ketiga. Ketika anda menembus lebih dalam pada *Dhamma*, mencapai tahap pandangan terang timbul dan lenyapnya fenomena, anda akan merasakan kegairahan yang menggembirakan. Kebahagiaan dapat disebut “Kebahagiaan yang Menggetarkan.” Kemudian timbul “Kebahagiaan atas Kejernihan.” Dan akhirnya, ketika anda mencapai pandangan terang yang disebut *sañkhār-upekkhā nāṇa*, pandangan terang tentang keseimbangan batin terhadap semua bentukan, anda akan merasakan

“Kebahagiaan Keseimbangan Batin.” Ini adalah kebahagiaan yang mendalam, tidak terlalu menggoncangkan dan menggetarkan, tetapi sangat halus dan seimbang.

Jadi, sesuai dengan janji dan jaminan dari Buddha, mereka yang mengikuti jalan dari latihan akan dapat mengalami semua bentuk kebahagiaan ini. Jika anda mampu mengalami sendiri semua jenis kebahagiaan itu, anda akan sangat menghargai kebenaran kata-kata Buddha. Anda juga akan berkata, “*Dhamma* telah dibabarkan dengan sempurna oleh Buddha, sesungguhnya *Dhamma* telah disampaikan dengan sempurna oleh Buddha.”

Akhirnya, lebih penting dari semua jenis kebahagiaan ini adalah puncak “Kebahagiaan Penghentian.” Melampaui kebahagiaan keseimbangan batin, yogi dapat mengalami suatu saat dari pandangan terang ke dalam *Nibbāna* yang datang bersamaan dengan pencapaian kesadaran jalan mulia. Setelah itu, yogi merasakan penghargaan yang dalam terhadap *Dhamma* dari Buddha yang belum pernah diketahui sebelumnya. Bukankah Buddha berkata, “Jika anda bermeditasi dengan cara ini, anda akan tiba pada akhir dari penderitaan.” Ini benar. Banyak orang telah mengalaminya; dan ketika akhirnya anda sendiri yang mengalaminya, batin anda akan bernyanyi dengan kegairahan dan rasa terima kasih.

Kemungkinan-Kemungkinan Besar yang Berhasil dengan Baik dalam Latihan

Jadi, terdapat tiga cara menghargai kenyataan bahwa *Dhamma* telah disampaikan dengan sempurna. Pertama, jika anda berpikir mendalam tentang kemungkinan-kemungkinan besar yang terdapat dalam latihan meditasi, batin anda akan dipenuhi oleh penghargaan terhadap *Dhamma*—dan tentunya juga oleh kegairahan. Barangkali anda secara alamiah memiliki keyakinan kuat, sehingga ketika anda mendengar pembabaran atau membaca *Dhamma*, anda dipenuhi kegairahan dan minat. Ini adalah cara pertama menghargai

Dhamma. Kedua, jika anda memasuki latihan itu sendiri, janji dan jaminan dari Buddha tentu akan menjadi kenyataan. *Sīla* dan *samādhi* akan meningkatkan kehidupan anda. Hal ini mengajar anda lebih dekat betapa sempurnanya *Dhamma* telah dibabarkan, karena *Dhamma* telah membawa kejernihan batin pada anda dan suatu kebahagiaan yang mendalam dan halus. Yang ketiga dan terakhir, kebesaran *Dhamma* dapat dilihat dalam latihan kebijaksanaan, yang akhirnya membawa pada kebahagiaan *Nibbāna*. Pada titik ini, perubahan mendasar akan terjadi dalam kehidupan anda. Seperti terlahir kembali. Anda dapat membayangkan kegairahan dan penghargaan yang anda rasakan pada saat itu.

3. *Berbahagia dengan Sifat-sifat Mulia Saṅgha*

Merenungkan sifat-sifat mulia *Saṅgha* adalah cara ketiga mengembangkan kegairahan yang terdapat dalam kitab komentar. *Saṅgha* adalah kelompok individu mulia, yang memiliki komitmen penuh terhadap *Dhamma*, berjuang dengan tekun dan sabar. Mereka menempuh jalan dengan cara yang lurus dan benar, dan tiba pada tujuannya masing-masing.

Jika anda telah mengalami kemurnian batin tertentu dalam latihan, anda dapat membayangkan orang lain merasakan hal yang sama, dan mungkin bahkan dalam tingkatannya yang lebih dalam, jauh di luar yang anda ketahui. Jika anda mencapai tingkat pandangan terang tertentu, anda akan diberkahi keyakinan yang tidak tergoyahkan pada keberadaan makhluk mulia lain yang telah menempuh jalan yang sama ini seperti anda. Orang seperti ini benar-benar mulia dan tanpa cela.

4. *Merenungkan Kebajikan Anda*

Cara keempat untuk menimbulkan kegairahan adalah merenungkan kemurnian tindakan anda sendiri. Tindakan tidak tercela adalah bentuk kebajikan yang sangat kuat, yang membawa kepuasan dan kebahagiaan besar pada pemiliknya. Untuk menjaga kemurnian, membutuhkan

keuletan yang tangguh. Jika anda merenungkan kembali usaha anda ini, anda mungkin merasakan kepuasan dan kegairahan mendalam. Jika anda tidak dapat menjaga tindakan yang murni, anda akan mengalami penyesalan dan menyalahkan diri sendiri. Anda tidak akan dapat berkonsentrasi pada apa yang anda lakukan, sehingga latihan anda tidak akan maju.

Kebajikan adalah landasan konsentrasi dan kebijaksanaan. Terdapat banyak contoh orang yang mencapai pencerahan dengan mengarahkan perhatian penuh pada kegairahan yang timbul dari perenungan kemurnian sila mereka sendiri. Perenungan ini sangat bermanfaat pada keadaan darurat.

Kegairahan pada Saat Darurat: Kisah Tissa

Ada seorang pemuda bernama Tissa, yang setelah mendengarkan ceramah dari Buddha, dipenuhi oleh rasa keterdesakan yang besar. Ia adalah orang yang sangat ambisius, tetapi merasakan kekosongan yang mendalam di dunia, sehingga ia mengarahkan ambisinya untuk menjadi *arahā*. Segera, ia meninggalkan kehidupan duniawi dan menjadi *bhikkhu*.

Sebelum ditahbiskan, ia memberikan hartanya pada adiknya Cūlatissa, hadiah yang membuat adiknya sangat makmur. Sayang sekali, istri Cūlatissa tiba-tiba menjadi sangat serakah. Ia takut bahwa *bhikkhu* tersebut akan berubah pikiran, lepas jubah, dan datang untuk mengambil kembali harta bendanya, yang akan menghancurkan dirinya. Istri Cūlatissa memikirkan cara untuk melindungi kekayaan yang baru ia peroleh, dan akhirnya muncul gagasan untuk memanggil pembunuh bayaran. Ia menjanjikan hadiah yang besar jika mereka dapat membunuh *bhikkhu* tersebut.

Penjahat kejam itu setuju, dan pergi mencari *bhikkhu* tersebut di hutan. Menemukan ia sedang terbenam dalam latihannya, mereka mengepungnya, dan bersiap membunuhnya. *Bhikkhu* tersebut berkata, “Tunggulah barang sebentar. Saya masih belum menyelesaikan tugas

saya.”

“Bagaimana kami dapat menunggu?” salah seorang pembunuh berkata. “Kita juga mendapat tugas untuk dikerjakan.”

“Hanya satu atau dua malam saja,” *bhikkhu* itu memohon. “Lalu kalian boleh datang kembali dan membunuhku.”

“Kami tidak dapat mempercayai anda! Anda akan kabur! Berikan kami jaminan bahwa anda tidak akan melakukannya.”

Bhikkhu tersebut tidak memiliki harta kecuali mangkuk dan jubah, sehingga ia tidak dapat memberikan jaminan apa pun pada para pembunuh itu. Sehingga, ia mengambil sebuah batu besar dan memukulkannya pada kedua pahanya. Merasa puas bahwa ia tidak dapat lari, para pembunuh pergi dan meninggalkan dirinya untuk kembali berjuang.

Anda dapat bayangkan betapa kuatnya keinginan pemuda itu melenyapkan *kilesa*. Ia tidak takut mati atau pun menderita sakit. Tapi ia takut pada *kilesa*, yang masih ada dalam dirinya. Ia masih hidup, tetapi tugasnya belum selesai, dan ia takut akan pikiran mati sebelum ia dapat melenyapkan kekotoran batinnya.

Karena pemuda ini telah meninggalkan kehidupan duniawi dengan keyakinan yang amat kuat, ia tentunya sangat rajin dalam mengembangkan perhatian penuh. Latihannya tentu sudah cukup kuat untuk menghadapi rasa sakit yang luar biasa akibat tulang pahanya hancur, ia mengamati rasa sakit yang kuat itu tanpa menyerah. Ketika mengamati, ia merenungkan kebajikan yang telah ia lakukan. Ia bertanya pada diri sendiri apakah ia telah melanggar salah satu dari aturan ke-*bhikkhu*-an sejak ia ditahbiskan. Ia merasa gembira karena tidak menemukan satu pun pelanggaran, ia benar-benar memiliki kemurnian sila. Kenyataan ini membuat ia merasa puas dan mengalami kegairahan.

Rasa sakit tulangnya yang hancur mereda, dan kegairahan yang sangat kuat menjadi objek nyata dalam batin pemuda itu. Ia mengarahkan perhatian penuh padanya dan mencatat kegairahan, kebahagiaan, dan kegembiraan. Ketika ia mencatat dengan cara itu,

pandangan terangnya matang dan melaju. Tiba-tiba ia menembus batas: ia mengalami Empat Kebenaran Mulia dan menjadi seorang *Arahā* dalam waktu singkat.

Pesan yang ingin disampaikan kisah ini adalah bahwa seseorang harus membangun landasan sila yang baik. Tanpa sila, meditasi duduk tidak lebih dari mengundang rasa sakit dan penderitaan. Bangun fondasi anda! Jika sila anda kuat, usaha meditasi anda akan terbukti membawa hasil.

5. Mengingat Kemurahan Hati Anda Sendiri

Cara kelima membangkitkan kegairahan adalah merenungkan sikap murah hati diri sendiri. Jika seseorang dapat melakukan tindakan kemurahan hati tanpa didorong oleh kepentingan pribadi, melainkan mengharapkan kesejahteraan dan kebahagiaan orang lain, atau berharap terbebas dari penderitaan, maka tindakan itu penuh dengan kebajikan. Tidak hanya itu, tindakan tersebut membawa kebahagiaan dan kepuasan dalam batin anda. Motivasi adalah penting sekali untuk menentukan apakah kemurahan hati itu bermanfaat. Hendaknya hal itu tidak dimotivasi oleh kepentingan pribadi yang tersembunyi.

Pemberian pada Masa Sulit

Kemurahan hati tidak hanya berupa uang. Ia juga mencakup pemberian semangat pada teman yang membutuhkan dukungan. Hal terpenting adalah bersikap murah hati pada masa sulit, dan ini dapat menjadi saat yang sangat memuaskan untuk berbagi dari sedikit yang seseorang miliki.

Zaman dahulu ada kisah seorang raja di Srilanka. Suatu hari ia sedang tergesa-gesa mundur dari pertempuran, dan hanya membawanya serta sedikit sekali perbekalan. Ketika melalui hutan, ia bertemu dengan seorang *bhikkhu* yang pergi menerima dana makanan. Tampaknya *bhikkhu* itu seorang *Arahā*. Raja tersebut memberikan sebagian makanannya kepada *bhikkhu* tersebut, meskipun ia hanya memiliki

cukup untuk dirinya, kuda, dan pelayannya. Dikemudian hari, ketika ia mengenang semua pemberian yang dilakukan selama hidupnya, beberapa diantaranya adalah yang sangat banyak dan berharga, pemberian inilah yang ia paling hargai.

Kisah lain terjadi di Mahāsi Sāsana Yeiktha, pusat meditasi di Yangon. Beberapa tahun yang lalu, ketika pusat ini masih dalam tahap perkembangan yang lambat, beberapa yogi tidak mampu membayar makanan dan akomodasi mereka. Waktu itu orang-orang miskin. Tetapi yogi-yogi ini mengalami kemajuan pesat, dan sangat disayangkan melihat mereka meninggalkan pusat pelatihan hanya karena tidak punya uang untuk tinggal. Jadi, para guru meditasi bersatu dan membantu yogi yang memiliki potensi besar. Ternyata, para murid ini mengalami kemajuan luar biasa. Ketika yogi ini berhasil mencapai tujuannya, para guru tersebut dipenuhi oleh kegembiraan dan kegairahan.

6. Mengingat Kebajikan Para Dewa

Cara keenam membangkitkan kegairahan adalah memikirkan kebajikan para dewa dan *brahmā*, makhluk-makhluk di alam yang lebih tinggi. Ketika makhluk ini masih di alam manusia, mereka memiliki keyakinan yang kuat pada *kamma*. Mereka percaya perbuatan baik akan memberikan pahala, dan perbuatan jahat akan membawa akibat yang merugikan. Jadi, mereka berlatih kebajikan dan menghindari perbuatan jahat. Beberapa dari mereka bahkan bermeditasi. Kekuatan positif dari makhluk-makhluk ini membuahkan hasil kelahiran kembali di alam yang lebih tinggi, di mana kehidupan lebih menyenangkan daripada di alam manusia. Mereka yang mencapai absorpsi dalam *jhāna* terlahir di alam *brahmā*, dengan umur tak terukur lamanya. Demikianlah, ketika kita merenungkan kebajikan para makhluk tingkat tinggi, kita sesungguhnya mengingat keyakinan, kedermawanan, usaha, dan keuletan yang mereka kembangkan di alam manusia. Sangat mudah membandingkan mereka dengan diri kita. Jika kita dapat menemukan diri kita sejajar dengan para dewa dan *brahmā*, kita akan dipenuhi

dengan kepuasan dan kegembiraan.

7. Merenungkan Kedamaian Sempurna

Cara ketujuh membangkitkan kegairahan adalah merenungkan kedamaian berhentinya *kilesa*. Dalam pengertian tertinggi, berarti merenungkan *Nibbāna*. Jika anda telah mengalami kedamaian semacam ini, anda dapat membangkitkan banyak kegairahan bila merenungkan hal tersebut.

Jika anda belum mengalami *Nibbāna* sendiri, anda dapat merenungkan kesejukan yang timbul dari konsentrasi mendalam atau *jhāna*. Kedamaian yang timbul dari konsentrasi mendalam jauh lebih unggul daripada kesenangan duniawi. Ada orang yang kemahiran dalam absorpsinya demikian kuat, bahkan ketika mereka sedang tidak berlatih konsentrasi, batin mereka tidak pernah diserang oleh *kilesa*. Sehingga, selama enam puluh atau tujuh puluh tahun, mereka dapat hidup dalam kedamaian. Dengan memikirkan tingkat kesejukan dan kejernihan ini akan membawa pada kesenangan yang luar biasa.

Jika anda belum mengalami *jhāna*, anda dapat mengingat saat-saat dalam latihan anda ketika pikiran merasa murni dan bersih. Ketika *kilesa* disingkirkan untuk sementara waktu, ketenangan dan kesejukan secara alamiah memenuhi batin. Anda mungkin membandingkan hal ini dengan kebahagiaan yang telah anda nikmati di dunia. Anda melihat bahwa kebahagiaan duniawi bersifat kesat dan kasar dibandingkan dengan kebahagiaan saat anda berlatih. Tidak seperti kesejukan kegairahan yang muncul dari kejernihan batin, ada sesuatu yang membakar dalam kesenangan duniawi. Dengan membandingkan hal ini, anda akan dipenuhi kegairahan.

8-9. Menghindari Orang Kasar, Mencari Teman Berbudi

Cara kedelapan dan kesembilan dalam membangkitkan kegairahan adalah saling terkait. Yaitu menghindari orang ganas dan kasar, orang yang dipenuhi oleh kemarahan dan kurang memiliki *mettā*, atau cinta

kasih; dan mencari orang yang berbudi, yang memiliki *mettā* dalam hatinya. Di dunia ini terdapat begitu banyak orang yang dipenuhi oleh kemarahan sehingga tidak dapat menghargai perbedaan antara tindakan yang baik dan merugikan. Mereka tidak mengetahui manfaat atau kelayakan menghormati orang yang patut dihormati, tidak pula mengetahui manfaat belajar *Dhamma*, tidak pula berlatih meditasi. Mereka bertemperamen panas, mudah dikuasai kemarahan dan kebencian. Hidupnya mungkin dipenuhi dengan kegiatan yang kasar dan tidak disukai. Hidup dengan orang-orang seperti ini, anda dapat bayangkan, bukanlah pengalaman yang menimbulkan kegairahan.

Orang lain memiliki tenggang rasa yang mendalam dan mencintai sesama. Kehangatan dan cinta dalam hati mereka diwujudkan dalam tindakan dan ucapan. Orang berbudi seperti ini menjalin hubungan dengan cara lembut, manis. Bergaul dengan mereka sangat berharga. Ia dikelilingi oleh aura cinta kasih dan kehangatan, yang membawa pada timbulnya kegairahan.

10. Merenungkan Sutta

Cara kesepuluh membangkitkan kegairahan adalah merenungkan *sutta*. Beberapa *sutta* menggambarkan kebajikan-kebajikan Buddha. Jika anda adalah seorang yang memiliki keyakinan teguh, merenungkan salah satu *sutta* ini akan membawa kegembiraan dan kebahagiaan. *Satipaṭṭhāna Sutta*, di antaranya, berbicara tentang manfaat yang orang dapat nikmati melalui berlatih *Dhamma*. Yang lainnya berisi cerita-cerita yang memberi inspirasi tentang *Saṅgha*, persamuan para mulia. Membaca atau merenungkan *sutta-sutta* ini dapat membuat seseorang dipenuhi oleh inspirasi, yang membawa pada kegairahan dan kebahagiaan.

11. Mengarahkan Pikiran

Terakhir, jika anda teguh dan konsisten mengarahkan pikiran pada pengembangan kegairahan, tujuan anda akan terkabulkan. Anda harus

memahami bahwa kegairahan timbul ketika batin relatif bersih dari *kilesa*. Sehingga, untuk mendapatkan kegairahan, anda harus mengerahkan energi agar selalu memperhatikan penuh dari saat ke saat sehingga konsentrasi timbul dan *kilesa* disingkirkan. Anda harus berkomitmen penuh pada tugas untuk memunculkan perhatian penuh yang kuat pada setiap waktu, apakah anda sedang duduk atau berbaring, berjalan, berdiri, atau melakukan kegiatan lain.

FAKTOR PENCERAHAN KELIMA: KETENANGAN

Batin orang pada umumnya selalu berada dalam keadaan yang bergejolak sepanjang waktu. Pikiran mereka berlari ke sana kemari, berkibar bagai bendera dihembus angin kencang, berhamburan seperti setumpuk abu yang dilempar batu. Tidak ada kesejukan atau ketenangan, tidak ada ketenangan, tidak ada kedamaian. Pikiran yang gelisah atau bergejolak ini mungkin lebih tepat disebut gelombang pikiran, seperti permukaan air yang bergelombang ketika ditiup angin. Riak atau gelombang pikiran menjadi jelas ketika timbul kegelisahan.

Bahkan jika pikiran yang terpencah-pencar ini menjadi terkonsentrasi, konsentrasi tersebut masih berhubungan dengan kegelisahan, seperti ketika salah seorang anggota keluarga yang sakit mempengaruhi semua yang lain dengan rasa demam dan ketidaknyamanan. Demikian pula, kegelisahan memiliki pengaruh kuat pada keadaan mental yang muncul bersamaan. Ketika kegelisahan ada, kebahagiaan sejati tidak mungkin dicapai.

Ketika pikiran terpencah-pencar, sangatlah sulit untuk mengendalikan tindakan kita. Kita mulai bertindak berdasarkan tingkah dan kesukaan kita tanpa mempertimbangkan apakah tindakan itu baik atau tidak. Karena pikiran yang membabi buta ini, kita menemukan diri kita telah bertindak tidak baik atau berbicara yang merugikan. Ucapan dan tindakan seperti ini akan membawa penyesalan, menyalahkan diri sendiri, dan bahkan lebih bergejolak.

“Saya salah. Saya seharusnya tidak mengatakan hal itu. Seandainya saja saya berpikir terlebih dahulu sebelum saya melakukannya.” Ketika pikiran diserang oleh penyesalan, pikiran tidak mampu mencapai kebahagiaan.

Faktor pencerahan ketenangan muncul kalau tidak ada kegelisahan dan penyesalan. Bahasa Pāli untuk hal itu adalah *passaddhi*, berarti ketenangan yang menyejukkan. Kesejukkan dan ketenangan batin hanya dapat terjadi ketika gejolak atau aktivitas mental telah ditenangkan.

Di dunia saat ini, orang merasakan banyak penderitaan mental. Banyak yang melarikan diri pada obat-obatan, obat penenang dan tidur untuk memberikan ketenangan dan kesenangan pada batin mereka. Para remaja sering bereksperimen dengan obat-obatan untuk suatu masa tertentu dalam kehidupannya ketika mereka mengalami gejolak batin yang hebat. Sayangnya mereka kadang kala menemukan obat-obatan itu sangat menyenangkan sehingga akhirnya mereka kecanduan, hal yang sangat menyedihkan.

Kedamaian ketenangan yang timbul berkat meditasi jauh lebih unggul daripada segala jenis obat-obatan atau bahan-bahan lain dapat berikan. Tentu saja, tujuan meditasi jauh lebih tinggi daripada hanya kedamaian, namun demikian kedamaian dan ketenangan membawa manfaat bagi jalan *Dhamma* yang lurus, yang benar.

Menenangkan Batin dan Jasmani

Karakteristik dari *passaddhi* adalah menenangkan batin dan jasmani, untuk mendiamkan dan menenangkan kegelisahan.

Memisahkan Panas dari Batin

Fungsinya adalah memisahkan atau menekan panas dari batin yang timbul karena kegelisahan, kerisauan atau penyesalan. Ketika batin diserang oleh keadaan merugikan ini, batin menjadi panas, seperti bara api. Ketenangan batin memadamkan panas tersebut dan

menggantikannya dengan karakteristik sejuk dan tenteram.

Tidak Bergejolak

Perwujudan dari *passaddhi* adalah batin dan jasmani yang tidak bergejolak. Sebagai yogi anda dapat dengan mudah mengamati bagaimana kondisi batin ini menimbulkan ketenangan dan keheningan fisik dan mental yang mendalam.

Tentunya anda tidak asing lagi dengan tiadanya ketenangan. Selalu ada dorongan untuk bergerak, berdiri, dan melakukan sesuatu. Badan tiba-tiba bergerak, pikiran gelisah lari bolak balik. Ketika semua itu berhenti, tidak ada riak dalam batin, hanya terdapat keadaan yang halus dan tenang. Gerakan menjadi lembut, halus dan anggun. Anda dapat duduk tanpa banyak bergerak.

Faktor pencerahan ini selalu muncul mengikuti faktor terdahulu, kegairahan. Kegairahan yang paling kuat, kegairahan meresap, adalah yang khususnya berhubungan erat dengan ketenangan yang kuat. Setelah kegairahan meresap memenuhi seluruh badan, orang merasa tidak ingin bergerak sama sekali, apalagi mengganggu ketenangan mentalnya.

Dikatakan bahwa Buddha menghabiskan waktu empat puluh sembilan hari pertama setelah pembebasan-Nya untuk menikmati buah dari pencerahan. Beliau mempertahankan sikap tubuh tertentu masing-masing selama tujuh hari, di tujuh tempat yang berbeda, menikmati buah dari pencerahan dengan masuk dan keluar dari pencapaian buah. Disebabkan oleh kebajikan-Nya dari penembusan *Dhamma Pīti* atau kegairahan *Dhamma*, seluruh tubuh-Nya dialiri oleh kepuasan selama waktu itu, sedemikian sehingga Beliau tidak ingin bergerak dan bahkan tidak dapat menutup rapat mata-Nya. Mata-Nya terbuka lebar atau setengah tertutup. Anda juga, mungkin mengalami bagaimana mata terbuka dengan sendirinya ketika kegairahan kuat timbul. Anda mencoba untuk menutupnya, tetapi terbuka kembali. Akhirnya anda akan memutuskan untuk meneruskan latihan dengan mata terbuka.

Jika anda mengalami hal itu, barangkali anda dapat menghargai betapa lebih besarnya kebahagiaan Buddha dan kegairahan *Dhamma*.

Perhatian Bijak Menimbulkan Ketenangan

Menurut Buddha cara membangkitkan ketenangan adalah dengan perhatian bijak. Lebih spesifik lagi, hal ini adalah perhatian bijak yang diarahkan untuk mengaktifkan pikiran bajik, kondisi mental bajik dan, yang lebih penting, kondisi mental meditatif, sehingga ketenangan dan kegairahan dapat timbul.

Tujuh Cara Lain untuk Mengembangkan Ketenangan

Untuk bagian ini, para komentator menunjukkan tujuh cara mengembangkan ketenangan:

1. Makanan yang Sesuai

Cara pertama adalah memilih makanan yang sesuai dan bernutrisi—makanan yang memenuhi prinsip ganda yaitu kebutuhan dan kesesuaian. Seperti yang anda ketahui, nutrisi sangat penting. Diet seseorang tidak perlu rumit, tetapi harus memenuhi kebutuhan fisik tubuh. Jika makanan anda tidak cukup bergizi, kekuatan fisik anda tidak akan cukup untuk membuat kemajuan dalam bermeditasi. Makanan juga harus cocok, yang berarti sesuai untuk anda pribadi. Jika makanan tertentu menyebabkan masalah pencernaan, atau anda benar-benar tidak menyukainya, anda tidak akan dapat berlatih. Anda tidak akan merasa nyaman dan anda akan selalu merindukan makanan yang ingin anda dapatkan.

Kita dapat mengambil pelajaran baik dari zaman Buddha. Seorang pedagang kaya dan umat awam wanita merupakan pemimpin dan penyelenggara dari hampir setiap kegiatan keagamaan di wilayah di mana Buddha membabarkan *Dhamma*. Tampaknya segala sesuatu tidak berjalan lancar kecuali jika dua orang itu dilibatkan dalam perencanaan dan penyelenggaraan retreat atau kegiatan lain. Rahasia kesuksesan mereka

adalah menggunakan prinsip kebutuhan dan kesesuaian. Mereka selalu bersusah payah mencari tahu apa yang dibutuhkan oleh para *bhikkhu*, *bhikkhuni*, atau yogi yang diundang untuk menerima persembahan dana makanan. Pria dan wanita itu juga menemukan apa yang sesuai. Barangkali anda ingat pernah mendapatkan makanan yang anda butuhkan dan inginkan, makanan yang juga cocok, sehingga setelah makan, anda menemukan pikiran menjadi tenang dan terkonsentrasi.

2. *Cuaca yang Baik*

Cara kedua membangkitkan ketenangan adalah bermeditasi dalam lingkungan dengan cuaca yang bagus, sehingga anda merasa nyaman dan sesuai untuk bermeditasi. Setiap orang mempunyai kesukaan. Tidak peduli apa yang kita sukai, tetapi adalah mungkin untuk beradaptasi pada cuaca yang berbeda dengan menggunakan kipas atau pemanas, atau pakaian yang tipis dan tebal.

3. *Posisi yang Nyaman*

Cara ketiga mengembangkan ketenangan adalah mengambil posisi yang nyaman. Kita pada umumnya duduk dan berjalan saat berlatih *vipassanā*. Ini adalah dua posisi yang paling baik bagi para pemula. Nyaman tidak berarti mewah! Berbaring atau duduk di kursi dengan sandaran dianggap posisi yang mewah kecuali anda mengalami penyakit fisik sehingga hal itu diperlukan. Ketika anda duduk tanpa ditopang, atau ketika anda berjalan, anda memerlukan tingkat usaha fisik tertentu agar tidak terjatuh. Dalam posisi yang mewah usaha ini menjadi hilang, dan sangat mudah terserang kantuk. Pikiran menjadi sangat rileks serta nyaman, dan tak lama anda akan mengganggu udara dengan dengkur.

4. *Tidak Terlalu Antusias atau Malas*

Cara keempat membangkitkan ketenangan adalah dengan menjaga usaha yang seimbang dalam latihan. Anda tidak perlu terlalu bersemangat

atau malas. Jika anda mendorong diri anda secara berlebihan, anda akan kehilangan objek dan menjadi lelah. Jika anda malas, anda tidak akan maju pesat. Orang yang terlalu bersemangat dapat diibaratkan orang yang terburu-buru mencapai puncak gunung. Mereka mendaki dengan sangat cepat, tetapi karena gunung itu curam, mereka harus berhenti beberapa kali untuk istirahat. Pada akhirnya, butuh waktu lama untuk mencapai puncak. Tipe pemalas, cengeng, sebaliknya, akan seperti siput yang tertinggal jauh di belakang.

5-6. Menghindari Teman yang Kasar, Memilih Teman yang Tenang dan Baik Hati

Menghindari orang yang berperilaku buruk, kasar, dan kejam akan membantu dalam mencapai ketenangan. Jelas jika teman anda adalah orang yang bertemperamen panas, selalu marah dan mencaci anda, anda tidak akan pernah mengalami kedamaian batin. Juga nyata sekali bahwa anda akan menjadi lebih tenang dengan berteman dengan orang-orang yang tenang dan diam baik batin maupun jasmaninya.

7. Mengarahkan Pikiran pada Kedamaian

Terakhir, jika anda terus mengarahkan pikiran pada latihan, dengan harapan mencapai ketenangan dan kedamaian, anda dapat mencapai tujuan ini. Jika anda giat dalam mengaktifkan perhatian penuh, faktor pencerahan ketenangan akan timbul dalam diri anda secara alamiah.

FAKTOR PENCERAHAN KEENAM: KONSENTRASI

Konsentrasi adalah faktor mental yang masuk ke dalam objek pengamatan, menyusuk, menembus ke dalamnya, dan tinggal di sana. Bahasa Pāli untuk ini adalah *samādhi*.

Tidak Bergejolak

Karakteristik dari *samādhi* adalah tidak buyar, tidak hilang,

tidak terpenzar. Hal ini berarti pikiran melekat pada objek pengamatan, tenggelam di dalamnya, tetap diam dan tenang di sana.

Konsentrasi Tetap dan Konsentrasi Bergerak

Terdapat dua jenis *samādhi*. Yang pertama adalah *samādhi* berkesinambungan, yaitu konsentrasi yang didapat ketika bermeditasi pada satu objek tunggal. Ini jenis konsentrasi yang didapatkan dalam meditasi ketenangan batin murni, di mana satu persyaratan bagi pikiran untuk menetap adalah dengan menempatkannya pada satu objek dengan sama sekali tanpa objek-objek lainnya. Orang yang mengikuti jalan konsentrasi berkesinambungan dapat mengalaminya khususnya bila mereka terserap ke dalam *jhāna*.

Akan tetapi, latihan *vipassanā* ditujukan untuk mengembangkan kebijaksanaan dan melengkapi berbagai tingkat pandangan terang. Pandangan terang, tentu saja, mengacu pada pemahaman intuitif yang mendasar, seperti membedakan batin dan materi, pemahaman intuitif tentang hubungan timbal balik berdasarkan atas sebab dan akibat, serta pemahaman langsung atas ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan dan ketiadaan diri pada semua fenomena fisik dan mental. Ini adalah pandangan terang dasar dan ada yang lain yang mana seseorang harus lalui sebelum mencapai kesadaran jalan dan buah yang menjadikan *Nibbāna* atau penghentian atas semua penderitaan sebagai objeknya.

Dalam latihan *vipassanā*, bidang kesadaran terhadap objek adalah hal paling penting. Bidang objek *vipassanā* adalah fenomena mental dan fisik, hal yang secara langsung dapat dirasakan tanpa memerlukan proses berpikir. Dengan kata lain, ketika kita berlatih *vipassanā*, kita mengamati banyak objek yang berbeda, dengan tujuan mendapatkan pandangan terang atas sifat sejatinya. Konsentrasi sesaat, jenis kedua, adalah yang paling penting dalam latihan *vipassanā*. Objek *vipassanā* muncul dan lenyap sepanjang waktu, dan konsentrasi sesaat timbul setiap saat pada setiap objek.

Meskipun bersifat sesaat, *samādhi* seperti ini dapat timbul dari saat ke saat tanpa jeda. Jika ia bekerja demikian, konsentrasi sesaat berbagi dengan konsentrasi berkesinambungan memunculkan kekuatan untuk menenangkan batin dan menjauhkan *kilesa*.

Menyatukan Pikiran

Katakanlah anda sedang duduk, mengamati kembang kempisnya perut. Ketika anda berusaha untuk penuh perhatian pada proses kembang kempis tersebut, anda berada bersama dengan saat tersebut. Dengan setiap saat dari energi dan usaha yang anda kerahkan untuk meningkatkan kesadaran, terdapat aktivitas mental yang bersesuaian dengan penembusan. Ibarat pikiran yang melekat erat pada objek yang diamati. Anda menyatu dengan objek itu. Tidak hanya pikiran yang terpusat dan menembus objek, tidak hanya pikiran bertahan diam pada saat itu di objek tersebut, tetapi faktor mental *samādhi* ini memiliki kekuatan untuk menyatukan semua faktor mental lainnya yang timbul secara serempak dengan saat kesadaran itu. Konsentrasi adalah faktor yang menyatukan pikiran, ini merupakan fungsinya. Ia menjadikan semua faktor mental dalam satu kelompok sehingga mereka tidak terpecah atau menyebar. Sehingga pikiran tetap kuat melekat pada objek.

Kedamaian dan Keheningan

Di sini ada analogi antara orangtua dan anak. Orangtua yang baik menginginkan anaknya tumbuh dan berkelakuan baik serta menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab secara moral. Untuk mencapai hal ini, mereka melakukan pengendalian pada anak mereka sampai tingkatan tertentu. Anak-anak belumlah dewasa, dan mereka kurang memiliki kebijaksanaan berakal budi. Sehingga orangtua memastikan mereka tidak keluar dan bergaul dengan anak nakal di sekitar. Dalam hal ini, faktor mental bagaikan anak-anak. Seperti anak yang kurang bimbingan dari orangtua akan bertindak membahayakan

diri mereka sendiri dan orang lain, demikian pula pikiran yang tidak dikendalikan akan menderita karena pengaruh buruk. *Kilesa* selalu berkeliaran di dekatnya. Jika pikiran kosong, ia akan segera bercampur dengan kecenderungan buruk seperti nafsu keinginan, ketidaksukaan, kemarahan, atau kebodohan batin. Lalu pikiran menjadi liar dan bertindak tidak patut, terwujud dalam tindakan tubuh maupun ucapan. Pikiran, seperti seorang anak, pertama-tama akan merasa tidak menyukai kedisiplinan. Tetapi, secara berangsur-angsur, ia akan makin jinak, beradab dan tenang, serta makin jauh dari serangan *kilesa*. Pikiran yang terpusat menjadi semakin tenang, semakin diam dan semakin damai. Perasaan damai dan tenang adalah perwujudan konsentrasi.

Anak-anak, juga dapat dijinakkan jika mereka diasuh dengan tepat. Pada awalnya, mereka masih liar, tapi akhirnya, ketika beranjak dewasa mereka akan memahami mengapa mereka harus menghindari orang tidak baik. Mereka bahkan mulai berterima kasih atas perhatian dan kendali yang diberikan oleh para orangtua. Barangkali mereka bahkan memperhatikan teman masa kecil yang orangtuanya tidak waspada, tumbuh menjadi seorang kriminal. Ketika mereka cukup dewasa untuk mandiri, mereka akan dapat membedakan sendiri mana yang dapat dijadikan teman, dan mana yang harus di jauhi. Ketika mereka semakin tua dan matang, didikan keluarga mereka menyebabkan mereka semakin berkembang dan sejahtera.

Konsentrasi Menyebabkan Munculnya Kebijakan

Konsentrasi adalah penyebab dekat bagi terbukanya kebijakan. Kenyataan ini sangatlah penting. Ketika pikiran tenang dan diam, ada ruang bagi kebijakan untuk muncul. Akan timbul pemahaman atas sifat sejati batin dan materi. Barangkali akan timbul pemahaman intuitif bagaimana batin dan materi dapat dibedakan, dan bagaimana mereka saling berkaitan oleh sebab dan akibat. Selangkah demi selangkah, kebijakan akan menembus kebenaran yang

lebih dalam. Seseorang akan jelas melihat karakteristik ketidak-kekalan, penderitaan dan tiada diri; dan akhirnya pandangan terang akan berhentinya penderitaan tercapai. Ketika pandangan terang ini timbul, seseorang tidak akan lagi menjadi orang yang jahat, tak jadi soal dalam lingkungan mana pun ia berada.

Orangtua dan Anak

Para orangtua atau calon orangtua harus benar-benar memperhatikan hal ini. Sangatlah penting bagi mereka mengendalikan pikirannya sendiri dengan konsentrasi. Akhirnya mereka mampu melengkapi berbagai tingkatan pandangan terang. Orangtua seperti ini akan sangat ahli dalam membesarkan anak, karena mereka dapat membedakan dengan jelas antara kegiatan yang baik dan tidak baik. Mereka mampu untuk menginstruksikan hal yang sama pada anak-anak mereka, khususnya melalui contoh yang baik. Orangtua yang tidak mengendalikan pikirannya, yang mengikuti tindakan tidak patut, tidak dapat membantu anak-anak mereka mengembangkan kebaikan dan kepandaian.

Beberapa murid saya di Myanmar telah menjadi orangtua. Ketika mereka mulai bermeditasi, mereka hanya memikirkan kesejahteraan duniawi anak-anaknya dalam pendidikan dan dalam mencari mata pencaharian di dunia ini. Lalu para orangtua tersebut datang ke pusat meditasi ini dan berlatih. Latihan mereka mendalam. Ketika mereka kembali pada anak-anaknya, mereka memiliki sikap dan rencana baru. Sekarang mereka merasa bahwa jauh lebih penting bagi anak-anak untuk mengendalikan pikiran mereka dan mengembangkan hati yang baik daripada hanya untuk memperoleh kesuksesan di dunia. Ketika anak mereka dewasa, para orangtua mendesak mereka berlatih meditasi. Ketika saya bertanya pada para orangtua apakah ada perbedaan antara anak-anak yang lahir sebelum dan setelah pengalaman meditasi, mereka menjawab, “Oh, tentu saja. Mereka yang lahir setelah kami menyelesaikan latihan meditasi lebih patuh dan baik budi. Mereka

memiliki hati yang baik dibandingkan dengan anak-anak yang lain.”

Perhatian Terus-Menerus Menyebabkan Konsentrasi

Buddha mengatakan perhatian bijak terus-menerus, yang ditujukan pada pengembangan konsentrasi adalah penyebab konsentrasi. Konsentrasi pendahulu akan menyebabkan munculnya konsentrasi berikutnya.

Sebelas Cara Lagi untuk Menimbulkan Konsentrasi

Kitab komentar menguraikan sebelas cara lain lagi untuk menimbulkan konsentrasi:

1. Kebersihan

Yang pertama adalah kemurnian dasar internal dan eksternal, berkenaan dengan tubuh dan lingkungan. Pengaruhnya sudah dibahas dalam faktor pencerahan kedua, penyelidikan (*lihat* halaman 108).

2. Batin yang Seimbang

Penyebab kedua konsentrasi adalah menyeimbangkan kemampuan pengendalian, yaitu kebijaksanaan dan keyakinan di satu sisi, energi dan konsentrasi di sisi lain. Saya telah membahas keseimbangan ini dalam satu bab (*lihat* Bab 2 halaman 21).

3. Gambaran Batin yang Jelas

Penyebab ketiga lebih berhubungan dengan latihan *jhāna* daripada *vipassanā* murni, sehingga saya hanya akan menguraikannya secara singkat. Yaitu ahli dalam objek konsentrasi, artinya menjaga kejelasan gambaran batin seperti yang dilatih dalam meditasi ketenangan batin.

4. Memberi Semangat pada Batin yang Tertekan

Penyebab keempat adalah memberi semangat pada batin ketika ia menjadi berat, mengalami depresi atau tidak bersemangat. Tak diragukan lagi anda telah banyak menabrak dan jatuh dalam latihan. Pada saat seperti ini, anda harus berusaha menyemangati batin, barangkali dengan menerapkan teknik untuk menimbulkan energi, kegairahan, dan pandangan terang. Menyemangati batin yang tertekan juga salah satu tugas seorang guru. Ketika yogi datang interview dengan muka panjang dan cemberut, guru mengetahui bagaimana memberi semangat padanya.

5. Menenangkan Batin yang terlalu Antusias

Kadang kala perlu untuk menenangkan batin yang terlalu bersemangat. Inilah penyebab kelima berkembangnya konsentrasi. Pada suatu saat yogi mendapatkan pengalaman yang menakjubkan dalam latihannya. Mereka menjadi bersemangat dan aktif, energinya berlebihan. Pada saat seperti ini seorang guru tidak boleh memberi semangat lagi. Ia harus berbicara sedemikian rupa untuk menempatkan yogi pada tempat yang sesuai. Seorang guru juga harus membantu mengaktifkan faktor kelima dari pencerahan sempurna, ketenangan, seperti yang telah didiskusikan pada bagian sebelumnya. Atau guru dapat memberi pengarahan pada yogi untuk lebih tenang, rileks dan cukup memberikan perhatian tanpa berusaha secara berlebihan.

6. Menggembirakan Batin yang Layu karena Sakit

Jika batin menciut dan layu karena rasa sakit, batin harus dibuat gembira. Inilah cara keenam. Yogi bisa merasa tertekan oleh lingkungan, atau kambuhnya masalah kesehatan lama. Pada saat seperti ini batin harus diberi semangat dan dibersihkan sehingga bersinar dan tajam kembali. Anda dapat mencobanya dengan berbagai cara. Atau seorang guru juga dapat membuat anda gembira, tidak dengan lelucon, tetapi dengan pembicaraan yang membakar semangat.

7. Keseimbangan Kesadaran yang Berkesinambungan

Cara ketujuh menimbulkan konsentrasi adalah dengan meneruskan kesadaran yang seimbang sepanjang waktu. Terkadang ketika latihan sudah mendalam, anda terlihat tidak perlu berusaha sama sekali, tapi anda masih penuh perhatian pada objek ketika mereka timbul dan berlalu. Pada waktu seperti itu anda seharusnya tidak ikut campur, bahkan jika kecepatan yang nyaman ini terasa terlalu lamban bagi anda dan anda ingin menekan pedal gas. Anda ingin memahami *Dhamma* secepatnya. Jika anda mencoba mempercepat, anda akan mengacaukan keseimbangan batin, dan kesadaran anda menjadi tumpul. Di sisi lain, segalanya sangat menyenangkan dan lancar sehingga anda terlalu rileks. Ini juga akan membuat latihan anda mundur. Ketika ada usaha yang tanpa tenaga, anda harus meluncur, namun tetap menjaga momentum yang ada.

8-9. Menghindari yang Bingung, Memilih Teman yang Fokus

Anda harus menghindari orang yang tidak fokus, dan memilih teman yang fokus, ini adalah cara kedelapan dan kesembilan membangun konsentrasi. Orang yang tidak tenang dan damai, yang tidak pernah mengembangkan jenis konsentrasi apa pun, membawa banyak kegelisahan dalam dirinya. Anak yang lahir pada orangtua seperti itu juga kurang memiliki kedamaian batin.

Di Myanmar ada konsep yang memiliki kesamaan dengan gagasan Barat sekarang, “getaran yang baik.” Ada banyak kasus dari orang yang tidak pernah bermeditasi sebelumnya, tapi ketika mereka datang ke pusat meditasi sebagai pengunjung, mereka mulai merasakan ketenangan dan kedamaian. Mereka memperoleh getaran dari yogi yang berlatih serius. Beberapa pengunjung lalu memutuskan datang dan berlatih. Ini hal yang sangat alami.

Di zaman Buddha ada seorang raja bernama Ajātasattu yang telah membunuh ayahnya untuk mendapatkan tahta. Ia menghabiskan banyak malam tanpa tidur setelah melakukan tindak kejahatan itu.

Akhirnya ia memutuskan untuk berkonsultasi pada Buddha. Ia menuju hutan dan bertemu sekelompok *bhikkhu* yang mendengarkan pembabaran *Dhamma* dari Buddha dengan konsentrasi yang penuh kedamaian. Dikatakan bahwa segala penyesalan dan kegelisahannya lenyap, dan ia dipenuhi ketenangan dan keheningan yang sudah lama tidak pernah dirasakan.

10. Merenungkan Kedamaian Absorpsi

Metode kesepuluh adalah merenungkan kedamaian dan ketenangan dari absorpsi *jhāna*. Ini relevan bagi para yogi yang bermeditasi dengan cara itu dan mencapai ketenangan batin murni. Dengan mengingat metode yang telah digunakan untuk mencapai *jhāna*, mereka dapat menggunakannya secara singkat pada saat ini untuk mencapai konsentrasi pikiran. Bagi yang belum mencapai *jhāna* mungkin dapat mengingat ketika konsentrasi sesaat demikian kuat, ketika terdapat perasaan damai dan keterpusatan pikiran. Dengan mengingat perasaan terbebas dari rintangan dan kedamaian batin yang timbul dari mengaktifkan konsentrasi sesaat secara terus-menerus, maka konsentrasi dapat timbul kembali.

11. Mengarahkan Pikiran

Penyebab kesebelas dan terakhir untuk konsentrasi adalah mengarahkan pikiran secara terus-menerus ke arah pengembangan konsentrasi. Segala sesuatu bergantung pada usaha yang dikerahkan setiap saat. Jika anda berusaha berkonsentrasi, anda akan berhasil.

FAKTOR PENCERAHAN KETUJUH: KESEIMBANGAN BATIN

Barangkali Persatuan Bangsa-Bangsa harus diberi nama baru. Jika ia disebut Organisasi Keseimbangan Batin, para delegasi akan diingatkan tentang kondisi batin yang penting di meja perundingan, khususnya ketika menghadapi masalah sulit. Semua pembuat keputusan

harus dapat tetap tidak berpihak dalam menghadapi masalah-masalah sulit.

Kata Pāli *upekkhā*, biasanya dialihbahasakan keseimbangan batin, sebenarnya mengacu pada keseimbangan energi. Ia adalah kondisi batin yang berada di tengah, tidak mengarah ke salah satu ekstrim atau yang lain. Ia dapat dikembangkan dalam kehidupan biasa, dalam proses pengambilan keputusan sehari-hari, maupun dalam meditasi.

Menengahi Perlombaan Internal

Dalam bermeditasi, berbagai kondisi batin saling berlomba. Keyakinan berusaha membanjiri imbangannya, kepandaian atau kebijaksanaan, dan sebaliknya. Hal yang sama berlaku pada usaha dan konsentrasi. Merupakan pengetahuan umum di antara meditator bahwa keseimbangan pada dua pasang keadaan mental ini penting untuk menjaga kemajuan dan arah latihan.

Pada awal retreat anda mungkin sangat antusias dan berambisi. Segera setelah duduk, anda segera menangkap kembang kempis atau segala objek yang timbul dalam kesadaran anda. Karena usaha yang berlebihan, pikiran anda cenderung melampaui objek meditasi atau terlepas darinya. Kehilangan objek ini akan membuat anda gusar, karena anda merasa telah melakukan yang terbaik tetapi tetap tidak berhasil.

Barangkali anda menyadari kebodohan anda dan dapat masuk ke dalam irama apa yang terjadi. Ketika anda mengamati kembang dan kempis, pikiran menempatkan diri pada proses tersebut dan mengikutinya. Kadang itu mudah, dan anda mulai agak santai. Usaha terlihat tidak bermakna, tetapi jika anda tidak hati-hati, kemalasan dan kelembaman akan merayap masuk dan menguasai anda.

Kadang-kadang yogi cukup berhasil dalam membedakan batin dan materi serta melihat hubungan keduanya. Ia memperoleh cita rasa dari *Dhamma* dan menemukan hal ini cukup menyenangkan. Dipenuhi oleh keyakinan, yogi mulai ingin bercerita pada teman dan

orangtua tentang kebenaran luar biasa yang baru saja ia temukan. Karena keyakinan, timbullah banyak khayalan dan perencanaan. Dengan banyaknya pikiran dan perasaan yang timbul, perjalanan latihannya terhenti. Rangkaian kejadian ini merupakan pertanda keyakinan yang berlebihan.

Yogi lain mungkin mengalami pandangan terang intuitif yang sama, tetapi bukannya ingin memabarkan *Dhamma*, ia mulai menginterpretasikan pengalamannya. Anda dapat mengatakan jenis yogi ini sekepal menjadi gunung. Setiap hal kecil yang ia alami diinterpretasikan dengan literatur meditasi yang pernah ia baca. Rangkaian perenungan dan pemikiran timbul, kembali menghalangi latihan. Inilah tanda kelebihan kecerdasan.

Banyak yogi memiliki kecenderungan besar untuk memikirkan dan memeriksa apa yang mereka dengar sebelum menerimanya. Mereka membanggakan kelebihanannya untuk membedakan. Ketika mereka bermeditasi, mereka selalu menguji dengan kecerdasan tentang kebenaran dari apa yang mereka lakukan, mencocokkan latihannya dengan pemahaman kecerdasan mereka. Jika mereka tetap terperangkap dalam pola ini, yogi seperti itu selalu diganggu oleh keragu-raguan. Berputar tiada akhir dalam keragu-raguan, mereka tidak akan pernah bergerak maju.

Setelah mendengar suatu metode latihan, atau setelah berlatih dengan suatu metode dan menemukannya efektif pada dasarnya, maka seseorang harus benar-benar sepenuhnya menyerahkan diri ke instruksi yang diberikan. Hanya dengan cara itu kemajuan pesat dapat diperoleh. Yogi bagaikan prajurit di medan pertempuran. Mereka berada di garis depan, dan tidak punya waktu untuk bertengkar atau mempertanyakan sebuah perintah. Setiap perintah yang datang dari atas harus dipatuhi tanpa bertanya-tanya lagi; hanya dengan cara demikian pertempuran dapat dimenangkan. Tentu saja saya tidak menyarankan anda menyerah sepenuhnya, dengan kepercayaan membuta.

Hingga saat di mana muncul dan lenyapnya fenomena dapat dilihat

dengan jelas dan tajam, latihan dari yogi siapa pun juga akan berlainan dan tidak kokoh, karena keyakinan dan kebijaksanaan, usaha dan konsentrasi masih belum seimbang. Jika, masalah ketidak-seimbangan ini dapat diatasi, serta yogi dapat mengamati timbul dan lenyapnya fenomena yang cepat itu, ketidak-seimbangan antara usaha dan konsentrasi, keyakinan dan kebijaksanaan akan diperbaiki. Pada titik ini kita katakan, yogi berada dalam keadaan batin yang seimbang, yang mana merupakan keseimbangan dari empat faktor itu. Dan hal ini terlihat bahwa pencatatan atau perhatian penuh berjalan dengan sendirinya tanpa usaha.

Batin yang seimbang ibarat kereta yang ditarik oleh dua ekor kuda dengan kekuatan dan stamina yang sama. Ketika keduanya berlari, maka akan menjadi mudah mengendalikan kereta. Kusir hanya membiarkan kuda-kuda itu mengerjakan tugasnya. Tapi jika seekor kuda cepat, dan yang satu lagi lambat, kusir akan mengalami kesulitan. Agar terhindar masuk parit, ia harus terus-menerus berusaha memperlambat kuda yang cepat dan mempercepat kuda yang lambat. Hal yang sama dalam latihan meditasi, pada awalnya tidak ada keseimbangan di antara kondisi-kondisi mental, dan yogi terus condong dari semangat ke keragu-raguan, dari usaha yang berlebihan ke kemalasan. Tetapi ketika latihan berkelanjutan, faktor pencerahan keseimbangan batin muncul, dan perhatian penuh terlihat berjalan dengan sendirinya. Pada saat itu, kita mengalami kenyamanan yang luar biasa. Dengan menggunakan perumpamaan modern, ibarat kita menjadi pengemudi sebuah mobil mewah, yang berjalan di jalan bebas hambatan dengan mobil meluncur terkendali.

***Keyakinan Diseimbangkan dengan Kecerdasan,
Usaha Diseimbangkan dengan Konsentrasi***

Karakteristik dari keseimbangan batin adalah keseimbangan dari kondisi-kondisi mental yang berhubungan sehingga yang satu tidak melebihi yang lainnya. Ia menciptakan keseimbangan antara

keyakinan dan kecerdasan, usaha dan konsentrasi.

Tidak Lebih atau pun Tidak Kurang

Fungsi keseimbangan batin sebagai faktor pencerahan adalah mengisi di mana ada kekurangan dan mengurangi di mana ada kelebihan. Keseimbangan batin menjaga batin sebelum ia jatuh ke ekstrim berlebihan atau kekurangan. Ketika *upekkhā* menjadi kuat, terjadi keseimbangan total, sama sekali tidak ada kecenderungan berlebihan ke arah mana pun. Yogi tidak perlu lagi membuat suatu usaha untuk menjadi penuh perhatian.

Kusir Yang Baik Hanya Membiarkan Kuda-kudanya Menarik Kereta

Tampaknya perhatian penuh mengatur segala sesuatu, seperti kusir kereta yang hanya duduk dan membiarkan kuda-kudanya mengerjakan tugas menarik kereta. Kondisi mudah dan seimbang ini merupakan perwujudan keseimbangan batin.

Ketika saya masih kecil, saya mendengar orang berbicara tentang bagaimana membawa dua keranjang pada kedua ujung batang bambu. Ini hal umum di Myanmar. Batang itu diletakkan di pundak, di mana kedua ujungnya dimuati keranjang, yang satu di depan, yang lain di belakang. Ketika mulai, anda harus mengerahkan usaha sekuat tenaga, dan beban ini terasa sangat berat. Tapi setelah 10 atau 15 langkah, batang itu mulai berayun, seiring dengan irama langkah anda. Anda, batang bambu, dan keranjang bergerak seiring dengan santai, sehingga anda hampir tidak merasakan adanya beban. Pada awalnya saya tidak percaya, tapi setelah saya bermeditasi, saya mengetahui hal itu cukup mungkin.

Perhatian Penuh Terus-Menerus Menyebabkan Keseimbangan Batin

Menurut Buddha cara menimbulkan keseimbangan batin adalah perhatian yang bijak: berperhatian penuh secara terus-menerus, dari

saat ke saat, tanpa jeda, berdasarkan kehendak untuk mengembangkan keseimbangan batin. Satu saat keseimbangan batin menyebabkan keseimbangan batin berikutnya muncul. Sekali keseimbangan batin diaktifkan, ia akan menjadi penyebab keseimbangan batin berlanjut dan mendalam. Keseimbangan batin dapat membawa seseorang pada tingkat latihan lebih dalam melewati pandangan terang tentang muncul dan lenyapnya fenomena.

Keseimbangan batin tidak timbul dengan mudah dalam batin yogi pemula. Meskipun yogi ini rajin berusaha memperhatikan penuh dari saat ke saat, keseimbangan batin datang dan pergi. Batin menjadi seimbang untuk sesaat dan kemudian lenyap lagi. Secara bertahap keseimbangan batin semakin kuat. Jarak ketika ia muncul semakin lama dan sering. Akhirnya, keseimbangan batin menjadi cukup kuat untuk dinyatakan sebagai salah satu faktor pencerahan.

Lima Cara Lain untuk Mengembangkan Keseimbangan Batin

Ada lima cara menimbulkan keseimbangan batin yang dibahas dalam kitab komentar:

1. Emosi Seimbang terhadap Semua Bentuk Kehidupan

Yang pertama dan utama adalah memiliki sikap seimbang terhadap semua makhluk hidup. Mereka adalah yang anda cintai, termasuk binatang. Kita memiliki banyak kemelekatan dan keinginan yang berkaitan dengan orang yang kita cintai, dan juga dengan binatang peliharaan kita. Kadang-kadang kita menjadi apa yang dikatakan ‘tergila-gila’ dengan seseorang. Pengalaman ini tidak berkontribusi pada keseimbangan batin, yang merupakan kondisi seimbang.

Untuk mempersiapkan landasan bagi munculnya keseimbangan batin, seseorang harus mencoba mengembangkan sikap tidak melekat, dan seimbang terhadap orang dan binatang yang dicintai. Sebagai orang duniawi, mungkin perlu bagi kita memiliki sejumlah kemelekatan dalam suatu hubungan, tetapi kemelekatan yang berlebihan merusak bagi kita

maupun orang yang kita cintai. Kita mulai khawatir secara berlebihan atas kesejahteraan mereka. Khususnya dalam retreat, kita harus mencoba menyingkirkan kepedulian dan kekhawatiran berlebihan atas kesejahteraan teman-teman kita.

Satu perenungan yang dapat mengembangkan ketidakmelekatan adalah menganggap semua makhluk hidup sebagai pewaris *kamma*-nya sendiri. Orang mendapatkan ganjaran dari *kamma* baik dan menderita akibat perbuatan buruk. Mereka menciptakan *kamma* ini atas kehendaknya sendiri, dan tidak seorang pun dapat mencegah mereka memperoleh akibat tersebut. Pada tataran tertinggi, tak ada satu pun yang dapat anda atau orang lain lakukan untuk menolongnya. Jika anda berpikir demikian, kekhawatiran pada orang yang anda cintai akan berkurang.

Anda juga dapat memperoleh keseimbangan batin pada makhluk hidup dengan merenungkan kenyataan sejati. Barangkali anda bisa mengatakan pada diri sendiri, sejujurnya, hanya ada batin dan materi. Di manakah orang yang demikian anda cintai? Yang ada hanya *nāma* dan *rūpa*, batin dan materi, timbul dan lenyap dari saat ke saat. Anda akan cinta dengan saat yang mana? Dengan cara ini anda mungkin dapat menyadarinya.

Orang mungkin khawatir bahwa merenungkan seperti ini dapat menjadikan seseorang tidak berperasaan dan menyebabkan kita meninggalkan teman atau orang yang kita sayangi. Bukan demikian. Keseimbangan batin bukan tidak sensitif, masa bodoh, atau apatis. Secara sederhana adalah ketidak-berpihakan. Dalam pengaruhnya, seseorang tidak menyingkirkan hal yang tidak disukai atau melekat pada apa yang ia sukai. Batin berada dalam sikap seimbang dan menerima segala sesuatu apa adanya. Ketika keseimbangan batin, faktor pencerahan ini muncul, seseorang meninggalkan kemelekatan dan rasa tidak suka terhadap makhluk hidup. Kitab suci mengatakan bahwa keseimbangan batin merupakan penyebab pembersihan dan pemurnian seseorang yang memiliki kecenderungan kuat terhadap

hawa nafsu dan keinginan, yang merupakan lawan dari keseimbangan batin.

2. Emosi Seimbang Terhadap Benda Mati

Cara kedua mengembangkan faktor pencerahan adalah mengambil sikap seimbang terhadap barang mati: harta benda, pakaian, mode terbaru di pasar. Pakaian, sebagai contoh, suatu saat akan koyak dan bernoda. Ia akan lapuk dan hancur karena tidak kekal, seperti yang lain. Lebih jauh, kita bahkan tidak memilikinya, tidak dalam pengertian sejati. Segalanya tanpa aku, tak seorang pun memiliki apa pun. Untuk mengembangkan keseimbangan dan memotong kemelekatan, sangatlah membantu untuk memandang materi sebagai sesuatu yang tidak kekal. Anda dapat katakan pada diri sendiri, “Saya akan menggunakan dalam waktu singkat. Tidak akan bertahan selamanya.”

Orang yang terperangkap pada mode terbaru akan terdesak untuk membeli setiap produk baru yang muncul di pasar. Ketika peralatan ini sudah dibeli, jenis yang lebih canggih akan muncul. Orang ini membuang yang lama, dan membeli yang baru. Tingkah laku ini tidak mencerminkan keseimbangan batin.

3. Menghindari Orang yang “Tergila-gila”

Metode ketiga mengembangkan keseimbangan batin sebagai faktor pencerahan adalah menghindari orang yang cenderung tergilagila pada orang dan benda. Orang ini memiliki rasa kepemilikan yang kuat, melekat terhadap apa yang mereka pikir adalah miliknya, baik orang maupun benda. Beberapa orang merasa sulit melihat orang lain menikmati atau menggunakan miliknya.

Ada kisah seorang *bhikkhu* yang demikian melekat pada binatang peliharaannya. Tampaknya di wihara tempat ia tinggal, ia memelihara banyak anjing dan kucing. Suatu hari, ia mengunjungi pusat meditasi di Yangon untuk retreat. Ketika ia bermeditasi, ia berlatih dalam kondisi menguntungkan, tetapi latihannya tidak mendalam. Akhirnya saya

mendapat ide dan bertanya apakah ia memiliki hewan peliharaan di wiharanya. Ia menjadi cerah dan mengatakan, “Oh ya, saya memiliki banyak anjing dan kucing. Sejak saya datang ke sini, saya telah berpikir apakah mereka mendapat cukup makan dan bagaimana keadaannya.” Saya memintanya untuk melupakan binatang tersebut serta berkonsentrasi pada meditasi, dan segera ia mendapat banyak kemajuan.

Janganlah membiarkan kemelekatan berlebihan pada orang yang anda cintai, atau bahkan pada binatang peliharaan, yang dapat menghalangi anda mengikuti retreat meditasi yang memungkinkan anda untuk memperdalam latihan anda dan mengembangkan keseimbangan batin sebagai salah satu faktor pencerahan.

4. Memilih Teman yang Selalu Tenang

Sebagai metode keempat dalam menimbulkan *upekkhā*, anda harus memilih teman yang tidak memiliki kemelekatan kuat pada makhluk hidup atau harta benda. Metode pengembangan keseimbangan batin ini berlawanan dengan metode di atas. Dalam memilih teman yang demikian, jika anda ternyata mengambil *bhikkhu* seperti yang saya gambarkan di atas, akan menimbulkan sedikit masalah.

5. Mengarahkan Pikiran Menuju Keseimbangan

Cara kelima dan penyebab terakhir munculnya faktor pencerahan adalah secara terus-menerus mengarahkan pikiran anda ke arah pengembangan keseimbangan batin. Ketika pikiran anda cenderung ke jalan itu, pikiran tidak akan berkelana memikirkan anjing dan kucing anda di rumah, atau orang yang anda cintai. Ia hanya akan menjadi semakin seimbang dan harmonis.

Keseimbangan batin adalah faktor sangat penting baik dalam latihan maupun kehidupan sehari-hari. Umumnya, kita tersapu oleh objek yang menyenangkan dan menarik, atau akhirnya menjadi sangat gelisah ketika bertemu dengan objek yang tidak menyenangkan, tidak

diinginkan. Pergantian yang bertentangan ini berlaku umum di antara umat manusia. Ketika kita tidak memiliki kemampuan untuk tetap seimbang dan tidak tergoyahkan, kita gampang terbawa ke dalam dua ekstrim, kemelekatan atau kebencian.

Kitab suci mengatakan bahwa ketika pikiran melekat pada objek indriawi, pikiran menjadi gelisah. Hal ini adalah kondisi umum segala urusan di dunia, yang dengan mudah dapat kita amati. Dalam mencari kebahagiaan, orang keliru menganggap kegemparan batin sebagai kebahagiaan sejati. Mereka tak pernah mendapat kesempatan mengalami kebahagiaan lebih besar yang datang dari kedamaian dan keseimbangan.

FAKTOR-FAKTOR PENCERAHAN YANG BERKEMBANG: PENYEMBUHAN MENUJU TANPA KEMATIAN

Semua faktor pencerahan membawa manfaat yang luar biasa. Sekali berkembang sepenuhnya, mereka memiliki kekuatan untuk mengakhiri penderitaan *samsāra*. Demikianlah yang dikatakan kitab suci. Artinya, kelahiran dan kematian yang terus-menerus dari makhluk hidup, yang terdiri dari fenomena batin dan materi, akan berhenti total.

Faktor pencerahan juga memiliki kapasitas menghancurkan sepuluh bala tentara Māra, kekuatan penghancur yang menyebabkan kita terpaku berputar dalam roda penderitaan dan kelahiran kembali. Untuk alasan ini, para Buddha dan orang yang tercerahkan mengembangkan faktor pencerahan sehingga dapat melampaui alam kesenangan indriawi dan juga alam materi halus, dan alam tanpa materi.

Anda mungkin bertanya kemanakah seseorang pergi setelah bebas dari tiga jenis alam kehidupan ini. Tidak dapat dikatakan bahwa ada jenis kelahiran apa pun, karena *Nibbāna* adalah akhir kelahiran dan kematian. Kelahiran membawa pada hidup, usia tua, sakit dan akhirnya kematian, yang tidak dapat dihindarkan—semua aspek penderitaan. Untuk bebas dari penderitaan adalah harus bebas dari kelahiran. Sehingga kematian pun tidak akan terjadi. *Nibbāna* adalah

bebas dari kelahiran dan juga kematian.

Ketika berkembang sepenuhnya, faktor pencerahan ini membawa yogi mencapai *Nibbāna*. Dalam hal ini, mereka dibandingkan dengan obat yang sangat ampuh dan efektif. Mereka memberi kekuatan batin yang diperlukan untuk dapat bertahan terhadap naik turunnya kehidupan. Lebih jauh, mereka sering dapat menyembuhkan penyakit fisik dan mental.

Tidak ada jaminan bahwa jika anda bermeditasi, anda dapat menyembuhkan segala penyakit. Tetapi, adalah mungkin bahwa pengembangan faktor pencerahan dapat menyembuhkan penyakit, bahkan penyakit yang terlihat tidak disembuhkan.

Memurnikan Penyakit Mental Kita

Penyakit mental adalah penyakit keserakahan, kebencian, kebodohan batin, iri hati, kekikiran, kesombongan, dan seterusnya. Ketika kekuatan ini timbul, mereka membuat batin tidak bersih dan keruh. Batin yang keruh ini akan menciptakan fenomena fisik yang mencerminkan kekeruhan itu. Bukannya memiliki penampilan yang jernih dan cerah, ketika batin anda dikeruhkan oleh hal negatif, anda akan terlihat tidak bersinar, tidak berbahagia, dan tidak sehat, seperti anda telah menghirup udara yang terpolusi.

Tetapi, jika anda bersemangat mencoba untuk mengaktifkan perhatian penuh yang menembus dari saat ke saat pada objek yang diamati, sangat alami pikiran akan diam pada objek, tanpa tersebar dan risau. *Samādhi* atau konsentrasi hadir pada saat itu. Setelah beberapa saat, batin akan dibersihkan dari segala rintangan atau kecenderungan negatif. Sekarang kebijaksanaan mulai terbuka. Ketika pandangan terang timbul, batin semakin murni, ibarat kita menghirup udara bersih lagi setelah kembali dari hiruk pikuk kota.

Perhatian penuh, usaha dan penyelidikan membawa pada konsentrasi dan pandangan terang yang muncul secara bertahap. Setiap tahap pandangan terang yang baru seperti setiap tarikan napas

udara bersih ke dalam batin. Tahapan pandangan terang terhadap timbul dan lenyapnya fenomena merupakan awal latihan yang baik dan mendalam. Faktor keseimbangan batin mulai menstabilkan batin, dan perhatian penuh menjadi semakin dalam. Timbul dan lenyapnya objek menjadi sangat jelas, dan tidak ada keragu-raguan terhadap sifat sejati dari apa yang bisa dialami secara langsung.

Pada titik munculnya energi secara tiba-tiba membuat latihan terlihat tanpa perlu diusahakan. Yogi mulai memahami bahwa tak seorang pun hadir untuk membuat suatu usaha. Kegembiraan dan kegairahan timbul ketika yogi merasakan secara langsung kemurnian batin yang dimiliki, demikian pula rahasia kenyataan terbuka dihadapannya dari saat ke saat. Kebahagiaan luar biasa diikuti dengan kedamaian serta batin yang bebas dari keragu-raguan dan kekhawatiran. Dalam kondisi damai ini, memungkinkan kita melihat lebih banyak lagi dengan jelas. Ketika tidak ada gangguan, konsentrasi juga akan mendalam.

Pada latihan yang mendalam ini, seseorang mengalami keseimbangan batin yang sebenarnya, batin yang tidak terseret oleh perasaan menyenangkan, meskipun mungkin ada kegairahan dan kebahagiaan. Tidak pula objek tak menyenangkan menggelisahkan batinnya. Yogi merasa tiada ketidak-sukaan terhadap rasa sakit tidak pula ada kemelekatan pada rasa senang.

Dampak pada Tubuh

Tujuh faktor pencerahan secara alami berdampak pada jasmani maupun batin, karena keduanya saling terikat erat. Ketika batin betul-betul murni dan dilingkupi oleh faktor pencerahan, ini berdampak luar biasa pada sistem sirkulasi tubuh. Darah baru yang diproduksi sangat murni. Ia meresap ke berbagai organ tubuh dan panca indra, membersihkan mereka. Tubuh menjadi bercahaya dan pemahaman meningkat. Objek visual menjadi demikian cemerlang dan jelas. Beberapa yogi merasa demikian banyak cahaya memancar dari tubuhnya, sehingga seluruh ruangan menjadi terang di malam hari.

Batin juga dipenuhi cahaya. Ada keyakinan yang cemerlang dan juga keyakinan yang terbukti yang mempercayai apa yang sedang terjadi melalui pengalaman anda sendiri tanpa perantara. Batin menjadi ringan dan gesit, seperti halnya dengan tubuh, yang kadang kala terasa seperti melayang di udara. Sering kali tubuh seperti tidak terasa, dan yogi dapat duduk berjam-jam tanpa merasa sakit sama sekali.

Penyembuhan Ajaib

Penyakit lama, yang tidak disembuhkan, dipengaruhi oleh kekuatan faktor pencerahan, khususnya pada latihan yang mendalam. Di pusat meditasi di Yangon, adalah hal umum penyembuhan ajaib ini terjadi. Sebuah buku dapat ditulis hanya untuk mendaftar kasus-kasus itu. Di sini saya hanya akan menyebutkan dua contoh yang luar biasa.

Kasus Tuberkulosis

Suatu ketika ada seorang pria yang menderita TBC selama bertahun-tahun. Ia belum juga sembuh meskipun telah mencari pengobatan dari berbagai dokter, dan pengobatan tradisional Myanmar, serta menghabiskan banyak waktu di kamar khusus TBC, di Rumah Sakit Umum Yangon. Sedih dan putus asa, ia merasa satu-satunya jalan baginya hanyalah menuju kematian. Sebagai usaha terakhir, ia memohon bermeditasi di pusat meditasi, tapi menutupi kondisi kesehatannya yang buruk karena jika tidak, ia akan ditolak dengan dasar dapat membahayakan kesehatan yogi lain.

Dalam dua minggu latihan, gejala kronisnya muncul ke permukaan dengan ganas, memburuk dengan rasa sakit, yang biasanya datang selama periode tertentu latihan *Dhamma*. Rasa sakitnya mengerikan, membuatnya menderita dan kelelahan, sehingga membuatnya tidak dapat tidur sama sekali, hanya berbaring dan terus-menerus batuk sepanjang malam.

Suatu malam saya berada di tempat tinggal saya dan mendengar suara batuk mengerikan yang datang dari tempat tinggalnya.

Dengan membawa ramuan jamu batuk Myanmar, saya mengunjunginya dengan harapan mengurangi penyakit flu atau demam yang baru saja menyerang. Tetapi, orang itu tergeletak di kamarnya, sedemikian lelahnya sehingga tidak dapat berkata apa pun kepada saya. Tempat ludahnya hampir penuh dengan darah yang ia muntahkan. Saya bertanya apakah ia membutuhkan obat, dan ketika ia akhirnya dapat berbicara, ia mengakui kondisinya. Pikiran pertama saya adalah apakah saya telah menghirup sebagian dari kumannya.

Orang itu meneruskan, meminta maaf telah membawa penyakit menular ini ke dalam pusat meditasi, tetapi memohon agar dapat meneruskan latihannya. “Jika saya meninggalkan tempat ini, hanya ada satu jalan bagi saya yaitu kematian,” ia berkata. Perkataannya menyentuh hati saya. Dengan cepat, saya mulai memberinya semangat dan inspirasi untuk terus berlatih. Setelah mengatur proses karantina agar penyakitnya tidak menyebar ke seluruh pusat meditasi, saya terus membimbingnya.

Dalam satu bulan, pria tersebut dapat mengatasi penyakit TBC-nya melalui kemajuan fantastis dalam meditasinya. Ia meninggalkan pusat meditasi ini dalam kondisi sembuh total. Tiga tahun kemudian ia muncul kembali sebagai seorang *bhikkhu* yang kuat dan sehat. Saya bertanya padanya apa yang ia rasakan sekarang. Apakah TBC atau batuk kembali muncul? “Tidak,” jawabnya “TBC saya tidak pernah kambuh lagi. Jika batuk, terkadang tenggorokan saya gatal, tapi jika saya menyadari perasaan ini dengan segera, saya tidak batuk. *Dhamma* demikian menakjubkan, ajaib. Setelah minum obat *Dhamma*, saya sembuh sepenuhnya.”

Seorang Wanita dengan Tekanan Darah Tinggi

Kasus lain terjadi kira-kira dua puluh tahun yang lalu. Kali ini adalah seorang wanita yang tinggal di pemukiman pusat meditasi. Ia berkerabat dengan salah satu anggota staf pusat meditasi. Sudah lama ia

menderita tekanan darah tinggi dan sudah berobat serta minum obat dokter. Terkadang ia mengunjungi saya dan saya mendesaknya untuk bermeditasi, dengan mengatakan bahwa kalau pun ia meninggal selama latihan, ia akan menikmati banyak kebahagiaan dalam kehidupan berikutnya. Ia selalu mempunyai alasan, dan terus berlanjut berlindung pada dokternya.

Akhirnya saya menegurnya, “Banyak orang datang dari jauh bahkan dari luar negeri, untuk mencicipi *Dhamma* di pusat meditasi ini. Latihannya mendalam dan mereka mengalami banyak hal menakutkan. Anda tinggal di sini dan tidak pernah bermeditasi sampai tingkat kepuasan apa pun. Anda mengingatkan saya pada patung singa yang menjaga kaki stupa. Singa ini, anda tahu, selalu membelakangi stupa tersebut sehingga tidak pernah dapat memberikan penghormatan.”

Wanita itu cukup tersakiti dengan teguran saya dan setuju mencoba bermeditasi. Dalam waktu singkat, ia telah mengalami rasa sakit yang hebat. Sakit akibat penyakitnya, berpadu dengan sakit dari *Dhamma*, memberinya masa-masa sulit. Ia hampir tidak dapat makan maupun tidur. Akhirnya anggota keluarga, yang juga tinggal di pusat meditasi, mulai mencemaskan kondisinya. Mereka memohon agar ia kembali ke tempat tinggalnya, supaya mereka dapat merawatnya. Saya menentangnya dan mendesak agar ia meneruskan latihan daripada mendengarkan mereka.

Anggota keluarganya datang padanya berulang kali, tetapi saya mendesak agar ia meneruskan latihan. Ini merupakan pertempuran yang berat bagi wanita itu, tetapi ia terus berlatih meditasi. Ia sangat tangguh. Ia mendapatkan gelora inspirasi baru dan memutuskan melihat latihannya terus sampai berakhir, meskipun ia harus meninggal karenanya.

Sakit wanita itu demikian beratnya. Ia merasa seolah-olah otaknya akan pecah. Urat nadi di kepalanya berdenyut, memukul dan menekan. Ia menerima semuanya dengan kesabaran, hanya mengamati rasa sakit. Segera, panas tinggi mulai keluar dari tubuhnya. Ia mengeluarkan

dan memancarkan api besar. Akhirnya, ia mengatasi semua sensasi tersebut serta semuanya menjadi tenang dan damai. Ia telah memenangkan pertempuran. Tekanan darah tingginya sepenuhnya disembuhkan, dan ia tidak pernah lagi makan obat untuk penyakitnya itu.

Penyakit Lain—dan Jangan Lupa, Kebebasan!

Saya telah menyaksikan kesembuhan penyakit usus terjepit, kista, jantung, kanker, dan lain-lain. Tidak ada jaminan atas hasilnya, tetapi saya harap kisah di atas memberi inspirasi bagi anda. Jika seorang yogi tekun, ulet, gigih dan bersemangat juang dalam berusaha penuh perhatian pada sensasi sakit yang muncul dari penyakit dan luka lama, ia akan mendapatkan penyembuhan ajaib dari kesulitan yang dihadapinya. Usaha yang tekun akan memperbesar kemungkinan itu.

Meditasi *Satipaṭṭhāna* mungkin sangat bermanfaat bagi pasien kanker. Kanker sangat mengerikan. Begitu banyak penderitaan baik pada jasmani maupun batin. Orang yang mahir dalam meditasi *satipaṭṭhāna* dapat meringankan bebannya dengan menyadari rasa sakit tidak peduli betapa mengerikannya. Ia dapat meninggal dengan damai, sempurna dan tanpa cela penuh perhatian hanya pada rasa sakit. Kematian seperti ini adalah baik dan mulia.

Semoga anda dapat menarik manfaat penuh atas pengetahuan yang anda peroleh melalui penjelasan tentang tujuh faktor pencerahan ini. Semoga anda mengembangkan setiap faktor, mulai dari perhatian penuh dan berakhir dengan keseimbangan batin, sehingga anda dapat menjadi orang yang tercerahkan sepenuhnya.

Vipassanā Jhāna

MELEMBUTKAN BATIN YANG KAKU

Buddha berkata, “Sebenarnya dengan bermeditasi, seseorang dapat mengembangkan pengetahuan dan kebijaksanaan sedalam dan seluas bumi.” Kualitas kebijaksanaan itu meresap dalam batin, membuatnya meluas dan membesar. Tanpa adanya meditasi, batin menjadi sempit dan kaku karena terus-menerus diserang oleh *kilesa*. Di setiap saat kita tidak penuh perhatian, *kilesa* menembus ke dalam batin, membuatnya kencang, tegang dan gelisah.

Objek yang menyerang kita melalui enam pintu indra terkadang baik dan terkadang buruk, terkadang menyenangkan, terkadang tidak menyenangkan. Ketika objek visual yang menyenangkan muncul, pikiran yang tidak dijaga akan secara alami dipenuhi oleh nafsu keserakahan dan kemelekatan, melingkupi objek tersebut dengan erat. Karena dihantui oleh ketegangan dan kegelisahan, pikiran mulai mencari cara untuk mendapatkan objek yang sangat menyenangkan tersebut. Dari rencana ini untuk memegang objek tersebut, dapat berkembang menjadi perbuatan melalui ucapan dan fisik.

Jika pikiran tidak dijaga dan objek yang tidak menyenangkan muncul, ketidak-sukaan akan timbul secara alami. Kembali, pikiran akan menjadi gelisah. Beberapa manifestasinya dapat dilihat, seperti: wajah ceria menjadi cemberut, ucapan kasar dan mengerikan, atau bahkan melakukan tindak kekerasan.

Dalam menghadapi objek yang bukan menyenangkan maupun tidak menyenangkan, jika pikiran tidak dijaga, kebodohan akan menutupi batin, menghentikannya untuk dapat melihat apa yang benar.

Juga, pada saat itu, ada ketegangan dan batin yang keras.

Merupakan suatu kebodohan dengan menganggap bahwa kita dapat melenyapkan objek menyenangkan, tidak menyenangkan dan netral dalam kehidupan kita. Yang penting adalah menjaga hubungan baik dengan mereka. Barangkali seseorang dapat menutup telinganya dengan kapas, menutup matanya dan meraba-raba sembari menjaga keadaan pikiran meditatif. Tapi tentunya seseorang tidak dapat menutup hidung atau membius lidahnya, atau memotong kepekaan tubuh terhadap panas, dingin dan perasaan lainnya. Dengan duduk bermeditasi, kita mencoba berkonsentrasi pada objek utama. Tetapi kita masih mendengar suara, dan perasaan yang kuat mungkin timbul pada bagian tubuh lain. Meskipun sudah berusaha sekuat tenaga, latihan kita bisa tergelincir beberapa saat, dan pikiran dapat mengembara tak terkendali.

Kekuatan Pengendalian Diri

Latihan pengendalian diri adalah cara efektif mencegah serangan *kilesa*. Pengendalian diri bukan berarti menjadi mati atau tanpa perasaan. Ia berarti menjaga setiap pintu indra sehingga pikiran tidak berlari melalui pintu tersebut ke dalam khayalan dan pikiran, serta rencana-rencana kotor. Perhatian penuh sesungguhnya penyebab munculnya pengendalian diri. Jika kita penuh perhatian setiap saat, pikiran dijaga agar tidak terjatuh ke dalam kondisi di mana keserakahan, kebencian dan kebodohan batin bisa muncul. Jika kita waspada, akhirnya batin akan menjadi jinak dan puas sehingga tidak terjerumus dalam bahaya sergapan *kilesa*.

Kita harus selalu waspada. Segera setelah kita bersentuhan dengan objek, kita mencatatnya sebagaimana adanya. Kita ingin memastikan bahwa ketika melihat hanya melihat, ketika mendengar hanya mendengar, ketika menyentuh hanya menyentuh, ketika merasakan hanya merasakan, ketika berpikir hanya pikiran itu sendiri. Setiap proses itu haruslah jelas dan sederhana, tidak dibebani oleh sejumlah besar uraian panjang lebar, tidak ditutupi oleh *kilesa*. Jika kita mampu

benar-benar penuh perhatian, objek akan timbul dan berlalu tanpa adanya pikiran dan reaksi lebih lanjut, hanya ada proses itu sendiri. Tidak peduli objek apa pun yang terpaksa kita temui, kita akan selamat dari keinginan dan ketidak-sukaan.

Di zaman Buddha ada seorang raja besar, yang ingin mengetahui bagaimana seorang *bhikkhu* dapat menjaga silanya. Ia mengamati *bhikkhu* muda, tetap terjaga kesuciannya bahkan pada masa puncak yang penuh vitalitas, dimana hawa nafsu mudah muncul. Ia bertanya kepada seorang *bhikkhu* senior tentang hal tersebut. *Bhikkhu* itu berkata, “Ketika *bhikkhu-bhikkhu* muda bertemu dengan seorang gadis yang lebih muda darinya, mereka menganggapnya sebagai seorang adik. Jika mereka bertemu dengan wanita yang sebaya atau sedikit lebih tua, mereka menganggapnya sebagai kakak. Jika mereka bertemu dengan wanita yang jauh lebih tua, mereka menganggapnya sebagai ibu. Jika lebih tua lagi, mereka menganggapnya sebagai nenek.”

Raja itu tidak puas. Ia berkata, “Tetapi pikiran begitu cepat, bahkan jika anda mencoba berpikir dengan cara demikian, hawa nafsu mungkin sudah muncul.”

Bhikkhu senior itu mencoba lagi, “Ketika seorang *bhikkhu* bertemu dengan seorang wanita, jika ia berperhatian penuh dan mulai mengagumi wajahnya, tubuhnya, maka dengan sendirinya hawa nafsu akan muncul. Tapi jika ia melihat wanita dengan memisahkannya menjadi potongan-potongan, dalam tiga puluh dua bagian tubuh—rambut, gigi, kuku dan seterusnya—dan jika ia merenungkan hal yang menjijikkan dari bagian tubuh tadi, ia akan dipenuhi oleh rasa jijik dan tidak menginginkannya lagi.” Meditasi pada tubuh ini diajarkan oleh Buddha.

Lalu raja bertanya, “Bagaimana jika *bhikkhu* itu memiliki lebih banyak imajinasi daripada konsentrasi?” Tentang imajinasi, saya akan menambahkan sebuah kisah di sini.

Di suatu tempat di pusat meditasi ada lemari dinding kecil di mana sebuah kerangka manusia tergantung. Kerangka itu disiapkan bagi orang untuk datang dan melihat, merenungkan akan dekatnya

kematian, dan barangkali juga tulang sebagai bagian tubuh yang menjijikkan. Di bawahnya tulang kakinya terdapat papan kecil bertuliskan, “Gadis berumur enam belas tahun.”

Dipenuhi perhatian bijak seorang pengunjung akan berkata, “Oh, gadis yang malang, hanya enam belas tahun tetapi sudah meninggal. Demikian pula saya akan meninggal suatu hari.” Desakan spiritual akan muncul, dan orang ini akan mencoba berbuat lebih banyak kebaikan, atau berlatih meditasi lebih semangat. Pengunjung lain mungkin merenungkan tulang yang menjijikkan tersebut, dan melihat tidak ada sesuatu pun dalam tubuh ini, hanya tulang, kerangka ini saja.

Lalu datang seorang pemuda yang penuh imajinasi. Berdiri di depan kerangka tersebut, matanya melihat pada papan yang tertera tentang apa sebelumnya. Ia berkata pada dirinya sendiri, “Sangat menyedihkan! Betapa cantiknya dia sebelum dia meninggal.” Ia melihat tengkorak tersebut dan mulai menyempurnakannya menjadi wajah yang cantik, menambahkan rambut yang indah dan leher yang bagus. Lalu matanya perlahan melihat ke bawah, mengisi setiap bagian tubuh. Ia dipenuhi oleh nafsu keserakahan akan bayangan yang diciptakannya, bayangan yang mungkin tidak ada bedanya dengan kreasi seorang pembuat boneka dari binatang telah mati yang diisi kapas.

Mari kita kembali pada kisah raja itu. *Bhikkhu* senior tersebut menjawab, “Semua *bhikkhu* muda berlatih perhatian penuh. Mereka mengaktifkan pengendalian diri pada indra mereka, sehingga mereka terjaga pada setiap pintu indra. Pikiran mereka tidaklah liar. Mereka tidak berfantasi terhadap apa yang mereka lihat.”

Raja itu terkesan. Ia berkata, “Ya, ini sangat benar. Saya dapat memberi kesaksian dari pengalaman saya sendiri ketika saya pergi ke *harem* tanpa disertai perhatian penuh, saya mengalami banyak masalah. Tapi jika saya penuh perhatian, saya tidak memiliki masalah apa pun.”

Saya harap kisah ini dapat menunjukkan pentingnya

pengendalian diri dari indra kita.

Pengendalian Diri Intensif selama Retret

Selama retret meditasi intensif, nilai pengendalian diri adalah sangat penting. Kitab suci memberikan empat petunjuk praktis untuk pengendalian diri selama melakukan latihan intensif.

Pertama, seorang yogi harus bertindak ibarat seorang buta, meskipun ia memiliki organ penglihatan yang lengkap. Yogi harus pergi berjalan dengan kelopak mata sedikit terkatup atau memandang ke bawah, tidak ingin tahu, untuk menjaga pikiran agar tidak menyebar.

Kedua, yogi harus bertindak ibarat orang tuli, tidak merenungkan, berkomentar, maupun menilai suara yang ia dengar. Seorang yogi harus berpura-pura tidak mengerti suara dan tidak mendengarkannya.

Ketiga, meskipun yogi seorang terpelajar, yang banyak membaca tentang meditasi dan telah mencoba lima belas teknik, selama latihan yang sebenarnya ia harus menyingkirkan semua pengetahuannya. Simpan dengan gembok dan kunci, bahkan di bawah tempat tidur! Seorang yogi harus bertindak seperti orang bodoh yang tidak tahu banyak dan tidak membicarakan hal yang ia ketahui.

Keempat, yogi seharusnya bertindak seperti pasien rumah sakit, lemah dan sakit, dengan memperlambat gerakan dan bergerak dengan sangat penuh perhatian.

Ada juga prinsip kelima. Meskipun yogi masih hidup, ia harus bertindak ibarat orang mati terhadap sensasi rasa sakit. Seperti anda ketahui, mayat dapat dipotong-potong seperti bilah kayu tanpa merasakan apa pun. Jika rasa sakit muncul selama meditasi, yogi harus mengumpulkan segenap keberanian dan energi hanya untuk melihatnya secara langsung. Ia harus melakukan usaha yang gigih untuk menembus dan memahami rasa sakit, tanpa menggeser posisi atau membiarkan ketidak-sukaan mengambil alih pikiran.

Di setiap saat kita berusaha penuh perhatian dan berada bersama dengan apa pun yang muncul. Kita mencoba mencatat, “melihat, melihat”

pada saat melihat; “mendengar, mendengar” pada saat mendengar, dan seterusnya. Usaha nyata dibuat untuk mencatat. Terdapat pula ketepatan pikiran, bidikan tepat yang memungkinkan pikiran mencapai target pengamatannya. Perhatian penuh juga muncul, menembus objek secara mendalam. Dan dengan adanya perhatian penuh konsentrasi benar muncul, yang membuat pikiran menjadi tenang, tidak tegang atau risau.

Bagaimana Kebijakan Melembutkan Batin

Usaha benar, bidikan benar, perhatian penuh benar, konsentrasi benar: kesemuanya adalah faktor-faktor dari Jalan Mulia Berunsur Delapan. Ketika mereka hadir dalam batin, *kilesa* tidak memiliki kesempatan muncul. *Kilesa*, yang membuat batin sangat keras, kaku dan gelisah, disingkirkan ketika seseorang berada bersama waktu, dan dengan demikian batin memiliki kesempatan melembut.

Dengan pencatatan yang terus-menerus, pikiran secara berangsur makin mampu menembus sifat sejati segala sesuatu. Akan muncul pandangan terang bahwa segalanya hanya terdiri dari batin dan materi, dan pikiran mengalami rasa lega yang luar biasa. Tiada seorang pun di sana, hanya batin dan materi, tak seorang pun menciptakan mereka. Jika kita dapat melihat lebih jauh bagaimana fenomena terkondisi, pikiran akan bebas dari keragu-raguan.

Yogi yang penuh keragu-raguan sulit dibimbing, kaku, keras dan tegang. Tak peduli seberapa banyak seorang guru mencoba meyakinkannya akan manfaat latihan, usahanya akan sia-sia. Jika yogi dapat dibujuk berlatih paling tidak cukup untuk mencapai pandangan terang tentang sebab dan akibat, maka tidak akan ada masalah lagi. Pandangan terang ini menjernihkan pikiran dari keragu-raguan dan membuatnya lembut. Yogi tersebut tidak akan bertanya-tanya lagi apakah fenomena batin dan materi diciptakan oleh kekuatan eksternal, atau oleh makhluk tak terlihat dan adikuasa lainnya.

Ketika kita melanjutkan latihan lebih dalam lagi seiring dengan

waktu, pikiran menjadi tenang dan semakin rileks karena tekanan *kilesa* mulai kendur. Dengan mengamati fenomena mental dan fisik yang selalu berubah, seseorang akan memperoleh pandangan terang mengenai ketidak-kekalan. Sebagai efek samping dari proses ini, ia terbebas dari kebanggaan dan kesombongan. Jika ia dapat melihat dengan jelas tekanan kuat yang dibawa oleh fenomena ini, ia akan mendapatkan pandangan terang mengenai hakikat penderitaan sehingga terbebas dari nafsu keserakahan. Jika seseorang melihat ketiadaan diri pada semua fenomena, memahami bahwa proses batin dan materi adalah kosong serta sama sekali tidak berhubungan dengan kehendaknya, ia akan terbebas dari pandangan salah bahwa ada sesuatu entitas yang permanen yang disebut diri atau aku.

Ini hanyalah awal. Semakin dalam kita menembus sifat sejati realitas, batin kita semakin lentur, lembut, dapat dibentuk, tangkas. Jika seseorang mencapai kesadaran jalan pertama, pengalaman *Nibbāna* yang pertama, *kilesa* tertentu tidak akan pernah dapat membuat batin tegang dan kaku lagi.

Saya berharap anda dapat terus-menerus dan aktif memperhatikan penuh, sehingga anda dapat mengembangkan kebijaksanaan yang demikian banyak dan luas, membumi bagaikan Ibu Pertiwi, dasar bagi semua yang hidup di planet ini.

MENGHANCURKAN PENDERITAAN

Tidak Berkelana maupun Berhenti: Teka-teki dari Buddha

Sebagai seorang guru saya mengamati bahwa banyak yogi memiliki pikiran yang terlihat cenderung berkelana, tidak sadar atas apa yang terjadi di sini dan saat ini. Karena saya ingin membantu anda mengerti sifat alami pikiran yang berkelana, saya akan memberikan teka-teki ini. Buddha berkata, “Seseorang hendaknya tidak membiarkan pikirannya berkelana keluar. Demikian pula hendaknya tidak membiarkan pikiran berhenti di dalam. Seorang *bhikkhu* yang

dapat berperhatian penuh dengan cara seperti itu akhirnya akan mampu melenyapkan semua penderitaan.”

Pertama-tama saya akan mengatakan bahwa kalian semua yang berlatih dengan tulus dapat menganggap diri kalian sebagai *bhikkhu*. Orang yang ingin bebas dari penderitaan tentunya ingin menjalankan nasihat ini. Tetapi sulit untuk menentukan dari arah mana harus melangkah. Apa yang dimaksud dengan berkelana di luar, dan bagaimana kita memastikan bahwa pikiran kita tidak melakukannya? Barangkali kita yakin bahwa tugas ini tidaklah terlalu sulit. Kita semua mengalami pikiran yang berkelana, dan kita dapat menggunakan kekuatan untuk mencegahnya. Tetapi jika kita tidak membiarkan pikiran berkelana di luar, tentunya ia harus berada di dalam, dan Buddha hanya mengatakan kepada kita untuk tidak melakukannya!

Anda mungkin memperhatikan bahwa pikiran muncul dalam diri anda. Jika anda memusatkan perhatian pada saat ini, lalu di mana pikiran anda? Jika tidak di luar, maka ia pasti di dalam. Apa yang dapat anda lakukan sekarang? Apakah anda harus makan obat penenang dan melupakan semua persoalan ini? Bukankah ini bahkan berlawanan dengan nasihat Buddha untuk tidak membiarkan pikiran berhenti di dalam?

Ah, bukankah Buddha berjanji bahwa jika kita mengikuti instruksi ini, kita dapat menghindari kelahiran dan akibatnya—usia tua, penyakit dan kematian—semua hal yang terjadi berlawanan dengan kehendak kita! Beliau membuat pernyataan yang ganjil ini dan kembali ke *Gandhakūṭi*, atau kamar harum, meninggalkan para pendengarnya kebingungan.

Untuk mencari penjelasannya, mereka akhirnya memilih Yang Mulia Kaccāyana untuk menerangkan ceramah ini. Beliau adalah seorang *Arahā* dan sangat terkenal karena mampu menguraikan ceramah sangat pendek yang kadang diberikan oleh Buddha.

Memecahkan Teka-teki Buddha

Mengurai khotbah ini merupakan latihan intelektual yang

menantang dan bermanfaat. Saya sarankan anda mulai bertanya pada diri anda apa yang akan terjadi pada pikiran anda jika anda tidak mengawasinya. Bagaimana ia bereaksi terhadap objek?

Jika pikiran bertemu dengan objek yang menyenangkan, diinginkan, menggoda, dengan sendirinya ia terisi oleh keserakahan. Inilah saat yang kita sebut pikiran yang berkelana. Ketika ia menyentuh objek yang menjijikkan, menyakitkan, ia diisi oleh ketidak-sukaan. Kembali ia menjadi pikiran yang berkelana. Pikiran diselimuti kebodohan, tidak dapat melihat apa yang sedang terjadi, adalah juga pikiran yang berkelana. Jadi Buddha sebenarnya menginstruksikan muridnya untuk tidak membiarkan faktor mental keserakahan, ketidak-sukaan (kebencian), dan kebodohan batin muncul.

Pengalaman melihat, mendengar, merasakan, menyentuh dan mencium: apakah ini juga merupakan bagian dari pikiran yang berkelana?

Proses Merasakan dengan atau tanpa Perhatian Penuh

Semua proses merasakan terjadi melalui rangkaian kesadaran yang bukan baik maupun yang tidak baik. Akan tetapi, segera setelah rangkaian tersebut, jika perhatian penuh tidak ikut campur, maka akan segera muncul rangkaian kedua dan mungkin ketiga atau keempat dan rangkaian kesadaran lebih lanjut yang disertai dengan keserakahan, kebencian dan kebodohan batin. Inti latihan *vipassanā* ini adalah mempertajam perhatian penuh hingga ia dapat menangkap proses merasakan yang apa adanya pada akhir serangkaian proses kesadaran tidak bermoral, dan mencegah munculnya rangkaian lebih lanjut yang disertai oleh keserakahan, kebencian dan kebodohan batin. Jika pikiran dapat melakukan pemotongan ini, dapat kita katakan bahwa ia tidak berkelana. Pikiran yang berkelana adalah pikiran yang dikotori oleh *kilesa* ketika ia merenungkan pada apa yang sudah terjadi atau sedang terjadi.

Singkatnya, jika kita mulai merenungkan karakteristik dari

objek itu—“Oh, warna yang indah”—kita mengetahui bahwa pikiran telah berkelana. Jika sebaliknya, kita mengaktifkan perhatian penuh yang tepat dan menembus serta usaha yang rajin pada saat melihat objek berwarna tersebut, kita memiliki kesempatan memahami proses melihat sebagaimana apa adanya. Inilah kesempatan untuk mengembangkan kebijaksanaan. Kita dapat melihat hubungan antara batin dan materi, ketergantungan yang menghubungkan mereka, dan karakteristik ketidak-kekalan, penderitaan serta tiada aku yang mereka tanggung bersama.

Anda dapat mencoba bereksperimen sekarang juga. Arahkan perhatian anda pada kembang kempisnya perut. Jika pikiran berusaha menyadari gerakan ini dengan tepat, sebenarnya untuk merasakannya dari awal hingga akhir, ia akan terbebas dari keserakahan, kebencian dan kebodohan batin. Tak ada pikiran tentang objek yang menyenangkan maupun ketidak-sukaan terhadap objek yang tidak menyenangkan, dan kebodohan batin yang bingung tentang apa yang sedang terjadi.

DOR !

Suara tiba-tiba menjadi dominan. Pada saat itu, kita meninggalkan kembang kempisnya perut. Meskipun demikian, kita tidak menganggap bahwa pikiran kita berkelana jika kita mampu segera menyadarinya bahwa itu adalah suara, dan mencatatnya sebagai “mendengar, mendengar,” tanpa terbawa renungan tentang apa yang menyebabkan suara dan seterusnya. Tidak ada keserakahan, kebencian dan kebodohan dalam batin.

Lain masalahnya jika pikiran terbawa suara yang ia kenal, serta mulai mengingat terakhir kali kita mendengarnya serta siapa penyanyinya. Bahkan pada saat duduk, beberapa yogi menggoyangkan dan mengetuk jari ketika mereka ingat nyanyian masa lalu. Mereka tentu menderita karena pikirannya berkelana.

Suatu ketika ada seorang yogi yang memiliki daya tahan duduk yang sangat menarik. Ia duduk rapi dan hening ketika tiba-tiba yogi di sebelahnya bangkit dengan berisik. Ia mendengar tulang-belulang

berbunyi dan gesekan pakaian. Segera yogi kita mulai berpikir, “Kurang ajar! Mengapa ia bangkit dengan cara seperti itu di pertengahan jam ketika saya mencoba bermeditasi!” Ia terseret kemarahan. Ini mungkin dapat disebut “Pikiran Agung yang Berkelana.” Sebagian besar yogi, tentu saja, bekerja teliti untuk menghindari kondisi ini dengan penuh perhatian terhadap objek pada saat muncul, sehingga tidak terjebak pikiran yang berkelana. Demikianlah uraian Yang Mulia Kaccāyana.

Jhāna

Ada aspek lebih dalam lagi dari urusan tidak berkelana tadi. Pikiran yang tidak berkelana adalah pikiran yang berperhatian penuh yang menembus apa yang sedang terjadi. Kata “menembus” tidak digunakan secara harafiah. Ia mengacu pada faktor *jhāna* yang harus muncul dalam batin. *Jhāna* biasanya diterjemahkan sebagai “absorpsi.” Sebenarnya ia mengacu pada kualitas pikiran yang dapat menetap pada objek dan mengamatinya.

Bayangkan jika anda menemukan sesuatu dalam lumpur dan ingin mengambilnya. Jika anda mengambil sebuah alat yang tajam dan menusukan ke objek itu, ia menembus objek itu sehingga anda dapat mengangkatnya dari lumpur. Jika anda tidak yakin apa sebenarnya objek itu, sekarang anda dapat melihatnya dari dekat. Hal yang sama pada makanan di piring anda. Cara garpu anda menusuk potongan makanan menggambarkan faktor *jhāna* ini.

Samatha Jhāna

Ada dua jenis *jhāna*, yaitu *samatha jhāna* dan *vipassanā jhāna*. Beberapa di antara kalian mungkin pernah membaca tentang *samatha jhāna* dan merasa heran mengapa saya membicarakan hal ini dalam lingkup *vipassanā*. *Samatha jhāna* adalah konsentrasi murni, kesadaran yang menetap pada suatu objek tunggal—suatu gambaran batin, sebagai contoh, seperti piringan berwarna atau cahaya.

Pikiran menetap pada objek ini tanpa bergoyang atau bergerak ke tempat lain. Akhirnya akan terbentuk pikiran yang damai, tenang, terkonsentrasi dan terserap pada objek. Perbedaan tingkat-tingkat absorpsi diuraikan dalam kitab suci, setiap tingkatan memiliki kualitas khusus.

Vipassanā Jhāna

Sebaliknya, *vipassanā jhāna* memungkinkan pikiran bergerak secara bebas dari satu objek ke objek lainnya, tetap berfokus pada karakteristik ketidak-kekalan, penderitaan dan tiada aku yang berlaku umum pada semua objek. *Vipassanā jhāna* juga meliputi pikiran yang dapat terfokus dan menetap pada kebahagiaan *Nibbāna*. Bukanlah seperti ketenangan batin dan absorpsi yang merupakan tujuan dari pelaksanaan *samatha jhāna*, hasil yang paling penting dari *vipassanā jhāna* adalah pandangan terang dan kebijaksanaan.

Vipassanā jhāna adalah memusatkan pikiran pada *paramattha dhamma*. Biasanya ini disebut sebagai “realitas atau kenyataan mutlak,” tetapi sebenarnya mereka adalah hal yang bisa kita alami secara langsung melalui enam pintu indra tanpa pengkonsepan. Sebagian besar adalah *saṅkhāra paramattha dhamma*, atau realitas mutlak yang berkondisi: fenomena mental dan fisik yang selalu berubah di setiap saat. *Nibbāna* juga termasuk *paramattha dhamma*, tetapi tentu saja ia tidak berkondisi.

Bernapas merupakan sebuah contoh yang bagus dari suatu proses yang berkondisi. Sensasi yang anda rasakan di bagian perut adalah realitas mutlak yang berkondisi, *saṅkhāra paramattha dhamma*, yang disebabkan oleh kehendak anda untuk bernapas. Keseluruhan tujuan dari memusatkan perhatian pada bagian perut adalah untuk menembus kualitas sebenarnya dan sifat alami dari apa yang terjadi di sana. Ketika anda menyadari pergerakan, tegangan, kencang, panas atau dingin, anda mulai mengembangkan *vipassanā jhāna*.

Perhatian penuh pada setiap pintu indra mengikuti prinsip yang sama. Jika ada usaha yang gigih dan kesadaran yang menembus,

memusatkan perhatian pada apa yang sedang terjadi pada proses indra mana pun, pikiran akan memahami sifat alami atas apa yang sedang terjadi. Proses merasakan akan dipahami berdasarkan karakteristik individu juga karakteristik umum.

Menurut empat cara penggolongan, yang mengakui empat tingkatan *jhāna*, *jhāna* pertama memiliki lima faktor yang akan diuraikan di bawah ini. Semuanya penting dalam latihan *vipassanā*.

Lima Faktor Jhāna

Yang pertama disebut *vitakka*. Ia adalah faktor pembidikan, mengarahkan pikiran ke objek dengan tepat. Ia juga memiliki aspek memantapkan pikiran pada objek, sehingga pikiran berada di sana.

Faktor kedua adalah *vicāra*, secara umum diterjemahkan sebagai “penyelidikan” atau “perenungan.” Setelah *vitakka* membawa pikiran ke objek dan menempatkannya secara kokoh, *vicāra* meneruskannya dengan menggosokkan pikiran pada objek. Anda dapat mengalaminya sendiri ketika mengamati kembang dan kempis. Pertama anda berusaha membidikkan pikiran secara tepat pada proses kembang. Lalu pikiran anda mencapai objek itu dan tidak meleset. Pikiran menyentuh objek itu dan menggosoknya.

Ketika anda memperhatikan penuh secara intuitif dan tepat dari saat ke saat, pikiran akan semakin murni. Rintangan batin berupa nafsu keserakahan, kebencian, kemalasan, kegelisahan dan keragu-raguan melemah dan lenyap. Pikiran menjadi sejernih kristal dan tenang. Kondisi jernih ini akibat dari keberadaan dua faktor *jhāna* yang baru saja kita diskusikan. Ia disebut *viveka*, artinya pengasingan. Kesadaran terasing, jauh dari rintangan batin. *Viveka* ini bukanlah faktor *jhāna*. Ia hanya istilah yang menggambarkan kondisi kesadaran yang terasing.

Faktor ketiga adalah *pīti*, kegairahan, ketertarikan disertai rasa senang pada apa yang sedang terjadi. Faktor ini mungkin terwujud secara fisik seperti bulu roma yang berdiri, perasaan terjatuh dengan

tiba-tiba seperti dalam sebuah lift, atau perasaan seperti melambung di atas tanah. Faktor *jhāna* keempat, *sukha*, kebahagiaan atau rasa nyaman, yang mengikuti faktor ketiga. Seseorang merasa demikian puas dengan latihannya. Karena baik faktor *jhāna* ketiga maupun keempat terjadi sebagai hasil pengasingan dari rintangan batin, mereka disebut *vivekaja pīti sukha*, artinya kegairahan, kesenangan dan kebahagiaan yang timbul dari pengasingan.

Pikirkan urutan ini sebagai rangkaian sebab akibat. Pengasingan pikiran timbul karena munculnya dua faktor *jhāna* pertama. Jika pikiran tepat diarahkan pada objek, jika ia mengenai dan menggosoknya, setelah beberapa waktu pikiran akan menjadi terasing. Karena pikiran diasingkan dari rintangan batin, orang menjadi bahagia, senang dan nyaman.

Ketika empat faktor *jhāna* pertama ini timbul, pikiran dengan sendirinya menjadi tenang dan damai, mampu berkonsentrasi pada apa yang terjadi tanpa tersebar atau terpecah. Keterpusatan pikiran ini adalah faktor *jhāna* kelima yaitu *samādhi* atau konsentrasi.

Akses ke Vipassanā Jhāna Pertama Membutuhkan Pandangan Terang pada Batin dan Materi

Tidaklah cukup bagi seseorang hanya dengan memiliki semua lima faktor tadi lalu mengatakan bahwa ia telah mencapai *vipassanā jhāna* pertama. Pikiran juga harus dapat sedikit menembus *Dhamma*, cukup untuk melihat hubungan antara batin dan materi. Pada waktu ini kita katakan akses ke *vipassanā jhāna* pertama telah terjadi.

Yogi yang batinnya terdiri dari lima faktor *jhāna* akan mengalami ketepatan perhatian penuh yang baru, tingkat keberhasilan baru dalam menetap pada objek. Kegairahan, kebahagiaan dan kenyamanan yang kuat pada tubuh juga muncul. Ini bisa jadi merupakan saat ketika ia merenungkan dengan senang tentang latihan meditasinya yang menakjubkan. “Wah, saya betul-betul menjadi tepat dan akurat. Saya bahkan merasa seperti melayang di udara!” Anda akan mengenali

renungan ini sebagai saat timbulnya kemelekatan.

Berhenti di Dalam

Siapa saja dapat terjebak dalam kegairahan, kebahagiaan dan rasa nyaman. Kemelekatan atas apa yang sedang terjadi dalam diri kita adalah suatu perwujudan dari keserakahan khusus, keserakahan yang tidak berkaitan dengan kesenangan indra biasa, yang bersifat duniawi. Melainkan, suatu keserakahan yang timbul langsung dari latihan meditasi seseorang. Ketika seseorang tidak mampu menyadari keserakahan ini saat ia timbul, hal ini akan mengganggu latihannya. Daripada mengamati secara langsung, orang lebih cenderung bergelimang dalam fenomena menyenangkan tanpa perhatian penuh, atau berpikir tentang kesenangan selanjutnya yang mungkin timbul dari latihannya. Sekarang kita dapat memahami nasihat Buddha yang mempesona tersebut, karena kemelekatan yang timbul sebagai hasil menyenangkan dari meditasi inilah yang beliau maksud dengan berhenti di dalam.

Kelihatannya kita telah mendapatkan ketegasan dari *sutta* yang sangat singkat ini untuk menghindari berkelana di luar maupun berhenti di dalam. Namun demikian masih ada hal yang perlu diskusikan untuk memperdalam pemahaman kita.

Tiga Jenis Pengasingan

Sutta ini menunjukkan bahwa seseorang harus menghindari hal-hal tertentu ketika ia berlatih meditasi. Ia hendaknya menghindari kontak dengan *kāma* atau kesenangan indra dan dengan *dhamma* yang tidak baik. Ia menghindari kedua hal ini secara tepat dengan mempraktikkan tiga jenis pengasingan: *kāya viveka*, pengasingan tubuh; *citta viveka*, pengasingan pikiran; dan *upadhi viveka*, pengasingan yang timbul sebagai hasil dari dua yang pertama dan merupakan suatu kondisi di mana kekotoran batin dan rintangan batin sangat jauh dan lemah.

Kāya viveka sebenarnya bukanlah pengasingan terhadap tubuh

fisik, tapi terhadap “tubuh” objek yang berkaitan dengan kesenangan indriawi. Secara sederhana ini berarti bahwa objek-objek indra dianggap sebagai satu kelompok: objek visual, suara, bau, rasa, dan objek sentuhan.

Pengasingan terhadap *dhamma* yang tidak baik berada dalam kategori *citta viveka*: yaitu pengasingan pikiran dari berbagai rintangan yang menghalangi tumbuhnya konsentrasi dan pandangan terang. Secara praktis, *citta viveka* ini berarti mengaktifkan perhatian penuh dari saat ke saat. Seorang yogi yang dapat menjaga kesinambungan perhatian penuh dari saat ke saat telah mengaktifkan *citta viveka*.

Dua jenis *viveka* ini tidak datang tanpa diusahakan. Untuk *kāya viveka*, kita harus melepaskan diri kita dari lingkungan kesenangan indriawi, mengambil kesempatan berlatih di tempat yang mendukung kedamaian batin. Cara ini tentu saja masih belum cukup. Untuk memperoleh *citta viveka*, kita hendaknya penuh perhatian pada semua objek yang muncul pada enam pintu indra.

Agar dapat berperhatian penuh, seseorang harus mengarahkan pikiran pada objek. Usaha untuk berperhatian penuh menjadi alat dalam menciptakan ketepatan dalam pikiran. Bidikan ini, usaha menuju ketepatan dalam menempatkan pikiran secara tepat pada objek meditasi adalah faktor *jhāna* pertama yang disebut *vitakka*.

Jadi, anda harus mempunyai bidikan. Anda mencoba mengamati kembang kempisnya perut. Akhirnya pikiran mengenai sasaran, jelas mengamati sensasi keras, tegang, gerakan. Ia mulai menimpa dan menggosok objek tersebut. Ini disebut *vicāra*, seperti yang telah kita sebutkan sebelumnya. Setelah pikiran menggosok objek untuk beberapa lama, ia akan tertarik dan terserap di dalamnya. Ketika anda berdiam dengan kembang kempisnya perut, pikiran makin sedikit muncul. Anda bahkan mungkin untuk beberapa lama tidak memiliki pikiran apa pun. Jelas, pikiran bebas dari objek kesenangan indra dan juga dari *kilesa* yang disebabkan oleh objek itu. Sehingga ada *kāya viveka* dan *citta viveka*. Dengan melanjutkan latihan, usaha dan kesinambungan,

kilesa akan menghilang sangat jauh. Akhirnya anda memiliki jenis pengasingan diri ketiga yaitu *upadhi viveka*.

Jenis Kebahagiaan Khusus

Dengan *upadhi viveka*, pikiran menjadi lembut dan halus, ringan dan mengapung, terampil dan lentur. Suatu jenis kebahagiaan khusus, *nekkhama sukha* timbul, kebahagiaan dan kenyamanan yang timbul karena terbebas dari objek indriawi dan juga *kilesa* yang tidak baik yang bereaksi pada objek itu. Sebagai pengganti kebahagiaan biasa, muncul kenyamanan yang membebaskan. Apakah ini terlihat aneh bahwa dengan melepaskan kenyamanan indra, seseorang memperoleh kondisi kenyamanan luar biasa karena terbebas dari indra yang sudah kita lepaskan? Inilah pelepasan sejati dari kesenangan-kesenangan indra.

Pengasingan pikiran dari *dhamma* yang tidak baik sebenarnya berarti pengasingan pikiran terhadap semua *kilesa*. Tidak ada kesempatan bagi *kilesa* untuk muncul karena penyebab terdekat *kilesa*, yaitu objek indra telah dilepaskan. Sekarang, kata *jhāna*, kondisi terserap, memperoleh arti yang sama sekali baru. Sebagai hasil dari faktor *jhāna vitakka*, membidik, dan *vicāra*, menggosok, kesenangan indriawi telah dilepas dan *kilesa* ditinggalkan. *Jhāna* tidak hanya menimbulkan pencerapan, tetapi ia juga melenyapkan *kilesa*. Ia membakar habis mereka bagaikan api.

Hubungan antara Vitakka dan Vicāra

Dalam pengembangan tingkat *jhāna*, dua faktor *vitakka* dan *vicāra*, bidikan tepat dan pengasahan, mutlak penting. Keduanya terkait erat dan banyak didiskusikan dalam kitab suci. Di bawah ini diberikan dua contoh.

Bayangkan jika anda memiliki cangkir kuningan yang tertutup debu dan kotoran. Anda mengambil pemoles kuningan dan menuangkannya pada kain lap. Dengan memegang cangkir itu pada tangan yang satu,

anda menggunakan tangan lain menggosok permukaannya. Dengan rajin bekerja dan hati-hati, anda segera akan memperoleh cangkir yang berkilauan.

Dengan cara yang sama, yogi harus memegang pikirannya di tempat khusus dimana objek utama terjadi, yaitu perut. Ia terus menerapkan perhatian penuh pada tempat itu, menggosoknya hingga kotoran dan polusi *kilesa* hilang. Lalu ia akan mampu menembus sifat sejati atas apa yang terjadi di tempat itu. Ia akan memahami proses kembang dan kempis. Tentu saja, jika objek lain lebih menonjol dari objek utama, yogi harus mencatatnya, menempatkan *vitakka* dan *vicāra* pada fenomena baru itu.

Memegang cangkir dengan satu tangan diibaratkan *vitakka*, sementara tindakan menggosok diibaratkan *vicāra*. Bayangkan apa yang terjadi jika yogi hanya memegang cangkir dan tidak menggosoknya. Ia akan tetap kotor seperti sedia kala. Atau jika ia mencoba menggosoknya tanpa memegangnya dengan kokoh, kembali hal itu tidak mungkin dilakukannya dengan baik. Ini menggambarkan saling ketergantungan kedua faktor itu.

Contoh kedua adalah mengenai jangka, yang digunakan dalam ilmu ukur. Seperti yang anda ketahui, jangka memiliki dua lengan, yang satu runcing dan satunya lagi memegang pensil. Anda harus menempatkan pikiran pada objek meditasi dengan kokoh, pikiran anda seperti bagian yang runcing pada jangka; selanjutnya anda, dapat dikatakan, harus memutar pikiran anda, sampai ia mampu melihat objek secara keseluruhan dan sangat jelas. Lingkaran yang sempurna akan dihasilkan. Kembali, menempatkan bagian yang runcing diibaratkan *vitakka*, dan putaran diibaratkan *vicāra*.

Pengetahuan Intuitif Langsung

Terkadang *vicāra* diterjemahkan sebagai “penyelidikan” atau “pikiran yang terus-menerus.” Ini sangat menyimpang. Orang Barat telah diajar sejak Taman Kanak-kanak untuk menggunakan

kepandaiannya, selalu mencari apa dan mengapa. Sayangnya, jenis penyelidikan ini tidak cocok untuk meditasi. Pelajaran intelektual dan pengetahuan hanyalah satu dari dua jenis. Arti lain dari pengetahuan dan belajar adalah langsung dan intuitif. Dalam meditasi seseorang memeriksa realitas mutlak (*paramattha dhamma*) secara langsung. Seseorang harus mengalaminya, tanpa memikirkannya. Ini adalah satu-satunya cara untuk mencapai pandangan terang dan kebijaksanaan terhadap segala sesuatu sebagaimana adanya, keadaan alami akan semua hal. Seseorang dapat mengerti banyak secara intelektual tentang realitas mutlak. Seseorang mungkin sudah banyak membaca, tetapi tanpa mengalami kenyataan secara langsung, tidak akan ada pandangan terang.

Alasan mengapa *samātha jhāna* mampu memberikan ketenangan, tetapi tidak secara langsung membawa pada kebijaksanaan adalah karena mereka memiliki konsep sebagai objeknya, bukan objek yang dapat dialami langsung tanpa berpikir. *Vipassanā jhāna* membawa pada kebijaksanaan, karena mereka terdiri dari kontak terus-menerus dan langsung pada realitas mutlak.

Katakanlah ada sebuah apel dihadapan anda dan anda mendengar bahwa apel itu banyak airnya, manis dan lezat. Barangkali, jika anda menemukan apel yang sama dan berpikir, “Wah, ini kelihatannya apel yang enak. Saya bertaruh ini pasti manis.” Anda pikir, anda dapat bertaruh, tapi sebelum anda menggigitnya anda tidak akan tahu rasa buah itu. Demikian juga dengan meditasi. Anda boleh membayangkan dengan jelas seperti apa pengalaman tertentu, tapi anda belum mengalami hal yang sebenarnya sampai anda benar-benar berusaha berlatih dengan cara yang benar. Lalu anda memperoleh pandangan terang anda sendiri. Tidak akan ada perdebatan mengenai rasa buah apel tadi.

RINTANGAN BATIN DAN PENANGKAL

Seperti kegelapan melanda ruangan di tengah malam jika di sana tidak ada lilin, demikian pula kegelapan dari kebodohan dan ketidak-

tahuan timbul dalam batin manusia ketika ia tidak dibiasakan terhadap objek meditasi sebagaimana mestinya. Meskipun demikian, kegelapan ini bukannya kosong dan tidak banyak peristiwa. Sebaliknya, di setiap saat dari ketidak-tahuan pikiran terus mencari dan melekat pada objek penglihatan, suara, pikiran, bau, rasa, dan sensasi yang menyenangkan. Makhluk-makhluk dalam kondisi ini menghabiskan semua waktu terjaganya mencari, memegang dan melekat. Mereka demikian terjerat hingga sulit sekali mereka menghargai kemungkinan kebahagiaan lain diluar kesenangan indriawi yang begitu dikenal. Pembicaraan mengenai meditasi, metode praktis untuk mencapai kebahagiaan yang lebih tinggi, tidak akan dipahami oleh mereka.

Latihan *vipassanā* adalah perhatian yang penuh dan terus-menerus pada objek. Ini melibatkan dua aspek konsentrasi, *vitakka* dan *vicāra*: membidik dan menggosok, yang sudah diuraikan di atas. Dua faktor *jhāna* ini menyebabkan pikiran terserap dalam objek pengamatan. Jika mereka tidak ada, pikiran akan menyimpang. Terus diserang oleh objek indra dan *kilesa*, khususnya *kilesa* yang menginginkan objek kesenangan indra, maka batin akan ditutupi oleh kebodohan dan ketidak-tahuan. Tidak akan ada cahaya, tidak ada kesempatan bagi ketiga faktor *jhāna* lainnya untuk bersatu dengan dua yang pertama untuk menciptakan lingkungan damai, jernih dan gembira dimana pandangan terang berkembang.

Lima Rintangan Batin

Lima cara khusus dimana pikiran melenceng dari objeknya disebut lima rintangan batin. Dari berbagai macam *kilesa*, yang tampaknya tiada akhir, rintangan batin ini mewakili lima jenis besar. Mereka dinamai “rintangan batin” karena masing-masing memiliki kekuatan menghalangi dan mengganggu latihan kita.

Selama pikiran terpengaruh oleh godaan indra, ia tidak dapat kokoh mengamati objek meditasi. Karena terbawa arus dari waktu ke waktu, ia tidak pernah menempuh jalan latihan yang membawanya

keluar dari kebahagiaan umum. Oleh karena itu, *kāmacchanda* atau nafsu indra, adalah rintangan batin yang pertama dan terbesar dalam latihan kita.

Suatu objek yang terkacaukan secara tidak menyenangkan merupakan kejadian lain yang sering muncul. Saat kontak dengan objek yang tidak menyenangkan, pikiran dipenuhi *vyāpāda*, ketidak-sukaan atau kemarahan. Ini juga membawa pikiran jauh dari objek, sehingga jauh dari arah kebahagiaan sejati.

Di lain waktu ketajaman perhatian dan kewaspadaan lenyap. Pikiran mengantuk, tidak bekerja dengan baik dan lamban. Sekali lagi, ia tidak dapat menetap pada objek. Ini disebut dengan *thīna-middha*, kemalasan dan kelembaman. Ini adalah rintangan batin ketiga.

Terkadang pikiran menjadi sangat sembrono dan risau, bermain dengan satu objek kemudian yang lainnya. Ini disebut *uddhacca-kukkucca*, kegelisahan dan kekhawatiran. Pikiran tidak menyatu dengan objek tetapi terpecah dan risau, penuh dengan ingatan perbuatan lampau, penyesalan, kekhawatiran dan bergejolak.

Rintangan batin utama kelima dan terakhir adalah *vicikicchā*, keragu-raguan dan kritikan. Tentunya anda pernah mengalaminya ketika anda meragukan diri sendiri, metode latihan maupun guru anda. Anda mungkin membandingkan latihan ini dengan yang lain yang pernah anda lakukan atau dengar, dan anda benar-benar lumpuh, seperti pelancong yang berada dipersimpangan jalan, yang tidak yakin akan jalan yang benar, tidak dapat memutuskan memilih jalan yang mana.

Keberadaan rintangan batin berarti kurangnya kegairahan, kenyamanan, keterpusatan pikiran, bidikan yang tepat dan kesinambungan. Lima faktor yang baik ini adalah faktor *jhāna* pertama; mereka adalah bagian yang melengkapi keberhasilan latihan *vipassanā*. Setiap faktor *jhāna* adalah penangkal untuk rintangan batin tertentu, dan setiap rintangan batin adalah musuh dari faktor *jhāna*.

Konsentrasi: Penangkal untuk Nafsu Indra

Di dunia yang penuh hawa nafsu, rintangan batin nafsu indra adalah yang terutama bertanggung jawab menahan kita dalam kegelapan. Konsentrasi, keterpusatan pikiran adalah penangkalnya. Ketika pikiran anda terkonsentrasi pada objek meditasi, ia tidak melekat pada objek pikiran lain, atau menginginkan objek penglihatan dan suara yang menyenangkan. Objek-objek yang menyenangkan kehilangan kekuatannya atas pikiran. Pikiran yang terpecah dan melemah tidak akan terjadi.

Kegairahan: Penangkal untuk Ketidak-sukaan

Ketika konsentrasi membawa pikiran pada tingkat yang lebih halus, ketertarikan yang mendalam muncul. Kegairahan dan kegembiraan memenuhi diri seseorang. Perkembangan ini membebaskan pikiran dari rintangan batin kedua, karena kemarahan tidak dapat muncul bersama dengan kegembiraan. Itulah sebabnya kitab suci mengatakan bahwa kegembiraan dan kegairahan adalah penangkal kemarahan.

Kebahagiaan atau Kenyamanan: Penangkal untuk Kegelisahan

Sekarang, dengan meditasi yang sudah berkembang baik, rasa nyaman yang mendalam mulai muncul. Pikiran mengamati sensasi yang tidak menyenangkan dengan damai, tanpa ketidak-sukaan. Pikiran menjadi tenang, meskipun menghadapi objek yang sulit. Terkadang rasa sakit lenyap dibawah pengaruh perhatian penuh, meninggalkan rasa kebebasan fisik. Dengan mental dan fisik yang nyaman, pikiran menjadi puas untuk menetap pada objek. Ia tidak berkelana. Kenyamanan adalah penangkal kegelisahan dan keresahan.

Membidik: Penangkal untuk Kemalasan dan Kelembaman

Faktor *jhāna vitakka*, atau membidik, mempunyai kekuatan

spesifik membuka dan menyegarkan pikiran. Ia membuat pikiran hidup dan terbuka. Jadi, ketika pikiran secara terus-menerus dan rajin berusaha membidik objek secara tepat, kemalasan dan kelembaman tidak akan timbul. Pikiran yang diserang oleh rasa kantuk adalah pikiran yang mengerut dan layu. *Vitakka* adalah penangkal *thina-middha*.

Perhatian Berkesinambungan atau Menggosok:

Penangkal untuk Keragu-raguan

Jika bidikannya bagus, selanjutnya pikiran akan mengenai sasaran pengamatan. Penimpaan atau penggosokan pada objek adalah faktor *jhāna vicāra*, yang memiliki fungsi berkesinambungan, menjaga pikiran melekat pada objek pengamatan. Perhatian yang berkesinambungan adalah lawan keragu-raguan, karena keragu-raguan adalah kebimbangan. Pikiran yang ragu-ragu tidak dapat menetapkan diri pada objek apa pun; melainkan ia berlari ke sana ke mari memikirkan kemungkinan-kemungkinan. Jelasnya, ketika *vicāra* ada, pikiran tidak akan tergelincir dari objek dan bertindak seperti itu.

Kebijaksanaan yang belum matang juga merupakan penyebab meluasnya keragu-raguan. Tanpa adanya kedalaman tertentu dan kematangan latihan, tentunya *Dhamma* yang sangat mendalam ini akan menjadi kabur bagi kita. Yogi pemula mungkin ingin tahu tentang hal-hal yang sudah mereka dengar tapi tidak pernah mengalaminya. Tetapi semakin mereka berpikir akan hal itu, semakin sedikit yang mereka mengerti. Frustrasi dan pemikiran yang berkelanjutan akhirnya membawa pada kecaman. Untuk siklus yang tak berujung ini perhatian berkesinambungan sekali lagi menjadi penangkal. Pikiran yang menempel kokoh pada objek menggunakan segala kekuatannya untuk mengamati; sehingga tidak menghasilkan pikiran yang selalu mencela.

MEMAHAMI SIFAT SEJATI DUNIA INI

Ketika anda dapat terus-menerus menjaga perhatian pada

kembung dan kempis dari awal terjadinya hingga ia berakhir, mengembangkan perhatian penuh yang menembus dan akurat dari saat ke saat secara tidak terputus dan berkelanjutan, maka anda akan tahu bahwa anda dapat melihat dengan jelas dengan mata batin anda keseluruhan proses kembang. Dari awal, di tengah, sampai akhir, tanpa ada celah. Pengalaman ini begitu jelas bagi anda.

Sekarang anda mulai bergerak maju menuju perkembangan pandangan terang yang hanya ada melalui meditasi *vipassanā*, pengamatan langsung pada batin dan jasmani. Pertama anda mengetahui perbedaan halus antara unsur mental dan fisik yang menyusun proses kembang dan kempis. “Sensasi” adalah objek materi, berbeda dengan kesadaran yang mengamatinya. Ketika anda mengamati dengan lebih teliti, anda mulai menyadari bagaimana batin dan materi berhubungan satu sama lain, terkait oleh sebab. Kehendak dalam pikiran menyebabkan kemunculan serangkaian objek fisik berupa gerakan. Pikiran anda mulai memahami bagaimana batin dan materi muncul dan lenyap. Kenyataan tentang muncul dan lenyap mulai terfokus jelas. Akan menjadi nyata bahwa semua objek dalam lingkup kesadaran anda memiliki sifat datang dan pergi. Suara muncul dan lenyap. Sensasi tubuh timbul lalu berakhir. Tidak ada yang abadi.

Pada titik latihan ini, kehadiran kelima faktor dari *jhāna* pertama mulai menjadi kuat, seperti yang didiskusikan di atas. Pembidikan dan penggosokan, *vitakka* dan *vicāra*, telah menguat. Konsentrasi, kegairahan dan kenyamanan turut bergabung. *Vipassanā jhāna* pertama dikatakan lengkap, dan *vipassanā-ñāna* atau pengetahuan pandangan terang *vipassanā* mulai muncul.

Pengetahuan pandangan terang *vipassanā* khususnya berkenaan dengan tiga karakteristik umum dari fenomena yang berkondisi: *anicca* (ketidak-kekalan), *dukkha* (ketidak-memuaskan atau penderitaan), dan *anatta* (tiadanya suatu diri yang kekal).

Anicca: Ketidak-kekalan

Ketika anda mengamati objek datang dan pergi, anda mulai menghargai sifatnya yang sementara, ketidak-kekalan. Pengetahuan tentang *anicca* ini bersifat langsung, dari sumber langsung; anda merasakan kebenarannya di mana saja anda menempatkan perhatian anda. Pada saat pikiran anda berhubungan dengan objek, anda melihat dengan jelas bagaimana objek itu lenyap. Timbul perasaan sangat puas. Anda memiliki minat besar pada meditasi, dan berbahagia telah menemukan fakta dan kebenaran tentang alam semesta.

Bahkan pengamatan sederhana dan umum memberitahu kita bahwa seluruh tubuh adalah *anicca*, atau tidak kekal. Sehingga istilah *anicca* menunjuk pada seluruh tubuh. Dengan melihat lebih dekat, kita mengetahui bahwa semua fenomena yang timbul di enam pintu indra adalah *anicca*; mereka tidak kekal. Kita juga dapat memahami *anicca* berarti semua yang tidak kekal terdiri dari batin dan materi, fenomena mental maupun fisik. Tidak ada objek yang kita temukan di dunia yang terkondisi ini yang bukan *anicca*.

Fakta tentang timbul dan lenyap ini disebut *anicca lakkhana*, karakteristik atau tanda ketidak-kekalan. Tepatnya pada saat muncul dan lenyap inilah kita dapat mengenali *anicca*. *Aniccā-nupassanā-ñāṇa* adalah pemahaman intuitif yang menyadari fakta ketidak-kekalan; ia muncul tepat pada saat kita mencatat objek tertentu dan mengamati ketika ia lenyap. Penting dicatat disini, bahwa *aniccā-nupassanā-ñāṇa* hanya terjadi tepat pada saat seseorang melihat lenyapnya suatu fenomena. Tanpa disertai penglihatan langsung ini, tidaklah mungkin memahami ketidak-kekalan.

Apakah dapat dibenarkan jika mengatakan bahwa seseorang telah mendapatkan pandangan terang akan ketidak-kekalan lewat membaca sifat ketidak-kekalan segala sesuatu? Dapatkah seseorang mengatakan pandangan terang telah muncul pada saat guru mengatakan bahwa segala sesuatu lenyap? Atau dapatkah seseorang memahami secara mendalam ketidak-kekalan melalui penalaran

deduktif atau induktif? Jawaban atas pertanyaan itu secara tegas adalah “Tidak.” Pandangan terang sejati hanya terjadi dalam keadaan tidak berpikir, kesadaran murni atas lenyapnya fenomena tepat pada saat itu.

Katakanlah anda mengamati kembang kempisnya perut. Pada saat kembang, anda menyadari kekakuan, ketegangan, pengembangan dan gerakan. Jika anda dapat mengamati proses kembang dari awal hingga akhir, dan akhir sensasi ini jelas anda lihat, maka hal ini memungkinkan *aniccā-nupassanā-ñāṇa* untuk muncul. Segala sensasi yang dapat dirasakan di perut atau tempat lain adalah *anicca*, hal yang tidak kekal. Karakteristiknya, setelah muncul pada proses awal kembang dan lenyap pada bagian akhir proses tersebut, merupakan *anicca lakkhaṇa*. Pemahaman bahwa mereka tidak kekal hanya dapat terjadi pada saat seseorang mengamati kelenyapan mereka.

Ketidak-kekalan tidaklah terbatas pada perut seseorang. Setiap hal yang terjadi ketika melihat, mendengar, mencium, mengecap, berpikir, menyentuh—segala sensasi tubuh, panas dan dingin, keras dan sakit—dan berbagai aktivitas lainnya—membungkuk, memutar, menggapai, berjalan— semuanya tidak kekal. Jika anda dapat melihat lenyapnya objek-objek tadi yang mana pun juga, anda akan masuk dalam *aniccā-nupassanā-ñāṇa*. Anda akan terlepas dari ilusi tentang kekekalan. Demikian pula tidak akan ada *māna* atau kesombongan. Sebenarnya, selama anda penuh perhatian menyadari ketidak-kekalan, tingkat kesombongan anda akan semakin berkurang.

Dukkha: Penderitaan atau Ketidak-memuaskan

Karakteristik kedua realitas yang berkondisi adalah *dukkha* (penderitaan atau ketidak-memuaskan). Yang dapat didiskusikan dalam tiga kategori yang sama yaitu: *dukkha*, *dukkha lakkhaṇa*, dan *dukkhā-nupassanā-ñāṇa*.

Selama anda mengamati *anicca*, secara alamiah faktor penderitaan juga akan menjadi nyata. Ketika fenomena itu timbul dan lenyap, anda akan menyadari bahwa tidak ada satu pun yang dapat

diandalkan dan tidak ada yang pasti untuk dilekati. Segala sesuatu selalu berubah, dan ini tidaklah memuaskan. Fenomena tidaklah menyediakan perlindungan. *Dukkha* sendiri sebenarnya sejenis sinonim untuk ketidak-kekalan, dengan mengacu pada segala sesuatu yang tidak kekal. Apa pun yang tidak kekal adalah juga penderitaan.

Pada titik pengembangan latihan meditasi ini, sensasi sakit dapat menjadi objek yang sangat menarik. Seseorang dapat mengamati mereka untuk beberapa lama tanpa bereaksi. Seseorang melihat mereka tidaklah solid; mereka tidaklah berlangsung lebih dari sekejap. Ilusi tentang keberkelanjutan mulai runtuh. Rasa sakit di punggung: seseorang merasakan panas yang kuat berubah menjadi tekanan, kemudian menjadi denyutan. Denyutan berubah teksturnya, bentuk dan intensitasnya, saat demi saat. Akhirnya klimaks terjadi. Pikiran dapat melihat terpecah dan hancurnya rasa sakit itu. Sakit hilang dari lingkup kesadaran.

Dengan keberhasilan menaklukkan rasa sakit, seseorang dipenuhi kegembiraan dan keriang. Badan menjadi sejuk, tenang, nyaman, tapi ia tidaklah diperdaya dengan berpikir bahwa penderitaan telah berakhir. Sifat tidak memuaskan dari sensasi menjadi semakin jelas. Seseorang mulai melihat tubuh ini sebagai tumpukan fenomena rasa sakit dan ketidak-memuaskan, menari tanpa henti dalam nada ketidak-kekalan.

Karakteristik *dukkha*, atau *dukkha lakkhaṇa* adalah ketertekanan oleh ketidak-kekalan. Tepatnya karena semua objek timbul dan lenyap dari saat ke saat, kita hidup dalam situasi penuh tekanan. Sekali sesuatu timbul, tidak ada cara untuk mencegah kelenyapannya.

Dukkhā-nupassanā-ñāṇa, pandangan terang yang memahami penderitaan, juga terjadi pada saat seseorang merenungkan fenomena yang berlalu, akan tetapi dalam cita rasa yang berbeda dari *aniccā-nupassanā-ñāṇa*. Seseorang tiba-tiba dikejar oleh kenyataan luar biasa bahwa tidak ada satu pun dari objek-objek ini yang dapat dijadikan pegangan. Tidak ada perlindungan di dalamnya; mereka

adalah hal yang menakutkan.

Selanjutnya penting untuk memahami bahwa pengertian penderitaan yang kita dapatkan melalui membaca buku, atau melalui penalaran dan perenungan kita sendiri, bukanlah hal yang nyata. *Dukkhā-nupassanā-ñāṇa* hanya terjadi ketika pikiran bersama dengan kesadaran murni, mengamati timbul dan lenyapnya fenomena, serta memahami bahwa ketidak-kekalan ini menakutkan, tidak dikehendaki dan buruk.

Pemahaman sejati bahwa penderitaan berada di setiap fenomena dapat menjadi sangat kuat. Ia melenyapkan kekeliruan pandangan bahwa segala hal ini menyenangkan. Ketika ilusi itu lenyap, nafsu keserakahan tidak akan timbul.

Anatta: Tiada Inti Diri

Dengan sendirinya sekarang seseorang memahami *anatta* bahwa tak ada seorang pun berada di belakang proses ini. Saat demi saat, fenomena terjadi; ini adalah proses alami yang mana siapa pun tidak terlibat. Kebijaksanaan ini terkait dengan ketiadaan diri pada segala sesuatu, *anattā-nupassanā-ñāṇa* juga berdasarkan dua aspek yang mendahului, *anatta* itu sendiri dan *anatta lakkhaṇa*.

Anatta mengacu pada segala fenomena yang tidak kekal yang tidak memiliki inti diri—dengan kata lain, setiap unsur batin dan materi. Satu-satunya perbedaan dengan *anicca* dan *dukkha* adalah aspek berbeda yang disorot.

Karakteristik *anatta*, atau *anatta lakkhaṇa*, adalah melihat suatu objek tidak timbul dan lenyap sesuai dengan kehendak seseorang. Segala fenomena mental dan fisik yang terjadi datang dan pergi dengan sendirinya, menanggapi hukum alamnya sendiri. Kemunculannya tidak dalam kendali kita.

Kita dapat melihat hal ini secara umum dengan mengamati cuaca. Suatu saat sangat panas, pada waktu lain dingin membeku. Suatu saat lembab, pada waktu lain kering. Ada iklim yang berubah-ubah

sehingga orang tidak dapat mengetahui apa yang akan terjadi. Pada iklim mana pun seseorang tidak dapat mengubah suhu udara demi kenyamanannya. Cuaca berjalan sesuai hukum alamnya sendiri, seperti unsur-unsur yang menyusun batin dan jasmani kita. Ketika kita jatuh sakit, menderita dan akhirnya mati, tidakkah proses ini berlawanan dengan kehendak kita?

Ketika dengan teliti mengamati semua fenomena mental dan fisik yang timbul dan lenyap di dalam diri, seseorang mungkin dikejutkan oleh fakta bahwa tidak seorang pun yang mengendalikan proses itu. Pandangan terang semacam ini datang secara alami. Ia tidak dipengaruhi atau dimanipulasi oleh cara apa pun. Demikian pula ia tidak datang dari pemikiran. Ia terjadi hanya ketika seseorang hadir mengamati lenyapnya fenomena. Ini disebut *anattā-nupassanā-ñāṇa*.

Bilamana seseorang tidak dapat melihat sifat sementara timbul dan lenyapnya fenomena, ia mudah terkecoh berpikir bahwa ada diri, entitas individu yang tidak berubah yang berada di balik proses batin dan jasmani. Dengan kesadaran yang jernih, pandangan salah ini untuk sementara dilenyapkan.

Pengetahuan yang Terbukti Melalui Pemahaman:

Pemenuhan Vipassanā Jhāna Pertama

Ketika kesadaran menjadi jernih, khususnya ketika lenyapnya segala sesuatu dapat diamati, seseorang dapat secara intuitif memahami karakteristik ketidak-kekalan, penderitaan, atau tiada diri yang ada pada semua fenomena. Pemahaman intuitif akan ketiga karakteristik ini termasuk dalam tingkatan pandangan terang tertentu, *sammasana-ñāṇa*, artinya pandangan terang yang timbul dari pembuktian. Sering istilah ini diterjemahkan sebagai “pengetahuan yang terbukti melalui pemahaman.” Seseorang memahami atau membuktikan tiga karakteristik melalui pengalaman pribadi melihat lenyapnya fenomena.

Meskipun ini sudah umum digunakan, kata “pandangan terang”

mungkin bukan terjemahan tepat dari kata Pāli *vipassanā*. Kata *vipassanā* memiliki dua suku kata, *vi* dan *passanā*. *Vi* menunjuk pada berbagai cara, dan *passanā* adalah melihat. Sehingga, satu pengertian *vipassanā* adalah “melihat melalui berbagai cara.”

Berbagai cara ini, tentu saja, adalah ketidak-kekalan, penderitaan dan tiada diri. Terjemahan lebih lengkap *vipassanā* sekarang menjadi “Melihat melalui cara ketidak-kekalan, penderitaan dan tiada diri.”

Sinonim lain *vipassanā-ñāṇa* adalah *paccakkha-ñāṇa*. *Paccakkha* disini berarti pemahaman pengalaman langsung. Karena *vipassanā-ñāṇa* yang sebenarnya hanya muncul ketika seseorang penuh perhatian, karena ia terjadi secara intuitif bukannya melalui penalaran, ia disebut pandangan terang pengalaman langsung, *paccakkha-ñāṇa*.

Ketika *vipassanā-ñāṇa* berulang dalam latihan seseorang, pikiran tentunya menuju perenungan secara alamiah dan langsung bahwa ketidak-kekalan, penderitaan dan tiada diri tidak hanya bermanifestasi pada situasi saat ini. Orang memahami melalui kesimpulan bahwa ketiga sifat ini juga bermanifestasi di masa lampau dan akan terus berlangsung di masa depan. Makhluk dan objek lain yang terdiri dari unsur sama seperti diri sendiri, semuanya tidak kekal, tidak memuaskan dan bersifat kosong dari sifat adanya diri. Perenungan ini disebut pengetahuan deduktif, dan ini adalah aspek lebih jauh dari faktor *jhāna vitakka* dan *vicāra*, dalam hal ini bermanifestasi pada tataran pemikiran.

Pada tahap ini *vipassanā jhāna* pertama dianggap sudah berkembang sepenuhnya, dan tingkatan latihan ini disebut “pengetahuan yang terbukti melalui pemahaman,” *sammasana-ñāṇa*, telah dipenuhi. Seseorang memiliki pengertian mendalam dan jelas atas tiga karakteristik umum dari fenomena yang berkondisi: *anicca*, *dukkha*, dan *anatta*. Seseorang telah mencapai kesimpulan deduktif bahwa di dunia ini tidak pernah ada, juga tidak akan pernah ada, suatu situasi yang tidak diliputi oleh ketiga aspek ini.

Deduksi dan refleksi cenderung muncul pada *vipassanā jhāna* pertama. Mereka tidak berbahaya kecuali mereka mulai mengambil alih pikiran seseorang. Khususnya pada orang yang sangat terpelajar, memiliki imajinasi yang hidup atau kecenderungan filosofis, terlalu banyak merenung bisa menghalangi jalan pengalaman pribadi dan langsung. Ia sebenarnya dapat menghentikan pandangan terang.

Jika seseorang bertipe seperti ini dan menemukan bahwa latihannya agak terhambat, ia dapat menghibur dirinya dengan pengetahuan bahwa ini bukanlah pikiran salah. Dalam hal ini, refleksi terkait dengan *Dhamma* bukannya dengan keserakahan ataupun ketidak-sukaan. Meskipun demikian, tentu saja, seseorang harus berusaha kembali pada pengamatan murni, hanya mengalami fenomena.

Vitakka yang Baik dan Tidak Baik

Kata *vitakka* digunakan untuk faktor *jhāna* bidikan yang akurat, meliputi renungan pada tataran berpikir, mengarahkan perhatian seseorang pada suatu pikiran. *Vitakka* ada yang baik dan tidak baik.

Mengarahkan perhatian pada objek kesenangan indra dikatakan sebagai *vitakka* tidak baik. Imbangan yang baik adalah *vitakka* yang berhubungan dengan pelepasan. *Vitakka* yang berhubungan dengan kebencian dan agresi adalah tidak baik. *Vitakka* yang berhubungan dengan tanpa kebencian dan tanpa kekerasan adalah baik.

Ketika pengetahuan deduktif *anicca*, *dukkha*, dan *anatta* timbul seperti yang diterangkan di atas, *vitakka* yang berhubungan dengan kesenangan indriawi (*kāma vitakka*) tidak muncul. Dalam rangkaian pemikiran yang timbul dari pandangan terang atas pengalaman pribadi langsung, beberapa keinginan masih ada, tapi ia barangkali tidak berhubungan dengan kesenangan duniawi—kemasyhuran, seks, kekayaan, harta benda. Ia lebih cenderung merasakan keinginan baik untuk meninggalkan keduniawian, menjadi murah hati, atau menyebarkan *Dhamma*. Meskipun pemikiran ini adalah *vitakka* atau

renungan, mereka berhubungan dengan tanpa keserakahan atau pelepasan (*nekkhamma vitakka*).

Vitakka yang berhubungan dengan kemarahan (*vyāpāda vitakka*) adalah kondisi pikiran yang agresif, yang mana seseorang ingin agar orang lain mengalami kerugian dan kemalangan. Berakar pada kemarahan, ada kualitas destruktif di belakangnya. Tiada ketidak-sukaan atau tanpa kebencian mengacu pada kualitas baik *mettā* (cinta kasih). Berlawanan dengan agresivitas, kualitas merusak dari kebencian, *mettā* mengharapkan kesejahteraan dan kebahagiaan orang lain. Ketika seseorang telah merasakan cita rasa *Dhamma* melalui pengalaman langsung seperti disebutkan di atas, adalah hal yang wajar untuk membaginya dengan orang yang dicintai. Anda ingin orang lain mengalami hal yang sama. Jenis pikiran ini berhubungan dengan *mettā*, karena ia mengharapkan kesejahteraan makhluk lain (*avyāpāda vitakka*).

Jalur *vitakka* yang terakhir berhubungan dengan hal yang menyebabkan kerugian. Ia mempunyai dua bagian: pemikiran kejam (*vihimsā vitakka*) dan pemikiran tanpa kekejaman (*avihimsā vitakka*). Pemikiran kejam meliputi keinginan untuk merugikan, menekan, menyiksa atau membunuh makhluk lain. Ini adalah kualitas paling destruktif lain yang berakar pada kebencian. Tanpa kekejaman, sebaliknya, adalah kualitas belas kasihan atau *karuṇā*, keinginan menolong makhluk lain dan membebaskan mereka dari penderitaan atau tekanan apa pun yang mereka rasa. Seseorang yang memiliki belas kasihan kuat tidak hanya merasakannya secara emosi, tapi juga mencari jalan dan cara untuk membebaskan penderitaan makhluk lain.

Vicāra sebagai Pengetahuan Perenungan

Jika pemikiran perenungan terus-menerus muncul, proses ini disebut *vicāra*. Ini adalah kata sama yang digunakan pada aspek menggosok dari perhatian terpusat yang lebih bertahan lama.

Artinya perenungan berulang kali pada tataran berpikir. Pertama-tama seseorang mengalami pengetahuan intuitif langsung; dan setelah itu, pengetahuan deduktif mengenai pandangan terang muncul. Pengetahuan deduktif menarik dan menyenangkan, tapi jika berlebihan ia berkembang menjadi rangkaian pemikiran panjang yang menghalangi proses pengamatan langsung. Hal ini mungkin merupakan pemikiran sangat mulia—mengenai pelepasan, *mettā* dan belas kasihan—namun demikian orang dapat terjebak dan terbawa olehnya. Pada saat ini pandangan terang tidak akan muncul.

Semoga anda dapat menimbulkan dua faktor mental (*vitakka* dan *vicāra*), yang sangat penting dalam latihan anda. Semoga anda dapat mengarahkan pikiran dengan hati-hati dan menggosok objek secara menyeluruh sehingga anda melihatnya dengan jelas dan menembus sifat sejatinya. Semoga anda tidak tergelincir bahkan oleh pemikiran indah. Sehingga anda dapat melalui berbagai tingkatan pandangan terang dan akhirnya mencapai *Nibbāna*.

Mencapai Vipassanā Jhāna yang Lebih Tinggi

Vipassanā jhāna pertama bekerja hingga titik dimana yogi mencapai pandangan terang akan fenomena yang timbul dan lenyap dengan cepat. Dengan mengalami pandangan terang ini dan melampauinya, seorang yogi mulai berkembang sebagaimana mestinya.

Vipassanā Jhāna Kedua

Setelah meninggalkan masa awal pemikiran perenungan, seseorang memasuki kematangan perhatian murni, sederhana.

Sekarang pikiran meditator menjadi jelas dan tajam. Ia dapat mengikuti kecepatan fenomena muncul dan lenyap dari saat ke saat. Karena kesinambungan dan ketajaman perhatian penuh, terdapat sedikit sekali pemikiran diskursif. Demikian pula keragu-raguan pada ketidak-kekalan, sifat sementara batin dan materi. Pada saat ini, latihan terlihat tanpa harus disertai usaha. Tanpa adanya penerapan

usaha dan pemikiran perenungan, maka tersedia ruang bagi kebahagiaan dan kegairahan. Perhatian murni, tanpa disertai proses berpikir ini, disebut *vipassanā jhāna* kedua.

Dalam *vipassanā jhāna* pertama, pikiran dipenuhi oleh usaha dan pemikiran diskursif. Hanya ketika *vipassana jhāna* kedua timbul pada awal dari pandangan terang terhadap timbul dan lenyapnya fenomena maka kejelasan, kegairahan, keyakinan dan kenyamanan mulai menonjol.

Bahaya dari Keyakinan, Ketenangan, Kegairahan & Kebahagiaan

Pikiran dapat menjadi lebih tepat, dan konsentrasi semakin mendalam. Konsentrasi yang mendalam ini membawa pada keyakinan yang jelas, terbukti yang timbul dari pengalaman pribadi. Ia juga menimbulkan keyakinan untuk mempercayai, keyakinan bahwa jika seseorang meneruskan latihan akan memperoleh manfaat seperti yang dijanjikan oleh Buddha dan gurunya. Kegairahan, kenyamanan mental dan fisik juga menjadi kuat pada tingkatan ini. Ketika yogi mencapai *vipassanā jhāna* kedua ada kecenderungan kuat bahwa mereka akan menjadi melekat pada keadaan pikiran yang sangat menyenangkan. Mereka mengalami kebahagiaan mendalam di kehidupannya. Beberapa diantaranya malah menganggap mereka sudah tercerahkan. Dalam kasus ini, prospek kemajuan lebih lanjut menjadi pudar. Yogi akan melakukan apa yang disebut Buddha “Berhenti di dalam,” yang telah saya diskusikan sebelumnya.

Jika anda mengalami hal yang luar biasa, jadikanlah hal itu sebagai titik untuk mencatat dan menamainya. Sadarilah dengan jelas bahwa kegairahan, keyakinan, keheningan dan seterusnya tidak lebih dari keadaan mental. Jika selagi mencatatnya anda menyadari bahwa anda melekat padanya, segera potong kemelekatan itu dan kembalikan pengamatan anda pada objek utama di perut. Hanya dengan cara inilah kemajuan anda dapat terus berlanjut, dan membawa anda pada buah yang lebih manis.

Guru meditasi harus bijaksana dalam menghadapi murid yang telah mencapai tataran latihan ini. Para murid menjadi demikian gembira dengan pengalamannya sehingga mereka cenderung memberontak jika gurunya terlalu menekan. Sebaiknya, seseorang dengan lembut berkata, “Latihan anda tidak buruk. Ini adalah hal yang lazim yang timbul selama latihan, tetapi ada banyak pengalaman yang jauh lebih baik dari apa yang anda alami sekarang. Jadi mengapa anda tidak mencatat semua hal itu sehingga anda dapat mengalami yang lebih baik?”

Dengan memperhatikan instruksi ini, yogi kembali duduk dan dengan cermat mencatat cahaya, keyakinan, kegairahan, kebahagiaan, keheningan dan kenyamanan. Akan timbul padanya bahwa pencatatan yang sederhana ini sebenarnya adalah jalan yang benar dalam latihan.

Dengan terorientasi demikian, ia dapat melanjutkan dengan penuh keyakinan.

Timbulnya Vipassanā Jhāna Ketiga

Kegairahan perlahan mulai memudar, tetapi perhatian penuh dan konsentrasi akan semakin mendalam. Kemudian pandangan terang akan sifat sejati atas apa yang terjadi akan menjadi sangat kuat. Pada titik ini, faktor pencerahan *upekkhā*, keseimbangan batin, menjadi dominan. Batin tidak tergoncangkan oleh objek menyenangkan maupun tidak menyenangkan, dan perasaan nyaman yang sangat dalam akan timbul pada batin dan jasmani. Yogi dapat duduk berjam-jam tanpa rasa sakit, dan tubuhnya menjadi murni, ringan serta kokoh. Ini adalah *vipassanā jhāna* ketiga, yang dua faktor *jhāna*-nya meliputi kenyamanan dan keterpusatan pikiran. *Jhāna* ketiga timbul pada tingkatan yang lebih matang dari pandangan terang terhadap timbul dan lenyap.

Perpindahan dari *jhāna* kedua menuju ketiga adalah titik balik yang kritis dalam latihan. Umat manusia memiliki kemelekatan alamiah akan sensasi dan kesenangan yang menggelisahkan pikiran. Kegairahan adalah salah satu kesenangan yang menggelisahkan; ia

menciptakan desiran dalam pikiran. Walaupun ini masih agak belum matang. Jadi ketika anda mengalaminya, pastikan untuk meningkatkan kewaspadaan dan mencatat seteliti mungkin. Selama yogi tetap melekat pada kegairahan, ia tidak dapat bergerak maju menuju kebahagiaan yang halus dan lebih matang yang datang bersama-sama dengan kedamaian dan kenyamanan.

Puncak Kebahagiaan

Kitab suci menggambarkan perpindahan ini dengan kisah induk sapi yang menyusui anaknya. Penting untuk segera menyapih anak sapi itu, sehingga susu sapi dapat digunakan oleh manusia. Jika anak sapi tidak disapih, ia akan terus meminum habis semua susu induknya. Anak sapi ini seperti *jhāna* kedua, yang makan dan tumbuh dengan *pīti* atau kegairahan. Induk sapi ibarat *jhāna* ketiga, dan orang yang minum susu segar, manis itu seperti yogi yang sudah berhasil melampaui kemelekatannya akan kegairahan.

Kebahagiaan atau kenyamanan yang dapat dirasakan pada *vipassanā jhāna* ketiga dikatakan dalam kitab suci sebagai puncak atau klimaks kebahagiaan yang dapat dialami dalam latihan *vipassanā*. Ini adalah yang termanis. Meskipun demikian yogi dapat tinggal di dalamnya dengan keseimbangan batin dan tanpa kemelekatan.

Meneruskan mencatat dengan tepat tetaplah penting, kalau tidak maka kenyamanan batin dan jasmani, ketajaman dan kejernihan pandangan terang, menimbulkan kemelekatan halus. Jika anda merasakan pandangan terang anda hebat, tajam dan jelas, anda harus mencatatnya. Akan tetapi, kemelekatan menjadi kecil kemungkinannya untuk muncul, karena ada perhatian penuh yang komprehensif dan luas yang dengan mudah mencatat setiap objek tanpa terlewat.

Terleburnya Fenomena: Lenyapnya Kenyamanan

Jhāna ketiga disebut puncak kebahagiaan karena tidak ada kebahagiaan lagi pada *jhāna* berikutnya. Ketika anda mencatat

fenomena, anda secara perlahan-lahan melampaui tingkatan pandangan terang tentang timbul dan lenyap menuju ke terleburnya fenomena. Pada titik ini, permulaan dan pertengahan objek tidak lagi jelas. Melainkan, pikiran melihat fenomena yang terus-menerus terlebur, yang lenyap segera setelah mereka dicatat. Sering terlihat seolah-olah tidak ada tubuh sama sekali, hanya fenomena yang terlebur terus-menerus.

Yogi cenderung putus asa dan terganggu, tidak hanya karena merasa kurang nyaman, tapi juga karena lenyapnya fenomena yang demikian cepat bisa cukup membingungkan. Sebelum anda dapat mencatat objek, ia lenyap, meninggalkan ruang kosong. Fenomena berikutnya juga berperilaku sama.

Konsep menjadi tidak nyata. Hingga sekarang, yogi dapat melihat fenomena dengan jelas, tapi faktor mental persepsi, atau pengenalan, masih tercampur di dalamnya. Sehingga ia dapat melihat baik realitas mutlak, non-konsep objek maupun konsep bentuk: tubuh, lengan, tungkai, kepala, perut dan seterusnya. Pada tahap pandangan terang terleburnya fenomena, konsep-konsep makin berkurang. Anda mungkin tidak dapat lagi mengatakan di mana fenomena itu berada; yang ada hanyalah lenyap.

“Apa yang terjadi?” Anda mungkin menjerit. “Saya telah menjalankan dengan demikian baik, dan sekarang latihan saya berantakan. Ini di luar kontrol. Saya tidak dapat mencatat apa pun.” Penilaian diri, ketidak-puasan, memenuhi pikiran anda. Jelasnya tidak ada kenyamanan lagi.

Akhirnya memungkinkan untuk mencapai ketenangan di ruang baru ini. Anda dapat hanya menenangkan diri dan mengamati fenomena yang mengalir terus-menerus. Tingkat pandangan terang ini disebut “pandangan terang akan terleburnya fenomena.” Ia memiliki kualitas yang menarik. Sekarang tidak ada lagi kebahagiaan atau ketenangan fisik atau mental, juga sama sekali tidak ada ketidaknyamanan atau rasa sakit pada tubuh. Perasaan dalam batin dapat dikatakan agak netral.

Munculnya Vipassanā Jhāna Keempat

Selama pematangan pandangan terang terhadap timbul dan lenyapnya fenomena, kegairahan pada *jhāna* kedua memberikan jalan bagi faktor *jhāna* ketiga kenyamanan. Kesenangan kasar akan kegairahan digantikan oleh perasaan nyaman dan damai yang lebih lembut dan halus. Ketika kenyamanan lenyap pada tahapan pandangan terang terleburnya fenomena, ia tetap tidak membangkitkan ketidak-senangan mental. Sekarang, *jhāna* ketiga memberikan jalan bagi yang keempat, yang karakteristik faktor *jhāna*-nya adalah keseimbangan batin dan keterpusatan pikiran.

Pandangan Terang tentang

Keseimbangan Batin Terhadap Segala Bentuk

Dengan batin yang bukannya senang maupun tidak senang, nyaman maupun tidak nyaman, *upekkhā* atau keseimbangan batin timbul. *Upekkhā* memiliki kekuatan dahsyat menyeimbangkan batin. Aspek khusus ini disebut dengan *tatramajjhataṭā*. Dalam lingkungan seimbang ini, perhatian penuh menjadi sangat murni, awas dan tajam. Aspek halus fenomena dapat dilihat dengan kejelasan luar biasa dan tanpa jeda seperti partikel dan getaran-getaran kecil. Sebenarnya *tatramajjhataṭā* ada dalam setiap *jhāna* mulai dari awal. Tetapi pada *jhāna* pertama, kedua, dan ketiga, ia disembunyikan oleh kualitas yang lebih menonjol, seperti bulan pada siang hari yang tidak dapat menyaingi matahari.

Ringkasan dari Empat Vipassanā Jhāna

Pada *jhāna* pertama, keseimbangan batin masih belum berkembang. Yang dominan adalah *vitakka* dan *vicāra* (membidik dan menggosok) atau penempatan awal dan penempatan sinambung. Seperti sudah didiskusikan di atas, *vitakka* dan *vicāra* dari *jhāna* pertama sering melibatkan banyak pemikiran diskursif.

Pada *jhāna* kedua, getaran dan kesejukan kegairahan menutupi

keseimbangan batin. Kemudian pada *jhāna* ketiga, terdapat kebahagiaan dan kenyamanan paling indah, sedemikian sehingga keseimbangan batin tidak memiliki kesempatan untuk muncul. Ketika kenyamanan lenyap, bagaimana pun juga, ia membawa perasaan yang bukan menyenangkan maupun tidak menyenangkan, sehingga keseimbangan batin memiliki kesempatan memancar. Dengan cara inilah, ketika senja muncul dan kegelapan semakin pekat, bulan merajai seluruh langit indah sekali.

Setelah pandangan terang tentang terleburnya fenomena, muncul secara berturut-turut pandangan terang terhadap ketakutan, kemuakkan, dan keinginan untuk terbebaskan. Keseimbangan batin masih belum tampak kokoh hingga tahap pandangan terang yang disebut dengan “keseimbangan batin terhadap segala bentukan.”

Ini adalah tahapan praktik yang mendalam ketika segalanya mulai bergerak sangat lancar. Sekarang perhatian penuh demikian gesit sehingga ia dapat menangkap objek sebelum batin dapat diganggu oleh rasa menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Tidak ada kesempatan bagi kemelekatan atau ketidak-sukaan muncul. Objek yang secara normal sangat tidak menyenangkan kehilangan pengaruh sepenuhnya, demikian pula objek yang menggetarkan dan menyenangkan. Karena ini berlaku untuk seluruh enam pintu indra, jenis keseimbangan batin yang sekarang muncul dikenal sebagai “keseimbangan batin enam anggota tubuh.”

Kesadaran yang sangat halus merupakan ciri lain latihan saat ini. Proses timbul dan lenyap menjadi getaran. Ia terpecah menjadi partikel dan mungkin pada akhirnya lenyap. Jika hal ini terjadi, anda harus mencoba melihat postur duduk secara keseluruhan serta barangkali beberapa titik sentuh seperti bagian pantat dan lutut. Ini juga, akan lenyap, tanpa meninggalkan persepsi apa pun akan tubuh. Penyakit dan rasa sakit lenyap, karena tidak ada fenomena fisik untuk diamati, tidak ada rasa gatal untuk digaruk. Apa yang tersisa hanyalah kesadaran yang mengetahui ketiadaan fenomena fisik. Pada saat demikian, kesadaran itu sendiri harus dijadikan objek pengamatan. Ketika anda mencatat,

“mengetahui, mengetahui,” bahkan kesadaran pun mulai berkedip dan muncul kembali. Tetapi, pada waktu yang sama, terdapat kejernihan dari pikiran dan ketajaman yang ekstrim.

Kondisi keseimbangan mental yang ekstrim ini dikatakan mirip dengan batin seorang *arahā*, yang tetap tidak tergoyahkan dalam menghadapi semua objek yang dapat muncul dalam kesadaran. Tetapi, bahkan jika anda sudah mencapai tahapan ini, anda bukanlah seorang *arahā*. Anda hanya mengalami batin yang mirip dengan seorang *arahā* selama dalam saat perhatian penuh yang khusus ini.

Masing-masing dari empat *vipassanā jhāna* ditandai dengan jenis kebahagiaan yang berbeda. Pada *vipassanā jhāna* pertama, seseorang dapat mengalami kebahagiaan pengasingan. Rintangan batin disingkirkan, sehingga pikiran menjadi jauh dan terpisah dari mereka.

Pada *jhāna* kedua, seseorang mengalami kebahagiaan konsentrasi. Konsentrasi yang baik memberikan kebahagiaan dalam bentuk kegairahan dan kenyamanan. Ketika kegairahan ditinggalkan, kebahagiaan *jhāna* ketiga dikenal sebagai kebahagiaan keseimbangan batin.

Akhirnya, dalam *jhāna* keempat, kita mengalami kemurnian perhatian penuh disebabkan oleh keseimbangan batin.

Jenis keempat tentu saja adalah kebahagiaan yang terbaik. Seperti tiga yang pertama, ia masih terjadi pada alam fenomena yang berkondisi. Hanya jika yogi melampaui keadaan ini ia dapat mengalami kebahagiaan mutlak, kebahagiaan kedamaian sebenarnya. Ini disebut *santisukha* dalam bahasa Pāḷi. Ini terjadi ketika objek meditasi serta semua fenomena mental dan fisik yang lain, demikian juga pikiran yang mencatat itu sendiri, berhenti total.

Saya berharap anda dapat merasakan seluruh empat jenis kebahagiaan yang timbul dari *vipassanā jhāna*, dan juga anda akan terus berlanjut hingga merasakan kebahagiaan tertinggi, kebahagiaan *Nibbāna*.

TENTANG NIBBĀNA

Kebingungan Tentang Nibbāna

Ada banyak diskusi tentang pengalaman *Nibbāna*. Banyak buku sudah ditulis tentangnya. Beberapa orang berpikir bahwa kebahagiaan *Nibbāna* mengacu pada kondisi fisik dan mental tertentu. Beberapa percaya ia ada dalam tubuh seseorang. Yang lain mengatakan ketika batin dan materi padam, apa yang tersisa adalah intisari kebahagiaan abadi.

Beberapa mungkin dipenuhi dengan keragu-raguan. Mereka berkata, “Jika *Nibbāna* berarti padamnya batin dan materi, bagaimana mungkin ada hal yang tersisa untuk dapat dialami?” Sulit untuk berpikir tentang kebahagiaan yang tidak dialami melalui indra. Keseluruhan diskusi ini, terlebih lagi, akan terasa asing bagi orang yang sama sekali tidak memiliki pengalaman meditasi.

Sebenarnya, hanya seorang yang telah mengalami *Nibbāna* bagi dirinya sendirilah yang dapat membicarakannya dengan penuh keyakinan. Namun demikian, ada juga cara-cara inferensial untuk membicarakannya, yang tidak asing lagi bagi siapa pun yang latihannya sudah mendalam sampai memperoleh pengalaman *Nibbāna*.

Beberapa orang berpikir bahwa *Nibbāna* adalah jenis khusus batin dan materi, tetapi ia tidaklah demikian. Ada empat hal yang dalam bahasa Pāḷi disebut *paramattha dhamma*, yang telah kita singgung di atas, realitas yang dapat dialami langsung tanpa proses konseptualisasi atau berpikir. Keempatnya terdiri dari fenomena materi, dua jenis fenomena mental—kesadaran itu sendiri, ditambah faktor-faktor mental yang terjadi dengan masing-masing saat dari kesadaran—dan *Nibbāna*. Sehingga *Nibbāna* didefinisikan sebagai berbeda baik dari fenomena batin maupun materi.

Kekeliruan pengertian kedua adalah bahwa *Nibbāna* adalah apa yang tersisa ketika batin dan materi padam. *Nibbāna* adalah sumber realitas mutlak, dan diklasifikasikan sebagai fenomena eksternal daripada

internal. Sehingga, ia tidak memiliki hubungan apa pun dengan yang tersisa dalam tubuh seseorang setelah proses batin dan jasmani berakhir.

Nibbāna tidak dapat dialami dengan cara yang sama, katakanlah dengan objek visual atau suara yang dapat dialami, melalui indra. Ia bukanlah objek indriawi. Sehingga, ia tidak dapat dimasukkan dalam kategori apa pun dari kesenangan sensasi (atau berlandaskan indra), betapa pun luar biasanya. Ia adalah kebahagiaan yang tidak berdasarkan indra.

Argumen tentang sifat *Nibbāna* sudah berlangsung sejak zaman Buddha. Kelihatannya ada seorang *bhikkhu* kepala sebuah wihara yang mendiskusikan kebahagiaan *Nibbāna* di depan kumpulan *bhikkhu*. Salah seorang *bhikkhu* berdiri dan bertanya, “Jika tidak ada sensasi di *Nibbāna*, bagaimana ada kebahagiaan ?”

Bhikkhu senior tersebut menjawab, “Temanku, secara tepatnya karena tidak ada sensasi di *Nibbāna* itulah maka ia demikian membahagiakan.” Jawaban ini seperti teka-teki. Saya ingin tahu apa yang anda pikirkan tentang jawabannya. Jika anda tidak dapat menemukan, dengan senang hati saya akan memberikannya untuk anda.

Kerugian dari Panca Indra

Pertama, kita harus membicarakan tentang kesenangan indra. Ia selalu berubah. Kebahagiaan ada pada satu saat, dan lenyap pada saat berikutnya. Apakah demikian menyenangkan mengejar sesuatu yang berlangsung sebentar saja dan selalu berubah sepanjang waktu?

Lihatlah jumlah kesulitan yang harus anda hadapi untuk mendapatkan pengalaman baru yang anda pikir akan membawa kebahagiaan. Beberapa orang memiliki keinginan kuat terhadap kesenangan sehingga mereka bahkan melanggar hukum, melakukan kejahatan mengerikan dan menyebabkan orang lain menderita hanya agar mereka dapat merasakan kesenangan indra yang selalu berubah. Mereka tidak memahami betapa banyaknya penderitaan yang harus mereka

alami di masa depan sebagai akibat dari tindakan tidak baik yang telah mereka lakukan. Bahkan orang biasa yang bukan penjahat akan menyadari tidak seimbangannya jumlah penderitaan yang dibutuhkan untuk memperoleh kebahagiaan sekejap, sedemikian banyaknya sehingga ia sungguh tidak berharga.

Ketika seseorang telah berlatih meditasi, sumber kebahagiaan yang tersedia semakin halus, lebih menyenangkan, daripada sekedar kebahagiaan kesenangan indra. Seperti yang telah kita lihat, setiap *vipassanā jhāna* membawa kegembiraan tersendiri. *Jhāna* pertama membawa kebahagiaan pengasingan diri; yang kedua kebahagiaan konsentrasi, yang terdiri dari kegairahan dan kebahagiaan kuat. *Jhāna* ketiga memberikan kepuasan yang lebih halus, yang mendidik batin untuk memahami bahwa kebahagiaan kegairahan dan kesenangan masih kasar. Yang terakhir dan terdalam adalah, kebahagiaan keseimbangan batin yang ditemukan pada *vipassanā jhāna* keempat yang memiliki karakteristik ketenangan dan kedamaian. Keempat hal ini dikenal sebagai *nekkhamma sukha*, kebahagiaan pelepasan.

Tetapi, kedamaian dan kebahagiaan yang ditemukan dalam *Nibbāna* lebih unggul daripada kebahagiaan pelepasan maupun kesenangan indra. Ini juga sifatnya cukup berbeda dari semua yang ada. Kebahagiaan *Nibbāna* terjadi ketika batin dan materi berhenti. Ini adalah kedamaian dari lenyapnya penderitaan. Ia terpisah dari kontak dengan enam jenis objek indra. Sebenarnya, ia timbul karena tidak ada kontak sama sekali dengan objek indra.

Orang yang gagasannya tentang kebahagiaan adalah pergi berlibur, piknik dan berenang di danau, orang yang menghabiskan waktu luangnya hanya menghadiri pesta atau tamasya makan-makan, orang-orang ini tidak dapat memahami bagaimana kebahagiaan dapat muncul ketika sama sekali tidak ada pengalaman. Sejauh yang mereka ketahui, keindahan hanya ada jika mereka punya mata untuk melihat, objek yang menyenangkan untuk dilihat, dan kesadaran untuk mengamati

pemandangan, dan sama juga dengan indra lain. Mereka mungkin berkata, “Jika ada bau harum tapi tidak ada hidung dan tidak ada kesadaran penciuman, darimana saya dapat merasakan kesenangan?” Mereka merasa tidak mungkin untuk membayangkan bagaimana seseorang dapat menghargai keadaan mengerikan seperti *Nibbāna*. Mereka mungkin berpikir bahwa *Nibbāna* adalah sejenis kematian rahasia, sesuatu yang betul-betul mengerikan. Umat manusia menjadi demikian takut akan prospek penghancuran.

Orang lain meragukan keberadaan *Nibbāna*. Mereka berkata, “Ini hanyalah mimpi seorang penyair.” Atau mereka berkata, “Jika *Nibbāna* adalah kekosongan, bagaimana ia dapat lebih baik daripada pengalaman yang indah?”

Kebahagiaan Tak Terlupakan: Jutawan yang Sedang Tidur

Marilah kita bayangkan ada seorang jutawan yang baginya tersedia semua bentuk kesenangan indra. Suatu hari orang ini sedang tidur nyenyak. Ketika ia tidur, kokinya bekerja, memasak berbagai jenis makanan lezat dan meletakkannya di atas meja. Semua sudah teratur dengan penuh keindahan di rumah jutawan tersebut.

Sekarang kokinya mulai tidak sabar. Makanannya mulai dingin dan ia ingin si pemilik segera datang dan menyantapnya. Katakanlah koki tersebut mengutus kepala pelayan untuk membangunkan si jutawan. Apa pendapat anda? Apakah si jutawan dengan gembira bangkit dari tempat tidurnya dan datang untuk makan, atau kepala pelayan tersebut menerima resiko dimarahi?

Ketika jutawan itu tidur demikian nyenyak, ia bahagia terlupa akan sekitarnya. Tidak peduli betapa indah kamar tidurnya, ia tidak melihatnya. Tidak peduli betapa indah musik yang mengalun di rumahnya, ia tuli terhadapnya. Bau harum berhembus di udara tapi, ia tidak mengetahuinya. Ia tidak makan, itu jelas. Tidak peduli betapa nyaman atau mewah tempat tidurnya, ia sama sekali tidak menyadari sensasi ketika berbaring di atasnya.

Anda dapat melihat ada kebahagiaan tertentu dalam tidur yang sangat nyenyak yang tidak berhubungan dengan objek indra. Siapa pun, kaya atau pun miskin, dapat bangun dari tidur nyenyak dan merasa senang. Orang dapat merasakan ada sejenis kebahagiaan yang didapatkan dalam tidur. Meskipun hal itu sukar dilukiskan, ia tidak dapat diingkari. Dengan cara yang sama, orang-orang mulia yang telah menyentuh pemenuhan *Dhamma* mengetahui jenis kebahagiaan yang tidak dapat diingkari atau pun digambarkan secara lengkap, tapi kita ketahui bahwa ia sebenarnya ada dengan penalaran deduktif.

Anggaplah ada suatu kemungkinan untuk dapat tidur sangat nyenyak selamanya. Apakah anda menginginkannya? Jika seseorang tidak menyukai jenis kebahagiaan yang didapat dari tidur nyenyak, mungkin sulit untuk memiliki preferensi akan *Nibbāna*. Jika seseorang tidak menginginkan kebahagiaan dari tanpa-mengalami, ia masih melekat pada kesenangan indra. Kemelekatan ini disebabkan oleh nafsu keserakahan. Dikatakan bahwa nafsu keserakahan sebenarnya merupakan sebab utama objek-objek indra.

Akar dari Segala Kesulitan

Penderitaan selalu mengikuti nafsu keserakahan. Jika kita peduli untuk mengamati situasi di planet ini, tidaklah sulit untuk melihat bahwa semua masalah di dunia ini berakar pada nafsu keinginan akan kesenangan yang berlandaskan indra. Berdasarkan kebutuhan untuk terus-menerus mengalami kesenangan ini terbentuklah sebuah keluarga. Para anggota keluarga harus keluar dan bekerja sepanjang hari untuk mendapatkan uang demi menyokong diri mereka sendiri. Karena keinginan untuk memenuhi kesenangan inilah pertengkaran terjadi dalam keluarga, para tetangga tidak akrab satu sama lain, kota dan kota besar berselisih, negara-negara saling konflik, bangsa-bangsa saling berperang. Berdasarkan kesenangan yang berlandaskan indra inilah sejumlah permasalahan mengganggu dunia kita, sehingga orang telah keluar dari batas perikemanusiaan dan masuk dalam kekejaman

dan kebengisan.

Alunan Pujian atas Tanpa-Mengalami

Orang mungkin berkata, “Kita terlahir sebagai manusia. Warisan kita adalah seluruh kesenangan indra. Apalah gunanya berlatih demi *Nibbāna*, yang merupakan penghancuran atas segala kesenangan ini?”

Terhadap orang yang demikian, orang boleh mengajukan pertanyaan sederhana. Apakah anda siap untuk duduk dan menyaksikan film yang sama berulang kali sepanjang hari? Berapa lama anda dapat mendengar suara merdu pasangan anda tanpa interupsi? Apa yang terjadi pada kegembiraan yang anda peroleh dari mendengarkan suara merdu itu? Kesenangan indra tidaklah demikian khusus sehingga kita tidak perlu sesekali menghindari mereka.

Kebahagiaan dari tanpa-mengalami dan pengalaman tanpa-merasakan jauh melampaui kebahagiaan yang didapat melalui kesenangan indra. Ia jauh lebih murni, jauh lebih halus, jauh lebih diinginkan.

Sebenarnya, tidur nyenyak tidaklah persis sama dengan *Nibbāna*! Dalam tidur, apa yang terjadi adalah penyambung kehidupan (*bhavaṅga*), kondisi kesadaran yang sangat halus dengan objek yang sangat halus. Dikarenakan oleh kehalusan objek itulah tidur terlihat seperti tanpa-mengalami. Sebenarnya, kebahagiaan tanpa-merasakan dari *Nibbāna*, ribuan kali lebih besar dari apa yang dialami dalam tidur yang sangat nyenyak.

Karena penghargaan yang begitu besar akan tanpa-mengalami itulah, para *anāgāmi* (yang-tak-kembali) dan *arahanta* secara terus-menerus masuk dalam *nirodha samāpatti*, pencapaian penghentian agung, dengan jalan mana baik materi, batin, faktor-faktor mental, maupun bentuk materi yang sangat halus, materi yang dihasilkan oleh kesadaran, tidak terjadi. Ketika para *anāgāmi* (yang-tak-kembali) dan *arahanta* keluar dari keadaan ini, mereka mengalunkan pujian atas

tanpa-mengalami.

Inilah bagian dari pujian mereka: “Betapa indahny mengalami lenyapnya penderitaan batin dan materi ini di *Nibbāna*. Ketika semua penderitaan yang berhubungan dengan batin dan materi dipadamkan, orang dapat menarik kesimpulan bahwa hal yang berlawanan akan timbul, yaitu ada kebahagiaan. Sehingga, dengan tiadanya penderitaan kami para mulia bergembira, sedemikian bahagiannya *Nibbāna* itu. Bahagia itulah *Nibbāna* karena ia bebas dari penderitaan.”

Nibbāna dari Para Buddha

Siapakah yang menunjukkan kita jalan menuju kebahagiaan agung ini? Buddha. Ini adalah *Nibbāna* yang dinyatakan oleh semua Buddha yang tercerahkan. Dalam bahasa Pāli, Buddha disebut *Sammā Sambuddha*. *Sammā* berarti sempurna, tepat, benar, dan Buddha adalah unik dalam hal Beliau mengerti sifat sejati segala sesuatu sebagaimana adanya. Kebenaran adalah benar, tetapi apa yang diketahui tentang hal itu bisa saja tidak tepat dan salah. Buddha tidak membuat kesalahan seperti itu. Awalan *sam-* berarti pribadi, oleh diri sendiri; dan Buddha berarti tercerahkan. Buddha tercerahkan atas usahanya sendiri. Beliau tidak menerima pencapaiannya dari makhluk adikuasa, Beliau tidak juga bergantung pada siapa pun. Jadi, *Nibbāna* yang kita bicarakan adalah yang dinyatakan oleh *Sammā Sambuddha*, seorang yang sempurna tercerahkan atas usahanya sendiri.

Bebas dari Kesedihan

Karakteristik lain *Nibbāna* adalah ia bebas dari kesedihan. Banyak di antara kalian telah mengenal kesedihan. Bayangkan betapa indahny jika terbebas darinya. *Nibbāna* disebut *virāga* dalam bahasa Pāli. Ini berarti bebas dari debu dan polusi. Debu seperti kita ketahui, membuat segala sesuatu kotor dan tidak menyenangkan. Ia dapat merusak pakaian dan kesehatan. Lebih mematikan lagi adalah polusi *kilesa*! Betapa sering pikiran kita diserang oleh aliran terus-menerus dari

keserakahan, kebencian, kebodohan batin, kebanggaan, kesombongan, kecemburuan, dan kekikiran. Dalam kondisi ini, bagaimana mungkin seseorang dapat mengharapakan batinnya bersih, murni dan jernih? Sebaliknya, *Nibbāna* sepenuhnya terbebas dari *kilesa*.

Keamanan yang Sempurna

Khema atau keamanan adalah karakteristik lain *Nibbāna*. Di dunia ini kita terus-menerus berhadapan dengan bahaya. Bahaya dari kecelakaan, bahaya dari musuh yang mencelakakan kita, bahaya dari racun. Di zaman teknologi mutakhir, kita hidup dalam ketakutan terus-menerus akan ancaman persenjataan perang yang telah diciptakan. Kita sama sekali tidak berdaya jika perang terjadi di mana senjata nuklir digunakan. Tidak ada jalan keluar dari semua ini kecuali *Nibbāna*, yang sepenuhnya bebas dari semua bahaya, sepenuhnya aman.

Dalam kitab suci, kebahagiaan tanpa-merasakan dari *Nibbāna* disebut jenis kebahagiaan yang tidak bercampur dengan *kilesa*. Bagi orang yang mengalami kebahagiaan merasakan (indriawi), masih selalu melibatkan keserakahan dalam kadar tertentu. Ini seperti makanan yang anda masak: jika anda tidak menambahkan bumbu, rasanya hambar dan sama sekali tidak lezat. Dengan bumbu, anda dapat menikmati makanan tersebut. Sama halnya dengan kesenangan indriawi: jika tidak ada keserakahan, hawa nafsu dan keinginan anda tidak akan menikmati objek. Tepatnya dikarenakan *Nibbāna* sama sekali tidak bercampur dengan hal lain, ini disebut *pārisuddhi sukha*, yang berarti murni dan asli.

Agar kita dapat mengalami kebahagiaan murni ini, pertamanya kita harus mengembangkan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*. Usaha terus-menerus untuk memurnikan tindakan, ucapan, dan batin akan membawa batin anda sampai titik di mana ia dapat menikmati *Nibbāna*. Saya berharap anda dapat bekerja dalam arah ini, dan pada waktunya mencapai kebahagiaan murni.

Kereta Menuju Nibbāna

Suatu hari, ketika Buddha berdiam di Hutan Jeta dekat kota kuno Sāvathī di India, pada larut malam Beliau dikunjungi oleh sesosok dewa, yang turun dari alam surga bersama dengan rombongan seribu teman.

Meskipun cahaya dewa tersebut menerangi seluruh hutan itu, ia terlihat cemas. Ia memberi penghormatan kepada Buddha dan kemudian meratap sebagai berikut:

“O Buddha Yang Mulia,” ia menangis, “di alam dewa demikian berisik! Penuh dengan kegaduhan yang dibuat oleh para dewa. Bagi saya mereka seperti *peta* (hantu yang menderita), yang berpesiar di alam tempat tinggalnya. Sungguh membingungkan berada di tempat seperti itu. Tolong tunjukkanlah padaku jalan keluarnya!”

Ucapan dewa ini terlihat ganjil. Alam surgawi memiliki karakteristik kesenangan. Penghuninya, anggun dan menyenangkan musik, sama sekali tidak menyerupai *peta* yang hidup demikian sengsara dan menderita. Beberapa *peta* disebutkan selalu kelaparan dan tidak terpuaskan karena memiliki perut yang sangat besar dan mulut sebesar lubang jarum.

Dengan menggunakan kekuatan batin-Nya, Buddha menyelidiki kehidupan lampau dewa tersebut. Beliau mengetahui bahwa baru saja dewa ini adalah seorang manusia, seorang pelaksana *Dhamma*. Sebagai seorang pemuda, ia memiliki keyakinan pada Ajaran Buddha sehingga ia meninggalkan rumah dan menjadi seorang *bhikkhu*. Setelah melewati lima tahun dibawah bimbingan seorang guru, ia telah menguasai peraturan tentang perilaku dan kehidupan dalam komunitas serta telah

mampu berlatih meditasi sendiri. Lalu ia memasuki hutan seorang diri. Karena keinginan kuatnya untuk menjadi seorang *arahā*, latihan *bhikkhu* ini sangatlah keras. Ia menyediakan waktu sebanyak mungkin untuk bermeditasi, ia sama sekali tidak tidur dan hampir tidak makan. Celakanya, ia merusak kesehatannya sendiri. Angin terkumpul di dalam perutnya, menjadi kembung dan nyeri seperti disayat pisau. Meskipun demikian, *bhikkhu* itu terus berlatih setulus hati, tanpa menyesuaikan kebiasaannya. Penyakitnya menjadi semakin parah, sehingga suatu hari, ditengah meditasi jalan, penyakit itu memotong kehidupannya.

Bhikkhu tersebut langsung terlahir kembali di Surga Tiga Puluh Tiga Dewa, salah satu dari beberapa alam dewa. Tiba-tiba, seperti dari mimpi, ia terbangun dengan berpakaian indah keemasan dan berdiri di depan gerbang sebuah rumah besar yang gemerlapan. Dalam istana surgawi itu ada seribu dewa, berpakaian rapi dan menunggu kedatangannya. Ia akan menjadi majikan mereka. Mereka senang melihatnya muncul di pintu gerbang! Berteriak kegirangan, mereka membawa perangkat musik untuk menghiburnya.

Di tengah-tengah semua itu, pahlawan kita yang malang ini tidak memiliki kesempatan menyadari bahwa ia telah meninggal dan terlahir kembali. Berpikir bahwa semua makhluk surgawi ini tidak lain adalah para umat awam yang datang untuk memberi hormat, dewa baru ini merendahkan pandangannya ke tanah, dan dengan sopan menarik ujung pakaian keemasannya untuk menutupi bahunya. Dari tingkah laku ini, para dewa menyadari situasinya dan berkata, “Sekarang anda ada di alam dewa. Ini bukanlah waktu untuk bermeditasi. Ini adalah waktu untuk bersenang-senang dan bermain-main. Ayolah, mari kita menari!”

Pahlawan kita hampir tidak mendengarnya, karena ia sedang berlatih pengendalian indra. Akhirnya beberapa di antara dewa tersebut pergi ke dalam rumah besar itu dan mengambil cermin besar. Dewa tersebut demikian terkejut karena ia bukanlah seorang *bhikkhu*

lagi. Tidak ada satu tempat pun di seluruh alam surga itu yang cukup tenang untuk berlatih. Ia terjebak.

Dalam kecemasannya ia berpikir, “Ketika saya meninggalkan rumah dan mengenakan jubah, saya hanya menginginkan kebahagiaan tertinggi, menjadi seorang *arahā*. Saya seperti petinju yang ikut bertanding dengan mengharapkan medali emas tetapi sebaliknya malah mendapatkan kubis!”

Mantan *bhikkhu* ini demikian takut bahkan hanya untuk melangkah masuk ke dalam gerbang rumah besarnya itu. Ia mengetahui kekuatan batinnya tidaklah sanggup melawan kesenangan ini, yang jauh lebih kuat daya tariknya daripada yang didapatkan di alam manusia. Tiba-tiba ia menyadari bahwa sebagai sesosok dewa ia memiliki kekuatan untuk mengunjungi alam manusia di mana Buddha mengajar. Kenyataan ini menggembirakannya.

“Saya dapat menikmati kekayaan surgawi ini kapan saja,” demikian pikirnya. “Tetapi kesempatan untuk bertemu seorang Buddha sangatlah langka.” Tanpa berpikir panjang, ia terbang, diikuti oleh seribu pengikutnya.

Setelah menemukan Buddha di Hutan Jeta, dewa tersebut mendekat dan memohon bantuan. Buddha terkesan dengan tekadnya untuk berlatih, dan memberikan instruksi berikut:

O dewa, jalan yang telah engkau tempuh adalah lurus. Ia akan membimbingmu pada tempat yang aman, bebas dari ketakutan, yang merupakan tujuanmu. Engkau harus mengendarai kereta yang betul-betul sunyi. Kedua rodanya adalah usaha mental dan fisik. Hati nurani adalah sandarannya. Perhatian penuh adalah perisai yang melindungi kereta itu, dan pandangan benar adalah kusirnya. Siapa saja, pria maupun wanita, yang memiliki kereta ini dan mengendarainya dengan benar, tidak diragukan lagi pasti mencapai *Nibbāna*.

Apa yang Salah dengan Pesta yang Terus-Menerus?

Kisah *bhikkhu*-dewa ini ditulis dalam kumpulan *sutta-sutta* Pāli yang dikenal dengan *Samyutta Nikāya*. Kumpulan *sutta* ini menggambarkan banyak hal tentang latihan meditasi. Kita akan memeriksanya selangkah demi selangkah. Tetapi barangkali pertanyaan pertama yang akan anda ajukan adalah, “Mengapa ada makhluk yang mengeluh terlahir kembali di alam surga?” Bukankah alam dewa adalah tempat pesta terus berlangsung, di mana setiap makhluk memiliki tubuh indah dan umur panjang serta dikelilingi oleh kesenangan indriawi.

Mungkin tidak perlu untuk meninggal dan terlahir kembali guna memahami reaksi dewa tersebut. Di planet ini juga terdapat alam-alam surga. Apakah kebahagiaan sejati dan abadi dapat ditemukan di antara semua itu? Sebagai contoh Amerika Serikat, negara yang sangat maju secara materi. Di sana, terdapat segala kesenangan indriawi. Anda dapat melihat orang-orang teracuni, tenggelam dalam kemewahan dan kesenangan. Tanyakan pada diri sendiri apakah orang-orang itu berpikir untuk mencari yang lebih mendalam, berusaha mencari kebenaran sejati tentang kehidupan? Apakah mereka benar-benar berbahagia?

Ketika terlahir sebagai manusia, dewa tersebut memiliki keyakinan yang kuat pada Ajaran Buddha bahwa kebahagiaan tertinggi adalah kebebasan yang hadir melalui latihan *Dhamma*. Dalam mencari kebahagiaan di luar indriawi, ia meninggalkan kesenangan duniawi dan membaktikan dirinya untuk menjalani kehidupan seorang *bhikkhu*. Ia berjuang keras untuk menjadi seorang *arahā*. Sebenarnya ia berjuang terlalu keras sehingga menyebabkan kematian sebelum waktunya. Tiba-tiba ia menemukan dirinya kembali pada posisi semula—dikelilingi oleh kesenangan indriawi yang mana ia telah berusaha tinggalkan. Dapatkah anda mengerti kekecewaannya?

Sebenarnya kematian bukanlah hal yang baru. Ia hanyalah pergeseran kesadaran. Tidak ada kesadaran sela antara kesadaran

kematian dan kesadaran kelahiran kembali. Tidak seperti manusia, kelahiran para dewa adalah spontan dan tanpa rasa sakit.

Oleh karenanya, yogi tersebut tidak kehilangan momentum latihannya antara kehidupan yang satu dengan kehidupan lainnya. Dengan demikian, tidaklah mengherankan jika ia mengeluhkan kebisingan di alam dewa. Jika anda pernah berlatih dengan mendalam, anda mengetahui betapa mengganggu dan menyakitkan suara seperti itu kadang-kadang, apakah itu ledakan tiba-tiba atau rentetan suara terus-menerus. Bayangkan anda baru saja mencapai tempat sepi dan tenang saat duduk bermeditasi, dan telepon berdering. Dengan segera, seluruh jam-jam *samādhi* anda dapat hancur berantakan. Jika pengalaman ini pernah terjadi pada anda, anda mungkin memahami ledakan yogi ini yang membandingkan para dewa dengan hantu yang menderita. Ketika telepon berdering, saya ingin tahu makian apa yang muncul dari anda, meskipun itu teman anda yang menelepon!

Dalam naskah Pāli asli, *sutta* ini berisi permainan kata-kata. Dewa itu mendapati dirinya dalam hutan kenikmatan surgawi yang disebut *Nandana Vana*, yang terkenal akan keindahannya. Dalam ucapannya kepada Buddha, ia mengubahnya menjadi *Mohana*, dari kata *moha*, kebodohan batin—tempat yang menciptakan kekacauan dan kebingungan batin.

Jalan Pelepasan

Dari sudut pandang yogi, tentunya anda dapat mengerti sifat mengganggu dari kesenangan yang kuat. Barangkali tujuan anda bukan mencapai ke-*arahanta*-an, seperti yogi itu, atau mungkin itu menjadi tujuan anda. Apa pun hasil yang anda harapkan dari latihan meditasi anda, tentunya anda menghargai konsentrasi dan ketenangan yang dihasilkan dalam meditasi. Untuk mencapai tujuan ini, diperlukan sejumlah pelepasan. Setiap kita duduk bermeditasi, bahkan selama satu jam, kita meninggalkan adanya kemungkinan mencari kesenangan dan hiburan selama satu jam tersebut. Tetapi kita menemukan suatu kadar kelegaan dari

gangguan itu sendiri, penderitaan dari batin yang mengejar perasaan menyenangkan. Jika kita mengikuti retreat panjang, kita meninggalkan rumah, orang yang kita cintai dan hiburan kita. Tetapi banyak diantara kita menemukan bahwa pengorbanan ini berharga.

Meskipun ia mengeluhkan kondisi surgawi, *bhikkhu*-dewa tersebut tidaklah benar-benar memandang rendah cara hidup dewa. Lebih jauh, ia kecewa pada diri sendiri karena tidak tercapai tujuannya. Ini seolah-olah anda mengambil pekerjaan dengan harapan memperoleh \$1.000. Anda bekerja keras, rajin dan teliti, tapi diakhir hari tersebut tugas anda belum selesai, dan anda hanya dibayar \$50. Ini sangat mengecewakan. Tidak berarti anda merendahkan nilai \$50 itu, tapi anda kecewa tidak memenuhi sasaran yang telah anda tetapkan sendiri. Jadi, demikian juga, yogi ini marah pada diri sendiri dan membandingkan dirinya dengan petinju yang bukannya memenangkan medali emas tetapi kubis. Para teman dewa memahami dan sama sekali tidak terhina. Sebenarnya, mereka cukup terpengaruh, sehingga mengikutinya ke alam manusia, di mana mereka juga memperoleh manfaat dari instruksi Buddha.

Jika anda berkembang baik dalam *Dhamma*, minat anda terhadap meditasi akan mengikuti kemana pun anda pergi, bahkan ke alam dewa. Jika tidak, anda segera terjatuh dalam kesenangan yang diberikan oleh lingkungan apa pun yang anda tempati, dan ini akan mengakhiri karir anda sebagai peziarah *Dhamma*.

Mengkokohkan Diri dalam Latihan

Mari kita selidiki bagaimana yogi ini menjadi kokoh dalam latihannya. Sebelum pergi ke hutan seorang diri, ia bergantung pada seorang guru selama lima tahun dan hidup dalam komunitas bersama para *bhikkhu* lain. Ia melayani guru dengan berbagai cara, menerima instruksi meditasi dan menyempurnakan *Vinaya*, aturan moralitas. Setiap tahun ia mengikuti tiga bulan retreat musim hujan dan setelah itu berpartisipasi dalam upacara tradisi dimana para *bhikkhu* mendiskusikan kesalahan satu sama lain dengan semangat cinta kasih

dan belas kasihan, sehingga masing-masing dapat mengoreksi kekurangannya.

Latar belakang orang tersebut penting bagi kita semua sebagai yogi. Seperti dirinya, semua yogi harus berusaha memahami sepenuhnya mekanisme menjalani sila, agar kemurnian tindakan terpenuhi dan menjadi kebiasaan dalam kehidupan kita. Kita juga harus sadar akan tanggung jawab kita terhadap satu sama lain karena kita hidup bersama di dunia ini. Kita harus belajar berkomunikasi dalam beberapa cara yang bermanfaat dan penuh kasih. Dalam hal bermeditasi, sampai kita memiliki keterampilan tinggi, menyelesaikan seluruh tahapan pandangan terang *vipassanā*, juga penting bagi kita bergantung pada seorang guru yang dapat dipercaya dan kompeten.

Membedakan yang Penting dari yang Tidak Berguna

Bhikkhu ini memiliki kebajikan yang besar: komitmen total terhadap *Dhamma* dan untuk merealisasikan kebenaran. Baginya, hal lain adalah kedua. Beliau sangat berhati-hati membedakan yang penting dari yang tidak berguna, ia menghindari aktivitas-aktivitas eksternal dan menghabiskan sebanyak mungkin waktu berusaha untuk perhatian penuh.

Penting bagi kita semua untuk membatasi tanggung jawab sehingga kita memperoleh lebih banyak waktu bermeditasi. Pada saat hal itu tidak memungkinkan, kita dapat mengingat kisah Induk Sapi. Seperti anda ketahui, sapi selalu sibuk mengunyah rumput; mereka makan sepanjang hari. Seandainya, induk sapi memiliki seekor anak sapi cantik yang lincah dan nakal. Jika ia terus merumput tanpa memikirkan anaknya, anak sapi itu akan lari dan mendapat kesulitan. Tapi jika ia mengabaikan kebutuhannya dan hanya mengamati anak sapi itu, ia harus merumput sepanjang malam. Oleh karena itu, induk sapi mengawasi anaknya sambil merumput pada saat yang bersamaan. Yogi yang memiliki tugas atau pekerjaan harus mencontohnya. Lakukan tugas anda, tetapi tetap memperhatikan *Dhamma*. Pastikan pikiran anda

tidak berkelana terlalu jauh!

Kita tahu bahwa *bhikkhu* ini adalah seorang yogi yang rajin dan tekun. Selama waktu terjaganya ia berusaha sebaik mungkin untuk penuh perhatian, seperti yang seharusnya kita kerjakan. Buddha mengizinkan para *bhikkhu* tidur selama empat jam, melalui waktu jaga kedua. Tapi akibat keterdesakan spiritual yang dirasakan oleh *bhikkhu* itu, ia menyingkirkan tempat tidurnya dan bahkan tidak berpikir untuk tidur. Lebih jauh, ia hampir tidak makan apa pun, hanya puas dengan latihannya mengerahkan usaha gigih.

Saya tidak menyarankan anda berhenti makan dan tidur. Saya hanya menghendaki anda menghargai tingkat komitmen yang dilakukannya. Dalam retreat meditasi intensif dianjurkan untuk tidur empat jam seperti yang diinstruksikan oleh Buddha, jika anda sanggup melakukannya. Jumlah yang lebih banyak diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi tidaklah baik bermalas-malasan dengan berbaring terlalu banyak di tempat tidur. Mengenai makanan, anda harus makan sesuai dengan kebutuhan anda, sehingga anda memiliki kekuatan yang cukup untuk melakukan aktifitas sehari-hari dan berlatih meditasi, tetapi tidak terlalu banyak sehingga anda kekenyangan dan mengantuk. Kisah *bhikkhu* ini menunjukkan kebutuhan untuk makan, demi kesehatan, setidaknya makanan yang cukup.

Orang yang meninggal ketika sedang bermeditasi, atau selagi memberikan ceramah *Dhamma*, dapat dianggap sebagai pahlawan yang gugur di medan tempur. *Bhikkhu* ini sedang melakukan meditasi jalan ketika ia diserang oleh angin setajam pisau yang menusuk sistem tubuhnya hingga meninggal. Ia terbangun di alam dewa. Hal seperti ini mungkin juga dapat terjadi pada anda, jika anda meninggal selagi bermeditasi, bahkan jika anda belum tercerahkan.

Bahkan dari suatu kelahiran kembali yang menguntungkan, anda mungkin mengharapakan suatu jalan keluar, sebuah jalan menuju ke kebebasan sempurna dan keamanan sejati. Selama kunjungannya di alam surgawi, *bhikkhu*-dewa ini mengkhawatirkan kemampuan

dirinya menghadapi kesenangan indriawi. Jika ia melangkahkan kaki memasuki gerbang istananya, ia menyadari bahwa silanya akan mulai terkikis. Pencerahan sempurna masih merupakan prioritas utama, dan untuk itu ia perlu menjaga kemurnian silanya. Ia melarikan diri ke hutan Jeta dan tanpa berpikir panjang segera mengajukan pertanyaannya.

Instruksi Progresif Buddha

Tanggapan Buddha adalah ringkas tidak seperti biasanya. Umumnya Beliau memberikan instruksi kepada orang-orang secara bertahap, mulai dari moralitas, meningkat ke pandangan benar tentang *kamma* dan konsentrasi, sebelum Beliau mulai dengan latihan pandangan terang. Untuk menggambarkan urutan ajaran ini, Beliau pernah memberikan contoh tentang pelukis ulung. Didekati oleh seorang pemula yang ingin melukis, guru itu tidak hanya memberikan kuas. Pelajaran pertama adalah mengembangkan kanvas. Seperti halnya seorang seniman tidak dapat melukis di udara kosong, demikian pula adalah sia-sia untuk memulai latihan *vipassanā* tanpa dasar moralitas dan pemahaman hukum *kamma*. Tanpa kedua hal itu, tidak akan ada dasar seperti seharusnya, untuk menerima konsentrasi dan kebijaksanaan. Di beberapa pusat meditasi, moralitas dan *kamma* diabaikan. Tidak akan banyak hasil yang didapat dari meditasi dalam kondisi seperti itu.

Buddha juga menyesuaikan instruksi-Nya terhadap latar belakang dan kecenderungan pendengarnya. Beliau melihat bahwa dewa yang tidak biasa ini adalah seorang *bhikkhu* yang telah matang dan praktisi meditasi, serta ia tidak melanggar sila selama perhentian singkatnya di alam Tiga Puluh Tiga Dewa.

Ada istilah Pāli, *kāraka*, artinya orang yang patuh dan rajin. *Bhikkhu* kita ini adalah salah satunya. Ia adalah seorang yogi bukan hanya dari namanya; juga bukan seorang ahli filsafat atau pemimpi, yang tenggelam oleh gagasan dan fantasi; bukan pula seorang pemalas, yang menatap kosong pada objek apa pun yang timbul. Sebaliknya, ia rajin dan tulus. *Bhikkhu* ini menapaki jalan dengan komitmen penuh.

Kepercayaan dan keyakinan yang mendalam pada latihan mendukung kapasitasnya untuk terus-menerus berusaha. Setiap saat ia mencoba mempraktikkan instruksi yang telah ia terima. Orang dapat menjulukinya sebagai seorang yang berpengalaman.

Jalan Langsung Menuju Kebebasan

Buddha memberikan instruksi langsung pada seorang yang berkomitmen ini. “Jalan yang telah anda tempuh adalah lurus,” Beliau berkata. “Ia akan membawa anda pada tempat berlindung yang aman, bebas dari ketakutan, yang merupakan tujuan anda.” Jalan yang dimaksud, tentu saja, adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan. Dewa ini sudah menapakinya, dan Buddha memberikan tanda padanya untuk maju serta melanjutkan. Lebih jauh, dengan menyadari bahwa dewa tersebut ingin menjadi seorang *arahā* di kehidupan itu juga, Buddha memberikan jalan yang lurus, langsung ke *vipassanā*. Jalan Mulia Berunsur Delapan sungguh sangat lurus. Ia tidak memiliki belokan. Tidak pula memutar, melekok, atau pun berkelok-kelok. Ia hanya mengarah langsung menuju *Nibbāna*.

Sepuluh Jenis Tingkah Laku Tidak Lurus

Kita dapat memahami dengan lebih baik lagi kebajikan yang lurus dengan mengamati lawannya. Dikatakan terdapat sepuluh jenis tingkah laku tidak baik atau tidak lurus. Orang yang tak terkendali dalam sepuluh perbuatan melalui tubuh, ucapan dan pikiran, dianggap sebagai tidak lurus di mata orang bijak. Ia tidak jujur, tidak lurus, kurang integritas moral.

Perbuatan melalui tubuh yang tidak lurus ada tiga jenis. Pertama terkait dengan perasaan kebencian dan agresi. Jika seseorang kurang memiliki *mettā* dan *karuṇā*, cinta kasih dan belas kasihan, ia akan mudah terjerumus ke dalam perasaan ini dan mewujudkannya dalam tindakan fisik. Ia dapat membunuh, mencelakakan atau menekan makhluk lain. Tingkah laku tidak lurus ini dapat juga berakar dari keserakahan,

yang tak terkendali, menyebabkan pencurian atau menguasai hak milik orang lain melalui tipu muslihat. Seks adalah jenis ketiga perbuatan melalui tubuh yang tidak lurus. Seseorang yang diserang oleh hawa nafsu, hanya memikirkan kepuasan dirinya sendiri, dapat melakukan perbuatan asusila tanpa mempertimbangkan perasaan orang lain.

Terdapat empat jenis ucapan tidak lurus. Pertama, seseorang dapat berbohong. Kedua, seseorang dapat mengucapkan perkataan yang menimbulkan ketidak-harmonisan, menghasut yang menimbulkan perpecahan persahabatan atau kelompok. Ketiga, seseorang dapat berbicara menyakitkan, tidak sopan, kasar dan tidak pantas. Omong kosong adalah jenis keempat ucapan tidak lurus.

Pada tingkat pikiran, ada tiga jenis perbuatan tidak lurus. Seseorang mungkin berpikir untuk mencelakai orang lain. Seseorang mungkin iri hati atas harta milik orang lain. Atau, ia mungkin memiliki pandangan keliru tentang hukum *kamma*. Tidak menerima hukum *kamma*, melainkan mempercayai bahwa perbuatan baik atau buruk tidak memiliki konsekuensi, dianggap sebagai sikap yang tidak baik. Dalam Ajaran Buddha, berpikir dianggap satu bentuk tingkah laku. Pikiran memegang peranan penting, karena berdasarkan itulah tindakan dilakukan. Tidak mempercayai hukum *kamma* dapat mengakibatkan seseorang bertindak tanpa rasa tanggung jawab, menciptakan kondisi yang menyebabkan diri sendiri dan orang lain menderita.

Ada juga sikap mental lain yang tidak baik meskipun tidak terdapat dalam daftar tersebut yaitu kemalasan dan kelembaman, kegelisahan, dan segala bentuk kemungkinan halus dari *kilesa*. Orang yang terpengaruh oleh kekuatan-kekuatan ini dianggap memiliki batin tidak lurus.

Bahaya Mengikuti Jalan Tidak Lurus

Seseorang yang belum bebas dari bentuk dalam maupun luar dari tingkah laku yang tidak baik dikatakan menempuh jalan yang tidak lurus. Ia tidak dapat berharap sampai di tempat aman mana pun. Ia terus-

menerus dihadapkan pada berbagai macam bahaya.

Terdapat bahaya dari penghakiman diri sendiri, penyesalan yang mendalam dan kemurungan. Seseorang mungkin menemukan suatu pembenaran dari tindakan, perkataan atau pikiran yang tidak baik tertentu, atau pada awalnya ia mungkin tidak waspada bahwa hal itu tidak baik. Perenungan selanjutnya menimbulkan gelombang penyesalan. Ia lalu menyalahkan diri sendiri, “Ini sungguh perbuatan bodoh untuk dilakukan.” Penyesalan sangatlah menyakitkan, dan perasaan ini tidak disebabkan oleh orang lain. Dengan menempuh jalan tidak lurus, anda menciptakan penderitaan buat anda sendiri. Kejadian semacam ini adalah menakutkan kapan saja, tapi hal ini sungguh-sungguh menakutkan pada saat seseorang menjelang kematiannya. Sesaat sebelum meninggal, berbagai jenis arus kesadaran muncul tanpa dapat dikendalikan, ingatan akan kehidupan dan perbuatan yang dilakukan seseorang. Jika anda memiliki banyak perbuatan baik dan kemurahan hati untuk diingat, hati anda akan dipenuhi kehangatan dan ketenangan, dan anda dapat meninggal dengan damai. Jika anda tidak hati-hati dengan moralitas anda, rasa penyesalan yang mendalam dan kemurungan akan menguasai anda. Anda akan berpikir, “Hidup demikian singkat, dan saya menyalahgunakan waktu saya. Saya gagal menggunakan sepenuhnya kesempatan untuk hidup sampai pada standar kemanusiaan tertinggi.” Tapi pada saat itu sudah terlambat untuk memperbaiki jalan anda. Kematian anda akan sangat menyakitkan. Beberapa orang sangat menderita pada saat seperti itu sehingga mereka menangis dan meratap ketika menjelang ajal.

Penghakiman diri bukan satu-satunya bahaya bagi pemilih jalan tidak lurus. Ia juga menghadapi celaan dan kecaman dari para bijaksana. Orang yang baik hati tidak akan menawarkan persahabatan pada orang yang tidak dapat dipercaya atau kejam, maupun memberikan penghargaan tinggi pada mereka. Orang yang tidak baik akan salah tingkah, tak dapat hidup dalam masyarakat.

Dalam menempuh jalan tidak lurus itu, anda mungkin

mendapatkan diri anda bertentangan dengan hukum. Jika anda melanggar hukum, hukum itu sendiri yang membalas anda. Polisi akan menangkap dan anda akan dipaksa membayar kesalahan anda, dengan denda atau hukuman penjara, atau bahkan hukuman mati, tergantung pada kejahatan yang dilakukan. Dunia saat ini dipenuhi dengan kekerasan. Banyak sekali orang melanggar hukum karena keserakahan, kebencian atau karena kebodohan batin. Mereka melakukannya bukan hanya sekali, tetapi berkali-kali. Tidak ada batas seberapa dalam seseorang dapat terjerumus. Kita membaca serangkaian pembunuhan. Ketika hukum akhirnya menangkap para penjahat tersebut, mereka mungkin harus membayar dengan kehidupannya. Sehingga, dikatakan bahwa orang yang menempuh jalan tidak lurus masuk ke dalam bahaya hukuman.

Tentu saja, jika anda pintar, anda dapat meloloskan dari suatu kejahatan dan bahkan dapat melakukannya secara hukum. Seseorang dapat menghindari hukuman pemerintah, tetapi ia tidak dapat lari dari penghukuman diri sendiri seperti yang sudah kita diskusikan di atas. Mengetahui secara jujur bahwa anda telah melakukan kesalahan sangatlah menyakitkan. Anda selalu adalah saksi terbaik bagi anda sendiri; anda tidak pernah dapat bersembunyi dari diri anda sendiri. Anda juga tidak dapat lari dari kelahiran kembali yang menyedihkan sebagai binatang, di alam neraka, sebagai hantu kelaparan. Segera suatu perbuatan telah dilakukan, *kamma* memiliki kesempatan untuk berbuah. Jika buah tersebut tidak matang dalam kehidupan ini, ia akan mengikuti anda sampai suatu waktu di masa depan. Jalan tidak lurus membawa anda pada segala jenis bahaya itu.

Jalan Mulia Berunsur Delapan

Tidak ada yang tidak lurus dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Dengan tiga bagiannya—moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan—ia memberikan integrasi, kelurusan pada setiap aspek kehidupan manusia.

Kelompok Moralitas dari Jalan Mulia Berunsur Delapan

Sammāvacā atau ucapan benar—secara harfiah, ucapan yang cermat dan sempurna, sesuai dengan arti awalan *sammā*— adalah anggota pertama dari apa yang dikenal sebagai kelompok moralitas Jalan Mulia Berunsur Delapan. Tentu saja hal ini berarti perkataan yang jujur. Tetapi ada kriteria lebih lanjut yang harus dipenuhi. Ucapan seseorang harus menimbulkan kerukunan di antara makhluk hidup. Ia harus ramah daripada menyakitkan, menyenangkan, manis untuk didengar dan bermanfaat, bukan tidak keruan. Dengan berlatih ucapan benar, kita terbebas dari empat jenis tingkah laku tidak baik melalui ucapan, seperti yang sudah didiskusikan di atas.

Tindakan benar disebut *sammā-kammanta* dalam bahasa Pāli, adalah faktor kedua dalam kelompok moralitas. Tindakan benar melibatkan pengendalian. Kita harus menahan diri dari tiga jenis perbuatan tidak bermoral yang bermanifestasi melalui tubuh, yaitu: membunuh, mencuri, dan berbuat asusila. Anggota terakhir kelompok moralitas, *sammā-ājīva* adalah mata pencaharian benar. Mata pencaharian seseorang harus layak, sesuai hukum dan bebas dari segala kesalahan. Seseorang seharusnya tidak mempraktikkan pekerjaan yang tidak lurus.

Dengan membersihkan ketidak-lurusan di tiga bidang ini, seseorang dengan mudah dapat menyingkirkan bentuk paling kasar dari *kilesa*. *Kilesa* adalah musuh kita. Mereka harus betul-betul diperhatikan dan dikenali sebagai musuh. Dengan bebas dari musuh, seseorang bebas dari bahaya.

Kelompok Konsentrasi dari Jalan Mulia Berunsur Delapan

Konsentrasi atau kelompok *samādhi* adalah bagian selanjutnya Jalan Mulia Berunsur Delapan. Ia memiliki tiga faktor yaitu: usaha benar, perhatian penuh benar, dan konsentrasi benar.

Bagian ini tentunya sudah tidak asing lagi bagi anda jika anda mengikuti instruksi meditasi. Ketika anda mencoba memusatkan perhatian pada perut, ini adalah usaha benar. Ia memiliki kekuatan

untuk menyingkirkan *kilesa*. Ketika usaha benar dikerahkan, perhatian penuh secara efisien diaktifkan dan akan dapat mengamati objek. Perhatian penuh juga, bertindak sebagai pelindung. Usaha menyingkirkan *kilesa* dari jalan, dan perhatian penuh menutup pintu baginya. Sekarang pikiran menjadi terpusat. Setiap saat ia berada pada objek: bersatu, tidak terpecah, dan tenang. Inilah konsentrasi benar.

Dengan adanya ketiga faktor ini, kita katakan kelompok *samādhi* sudah berkembang baik. Pada saat ini, kekotoran batin, ketidak-lurusan mental, tersingkir pada jarak tertentu. Kelompok *samādhi* ini berlawanan langsung dengan ketidak-lurusan batin.

Kelompok Kebijakan dari Jalan Mulia Berunsur Delapan

Saat demi saat, pikiran anda menjadi murni dan damai atas usaha anda sendiri. Dalam satu menit, anda dapat memiliki enam puluh saat di mana batin bebas dari ketidak-lurusan. Dalam dua menit anda mempunyai seratus dua puluh saat. Bayangkan berapa banyak saat kedamaian yang dapat anda aktifkan dalam satu jam, atau bahkan sehari penuh! Setiap detik yang sangat berharga!

Dalam setiap saat, anda akan melihat pikiran langsung menuju pada sasaran, objek meditasi. Inilah *bidikan benar*, sebuah faktor dalam kelompok kebijakan dari Jalan Mulia Berunsur Delapan. Ketika pikiran diarahkan dengan tepat, ia melihat objek dengan jelas: kebijakan akan timbul. Kebijakan yang melihat dengan jelas, atau mengetahui fenomena sebagaimana adanya, merupakan faktor lain dari Jalan Mulia Berunsur Delapan, *pandangan benar*.

Jika pikiran jatuh pada sasaran secara tepat, kebijakan akan muncul memahami mekanisme keberkondisian, hubungan sebab akibat yang menghubungkan fenomena mental dan fisik. Jika pikiran jatuh pada ketidak-kekalan, ia akan memahami dengan jelas dan mengetahui ketidak-kekalan sebagaimana adanya. Jadi, bidikan benar dan pandangan benar saling terkait.

Pandangan benar ini, yang dihasilkan dari bidikan benar,

memiliki kekuatan untuk mencabut benih kekotoran batin. Benih kekotoran batin ini merujuk pada kekotoran batin laten yang sangat halus, yang hanya dapat dicabut dengan kehadiran kebijaksanaan. Ini sangat khusus. Ini hanya terjadi pada saat itu, dengan cara yang nyata dan berdasarkan latihan, tidak oleh khayalan seseorang.

Mungkin sekarang anda dapat lebih menghargai mengapa Buddha mengatakan bahwa jalan itu lurus. Ketidak-lurusan tindakan yang dilakukan melalui tubuh, ucapan, dan pikiran diatasi dengan tiga tahap latihan *sīla*, *samādhi*, dan *paññā* yang terdapat dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Dengan mengikuti jalan lurus ini, seseorang mengatasi ketidak-lurusan dan bebas dari berbagai bahaya.

Nibbāna sebagai Tempat Berlindung & Jalan sebagai Tempat Berlindung

Buddha lebih jauh menjanjikan pada *bhikkhu*-dewa tadi bahwa jalan lurus itu menuju tempat berlindung yang aman. Kata “tempat berlindung” didiskusikan secara panjang lebar dalam kitab komentar atas *sutta* ini. Ia sebenarnya memiliki arti *Nibbāna*, di mana tidak satu pun bahaya, tidak ada ketakutan, yang tersisa. Usia tua dan kematian telah ditaklukkan; beban penderitaan telah diletakkan. Orang yang mencapai *Nibbāna* sepenuhnya terlindungi sehingga ia dapat dijuluki “Yang Tanpa Ketakutan,” seseorang yang tanpa bahaya.

Untuk mencapai tempat berlindung yang aman dari *Nibbāna* ini, kita harus melaksanakan bagian yang bersifat duniawi dari Jalan Mulia Berunsur Delapan—duniawi dalam pengertian masih dalam lingkup dunia ini. Anda tidak dapat mencapai *Nibbāna* kecuali dengan jalan ini; *Nibbāna* adalah puncaknya.

Kita sudah membicarakan tiga bagian dari jalan itu sendiri: *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*. Ketika seseorang memiliki kemurnian sila atau tindakan, ia terbebas dari penyesalan dan celaan para bijak, dari hukuman menurut undang-undang, dari kelahiran kembali di alam menderita. Jika kelompok kedua dicapai, seseorang dapat terbebas

dari bahaya kekotoran batin penggoda, kecenderungan negatif yang timbul dalam hati kita dan menindas kita dari dalam. Pengetahuan pandangan terang, yang timbul sesudah perhatian penuh dan konsentrasi, memiliki kekuatan untuk melumpuhkan *kilesa* laten atau halus. Dan bahkan sebelum mencapai keamanan yang sempurna dari *Nibbāna*, seseorang terlindung dari hal-hal menakutkan selagi menempuh Jalan Mulia Berunsur Delapan. Oleh karena itu, jalan itu sendiri merupakan tempat berlindung yang aman.

Kilesa, Kamma, dan Hasilnya:

Lingkaran yang Tak Berujung-Pangkal dari Saṃsāra

Kilesa bertanggung jawab atas mara bahaya dari dunia. Ketidak-tahuan, nafsu keserakahan, dan kemelekatan adalah *kilesa*. Berdasarkan ketidak-tahuan, yang didominasi oleh nafsu keserakahan, seseorang membuat *kamma* dan kemudian harus hidup menanggung akibatnya. Melalui aktifitas *kamma* lampau di alam indriawi, kita terlahir kembali di planet ini, dalam jasmani dan batin yang saat ini kita miliki. Ini berarti, kehidupan kita sekarang adalah akibat dari sebab lampau. Batin dan jasmani ini, pada gilirannya, menjadi objek nafsu keserakahan dan kemelekatan. Nafsu keserakahan dan kemelekatan menciptakan *kamma*, kondisi untuk terlahir lagi—untuk merindukan dan melekat di batin dan jasmani lagi. *Kilesa, kamma*, dan hasilnya adalah tiga unsur dari lingkaran yang tak berujung-pangkal. Inilah lingkaran *saṃsāra*, yang tanpa awal. Tanpa praktik meditasi, ia juga menjadi tiada akhir.

Jika bukan karena *avijjā*, ketidak-tahuan batin, lingkaran ini tidak akan ada. Kita pertama menderita dari ketidak-tahuan batin hanya karena tidak mengetahui, tidak melihat dengan jelas. Lebih dari itu adalah ketidak-tahuan batin akan kebodohan batin. Jika kita belum berlatih secara mendalam, kita tidak dapat memahami karakteristik sebenarnya dari realitas: ketidak-kekalan, penderitaan, dan tiada diri. Tidak nyata adalah sifat alami jasmani dan batin yang terus-menerus berubah, hanya

fenomena muncul dan lenyap dari saat ke saat. Tersembunyi adalah penderitaan tidak terkirakan yang kita alami, ditekan oleh timbul dan lenyap. Kita tidak melihat bahwa tak ada satu pun yang mengendalikan proses itu, tidak ada siapa pun dibelakangnya, tidak ada siapa pun di rumah. Jika kita memahami dengan mendalam tiga karakteristik batin dan jasmani ini, kita tidak lagi merindukan maupun melekat.

Lalu, karena kebodohan batin, kita menambahkan unsur khayalan pada kenyataan. Kita keliru memahami batin dan materi sebagai kekal dan tidak berubah. Kita menikmati kepemilikan atas jasmani dan batin ini. Dan kita menganggap bahwa diri atau “Aku” yang kekal adalah yang bertanggung jawab atas proses batin-jasmani.

Kedua jenis ketidak-tahuan batin ini menyebabkan timbulnya nafsu keserakahan dan kemelekatan. Kemelekatan, *upādāna*, adalah bentuk yang lebih kuat dari *taṇhā* atau nafsu keserakahan. Karena menginginkan rupa, suara, bau, cita rasa, sentuhan, dan pikiran yang menyenangkan, kita merindukan objek baru datang pada kita. Jika kita mendapatkan apa yang kita inginkan, kita melekatinya dan menolak untuk melepaskan. Hal ini menciptakan *kamma* yang mengikat kita pada roda kelahiran kembali yang berulang kali.

Memutus Lingkaran Saṃsāra

Tentu saja, ada berbagai jenis *kamma*. *Kamma* buruk memberikan hasil buruk, dan ia mengabadikan keberadaan kita dalam *saṃsāra*. Ketika menempuh bagian awal dari Jalan Mulia Berunsur Delapan, seseorang tidak perlu khawatir terhadap akibat negatif atas tindakannya, karena ia telah menghindari perbuatan buruk. Sila melindungi yogi dari penderitaan di masa depan. *Kamma* baik memberikan hasil kebahagiaan walaupun ini juga mendorong menyambung lingkaran keberadaan baru. Tapi selama bermeditasi, *kamma* yang bersifat mengabadikan tidak lagi dibuat. Hanya memperhatikan sesuatu datang dan pergi adalah kebajikan, lebih dari itu,

ia tidak menyebabkan keberadaan lebih lanjut dalam *samsāra*. Dalam arti yang paling murni, meditasi tidak menghasilkan akibat, yang disebut *vipāka* dalam bahasa Pāli. Ketika kesadaran cukup tepat, ia mencegah timbulnya nafsu keserakahan, demikian juga timbulnya rangkaian kehidupan, *kamma*, kelahiran, usia tua, dan kematian.

Dari saat ke saat, latihan *vipassanā* memutus tiga bagian dari lingkaran yang tak berujung-pangkal, yaitu: *kilesa*, *kamma*, dan hasilnya. Ketika usaha, perhatian, dan konsentrasi yang kokoh diaktifkan, bidikan tepat menyebabkan kesadaran mampu menembus sifat sejati dari keberadaan. Seseorang melihat segala sesuatu sebagaimana adanya. Cahaya kebijaksanaan menghalau kegelapan atas ketidak-tahuan batin. Dengan tidak adanya ketidak-tahuan batin, bagaimana nafsu keserakahan dapat muncul? Jika kita melihat dengan jelas ketidak-kekalan, penderitaan, dan ketanpa-intian dari segala sesuatu, nafsu keserakahan tidak akan muncul, dan kemelekatan tidak dapat mengikutinya. Sehingga dikatakan, tanpa mengetahui, seseorang melekat; tapi dengan mengetahui, seseorang bebas dari kemelekatan. Bebas dari kemelekatan, seseorang tidak menciptakan *kamma*, dan oleh karenanya tidak ada hasil.

Ketidak-tahuan menimbulkan nafsu keserakahan dan kemelekatan terhadap keberadaan maupun pandangan salah tentang adanya diri. Dengan menempuh Jalan Mulia Berunsur Delapan, anda melenyapkan penyebab ketidak-tahuan batin. Jika hal itu tidak muncul, bahkan untuk sesaat, terdapat kebebasan. Lingkaran yang tak berujung-pangkal tersebut telah dihancurkan. Inilah tempat berlindung yang dibicarakan Buddha. Bebas dari ketidak-tahuan batin, dari bahaya *kilesa*, dari aktivitas *kamma* yang mengerikan yang menyebabkan penderitaan di masa depan, anda dapat menikmati keselamatan dan keamanan selama anda berperhatian penuh.

Barangkali anda merasakan bahwa jasmani dan batin ini begitu menakutkan sehingga anda ingin menyingkirkannya. Tentunya anda tidak akan melakukannya dengan bunuh diri. Jika anda sungguh

ingin bebas, anda harus bertindak dengan cerdas. Dikatakan bahwa hanya jika akibatnya diamati, maka penyebabnya dapat dihancurkan. Ini bukanlah penghancuran dalam makna aktif. Akan tetapi, hal ini merupakan tiadanya kekuatan yang meneruskan. Perhatian penuh menghancurkan sebab yang menghasilkan batin dan jasmani yang serupa di masa depan. Ketika pikiran dipusatkan dengan perhatian penuh benar, konsentrasi benar, dan bidikan benar—mengamati setiap objek yang timbul pada saat terjadinya, pada masing-masing dari enam pintu indra—pada saat itu *kilesa* tidak dapat menyelinap. Mereka tidak mungkin dapat timbul. Karena *kilesa* adalah penyebab *kamma* dan tumibal lahir, anda mematahkan rantai keberadaan *samsāra*. Tidak akan ada akibat di masa depan jika penyebabnya sekarang sudah tidak ada lagi.

Dengan mengikuti Jalan Mulia Berunsur Delapan, melewati berbagai tingkatan pandangan terang *vipassanā*, seseorang akhirnya tiba pada tempat berlindung *Nibbāna*, bebas dari segala bahaya. Ada empat tingkat pencapaian *Nibbāna*. Dalam setiap pencapaian, *kilesa* tertentu dilenyapkan selamanya. Tempat berlindung yang tertinggi dicapai pada tingkatan pencerahan terakhir, ke-*arahanta*-an, ketika batin sepenuhnya dimurnikan.

Pemasuk-Arus: Pengalaman Pertama Nibbāna

Pada pengalaman pertama *Nibbāna*, saat mencapai *sotāpatti magga*, kesadaran jalan seorang pemasuk-arus, tiga lingkaran yang terkait dengan kelahiran di alam menderita dihancurkan. Seseorang tidak akan terlahir lagi sebagai binatang, hantu kelaparan, atau di alam neraka. *Kilesa* yang menyebabkan terlahir kembali di alam itu telah dilenyapkan. Seseorang tidak akan pernah lagi melakukan aktivitas *kamma* yang menyebabkan terlahir kembali di alam ini, dan *kamma* lampau yang dapat membawa pada kelahiran kembali seperti itu kehilangan efektifitasnya.

Pada tingkat pencerahan lebih tinggi, makin banyak *kilesa* yang

dilenyapkan. Akhirnya, pada pencapaian tingkat kesadaran jalan *arahatta*, terjadi pemusnahan total atas seluruh *kilesa*, *kamma*, dan hasilnya. Seorang *arahā* tidak akan pernah diganggu oleh hal ini lagi, dan pada saat kematian, ia akan memasuki tempat berlindung *parinibbāna*, merupakan *Nibbāna* dimana seseorang tidak pernah lagi kembali ke dalam *samsāra*.

Anda mungkin terdorong untuk mengetahui bahwa bahkan dengan tingkat pencerahan yang paling rendah, anda akan bebas dari mengikuti praktik spiritual yang keliru atau apa pun jenis jalan tidak lurus. Inilah yang disebutkan dalam *Visuddhi Magga* karya besar Bhante Buddhaghosa pada abad kelima Masehi, yang dalam bahasa Indonesia dikenal sebagai Jalan Pemurnian. Sebagai akibatnya, anda juga bebas dari menyalahkan diri sendiri, dari celaan oleh para bijaksana, dari bahaya hukuman dan jatuh ke alam menderita.

Kereta yang Sungguh Tidak Bersuara

Umat awam yang belum mencapai tingkat pemasuk-arus ibarat pengembara yang menempuh perjalanan membahayakan. Banyak bahaya menanti seseorang yang ingin menyeberangi gurun pasir, hutan atau rimba raya. Ia harus memiliki perlengkapan yang memadai. Diantara hal-hal penting untuk perjalanan semacam itu adalah kendaraan yang baik dan dapat diandalkan. Buddha menawarkan dewa tersebut pilihan yang terindah. “Anda harus mengendarai,” Beliau berkata, “kereta yang betul-betul tidak bersuara.”

Dapat dibayangkan bahwa dewa itu akan menemukan menariknya suatu perjalanan yang hening, dibandingkan pengalaman-pengalaman yang baru didapat diantara para pemusik surgawi. Tetapi ada tambahan arti di sini.

Hampir semua kendaraan adalah berisik. Sebagian besar pedati dan kereta yang digunakan di zaman Buddha berderit berisik, khususnya jika kurang pelumas, atau jelek pembuatannya, atau mengangkut beban penumpang yang sangat berat. Truk dan

kendaraan modern pun masih berisik. Kereta yang ditawarkan Buddha, tentu saja, bukan sembarang kereta. Ia dibuat sangat baik sehingga bergerak tanpa suara, tidak peduli berapa ribu, juta atau milyar makhluk yang menumpanginya. Kereta ini dapat membawa mereka semua menyeberangi samudra, gurun pasir dan melalui hutan *samsāra* dengan aman. Ia adalah kereta latihan *vipassanā*, dari Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Ketika Buddha masih hidup, jutaan makhluk tercerahkan hanya dengan mendengar pembabaran *Dhamma* dari Beliau. Ribuan, ratusan ribu, atau jutaan makhluk mungkin mendengar satu ceramah saja. Semuanya menyeberang bersama secara serentak dalam kereta tersebut.

Kereta itu sendiri tidak pernah berisik, tetapi penumpang di atasnya sering menimbulkan banyak keriuhan, khususnya mereka yang telah mencapai pantai seberang, tempat berlindung yang aman *Nibbāna*. Mereka meneriakkan pujian dan kegembiraan: “Betapa indahya kereta ini! Saya telah menggunakannya dan ada hasilnya! Ia membawa saya pada pencerahan.”

Mereka adalah orang-orang mulia, dengan tataran *pamasuk-arus*, *yang-sekali-kembali*, *yang-tak-kembali*, dan *arahanta*—mereka yang telah mencapai empat tingkat kesucian. Mereka menyanyikan lagu pujian atas kereta tersebut dengan berbagai cara. “Batin saya telah berubah seutuhnya. Ia dipenuhi keyakinan dan kejernihan kristal serta kelapangan. Banyak kebijaksanaan telah muncul dalam diriku. Hatiku kuat dan kokoh, ia menghadapi perubahan kehidupan dengan kegembiraan.”

Para mulia yang dapat memasuki *jhāna* juga menyanyikan lagu pujian atas kendaraan ini, seperti yang dilakukan oleh para *yang-tak-kembali* dan *arahanta* yang masuk ke dalam penyerapan penghentian. Mereka dapat mengalami berhentinya kesadaran, faktor-faktor mental, dan semua fenomena yang berasal dari kesadaran. Ketika keluar dari keadaan ini, mereka demikian gembira dan memuji kendaraan ini.

Biasanya ketika seseorang meninggal, orang-orang berduka dan menangis dalam kesedihan. Terdapat raungan, ratapan, kesedihan, ketika melihat makhluk hidup meninggalkan dunia ini. Bagi seorang *arahā* yang telah melenyapkan semua jenis *kilesa*, kematian adalah hal yang dinanti. Ia berkata, “Akhirnya beban penderitaan ini dapat diletakkan. Ini adalah kehidupan saya yang terakhir. Saya tidak lagi menghadapi penderitaan tetapi hanya kedamaian di tempat berlindung *Nibbāna*.”

Kemuliaan seorang *arahā* mungkin di luar jangkauan pikiran anda. Tapi anda dapat mengetahui sendiri bagaimana seorang *arahā* mungkin merasakan. Lihatlah pada latihan anda sendiri. Anda mungkin telah mampu mengatasi rintangan-rintangan batin dasar—nafsu keserakahan, kebencian, kemalasan dan kelembaman, kegelisahan, dan keragu-raguan—dan dapat melihat dengan jelas sifat sejati dari objek pengamatan. Anda mungkin dapat melihat perbedaan antara batin dan materi, atau sifat sementara timbul dan lenyapnya fenomena. Tahapan melihat timbul dan lenyap adalah salah satu bentuk kebebasan dan kegembiraan. Kebahagiaan ini, kejelasan batin ini, adalah buah dari latihan.

Buddha berkata, “Bagi orang yang mengikuti retret, bagi mereka yang telah mencapai *jhāna*, akan ada kebahagiaan yang timbul dalam dirinya yang melampaui kebahagiaan yang dapat dialami melalui kesenangan nafsu indriawi baik di alam manusia maupun di alam para dewa.”

Jhāna di sini dapat sepadan menunjuk pada konsentrasi menetap, atau tingkat sangat dalam dari konsentrasi saat ke saat yang berkembang selama latihan pandangan terang. Seperti telah kita diskusikan, yang terakhir ini disebut *vipassanā jhāna*.

Cita Rasa yang Tiada Bandingannya

Seorang yogi yang dapat menjaga kesinambungan perhatian penuh akan mengalami kebahagiaan yang mendalam dalam latihannya. Terdapat cita rasa *Dhamma* yang mungkin belum pernah anda

rasakan sebelumnya. Ini tiada bandingannya. Pertama kali anda merasakannya, anda dipenuhi dengan kekaguman. “Betapa indahya *Dhamma*. Ini luar biasa. Saya tidak mempercayai betapa banyak kedamaian, kegairahan, dan kegembiraan yang timbul dalam diri saya.” Anda dipenuhi dengan kepercayaan dan keyakinan, kepuasan dan pemenuhan. Batin anda mulai berpikir untuk berbagi pengalaman ini dengan orang lain. Anda bahkan menjadi ambisius dan merencanakan penyebaran *Dhamma*. Ini adalah kebisingan dalam pikiran anda, nyanyian pujian anda untuk perjalanan dengan kereta tidak bersuara.

Kebisingan lain disebabkan kurangnya semangat. Ini adalah kebisingan yogi yang mengendarai kereta tanpa disertai penghormatan atau kesenangan. Mereka mungkin bisa bertahan, tetapi hanya sebentar. Ini adalah para yogi yang tidak berlatih dengan tekun. Dalam praktik *vipassanā*, usaha yang lemah memberikan hasil yang sedikit. Yogi yang malas tidak akan pernah mencicipi cita rasa *Dhamma*. Mereka mungkin mendengar keberhasilan orang lain. Mereka melihat orang lain duduk diam dan tegak, kemungkinan menikmati konsentrasi mendalam dan pandangan terang, tapi mereka sendiri dibanjiri oleh kekacauan dan rintangan batin. Keragu-raguan akan merasuki pikirannya: keragu-raguan terhadap guru, metode, dan kereta itu sendiri. “Ini kereta jelek. Ia tidak akan membawa saya kemana pun. Jalannya bergoyang dan sangat berisik.”

Kadang-kadang seseorang mungkin mendengar ratapan menyedihkan datang dari arah kereta. Ini adalah tangisan seorang yogi yang karena satu atau lain alasan, meskipun memiliki keyakinan berlatih dan berusaha keras, tidak dapat mencapai kemajuan berarti seperti yang mereka harapkan. Mereka mulai kehilangan keyakinan. Mereka meragukan apakah mereka dapat mencapai tujuan.

Semakin Jauh Anda Tersesat,

Semakin Banyak Beras yang Anda Dapatkan

Di Myanmar, ada peribahasa untuk memberi semangat pada

orang-orang seperti ini. “Semakin jauh seorang *anagārika* tersesat, semakin banyak beras yang ia dapatkan.” *Anagārika* adalah seorang yang meninggalkan keduniawian yang ada di negara-negara Buddhis. Orang seperti ini mengambil delapan atau sepuluh sila, mengenakan pakaian putih, dan mencukur rambutnya. Setelah meninggalkan keduniawian, *anagārika* tinggal di wihara, memelihara lingkungan sekitar dan membantu para *bhikkhu* dalam berbagai cara. Salah satu tugasnya adalah pergi ke kota beberapa hari sekali untuk menerima persembahan dana. Di Myanmar persembahan dana seringkali berupa beras. *Anagārika* menelusuri jalan dengan menyandang batang bambu dengan keranjang tergantung pada kedua ujungnya.

Barangkali ia tidak mengenal jalan-jalan pedesaan tersebut, dan ketika tiba waktunya pulang, tidak dapat menemukan jalan kembali ke wihara. Orang yang malang ini masuk ke jalan buntu, berputar-putar di lorong tersebut, terperangkap di jalan kecil itu. Sementara itu, orang berpikir bahwa ini adalah bagian yang ditempuhnya dan terus memberikan dana. Ketika *anagārika* itu menemukan jalan pulang, ia memiliki sekeranjang penuh barang.

Di antara kalian yang kadang-kadang tersesat dan menyimpang dapat merenungkan bahwa kalian akhirnya akan sungguh memiliki *Dhamma* yang berlimpah.

“Kedua Rodanya adalah Usaha Mental dan Fisik”

Ketika Buddha menggambarannya, kereta mulia ini memiliki dua roda. Pada zaman itu demikianlah kereta dibuat, sehingga perumpamaan tadi dapat dimengerti oleh pendengar pada masa itu. Beliau menerangkan bahwa roda yang satu adalah usaha fisik dan yang lain adalah usaha mental.

Dalam meditasi seperti dalam pencarian lain, usaha sangatlah penting. Kita harus bekerja keras dan rajin agar berhasil. Jika usaha kita gigih, kita dapat menjadi seorang pahlawan, seorang pemberani. Usaha yang ulet inilah yang dibutuhkan dalam meditasi.

Usaha fisik adalah usaha menjaga sikap tubuh: duduk, berdiri, berjalan, berbaring. Usaha mental adalah sesuatu yang tanpanya meditasi tidak akan ada. Ini adalah energi yang dikerahkan untuk memperhatikan penuh dan berkonsentrasi, memastikan bahwa *kilesa* berada pada jarak yang jauh.

Kedua roda usaha itu membawa kereta latihan. Dalam meditasi jalan, anda harus mengangkat kaki, mendorong maju dan selanjutnya meletakkan kaki di lantai. Melakukan ini berulang-ulang merupakan tindakan berjalan. Ketika anda berjalan dengan memperhatikan, usaha fisik menciptakan gerakan, sementara usaha mental menimbulkan perhatian penuh terus-menerus dan tidak terputus terhadap gerakan. Usaha fisik, dalam kuantitas teratur, memperbesar keterjagaan dan energi mental.

Seseorang tidak boleh gagal untuk melihat bahwa usaha merupakan dasar rancangan kendaraan Buddha. Sama seperti kereta duniawi yang kedua rodanya terpasang kokoh, demikian pula usaha mental dan fisik harus dikerahkan untuk menggerakkan kereta Jalan Mulia Berunsur Delapan. Kita tidak akan tiba di mana pun jika kita tidak betul-betul mengerahkan usaha fisik untuk duduk bermeditasi; demikian pula jika kita gagal, ketika duduk, menjaga pikiran agar tetap menembus, berkesinambungan, dan tepat dalam pencatatan. Jika roda kembar usaha tadi terus bergulir, kereta akan bergerak maju.

Suatu usaha nyata dibutuhkan hanya untuk menjaga sikap tubuh. Jika anda duduk, anda harus berusaha agar tidak tersungkur. Jika anda berjalan, anda harus menggerakkan kaki. Kita berusaha menyeimbangkan empat sikap tubuh, menyeimbangkan energi dan menciptakan kondisi bagi kesehatan yang baik. Khususnya dalam situasi retret, anda harus memiliki jumlah jam yang cukup untuk duduk, berjalan, serta yang sekunder, berdiri dan berbaring. Waktu tidur harus dibatasi.

Jika sikap tubuh tidak dijaga dengan benar, hasilnya kemalasan. Pada saat duduk, anda akan mencari tempat untuk bersandar. Anda

mungkin memutuskan bahwa berjalan adalah sangat melelahkan, atau kegemaran bersantai adalah lebih baik daripada meditasi. Seperti yang dapat anda duga, tidak satu pun dari ide tersebut dianjurkan.

Hal yang sama berlaku untuk usaha mental. Tidak baik mengendorkan usaha. Seseorang harus berpikir sejak dari awal bahwa perlu mengerahkan usaha mental yang gigih dan terus-menerus. Katakan pada diri anda bahwa anda tidak akan membiarkan terjadinya sebuah celah pun dalam perhatian penuh, anda hanya akan melakukan terus-menerus semaksimal mungkin. Sikap ini sangatlah bermanfaat. Ia membuka pikiran anda atas kemungkinan mencapai tujuan anda.

Beberapa yogi memiliki keengganan aneh terhadap meditasi jalan. Menganggap itu membuang waktu yang melelahkan, mereka hanya melakukannya karena diminta oleh gurunya. Sebaliknya, disebabkan oleh dua usaha kuat yang dibutuhkan, meditasi jalan penting untuk menjaga roda usaha tetap berputar. Dengan perhatian yang tepat pada saat berjalan, anda dapat mencapai tujuan dengan mudah dan nyaman.

Ketika usaha mental hadir dari saat ke saat, ia mencegah *kilesa* masuk. Mereka dijauhkan, mereka disingkirkan, dan mereka ditolak oleh batin.

Beberapa yogi mengerahkan usaha sekali-sekali. Mereka melakukannya sebentar saja. Pendekatan ini akan membuat kehilangan arah. Energi yang dikembangkan dalam satu ledakan perhatian penuh tiba-tiba menjadi sia-sia, karena pada saat-saat tanpa perhatian berikutnya, *kilesa* memiliki kesempatan untuk masuk. Maka, ketika yogi seperti ini mulai penuh perhatian lagi, mereka harus mulai dari awal. Mencoba dan beristirahat, mencoba dan beristirahat, mereka tidak mengembangkan semangat—mereka tidak maju.

Mungkin anda perlu introspeksi. Jujurlah. Apakah anda benar-benar memperhatikan penuh? Apakah anda dengan sungguh-sungguh dan tulus telah menggiatkan usaha yang tekun dan gigih untuk penuh perhatian dari saat ke saat sepanjang waktu jaga anda?

Kebajikan Bersikap Sangat Rajin

Orang yang menjaga roda usaha mental berputar terus-menerus dikatakan memiliki daya sangat rajin. Buddha memuji orang seperti itu dengan mengatakan bahwa, “Orang yang memiliki daya sangat rajin hidup dengan nyaman.” Mengapa demikian? Usaha yang sangat rajin menjauhkan *kilesa*. Ini menciptakan atmosfir mental yang sejuk, tenang, dan menyenangkan, bebas dari keserakahan, kekejaman, pemikiran yang merusak, yang semuanya menyakitkan.

Kebajikan usaha yang rajin tidak akan ada habisnya. Buddha berkata, “Lebih baik hidup satu hari dengan usaha yang rajin daripada seratus tahun tanpa usaha tersebut.” Saya berharap anda memperoleh cukup inspirasi dari diskusi ini untuk memutar roda anda.

Hati Nurani: Sandaran Kereta

Bagian kereta berikutnya yang digambarkan oleh Buddha adalah sandarannya, yang berarti hati nurani. Pada masa itu kereta mempunyai sandaran untuk menopang. Tanpanya kusir atau penumpang akan terjatuh dari kereta ketika kereta tiba-tiba berhenti atau terdorong ke depan. Sebuah sandaran juga dapat merupakan barang yang mewah. Seseorang dapat bersandar senyaman seperti kursi dengan sandaran tangan serta melaju menuju tempat tujuannya. Dalam hal ini, tujuan kita adalah *Nibbāna*.

Rasa Malu yang Baik dan Rasa Takut yang Baik

Untuk mengerti fungsi “sandaran” dari kereta *vipassanā*, kita hendaknya memahami apa yang dimaksud dengan hati nurani. Buddha menggunakan sebuah kata Pāli, *hiri*; kualitas *otappa* sebagai teman dekatnya. Karena *otappa* dinyatakan secara tidak langsung, kita akan mendiskusikannya pada saat yang sama meskipun tidak secara khusus dibahas dalam *sutta*. Kedua kata ini sering diterjemahkan sebagai “rasa malu” dan “rasa takut.” Sayangnya, kedua kata ini bersifat negatif, sehingga menjadi tidak tepat. Tidak ada padanan bahasa yang tepat untuk

menyampaikan artinya. Penyampaian yang terbaik adalah menyebutnya sebagai “nurani moral,” jika waktu memungkinkan saya akan mencoba menjelaskan arti dari kata Pāli ini.

Perlu diingat bahwa *hiri* dan *otappa* sama sekali tidak terkait dengan kemarahan atau kebencian, seperti kata malu dan takut yang umum kita ketahui. Mereka membuat seseorang malu dan takut secara sangat khusus, malu dan takut pada aktifitas yang tidak baik. Bersama-sama mereka menciptakan nurani moral yang jernih, kejujuran diri. Pria atau wanita yang memiliki kejujuran sebenarnya tidak perlu menjadi malu pada apa pun, dan tidak perlu menjadi takut dalam kebajikan.

Hiri atau “rasa malu” adalah perasaan jijik terhadap *kilesa*. Ketika anda berusaha penuh perhatian, anda menemukan ada jeda di mana *kilesa* memukul anda dan menjadikan anda korbannya. Ketika kembali sadar, katakanlah demikian, anda merasa jijik, atau malu, karena tidak sigap. Sikap terhadap *kilesa* inilah *hiri*.

Otappa atau “rasa takut” adalah konsekuensi atas aktivitas yang tidak baik. Jika anda menghabiskan banyak waktu dalam bentuk-bentuk pikiran tidak baik selama latihan meditasi formal anda, maka kemajuan anda akan terhambat. Jika anda melakukan tindakan yang tidak baik kapan saja dibawah pengaruh *kilesa*, anda akan menanggung derita akibatnya. Merasa takut bahwa hal ini akan terjadi, anda akan lebih penuh perhatian, waspada terhadap *kilesa* yang selalu menunggu untuk memukul. Ketika duduk, anda harus kuat memusatkan diri pada objek utama.

Hiri memiliki hubungan langsung dengan kebajikan dan kejujuran seseorang, sementara *ottappa* juga berhubungan dengan kebajikan dan nama baik orang tua, guru, sanak saudara, serta teman.

Hiri bekerja dalam berbagai cara. Katakanlah seseorang, pria atau wanita, yang terlahir dalam keluarga baik-baik. Tidak memandang tingkat ekonomi mereka, orangtuanya mendidik mereka dengan nilai-nilai kemanusiaan. Pria dan wanita seperti ini akan berpikir dua kali sebelum melakukan tindakan buruk pembunuhan. Mereka

akan berpikir, “Orangtua saya mengajar saya untuk bersikap baik dan saling mencintai. Apakah saya akan membahayakan martabat saya dengan kalah pada pikiran dan perasaan yang menghancurkan? Haruskah saya membunuh makhluk lain pada waktu lemah, ketika saya kurang dalam kasih sayang dan timbang rasa? Apakah saya akan mengorbankan kebajikan saya?” Jika seseorang dapat merenungkan dengan cara ini dan memutuskan menghindari tindakan pembunuhan, *hiri* telah melakukan tugasnya dengan baik.

Kebajikan kebijaksanaan atau pembelajaran juga dapat menyebabkan seseorang menghindari tindakan yang tidak baik. Jika seseorang terpelajar dan berbudaya dalam arti sesungguhnya, ia memiliki standar moral yang tinggi. Ketika tergoda untuk melakukan tindakan tidak bermoral, seseorang yang betul-betul berbudaya akan memandang itu tidak pantas, dan menghindar dari godaan tersebut. *Hiri* dapat juga muncul karena usia seseorang. Ketika sudah berumur tua seseorang akan memiliki harga diri. Seseorang berkata pada diri sendiri, “Saya seorang penduduk senior dan saya tahu perbedaan antara baik dan buruk. Saya tidak akan melakukan sesuatu yang tidak pantas karena saya menghormati harga diri saya.”

Hiri juga muncul karena keyakinan yang berani. Seseorang dapat merenungkan bahwa tindakan tak bermoral hanya dilakukan oleh seorang yang takut, pengecut, tidak memiliki prinsip. Seseorang yang memiliki keberanian dan keyakinan akan memilih untuk mengikuti prinsip dalam situasi apa pun. Ini adalah kebajikan gagah berani, tidak memberikan kesempatan kejujurannya dirusak.

Ottappa, aspek takut dari nurani moral, muncul ketika seseorang mempertimbangkan bagaimana orangtua, teman dan sanak saudara akan dipermalukan karena perbuatan-perbuatan tak bermoral. Ini juga pengharapan untuk benar-benar tidak mengkhianati nilai-nilai kemanusiaan.

Sekali itu dilakukan, tindakan tidak bermoral tersebut tidak pernah dapat ditutup-tutupi. Anda sendiri tahu bahwa anda telah

melakukannya. Ada pula makhluk yang dapat membaca pikiran makhluk lain, yang dapat melihat dan mendengar apa yang terjadi pada makhluk lain. Jika anda mengetahui akan kehadiran makhluk itu, anda akan ragu-ragu melakukan tindakan buruk kalau-kalau anda akan ketahuan.

Hiri dan *ottappa* memainkan peranan besar dalam kehidupan keluarga. Karena kedua hal itu, ayah dan ibu, saudara wanita dan pria, dapat menjalani kehidupan yang cukup murni. Jika mereka tidak memiliki pengertian atas nurani moral, anggota keluarga akan berhubungan tanpa batasan kekerabatan, seperti yang dilakukan oleh anjing maupun kucing.

Dunia saat ini dilanda oleh kurangnya kualitas ini dalam diri manusia. Sebenarnya, dua aspek dari nurani moral ini disebut dengan “Pelindung Dunia.” Bayangkan sebuah dunia dimana semua orang memilikinya secara berlimpah!

Hiri dan *ottappa* juga disebut *sukka dhamma*, *dhamma* putih, karena ia demikian penting dalam menjaga kemurnian tingkah laku antar para makhluk di planet ini. *Sukka dhamma* juga berarti warna putih sebagai simbol kesucian. Lawannya, rasa tidak malu dan rasa tidak takut, disebut dengan *kaṇha dhamma* atau *dhamma* hitam. Warna hitam menyerap panas, sementara putih memantulkannya. *Dhamma* hitam dari rasa tidak malu dan kekasaran adalah penyerap *kilesa* yang sangat baik. Ketika mereka muncul, anda dapat memastikan bahwa *kilesa* akan terserap baik ke dalam batin; sebaliknya jika *dhamma* putih muncul, *kilesa* akan dipantulkan kembali.

Kitab suci memberi contoh dua bola besi. Yang satu dilumuri kotoran, yang lain panas membara. Seseorang yang ditawarkan kedua bola ini menolak bola pertama karena ia menjijikkan dan menolak yang kedua karena takut terbakar. Tidak mengambil bola yang dilumuri kotoran seperti sifat *hiri* atau rasa malu dalam batin seseorang. Ia mendapati perbuatan tidak bermoral itu menjijikkan, ketika ia membandingkannya dengan integritas. Tidak mengambil bola yang panas seperti *ottappa*,

takut melakukan perbuatan jahat karena takut akan akibat dari *kamma*-nya. Ia mengetahui bahwa ia akan berakhir di neraka atau dalam kondisi menderita. Jadi ia menghindari sepuluh jenis tingkah laku buruk seolah-olah mereka adalah dua bola besi itu.

Jenis Rasa Takut dan Malu yang Tidak Berguna

Beberapa jenis rasa takut dan malu tidaklah berguna. Saya menyebut mereka rasa takut dan malu “imitasi.” Seseorang mungkin malu melaksanakan lima sila, mendengarkan *Dhamma* atau menghormati orang yang patut dihormati. Seseorang mungkin malu membaca dengan keras atau berceramah di depan umum. Takut akan pendapat buruk orang lain, jika pendapat buruk itu bukan disebabkan oleh perbuatan tidak bermoralnya, ini adalah rasa malu imitasi.

Ada empat hal bermanfaat bagi seseorang yang seharusnya manusia tidak malu untuk melakukannya. Hal tersebut tidak terdapat dalam kitab suci Buddhis—mereka bersifat duniawi dan praktis.

Yang pertama adalah tidak perlu malu untuk melakukan kepentingannya atau mencari nafkah. Seseorang tidak perlu malu mendekati seorang guru untuk belajar berdagang, suatu profesi atau pelajaran. Jika seseorang malu melakukan hal ini, bagaimana ia bisa memperoleh pengetahuan? Seseorang tidak boleh malu untuk makan. Jika ia tidak makan, ia akan mati kelaparan. Yang terakhir, seseorang tidak perlu malu berhubungan intim antara suami dan istri.

Ada pula rasa takut imitasi, seperti takut bertemu dengan orang penting ketika hal itu diperlukan dalam perjalanan hidup seseorang.

Orang desa cenderung mengalami rasa takut imitasi ketika bepergian dalam kereta api, bus atau kapal feri. Yang saya maksudkan benar-benar orang desa yang sama sekali belum pernah menggunakan angkutan umum. Orang sederhana ini juga takut menggunakan kamar mandi ketika mereka menempuh perjalanan. Ini juga, tidak membantu. Ada juga orang-orang yang takut pada binatang, anjing, ular atau serangga, atau pergi ke tempat yang belum pernah mereka kunjungi.

Banyak yang takut pada lawan jenisnya, atau demikian kagum kepada orang tua dan guru sehingga mereka tidak dapat berbicara atau berjalan di depan mereka. Beberapa yogi takut untuk interview dengan guru meditasi. Mereka menunggu di luar pintu seolah-olah itu adalah ruang praktik dokter gigi.

Tidak satu pun dari hal di atas adalah *hiri* dan *ottappa* yang sebenarnya, yang hanya berhubungan dengan perbuatan jahat. Orang harus takut terhadap *kamma* buruk dan *kilesa*, menyadari bahwa ketika mereka menyerang, tidak terkatakan sampai sejauh mana mereka akan memanipulasi seseorang melakukan tindak kejahatan.

Merenungkan *hiri* dan *ottappa* adalah hal yang sangat baik dilakukan. Semakin kuat kedua sifat itu ada dalam diri seorang yogi, semakin mudah ia mengaktifkan usaha untuk selalu penuh perhatian. Seorang yogi yang takut merusak kesinambungan latihan akan berusaha keras mengembangkan kewaspadaan.

Oleh karena itu Buddha berkata kepada dewa tersebut, “Kereta luar biasa dari Jalan Mulia Berunsur Delapan memiliki *hiri* sebagai sandaran.” Jika anda memiliki *hiri* dan *ottappa* sebagai sandaran, anda akan memiliki sesuatu untuk bersandar, sesuatu untuk bergantung, sesuatu di mana anda dapat duduk dengan nyaman selagi anda mengendarai menuju kedamaian *Nibbāna*. Seperti halnya seseorang yang mengendarai kendaraan akan memiliki resiko kecelakaan, demikian pula yogi yang berada di atas kereta Jalan Mulia Berunsur Delapan juga memiliki resiko dalam latihannya. Jika kualitas-kualitas ini lemah, ia beresiko kehilangan perhatian penuh, dan semua bahaya yang terjadi kemudian.

Semoga *hiri* dan *ottappa* anda yang berlimpah menyebabkan anda mengaktifkan energi berapi-api untuk dapat terus-menerus melatih perhatian penuh. Semoga dengan demikian anda mendapat kemajuan yang lancar dan cepat dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan, sampai akhirnya anda merealisasikan *Nibbāna*.

Perhatian Penuh adalah Perisai yang Mengelilingi Kereta

Untuk memastikan bahwa perjalanan *Dhamma* ditempuh dengan aman, kereta harus memiliki kerangka. Di zaman Buddha, kereta dibuat dari kayu atau materi keras lain untuk menahan tombak dan panah. Sekarang ini, negara-negara telah mengalokasikan banyak sumber daya untuk mengembangkan perisai kendaraan tempur. Mobil zaman modern juga dibungkus dengan rangka logam demi keamanan. Sekarang anda dapat berkendara seperti berada dalam ruangan yang nyaman, bebas dari angin, panas, dingin dan cahaya matahari. Jika kerangka kendaraan melindungi anda dengan baik dari unsur-unsur alam, anda dapat melakukan perjalanan dengan nyaman apakah di luar hujan dan bersalju atau tidak. Semua contoh ini menggambarkan fungsi perhatian penuh yang menjaga yogi bebas dari serangan keras *kilesa*. *Sati*, atau perhatian penuh, seperti jenis perisai yang menjaga agar batin aman, nyaman dan sejuk: selama perhatian penuh menyediakan perlindungan, *kilesa* tidak dapat masuk.

Tak seorang pun dapat berjalan aman dalam kendaraan Jalan Mulia Berunsur Delapan ini tanpa perlindungan perhatian penuh. Ketika kereta menuju medan pertempuran, perisai adalah faktor menentukan dalam melindungi penumpangnya. Latihan *vipassanā* kita adalah pertempuran melawan *kilesa*, yang telah mendominasi keberadaan kita sejak sebelum kita dapat mengingat. Kita memerlukan perisai kuat di sekeliling kereta agar kita terlindungi dari kekejaman mereka yang membinasakan.

Adalah baik mengetahui bagaimana *kilesa* muncul agar kita dapat melumpuhkan mereka. *Kilesa* muncul dalam hubungannya dengan enam jenis objek indra. Bilamana tidak ada perhatian penuh pada enam pintu indra yang mana pun, anda dengan mudah menjadi korban nafsu keserakahan, kemarahan, kebodohan batin, dan *kilesa* lainnya.

Ketika proses melihat terjadi, misalnya, objek visual bersentuhan dengan kesadaran penglihatan. Jika objek itu

menyenangkan dan anda tidak penuh perhatian, pikiran yang didasari keserakahan atau nafsu keserakahan akan muncul. Jika objek itu tidak menyenangkan, kebencian menyerang anda. Jika objek itu hambar dan netral, anda akan terbawa gelombang khayalan. Akan tetapi, ketika ada perhatian penuh, *kilesa* tidak dapat masuk ke dalam arus kesadaran anda. Dengan mencatat proses melihat, *sati* membuka kesempatan bagi pikiran untuk memahami sifat sejati dari apa yang terjadi.

Manfaat langsung dari perhatian penuh adalah kemurnian pikiran, kejelasan dan kebahagiaan. Hal tersebut dialami di setiap saat dimana ada perhatian penuh. Tiadanya *kilesa* berarti kemurnian. Karena kemurnian, kejelasan dan kebahagiaan muncul. Pikiran yang murni dan jernih dapat digunakan untuk hal yang bermanfaat.

Dalam setiap kejadian yang tidak diamati, keadaan mental yang buruk lebih sering terjadi daripada yang baik. Segera setelah keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin memasuki arus kesadaran, kita mulai menciptakan *kamma* buruk, yang akan memberikan hasil di kehidupan ini maupun di masa yang akan datang. Tumimbal lahir adalah salah satu hasilnya. Bersamanya, kematian tidak dapat dihindari. Di antara lahir dan mati, makhluk akan menciptakan lebih banyak *kamma*, baik maupun buruk, yang membuat roda terus berputar. Oleh karena itu, kelengahan merupakan jalan yang membawa pada kematian. Ia adalah sebab kematian di dunia ini maupun dalam kehidupan yang akan datang.

Jadi perhatian penuh adalah juga ibarat udara segar yang penting bagi kehidupan. Semua makhluk yang bernapas membutuhkan udara bersih. Jika hanya udara terpolusi yang ada, mereka akan segera diserang berbagai penyakit dan bahkan meninggal. Perhatian penuh adalah sedemikian pentingnya. Pikiran yang kekurangan udara segar dari perhatian penuh menjadi pengap, bernafas pendek, dan tercekik oleh kekotoran-kekotoran batin.

Orang yang menghirup udara kotor bisa tiba-tiba sakit, dan menderita kesakitan yang amat sangat sebelum akhirnya ia meninggal. Ketika kita tidak berperhatian penuh, kita menghirup udara

beracun *kilesa* dan kita menderita. Dihadapkan pada objek yang menyenangkan, kita ditusuk oleh perihnya keserakahan. Jika objek itu tidak menyenangkan, kita terbakar oleh kebencian. Jika kita berhadapan dengan objek yang memalukan, kita dimakan oleh kesombongan. *Kilesa* datang dalam berbagai bentuk, tapi ketika mereka menyerang, selalu terjadi hal yang sama: kita menderita. Kemurnian kenyamanan pikiran, kedamaian dan kebahagiaan hanya timbul jika kita menyingkirkan *kilesa* dari batin kita.

Beberapa bahan pengotor menyebabkan makhluk yang bernafas menjadi pusing dan kehilangan arah. Yang lain menyebabkan kematian. Hal yang sama berlaku pada *kilesa*. Ada serangan yang berakibat kecil, yang lain fatal. Seseorang dapat dipusingkan oleh kesenangan indriawi atau mati dalam kondisi naik pitam. Hawa nafsu yang sangat berlebihan dapat membunuh seseorang. Keserakahan, yang diikuti selama bertahun-tahun, dapat menjadi penyebab penyakit yang tak bisa disembuhkan. Kemarahan atau ketakutan yang berlebihan juga mematikan, khususnya jika korban mengidap penyakit jantung. *Kilesa* juga bertanggung jawab terhadap penyakit syaraf dan kejiwaan.

Kilesa sebenarnya jauh lebih berbahaya daripada zat kimia buruk yang ada di udara. Jika seseorang meninggal karena menghirup udara yang terkontaminasi, racun akan tertinggal di jasad orang itu. Tapi noda *kilesa* terbawa pada kehidupan berikutnya, belum lagi efek negatif yang ditimbulkan untuk makhluk lain. Dihirup oleh batin, *kilesa* berakibat *kamma* yang akan masak di masa depan.

Ketika perhatian penuh hadir dari saat ke saat, pikiran secara berangsur-angsur dibersihkan, sama seperti paru-paru orang yang berhenti merokok, secara berangsur-angsur menyingkirkan lapisan tar dan nikotin. Pikiran yang murni menjadi mudah terkonsentrasi. Lalu kebijaksanaan memiliki kesempatan untuk muncul. Proses penyembuhan ini dimulai dengan perhatian penuh. Mendasarkan latihan anda pada perhatian penuh dan memperdalam konsentrasi, anda akan melalui berbagai tingkatan pandangan terang, kebijaksanaan anda

akan tumbuh setahap demi setahap. Akhirnya anda dapat merealisasikan *Nibbāna*, pada titik dimana *kilesa* dilenyapkan. Tidak ada polusi di *Nibbāna*.

Nilai perhatian penuh hanya dapat dihargai oleh orang yang telah mengalami manfaatnya dalam latihan mereka. Ketika orang bersusah payah menghirup udara segar, kesehatan yang baik merupakan bukti nilai atas usaha yang mereka lakukan. Demikian pula meditator yang telah mengalami latihan mendalam, bahkan *Nibbāna*, akan betul-betul mengetahui berharganya nilai perhatian penuh.

Pandangan Benar adalah Kusirnya

Betapa pun canggihnya kendaraan tersebut, tanpa pengemudi ia tidak dapat pergi ke mana pun. Hal yang sama, Buddha menerangkan bahwa pandangan benar harus menjadi pendorong dan juga arah bagi perjalanan spiritual kita. Kitab suci memberikan enam jenis pandangan benar atau *sammā-diṭṭhi*. Dalam pembabaran tersebut, Buddha secara khusus mengacu pada pandangan benar yang timbul pada saat terjadinya kesadaran jalan mulia. Kesadaran jalan mulia adalah salah satu puncak pandangan terang dalam latihan ini. Kita akan mendiskusikannya di bawah ini.

Pandangan Benar atas Kamma sebagai Harta Pribadi

Pandangan benar pertama adalah *kammassakatā sammā-diṭṭhi*, pandangan benar atas *kamma* sebagai harta pribadi—*kamma*, tentu saja, semua perbuatan baik maupun buruk. Konsep kita tentang kepemilikan dan kendali atas objek-objek material pada dasarnya adalah tidak nyata, karena segala bentuk materi bersifat tidak kekal, dapat rusak. *Kamma* adalah satu-satunya milik yang dapat dipercaya di dunia ini. Kita harus mengerti bahwa perbuatan baik atau buruk apa pun yang kita lakukan akan mengikuti kita dalam *samsāra*, memberikan konsekuensi baik atau pun buruk yang sesuai. *Kamma* memiliki akibat langsung pada batin, menyebabkan kebahagiaan atau penderitaan tergantung pada

apakah ia bersifat baik atau buruk. Ia juga memiliki konsekuensi jangka panjang. *Kamma* buruk berakibat terlahir di alam penderitaan atau kesengsaraan. *Kamma* baik membawa kelahiran kembali di alam bahagia. *Kamma* baik tertinggi menuntun pada pembebasan dari *samsāra*.

Dengan melihat kehidupan dalam cara ini memberi kita kekuatan untuk memilih dibawah kondisi apa kita ingin hidup. Jadi, *kammassakatā sammā-dīṭṭhi* disebut “Cahaya Dunia,” karena dengannya kita dapat melihat dan mengevaluasi sifat dari pilihan kita. Pemahaman benar akan *kamma* seperti persimpangan rel kereta di mana kereta api dapat memilih arah, atau bandara udara internasional, yang menghubungkan berbagai tujuan. Karena kita, seperti makhluk hidup lainnya, menginginkan kebahagiaan, pemahaman akan *kamma* ini membangkitkan kehendak kuat dalam diri kita untuk mengembangkan kebiasaan baik lebih banyak lagi. Kita juga ingin menghindari bertindak di jalan yang membawa kesengsaraan di masa depan.

Dengan melatih kemurahan hati, *dāna*, dan moralitas, *sīla*, seseorang memilih arah kelahiran kembali dalam suasana yang baik. *Kamma* baik ini membantu makhluk menuju *Nibbāna*.

Pandangan Benar berkenaan dengan Jhāna

Untuk melampaui *kammassakatā sammā-dīṭṭhi*, seseorang mempraktikkan konsentrasi. Konsentrasi memiliki manfaat langsung, yang memungkinkan yogi hidup dalam ketenangan, terserap dalam objek. Jenis pandangan benar kedua ini adalah *jhāna sammā-dīṭṭhi*, pandangan benar berkenaan dengan *jhāna* dan absorpsi. Ini merupakan pengetahuan yang timbul bersama dengan masing-masing dari delapan jenis *jhāna*. Manfaat pandangan benar tentang *jhāna* ada tiga jenis. Pada saat meninggal, jika seseorang dapat menjaga kekuatan kemampuannya mencapai absorpsi, ia akan terlahir kembali di alam *brahmā* dan hidup di sana untuk waktu yang sangat lama, beribu-ribu tahun dan masa dunia. Kedua, *jhāna* merupakan dasar untuk

mengembangkan *vipassanā* yang kuat. *Jhāna* dapat juga menjadi dasar pengembangan *abhiññā* atau kekuatan batin.

***Membersihkan Jalan untuk Pandangan Terang Tertinggi:
Mengembangkan Pandangan Benar Vipassanā***

Kita menyediakan sebagian besar waktu untuk mengembangkan pandangan benar jenis ketiga dalam diri kita. Ini adalah *vipassanā sammā-diṭṭhi*, pandangan benar yang terjadi sebagai hasil dari pandangan terang *vipassanā*. Ketika usaha, perhatian penuh, dan nurani moral hadir, pandangan terang ini berkembang secara alamiah. Adalah penting untuk mengingat bahwa pandangan benar ini adalah lebih dari sekedar pendapat. Ia adalah pengetahuan intuitif yang dalam yang datang dari melihat secara langsung pada sifat sejati dari segala sesuatu.

Dewasa ini ketika kepala negara meninggalkan negaranya, akan ada banyak persiapan. Sebelum iring-iringan mobil berangkat, regu agen keamanan memastikan bahwa rute bersih dan aman. Agen-agen memeriksa bom, menempatkan penghalang-penghalang di tempat pejalan kaki untuk mengontrol kerumunan, menugaskan polisi di posnya dan menyingkirkan kendaraan-kendaraan yang menghalangi jalan. Hanya setelah itu presiden meninggalkan tempat tinggalnya dan masuk ke mobil yang bersopir.

Dengan cara yang sama, dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan, pandangan benar *vipassanā* ibarat layanan rahasia. Pandangan terang terhadap ketidak-kekalan, penderitaan, dan tiada diri adalah yang membersihkan jalan dari segala macam kemelekatan—kemelekatan terhadap pandangan salah dan teori keliru, konsep-konsep salah, dan sebagainya. Proses pembersihan terjadi setahap demi setahap. Setelah persiapan awal lengkap, maka pandangan benar jalan mulia akan menampakkan diri dan melenyapkan *kilesa*.

Proses Pembersihan

Dalam menuju kesadaran jalan mulia, setiap tingkatan pandangan terang membersihkan pandangan salah tertentu atau konsepsi keliru atas sifat sejati realitas. Pandangan terang *vipassanā* pertama terhadap sifat fenomena mental dan fisik menunjukkan pada kita bahwa batin dan materi berbeda satu dengan yang lainnya, dan bahwa kehidupan tidak lebih dari aliran yang tiada henti dari dua jenis fenomena itu. Pada saat ini, kita menyingkirkan hal-hal yang berlebihan, membersihkan diri kita dari pandangan yang menempatkan pada realitas sesuatu yang sebenarnya tidak ada di sana, seperti istilah diri yang permanen dan substansial.

Pandangan terang kedua, memahami sebab dan akibat, melenyapkan segala keragu-raguan apakah segala sesuatu terjadi secara kebetulan—kita mengetahui bahwa mereka bukanlah demikian. Lebih jauh, kita melihat dengan jelas dan langsung bahwa kejadian-kejadian tidak disebabkan oleh faktor luar apa pun.

Dengan meditasi yang semakin dalam, kita melihat ketidakkekalan objek-objek, dan memahami secara intuitif bahwa segala sesuatu yang dialami di masa lampau, dan yang akan dialami di masa depan, juga tidak kekal. Berdasarkan pengetahuan akan jangka hidup dan keberlangsungan yang singkat ini, kita berikutnya memahami bahwa kita tidak dapat berlindung dan bersandar pada apa pun. Sehingga kita terbebas dari pengertian salah bahwa kedamaian dan keseimbangan dapat ditemukan pada objek yang ada di dunia ini. Tertekan oleh fenomena sungguh merupakan penderitaan berat; dan pada tahapan pandangan terang ini, kita merasakannya dari dasar lubuk hati kita.

Berkaitan dengan, dan mengikuti, perasaan takut dan tekanan yang mendalam ini adalah kenyataan bahwa tak seorang pun yang dapat menghindari atau mengendalikan segala sesuatu yang timbul dan lenyap. Akan timbul pada intuisi kita bahwa tidak ada aku dalam segala sesuatu. Tiga pandangan terang yang terakhir ini adalah awal dari pandangan benar *vipassanā*, yang berhubungan secara khusus dengan

ketidak-kekalan, penderitaan, dan tiada diri.

Timbulnya Pandangan Benar Vipassanā

Dengan munculnya pandangan benar *vipassanā*, kereta kita siap berangkat. Ia sedikit bergoyang dan bergerak ketika menuju ke jalan benar yang membawa ke *Nibbāna*. Sekarang anda dapat benar-benar memutar roda dan membuat kendaraan menggelinding. Perisai sudah dipasang, sandaran kokoh, dan pengemudi duduk dengan baik. Anda hanya tinggal memberi sedikit dorongan pada kedua roda itu, dan kereta siap meluncur.

Ketika anda sudah memperoleh pandangan terang akan ketidak-kekalan, penderitaan, dan tiada diri, anda melihat segala sesuatu yang timbul dan lenyap semakin lebih cepat, jauh lebih jelas. Saat demi saat timbul dan lenyap: ia muncul dalam hitungan mikro detik, nano detik—semakin dalam anda pergi, semakin cepat anda melihatnya—dan akhirnya anda sama sekali tidak dapat lagi melihat timbulnya. Di mana pun anda melihat, hanya ada kilatan lenyap yang cepat. Anda akan merasakan seperti seseorang menarik karpet dari bawah anda. Lenyapnya ini bukanlah proses pemindahan. Ini merupakan keseluruhan hidup anda pada saat itu.

Semakin dalam anda pergi, semakin dekat anda pada tujuan. Setelah semua tahapan pandangan terang *vipassanā* ini anda selesaikan, pandangan benar akan kesadaran jalan akan mengambil alih dan membawa anda pulang, menuju tempat berlindung yang aman *Nibbāna*.

Meskipun dengan hadirnya pandangan terang *vipassanā*, *kilesa* tidak memiliki kesempatan muncul, mereka belumlah dilenyapkan. Mereka mungkin menepi, tetapi mereka menunggu kesempatan untuk berkuasa kembali.

Tanda Akhir: Melemahkan dan Melenyapkan Kilesa

Hanya pada saat ketika munculnya pandangan benar jalan mulia,

semua *kilesa* dicabut.

Anda mungkin heran dengan istilah mencabut *kilesa*. *Kilesa* yang sudah timbul tidak dapat dilenyapkan—ia sudah berlalu. Hal yang sama, *kilesa* yang belum muncul tidak dapat dilenyapkan, karena mereka masih belum ada pada saat ini. Dan bahkan pada saat sekarang, *kilesa* timbul dan lenyap, jadi bagaimana ia dapat dicabut? *Kilesa* laten atau potensial itulah yang dilenyapkan. Terdapat dua jenis *kilesa*, yang satu berhubungan dengan objek dan yang lain berhubungan dengan kesinambungan kehidupan. Jenis pertama muncul jika kondisi mendukung, yaitu berhubungan dengan objek mental atau fisik dan dalam ketiadaan perhatian penuh. Jika suatu objek menjadi dominan, dan tidak ada perhatian penuh yang menjaga kontak antara pikiran dan objek agar jernih dan murni, *kilesa* yang tadinya bersifat laten akan muncul. Ia akan bermanifestasi. Bagaimana pun juga, jika seseorang penuh perhatian, maka kondisinya tidak lagi sesuai dan *kilesa* tersebut akan tersingkirkan.

Jenis *kilesa* kedua adalah tertidur dan akan terkubur selamanya dalam arus kesadaran kita sepanjang masa dalam *samsāra*. Jenis ini hanya dapat dicabut oleh kesadaran jalan.

Di zaman dulu ketika pasien mengidap penyakit malaria, mereka ditangani dengan dua jenis obat. Pasien malaria mengalami siklus perubahan suhu badan yang berulang. Setiap dua hari atau lebih, muncul demam tinggi, diikuti rasa dingin yang mendadak. Pengobatan jenis pertama mengatasi suhu yang ekstrim. Ia akan memperkuat pasien dan melemahkan kuman malaria. Akhirnya, ketika siklus demam dan dingin sudah agak mereda, obat yang mematikan penyakit itu diberikan. Sekarang pasien sudah semakin kuat, dan bakteri sudah semakin lemah, sehingga malaria dapat dilenyapkan seutuhnya.

Penanganan jenis pertama dianalogikan dengan pandangan terang *vipassanā*, yang melemahkan *kilesa*. Obat yang melumpuhkan adalah kesadaran jalan, yang melenyapkan *kilesa* selama-lamanya.

Contoh lainnya adalah proses mendapatkan dokumen yang disahkan secara hukum melalui proses birokrasi pemerintah yang berkepanjangan. Ia membutuhkan waktu sehari penuh. Pertama anda pergi ke lantai dasar dan berbicara pada resepsionis. Ia akan mengirimkan anda ke lantai dua untuk mendapatkan dokumen dan ditandatangani. Departemen Ini akan mengirim anda ke Departemen Itu. Anda memberikan dokumen dan diberi berbagai formulir untuk diisi. Lalu anda menunggu orang yang bertanggung jawab menandatangani. Sepanjang hari anda melalui berbagai jalur, dari satu tingkatan ke yang lain, mengisi formulir dan mendapatkan tanda tangan. Perlu waktu sangat lama untuk melengkapi semua bagian. Akhirnya anda tiba di bagian paling atas dan hanya butuh setengah detik bagi petugasnya untuk membubuhkan tanda tangan akhir. Sekarang dokumen anda sudah disahkan, tetapi anda harus melalui berbagai birokrasi terlebih dahulu.

Demikian juga dalam *vipassanā*. Terdapat banyak tahapan. Kesadaran jalan datang bahkan jauh lebih cepat dari pada waktu yang dibutuhkan oleh petugas tertinggi untuk menandatangani, tetapi anda harus bekerja untuk itu. Ketika semua sudah memenuhi syarat, jalan pandangan benar muncul dan mengesahkan bahwa semua *kilesa* telah dilenyapkan.

Bagian pertama pandangan terang *vipassanā* dapat disebut sebagai “Jalan Pekerja.” Anda harus bekerja melengkapinya dengan benar, tanpa lalai. Kesadaran jalan mulia seperti seorang bos, memerintahkan agar pekerjaan dilaksanakan. Ia tidak dapat menandatangani kertas kosong dimana proses awal masih belum diselesaikan.

Pandangan Benar Jalan dan Buah Mulia:

Memadamkan Api Kekotoran Batin, Menyiramkan Air pada Abu

Ketika pandangan terang *vipassanā* sudah lengkap, kesadaran jalan mulia akan muncul dengan sendirinya, diikuti oleh kesadaran buah. Dalam bahasa Pāli, kesadaran ini disebut *magga* dan *phala*.

Pandangan benar jalan mulia (*magga sammā-dit̥ṭhi*) dan pandangan benar buah mulia (*phala sammā-dit̥ṭhi*), kedua unsur kesadaran ini, adalah pandangan benar jenis keempat dan kelima dari rangkaian enam jenis yang ada.

Ketika kesadaran jalan mulia muncul, pandangan benar jalan mulia melenyapkan kelompok *kilesa* yang menyebabkan kelahiran kembali di alam-alam rendah, keadaan menderita dan sengsara. Ini mengacu pada alam neraka, binatang, peta dan setan kelaparan. Segera setelah itu timbul kesadaran buah mulia, yang salah satu bagiannya adalah pandangan benar buah mulia. Seseorang mungkin menanyakan fungsi ini, karena *kilesa* yang tertidur telah dilenyapkan. Pandangan benar buah hanya mendinginkan kekotoran batin. Api sudah padam, tetapi masih menimbulkan bara dan abu hangat. Pandangan benar buah mulia menyiramkan air pada bara tersebut.

Pandangan Benar Pengetahuan Peninjauan Kembali

Jenis keenam dan terakhir dari pandangan benar adalah pandangan benar pengetahuan peninjauan kembali (*paccavekkhana sammā-dit̥ṭhi*). Pengetahuan peninjauan kembali datang pada bagian akhir dari kesadaran buah dan pengalaman *Nibbāna*. Ia meninjau kembali lima hal: kesadaran jalan dan kesadaran buah yang sudah terjadi; *Nibbāna* itu sendiri sebagai objek kesadaran; *kilesa* yang telah dilenyapkan dan yang masih belum dilenyapkan. Ia tidak memiliki fungsi penting lain.

Pandangan benar pertama, *kammassakatā sammā-dit̥ṭhi*, dikatakan abadi. Ia tidak pernah lenyap dari kehidupan. Sistem tata surya boleh rusak dan hancur, tetapi akan selalu ada makhluk hidup, barangkali di sistem tata surya lain, yang memiliki pandangan benar tentang *kamma* sebagai harta milik seseorang yang sejati.

Orang yang belum mencoba menghargai perbedaan antara *kamma* baik dan buruk jauh dari cahaya apa pun. Mereka seperti seorang bayi yang buta sejak lahir: buta di dalam kandungan dan buta

ketika ia keluar. Jika bayi ini tumbuh besar, tetap saja ia tidak dapat melihat dengan baik untuk membimbing dirinya sendiri. Orang buta dan tanpa tuntunan akan mengalami banyak kecelakaan.

Pandangan benar *jhāna* akan selalu ada selama orang itu berlatih dan mencapai *jhāna*. Ajaran Buddha mungkin tidak berkembang, tetapi akan selalu ada orang yang berlatih konsentrasi dan absorpsi.

Tetapi, jenis pandangan benar lainnya hanya ada selama Ajaran Buddha masih dikenal. Dari zaman Buddha Gotama hingga zaman sekarang Ajaran Beliau masih berkembang. Ia dikenal di seluruh dunia pada saat ini. Bahkan di negara yang bukan negara Buddhis, terdapat kelompok atau lembaga yang berdasarkan Ajaran Buddha. Orang yang puas dengan pandangan benar yang berkaitan dengan *kamma* atau *jhāna* tidak memiliki akses terhadap cahaya *Dhamma*. Ia dapat diterangi oleh cahaya dunia, tetapi bukan yang berasal dari Buddha sendiri. Empat jenis pandangan benar lainnya, dari pandangan benar *vipassanā* hingga pandangan benar peninjauan kembali, berisi cahaya Ajaran Buddha.

Ketika seorang yogi dapat membedakan batin dan materi, mereka bebas dari kebodohan batin tentang diri, dan tabir pertama kegelapan telah disingkirkan. Kita katakan bahwa cahaya *Dhamma* telah bersinar dalam kesadaran. Tetapi masih ada banyak lapisan yang harus disingkirkan. Lapisan kedua ketidak-tahuan batin adalah pendapat bahwa segala sesuatu terjadi secara tidak beraturan dan acak. Tabir ini disingkirkan dengan pandangan terang tentang sebab dan akibat. Ketika yogi melihat sebab dan akibat, cahaya di dalam batinnya bersinar sedikit lebih terang. Ia tidak seharusnya puas sampai taraf tersebut, karena batin masih ditutupi oleh kegelapan akan karakteristik ketidak-kekalan, penderitaan, dan tiada diri. Untuk menyingkirkan kegelapan ini yogi harus bekerja lebih keras, terus-menerus mengamati segala sesuatu ketika mereka muncul, mempertajam perhatian penuh, memperdalam konsentrasi. Lalu kebijaksanaan akan muncul dengan alami.

Sekarang yogi melihat bahwa tidak ada perlindungan untuk dicari dalam fenomena yang tidak kekal ini. Ini menimbulkan kekecewaan yang dalam, tetapi cahaya yang ada di dalam tetap lebih terang. Ia memahami dengan jelas fenomena penderitaan dan tiada diri. Pada saat ini, hanya satu tabir terakhir yang tersisa, menutup realisasi akan *Nibbāna*, dan hal itu hanya dapat disingkirkan dengan kesadaran jalan mulia. Sekarang cahaya Ajaran Buddha benar-benar mulai bersinar!

Jika anda mengembangkan keenam jenis pandangan benar, anda akan bersinar. Anda tidak akan pernah terpisah dari cahaya kebijaksanaan, tidak peduli kemana pun anda berkelana di masa depan. Sebaliknya kebijaksanaan akan selalu bersinar lebih terang dalam sisa pengembaraan anda dalam *samsāra*. Pada akhirnya akan ada kembang api besar ketika *arahatta magga phala*, kesadaran jalan dan buah pada tahapan terakhir pencerahan, datang pada anda.

Memiliki Kereta

Siapa saja, pria atau wanita, yang memiliki kereta seperti itu dan mengendarainya dengan baik, tak diragukan lagi akan mencapai *Nibbāna*.

Dikatakan bahwa ketika *bhikkhu*-dewa itu mendengar pembabaran tentang kereta tersebut, ia menangkap intisari yang ingin disampaikan Buddha dan segera menjadi *sotāpanna*, atau pemasuk-arus. Ia memiliki kereta megah yang disebut Jalan Mulia Berunsur Delapan. Meskipun pembabaran Buddha diarahkan pada tujuan akhir ke-*arahanta*-an, dewa ini belum memiliki potensi untuk mencapai pencerahan terakhir. Kemampuannya hanya membawanya sejauh pencapaian tingkat kesucian pemasuk-arus.

Manfaat dari Pemasuk-Arus:

Mengeringkan Samudra Keberadaan Samsāra

Pada pencerahan tingkat pertama ini, seseorang terbebas dari

bahaya terjatuh ke alam sengsara. *Sutta-sutta* menyatakan bahwa tiga *kilesa* telah dilenyapkan, yaitu: pandangan salah, keragu-raguan, dan kemelekatan pada praktik yang salah. Dalam kitab komentar, *kilesa* iri hati dan kekikiran ditambahkan ke dalam daftar.

Dapat diduga bahwa dewa ini telah mencapai pencerahan terhadap sifat alami batin dan materi di kehidupan sebelumnya sebagai seorang *bhikkhu*. Pada saat ia mencapai pandangan terang ini, ia terbebas dari pandangan salah bahwa terdapat sesuatu yang kekal di dalam, atau diri. Tetapi, pelepasan pandangan salah ini hanyalah sementara. Sebelum ia dapat melihat *Nibbāna* untuk pertama kalinya, baru disitulah ada perubahan tetap pada pandangannya. Orang yang telah mengalami pemasuk-arus tidak lagi mempercayai ilusi akan adanya keberadaan yang kekal.

Jenis kekotoran batin kedua yang telah dilenyapkan berhubungan erat dengan pandangan salah. Ketika seseorang belum memahami dengan benar sifat alami segala sesuatu, sulit untuk memiliki kesimpulan kuat tentang apa yang benar dan apa yang salah. Seperti seseorang yang berdiri di persimpangan jalan, atau seseorang yang tiba-tiba menyadari bahwa ia telah tersesat, timbul keragu-raguan akan jalan mana yang harus ia tempuh. Dilema ini dapat jadi cukup melemahkan energi dan merusak perlahan-lahan.

Ketika yogi melihat mekanisme sebab dan akibat, mereka untuk sementara meninggalkan keragu-raguan. Mereka melihat bahwa *Dhamma* adalah benar, bahwa batin dan materi adalah berkondisi, dan tidak ada satu pun di dunia ini yang tidak berkondisi. Bagaimana pun juga, kurangnya keragu-raguan ini hanya berlangsung selama perhatian penuh dan pandangan terang dipertahankan. Keyakinan yang mantap dan tak tergoyahkan atas kemampuan dan keabsahan *Dhamma* hanya terjadi ketika seseorang telah menempuh hingga sampai pada tujuan Jalan Mulia Berunsur Delapan, *Nibbāna*. Yogi yang mengikuti jejak Buddha hingga dipenghujung jalan juga akan memiliki keyakinan kepada Buddha dan makhluk mulia lain yang telah mencapai tujuan yang sama

melalui jalan yang sama.

Jenis kekotoran batin ketiga yang telah dilenyapkan pada tingkat kesucian *sotāpanna*, pemasuk-arus, adalah kepercayaan akan praktik keliru. Pemahaman ini cukup jelas secara umum, dan dapat dipahami lebih menyeluruh jika diamati dari sudut pandangan Empat Kebenaran Mulia. Ketika seorang calon *sotāpanna* pertama kali mengembangkan Jalan Mulia Berunsur Delapan dalam diri sendiri, mereka belajar memahami kebenaran mulia pertama, bahwa segala sesuatu tidak memuaskan. Batin dan materi adalah penderitaan. Pengembangan awal seorang yogi terdiri dari pengamatan terhadap penderitaan ini. Ketika kebenaran mulia pertama diketahui dengan utuh, maka tiga yang lainnya akan secara otomatis dicapai atau direalisasikan. Maksudnya adalah meninggalkan nafsu keserakahan merupakan kebenaran mulia kedua; berhentinya penderitaan adalah kebenaran mulia ketiga; dan mengembangkan Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah kebenaran mulia keempat.

Bagian awal atau duniawi dari Jalan Mulia Berunsur Delapan dikembangkan dalam setiap saat perhatian penuh. Pada titik tertentu ia masak menjadi pengetahuan supraduniawi. Jadi, ketika mencapai *Nibbāna*, dewa ini mengetahui bahwa latihannya merupakan satu-satunya jalan untuk mencapai *Nibbāna*. Ia mengetahui bahwa ia telah mengalami berhentinya penderitaan yang sebenarnya, yang tidak berkondisi, dan tidak ada *Nibbāna* lain selain yang ini. Semua yogi merasakan hal yang sama pada saat itu.

Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah satu-satunya jalan yang membimbing ke *Nibbāna*. Pemahaman ini demikian dalam dan hanya dapat dicapai melalui latihan. Dengan pemahaman ini, pemasuk-arus bebas dari kemelekatan atau kepercayaan pada kemampuan metode latihan lain yang tidak memiliki unsur-unsur dari Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Dalam kitab komentar dua tambahan *kilesa* dikatakan telah dilenyapkan. Mereka adalah *issā* atau iri hati, keinginan tidak melihat orang lain bahagia dan sukses, serta *macchariya* atau kekikiran,

tidak senang melihat orang lain sebahagia dirinya. Secara pribadi saya tidak setuju dengan kitab komentar ini. Dua keadaan mental itu masuk dalam kategori *dosa*, kemarahan atau kebencian. Menurut kitab Tipiṭaka yang disabdakan Buddha, pemasuk-arus hanya melenyapkan kekotoran batin yang tidak berhubungan dengan *dosa*. Tetapi, karena potensi kelahiran kembali di alam rendah telah dilenyapkan, serangan *issā* dan *macchhariya* dari pemasuk-arus tidak akan cukup kuat untuk menyebabkan dirinya terlahir di alam rendah.

Komentar menarik terdapat dalam *Visuddhi Magga*, yang meskipun bukan bagian dari Tipiṭaka tetapi tetap sangat dihargai. Berdasarkan referensi Tipiṭaka, *Visuddhi Magga* mengakui bahwa pemasuk-arus masih dapat diserang oleh keserakahan, kebencian dan kebodohan batin, serta masih terpengaruh oleh kesombongan dan kecongkakan. Tetapi, karena kesadaran jalan mulia telah melenyapkan *kilesa* yang membawa pada kelahiran di alam sengsara, seseorang dapat dengan aman menyimpulkan bahwa pemasuk-arus bebas dari *kilesa* yang cukup kuat untuk menyebabkan seseorang terlahir kembali di alam yang demikian.

Visuddhi Magga juga menunjukkan bahwa pemasuk-arus telah berhasil dalam mengeringkan samudra luas keberadaan *samsāra*. Selama orang belum mencapai pencerahan tingkat pertama, ia harus terus-menerus melanjutkan keberadaannya di dalam lingkaran *samsāra* yang tiada awal. Ruang lingkup *samsāra* adalah demikian luas—anda hanya terus berlanjut dan berlanjut. Tetapi seorang pemasuk-arus hanya memiliki maksimum tujuh kelahiran lagi sebelum ia mencapai tingkat kesucian sepenuhnya sebagai seorang *arahā*. Apalah artinya tujuh kehidupan dibandingkan dengan keabadian kehidupan yang tak terhitung? Untuk keperluan praktis, kita dapat mengatakan bahwa samudra luas telah dikeringkan.

Kamma buruk hanya terjadi di bawah pengaruh ketidak-tahuan batin dan nafsu keserakahan. Ketika tingkat tertentu dari ketidak-tahuan batin dan nafsu keserakahan lenyap, demikian pula

potensi untuk akibat buruk tertentu, yaitu terlahir di alam sengsara. Tidak ada batasan bagi orang jahat untuk melakukan kejahatan selagi ia masih diserang tanpa kenal ampun oleh *kilesa* pandangan salah akan diri serta keragu-raguan tentang jalan dan *kamma*. Kekejaman yang mereka lakukan tak diragukan lagi akan membuatnya terlahir di alam rendah. Dengan berkurangnya *kilesa* ini, seorang pemasuk-arus tidak akan melakukan perbuatan mengerikan yang menyebabkan kelahiran kembali seperti itu. Lebih jauh lagi, *kamma* lampaunya yang mungkin dapat menyebabkan kelahiran kembali yang tidak menguntungkan telah dipotong pada saat pencapaian kesadaran jalan mulia. Seorang pemasuk-arus tidak perlu takut lagi akan penderitaan ekstrim ini.

Harta Orang Mulia yang Tak Dapat Dirampas

Manfaat lain dari pemasuk-arus adalah realisasi dari tujuh rangkaian harta seorang mulia. Orang mulia adalah orang yang telah dimurnikan, memiliki karakter mulia, yang telah mencapai salah satu dari empat tingkat pencerahan. Harta mereka adalah keyakinan (*saddhā*), moralitas (*sīla*), rasa malu (*hiri*), rasa takut (*ottappa*), pembelajaran (*suta*), kemurahan hati (*cāga*), dan kebijaksanaan (*paññā*).

Keyakinan adalah kepercayaan yang kokoh dan tidak tergoyahkan kepada Buddha, *Dhamma*, dan *Samgha*. Ia tidak tergoyahkan karena pengalaman dan realisasi langsung. Orang mulia tidak pernah dapat disuap atau dikorupsi dalam berbagai cara untuk meninggalkan Buddha, *Dhamma*, dan *Samgha*. Tidak peduli betapa halus dan licik caranya, atau ancaman menakutkan yang digunakan seseorang untuk tujuan ini, orang mulia tidak pernah dapat diyakinkan untuk meninggalkan pengetahuan yang diperolehnya.

Moralitas adalah kemurnian tindakan berkenaan dengan lima sila. Dikatakan bahwa seorang pemasuk-arus tidak mampu melanggarnya dengan sengaja, tidak mampu berpikiran atau bertindak salah yang menyebabkan ia terlahir kembali dalam keadaan

menderita. Ia akan terbebas dari tiga jenis tingkah laku tak bermoral yang terwujud melalui tubuh, pada umumnya bebas dari ucapan salah, akan terbebas dari mata pencaharian salah, dan akhirnya bebas dari usaha salah dalam berlatih jalan spiritual yang salah.

Harta ketiga dan keempat, *hiri* dan *ottappa*, telah kita bahas sebelumnya. Seorang pemasuk-arus memiliki dua aspek dari nurani moral yang berkembang kuat, sehingga tidak mampu untuk melakukan tindakan jahat.

Harta kelima, pembelajaran, berkaitan dengan teori meditasi dan pemahaman praktis bagaimana bermeditasi. Seorang pemasuk-arus sungguh mahir dalam mekanisme menjalani Jalan Mulia Berunsur Delapan menuju *Nibbāna*.

Cāga, biasanya diterjemahkan sebagai kemurahan hati, sebenarnya berarti pelepasan. Seorang pemasuk-arus dengan mudah melepaskan semua *kilesa* yang menyebabkan terlahir di alam rendah. Lebih jauh, ia dengan murah hati berdana; sifat murah hatinya akan berkesinambungan dan sangat nyata.

Harta terakhir adalah kebijaksanaan. Ini menunjuk pandangan terang dan kebijaksanaan *vipassanā*. Latihan dari seorang pemasuk-arus akan bebas dari perhatian penuh salah dan konsentrasi salah. Ia juga bebas dari *kilesa* yang sangat eksplosif yang meletus di dalam dan bermanifestasi secara fisik, ucapan atau mental, serta dari ketakutan akan kelahiran kembali yang buruk.

Kedamaian pribadi sangatlah penting. Ia dapat dicapai dalam kebebasan dari rasa takut. Jika banyak orang mampu merealisasikan kedamaian seperti ini—jika banyak orang sungguh mempunyai kedamaian itu di dalam—dapat anda bayangkan betapa kondusifnya hal ini bagi perdamaian dunia. Perdamaian dunia hanya dapat dimulai dari dalam.

Anak Sejati dari Buddha

Manfaat lain dari pemasuk-arus adalah bahwa ia menjadi anak

sejati dari Buddha. Banyak orang yang berbakti. Mereka mungkin memiliki keyakinan yang kuat dan memberikan persembahan setiap hari pada tiga permata: Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*, tetapi karena perubahan keadaan sehingga selalu terjadi kemungkinan bagi seorang melepaskan keyakinannya. Ia mungkin terlahir kembali tanpa disertai keyakinan itu. Anda boleh saja sangat suci dan baik hati dalam kehidupan sekarang, tetapi berikutnya anda dapat menjadi orang jahat. Tidak ada jaminan bagi anda hingga anda mencapai tingkat pencerahan pertama dan menjadi putra-putri sejati dari Buddha.

Istilah Pāḷi yang digunakan dalam *Visuddhi Magga* adalah *orasa putta* yang berarti anak yang sejati, sempurna, keturunan langsung. *Putta* biasanya diterjemahkan sebagai putra, tetapi sebenarnya ia adalah istilah umum bagi keturunan, termasuk putri.

Ada ratusan manfaat yang bisa didapat, seperti yang disebutkan dalam *Visuddhi Magga*. Sebenarnya, manfaat dari pemasuk-arus tak dapat dihitung. Seorang pemasuk-arus memiliki komitmen total terhadap *Dhamma*, sangat tertarik mendengarkan *Dhamma* sejati; dan dapat memahami *Dhamma* yang mendalam serta tidak mudah dimengerti orang lain. Ketika seorang pemasuk-arus mendengar ceramah yang dibabarkan dengan baik, ia akan dipenuhi dengan kegembiraan dan kegairahan.

Dan karena seorang *sotāpanna* telah memasuki arus, hatinya akan selalu bersama dengan *Dhamma*. Dalam menjalankan tugasnya di dunia ini, pemasuk-arus akan seperti seekor Induk Sapi, yang memakan rumput sambil mengawasi anaknya. Hati seorang *sotāpanna* tertuju pada *Dhamma*, tetapi ia tidak melalaikan tanggung jawab keduniawian. Pemasuk-arus mudah berkonsentrasi jika ia berusaha secara tepat dalam meditasi, berhasrat berjalan lebih jauh dalam menapaki jalan.

Kendaraan bagi Setiap Orang, Kendaraan yang Tidak Pernah Rusak
Buddha menyimpulkan dengan mengatakan secara jelas

bahwa pencapaian meditatif tidak dibedakan berdasarkan jenis kelamin. Beliau berkata, baik pria maupun wanita, dapat mempercayai kereta ini untuk membawa mereka menuju *Nibbāna*. Kereta ini tersedia bagi semua orang.

Di zaman modern kita memiliki berbagai jenis kendaraan. Bahkan penemuan baru selalu muncul di bidang transportasi. Umat manusia dapat menempuh perjalanan lewat darat dan laut atau udara. Orang biasa dapat pergi mengelilingi dunia dengan mudah. Bahkan manusia telah berjalan di bulan. Pesawat ruang angkasa telah pergi ke planet lain dan bahkan di luar itu.

Tidak peduli seberapa jauh kendaraan itu pergi keluar angkasa, tetapi tidaklah mungkin ia akan membantu membawa anda menuju *Nibbāna*. Jika ternyata ada kendaraan yang dapat berhenti di *Nibbāna*, saya sendiri pun ingin memilikinya. Tetapi saya masih belum mendengar iklan atau jaminan tentang kendaraan luar biasa yang dapat membawa seseorang ke tempat berlindung yang aman, *Nibbāna*.

Tidak peduli betapa majunya teknologi, tidak ada jaminan bahwa kendaraan paling canggih bebas kecelakaan. Kecelakaan fatal terjadi di darat, laut, udara dan di ruang angkasa. Banyak orang tewas dengan cara itu. Saya tidak menyatakan untuk menganggap remeh kendaraan ini. Hanya tidak ada jaminan keselamatan di sana. Satu-satunya kendaraan dengan jaminan keselamatan seratus persen adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Kendaraan modern memiliki standar kinerja dan keselamatan yang tinggi. Jika anda kaya anda dapat membeli sebuah kendaraan yang sangat nyaman, cepat, mewah, dan dapat anda gunakan sesuai dengan keinginan. Jika anda tidak kaya, anda dapat memperoleh pinjaman, atau menyewa limusin atau mobil balap untuk waktu singkat, atau anda dapat naik kendaraan umum. Bahkan jika anda miskin, anda masih dapat berdiri di pinggir jalan dan menumpang kendaraan yang lewat.

Tetapi tidak ada jaminan bahwa kinerja akan tanpa cacat bahkan

jika kendaraan itu milik anda sendiri. Anda harus mengisi kendaraan anda dengan bahan bakar, merawatnya dalam berbagai cara, memperbaikinya jika rusak—banyak pekerjaan yang terlibat. Semua kendaraan itu suatu ketika akan diderek ke tempat pembuangan, dan semakin sering anda menggunakannya, semakin dekat ia dengan tempat pembuangannya.

Akan lebih disukai untuk memproduksi kendaraan *Nibbāna* yang memiliki kecanggihan yang sama dan standar yang tinggi, karena ia adalah kendaraan yang tidak pernah rusak. Betapa bagusnya jika kendaraan ini mudah tersedia bagi orang banyak! Jika setiap orang dapat memiliki kendaraan ke *Nibbāna*, bayangkan betapa damainya dunia. Kendaraan ini membawa pada sesuatu yang tidak ternilai harganya. *Nibbāna* tidak dapat dibeli, betapa pun kayanya anda, ia juga tidak dapat disewa. Anda harus bekerja untuk mendapatkannya sehingga ia menjadi milik anda. Ia hanya akan bermanfaat jika ia sudah menjadi harta milik anda.

Di dunia ini sebagian besar kendaraan sudah siap pakai. Mereka dibuat di pabrik. Tetapi kendaraan menuju *Nibbāna* ini harus dibuat sendiri. Ia adalah alat yang anda rakit sendiri. Pada permulaannya anda harus memiliki keyakinan bahwa *Nibbāna* dapat anda capai, dan keyakinan pada jalan yang akan membawa anda pada tujuan. Anda juga harus memiliki motivasi, keinginan yang tulus dan sungguh-sungguh untuk berjuang mencapai tujuan itu. Tetapi hanya motivasi saja tidak akan memberikan hasil kecuali anda bertindak. Anda harus bekerja, mengerahkan usaha untuk penuh perhatian, tekun dan berdaya tahan dari saat ke saat sehingga konsentrasi terbentuk dan kebijaksanaan mulai berkembang serta matang.

Bukankah akan sangat bagus jika Jalan Mulia Berunsur Delapan menjadi siap pakai di pabrik lini perakitan? Sayangnya, tidaklah demikian, dan itulah sebabnya anda harus mengerjakan sendiri proses pembuatannya. Anda membekali diri dengan keyakinan dan keinginan kuat untuk merealisasikan tujuan anda. Anda bertekad berlatih

melalui berbagai rintangan, mengalami berbagai kesulitan, kelelahan dan kehabisan tenaga serta ketegangan dalam berjuang untuk merakit kendaraan anda. Anda datang mengerahkan usaha agar rodanya tetap berputar. Anda berusaha menjaga rangka kerja perhatian penuh seutuhnya. Anda kokoh menempatkan sandaran *hiri* dan *ottappa* sehingga anda dapat mengandalkannya. Anda melatih pengemudi anda agar mengemudi lurus. Akhirnya, setelah melalui berbagai tahapan pandangan terang, anda memperoleh kendaraan *sotāpatti magga*, kesadaran jalan pemasuk-arus. Ketika kendaraan ini menjadi milik anda, anda memiliki jalan masuk yang mudah dan nyaman menuju *Nibbāna*.

Ketika kendaraan pemasuk-arus ini lengkap, ia tidak akan mengalami penurunan harga atau rusak. Ia tidak seperti kendaraan yang ada di planet ini. Anda tidak perlu meminyaki atau melumasinya, memperbaiki atau menggantinya. Semakin sering anda menggunakannya, ia semakin kokoh dan cangguh. Ia mutlak bebas kecelakaan. Ketika anda menempuh perjalanan dalam kendaraan ini, anda memiliki jaminan keselamatan seratus persen.

Selama kita hidup di bumi ini, kita mengalami pasang surut dan perubahan kehidupan. Pada suatu waktu urusan berjalan lancar dan baik; pada waktu lain kekecewaan dan kehilangan semangat, penderitaan dan kesedihan adalah aturan mainnya. Tetapi seseorang yang telah memiliki jalan pemasuk-arus, kendaraan meluncur mulus melewati masa-masa sulit, dan tidak melenceng terlalu tajam di masa-masa senang. Gerbang kesengsaraan telah ditutup dan ia selalu memiliki akses bebas ke tempat berlindung yang aman, *Nibbāna*.

Adalah tidak mungkin untuk menyanyikan semua pujian atas kehebatan kendaraan menakjubkan ini, tetapi yakinlah bahwa jika anda betul-betul menyelesaikan dan memilikinya, anda akan memiliki akses ke penyempurnaan kehidupan.

Harap jangan berpikir untuk menyerah, tetapi kerahkanlah segala energi dan daya upaya yang ada. Berjuanglah untuk merakit kendaraan

ini dan memilikinya dengan aman.

Gerbang Kesengsaraan Telah Ditutup

Bentuk inti dari kereta ini, kendaraan *Dhamma* ini, pertama kali dikumandangkan pada dunia oleh Buddha kira-kira 2.525 tahun yang lalu atau lebih, dalam bentuk pembabaran yang disebut *Sutta* Pemutaran Roda Dhamma, ceramah pertama setelah Beliau mencapai Pencerahan Sempurna.

Sebelum Buddha muncul, dunia berada dalam kegelapan total, dalam ketidak-tahuan tentang Jalan Mulia Berunsur Delapan. Para petapa dan pengelana, para bijaksanawan dan ahli filsafat, masing-masing memiliki pandangan dan pendapatnya sendiri, spekulasi dan teori tentang kebenaran.

Sekarang, beberapa orang mempercayai bahwa *Nibbāna* adalah kebahagiaan indriawi, sehingga mereka membenamkan diri dalam kenikmatan. Yang lain memandang rendah atas tingkah laku demikian dan bereaksi melawannya, dengan menyiksa diri mereka sendiri. Mereka melepaskan diri dari kenikmatan dan kenyamanan indriawi, melihat hal ini sebagai tindakan mulia. Secara umum, makhluk hidup berada dalam kebodohan batin. Mereka tidak memiliki jalan masuk menuju kebenaran, sehingga kepercayaan dan tindakan mereka semau-maunya. Setiap orang memiliki pandangan atau pendapat, dan berdasarkan hal itu, melakukan seribu satu macam hal yang berbeda.

Buddha tidak menerima baik pemenuhan keinginan indriawi maupun penyiksaan diri. Jalan Beliau adalah di antara keduanya, tidak memihak pada ekstrim manapun. Ketika Beliau menunjukkan Jalan Mulia Berunsur Delapan pada semua makhluk, keyakinan sejati yang berdasar pada kebenaran keberadaan dapat muncul. Keyakinan dapat ditempatkan pada apa yang benar, bukan hanya berdasarkan gagasan belaka.

Keyakinan memiliki pengaruh yang kuat dalam kesadaran

seseorang. Itulah mengapa ia menjadi sebuah kemampuan pengendalian. Melalui keyakinanlah akan ada usaha. Keyakinan menimbulkan motivasi dalam berlatih dan menjadi dasar bagi semua *dhamma*, seperti konsentrasi dan kebijaksanaan. Ketika Buddha pertama kali menunjukkan Jalan Mulia Berunsur Delapan, Beliau membuat kemampuan pengendalian bergerak. Pandangan tentang *dhamma* ini menjadi berputar dalam hati setiap makhluk, sehingga kebebasan dan kebahagiaan sejati dapat dicapai.

Semoga keyakinan anda tulus dan mendalam dalam berlatih. Semoga hal ini menjadi dasar bagi pencapaian kebebasan mutlak anda.

Lembar Lampiran

Tujuh Faktor Pencerahan

Rintangan Batin dan Penangkal

Perkembangan Kemajuan Pandangan Terang

Kelompok Dhamma Bertingkat

Senarai Kata & Istilah Pāli

Penelusur Kata

Tujuh Faktor Pencerahan

Pada daftar berikut, masing-masing dari tujuh faktor yang membawa pada pencerahan, dan yang menjadi sifat dari orang yang telah mencapai pencerahan, dianalisa menurut tiga aspek—karakteristiknya paling menonjol, fungsinya ketika ia mempengaruhi keadaan mental secara umum, dan perwujudannya, atau hasil nyata yang ada dalam lingkup mental. Penjelasan terinci berikut berasal dari kitab suci Buddhis yang dikenal dengan nama *Abhidhamma*. Setelah penjelasan dari karakteristik, fungsi dan perwujudan, langkah praktis yang dapat digunakan bagi para meditator untuk memunculkan setiap faktor pencerahan selama meditasi ada dalam sumber yang berasal dari Buddha, atau pun penjelasan tambahan selanjutnya oleh para komentator.

1. PERHATIAN PENUH — *SATI*

Karakteristik: Tidak dangkal, tidak terapung

Fungsi: meniadakan kebingungan atau kelalaian akan objek; kokoh memegang objek

Perwujudan: Sebagai penjaga batin dan objek; berhadapan dengan suatu objek

Cara untuk memunculkan:

Menurut Buddha: persepsi yang kokoh, atau empat landasan perhatian penuh

Menurut kitab Komentari:

- 1) Perhatian penuh dan pemahaman yang jelas, atau perhatian penuh yang berpandangan luas
- 2) Tidak bergaul dengan orang tidak berperhatian penuh
- 3) Bergaul dengan orang berperhatian penuh

- 4) Kecenderungan pikiran yang mengarahkan pada perkembangan perhatian penuh

2. PENYELIDIKAN — *DHAMMAVICAYA*

Karakteristik: pengetahuan intuitif pada sifat pokok *dhamma*, dan juga *Nibbāna*

Fungsi: menghilangkan kegelapan dari kebodohan batin yang menyembunyikan sifat pokok *dhamma*

Perwujudan: tanpa kebingungan (pandangan yang jelas, pengamatan yang jelas)

Cara untuk memunculkan:

Menurut Buddha: konsentrasi, pemahaman langsung

Menurut kitab Komentari:

- 1) Bertanya mengenai *Dhamma* dan latihan meditasi
- 2) Kebersihan faktor-faktor internal dan eksternal (tubuh dan lingkungan sekitar)
- 3) Menyeimbangkan kemampuan pengendalian
- 4) Menghindari orang tidak bijaksana
- 5) Bergaul dengan orang bijaksana
- 6) Merenungkan *Dhamma* yang sangat mendalam
- 7) Berkomitmen mengembangkan penyelidikan

3. USAHA GIGIH — *VĪRIYA*

Karakteristik: sabar bertahan dalam menghadapi penderitaan dan kesulitan; menopang, usaha, pengerahan tenaga

Fungsi: konsolidasi, menopang fenomena mental yang muncul bersama

Perwujudan: batin yang berani dan gigih; tiada kegagalan

Cara untuk memunculkan:

Menurut Buddha: perhatian bijaksana, rasa desakan spiritual

Menurut kitab Komentar:

- 1) Merenungkan rasa takut pada alam *apāya* atau keadaan menderita yang dapat dialami jika tak memiliki usaha
- 2) Merenungkan manfaat dari usaha
- 3) Merenungkan dan berusaha untuk memiliki kesamaan dalam kemuliaan dari praktisi pendahulu
- 4) Menghormati dan menghargai persembahan makanan dan dukungan lain yang telah diterima
- 5) Merenungkan tujuh harta dari orang yang mulia
- 6) Merenungkan keagungan Buddha
- 7) Merenungkan keagungan *Dhamma* yang menghubungkan garis keturunan para Buddha, *bhikkhu* dan *bhikkhunī* dengan diri sendiri
- 8) Merenungkan keagungan dari mereka yang mempraktikkan *brahmacariyā*, atau *Samgha*
- 9) Menghindari pergaulan dengan pemalas
- 10) Bergaul dengan orang penuh semangat
- 11) Mengarahkan pikiran untuk mengembangkan energi, usaha

4. KEGAIRAHAN — *PĪTI*

Karakteristik: Bahagia, senang, dan puas.

Fungsi: Menyegarkan batin dan materi, membuat batin dan materi bergairah; batin dan materi yang ringan dan bersemangat

Perwujudan: Sensasi ringan pada tubuh; kegairahan, kegembiraan

Cara untuk memunculkan:

Menurut Buddha: Perhatian bijaksana untuk berusaha gigih dalam membawa rasa kegembiraan yang baik terhadap Buddha, *Dhamma* dan *Samgha*

Menurut kitab Komentar:

- 1) Mengingat kembali kebajikan Buddha (*Buddhānussati*)
- 2) Mengingat kembali kebajikan *Dhamma* (*Dhammānussati*)
- 3) Mengingat kembali kebajikan *Samgha* (*Samghānussati*)

- 4) Mengingat kembali kemurnian moralitas diri sendiri (*Sīlānussati*)
- 5) Mengingat kembali kedermawanan diri sendiri (*Cāgānussati*)
- 6) Mengingat kembali kebajikan para dewa dan *brahmā* (*Devatānussati*)
- 7) Merefleksikan kedamaian dari lenyapnya *kilesa*, baik di *Nibbāna*, *jhāna* atau meditasi mendalam yang telah dialami seseorang (*Upasamānussati*)
- 8) Menghindari pergaulan dengan orang kasar dan penuh amarah
- 9) Memupuk persahabatan dengan orang lembut, hangat dan penuh cinta kasih
- 10) Merenungkan *sutta-sutta*
- 11) Mengarahkan pikiran untuk mengembangkan kegairahan

5. KETENANGAN — *PASSADDHI*

Karakteristik: Ketenangan batin dan tubuh; akhir dari kegelisahan

Fungsi: Untuk memusnahkan atau menekan pergolakan batin karena kegelisahan, keputus-asaan dan penyesalan

Perwujudan: Lenyapnya rasa gelisah pada batin dan jasmani; kedamaian dan ketenangan batin dan jasmani

Cara untuk memunculkan:

Menurut Buddha: Perhatian bijaksana diarahkan pada pengembangan faktor-faktor mental baik, terutama keadaan-keadaan meditatif, yang menyebabkan ketenangan

Menurut kitab Komentari:

- 1) Makanan bernutrisi dan sesuai
- 2) Cuaca yang sesuai
- 3) Postur tubuh nyaman, tetapi tidak berlebihan
- 4) Menjaga usaha seimbang dalam berlatih
- 5) Menghindari orang penuh amarah, kasar dan kejam

- 6) Bergaul dengan orang yang tenang dan lemah lembut
- 7) Mengarahkan pikiran pada perkembangan ketenangan

6. KONSENTRASI — *SAMĀDHI*

Karakteristik: Tidak menyebar; tidak mengembara

Fungsi: Menyatukan faktor-faktor mental yang berhubungan

Perwujudan: Kedamaian dan keheningan

Cara untuk memunculkan:

Menurut Buddha: perhatian bijaksana berkesinambungan yang ditujukan pada pengembangan konsentrasi

Menurut kitab Komentar:

- 1) Kejernihan faktor-faktor internal dan eksternal (kebersihan tubuh dan lingkungan sekitar)
- 2) Keseimbangan kemampuan pengendalian
- 3) Kemahiran dalam menjaga konsentrasi pada objek (terutama dalam latihan untuk mencapai *jhāna*)
- 4) Memberi semangat pada batin ketika ia tertekan
- 5) Menenangkan batin ketika ia terlalu bergairah
- 6) Membawa kebahagiaan ke dalam batin ketika terganggu rasa sakit
- 7) Keseimbangan kesadaran yang berkesinambungan
- 8) Menghindari orang yang tak memiliki konsentrasi
- 9) Berhubungan dengan orang yang memiliki konsentrasi
- 10) Merefleksikan kedamaian dari absorpsi *jhāna*
- 11) Mengarahkan pikiran pada perkembangan konsentrasi

7. KESEIMBANGAN BATIN — *UPEKKHĀ*

Karakteristik: Membawa keseimbangan antara kesadaran (*citta*) dan faktor-faktor mental (*cetasika*); keseimbangan dari faktor-faktor mental yang berlawanan

Fungsi: Mengisi bagian di mana ada kekurangan dan mengurangi yang berlebihan; mencegah keadaan berat sebelah

Perwujudan: Keadaan nyaman dan seimbang

Cara untuk memunculkan:

Menurut Buddha: perhatian bijaksana; yaitu kesinambungan perhatian penuh yang dilandasi niat untuk mengembangkan keseimbangan batin

Menurut kitab Komentari:

- 1) Sikap seimbang pada semua makhluk hidup, tidak terlalu melekat pada siapa pun
- 2) Sikap seimbang pada benda mati, seperti harta kekayaan
- 3) Menghindari orang yang sangat posesif (pada benda yang dimiliki), atau tak memiliki keseimbangan batin
- 4) Bergaul dengan mereka yang tidak terlalu kuat memiliki kemelekatan pada makhluk hidup atau harta benda, dan sebaliknya yang memiliki keseimbangan batin
- 5) Mengarahkan batin pada perkembangan keseimbangan batin

Rintangan Batin dan Penangkal

Aspek-aspek dari pikiran yang terkonsentrasi memiliki kemampuan memperbaiki keadaan-keadaan mental yang bermasalah. Di bawah ini adalah faktor-faktor dari *jhāna* pertama, atau keadaan konsentrasi, dipasangkan dengan rintangan batin yang diatasinya:

<u>Faktor <i>Jhāna</i></u>	<u>Mengatasi</u>
<i>Vitakka</i> , membidik	<i>Thīna·middha</i> , kemalasan dan kelembaman
<i>Vicāra</i> , menggosok	<i>Vicikicchā</i> , keragu-raguan
<i>Pīti</i> , kegairahan	<i>Vyāpāda</i> , niat jahat
<i>Sukha</i> , kebahagiaan	<i>Uddhacca·kukkucca</i> , kegelisahan dan kekhawatiran
<i>Ekaggatā</i> , keterpusatan pikiran	<i>Kāmacchanda</i> , nafsu indra

Perkembangan Kemajuan Pandangan Terang

Ketika yogi berlatih meditasi *vipassanā* dibawah bimbingan seorang guru yang berkualitas, mereka dapat memahami bermacam-macam kebenaran mengenai kenyataan yang tak terjangkau oleh kesadaran biasa. Pengetahuan pandangan terang ini cenderung terjadi dalam urutan tertentu tanpa menghiraukan bentuk kepribadian atau tingkat kepandaian, secara berturut-turut semakin mendalam seiring dengan konsentrasi dan kemurnian pikiran yang didapat melalui latihan meditasi yang benar. Daftar urutan ini ditulis, akan tetapi dengan peringatan keras: Jika anda ketika sedang berlatih meditasi, jangan berpikir mengenai kemajuan! Merupakan suatu hal yang sungguh mustahil, bahkan bagi meditator yang sangat berpengalaman pun, untuk mengevaluasi kemajuan praktiknya sendiri; dan hanya setelah melalui pengalaman yang luas dan pelatihan pribadi yang mendalam, seorang guru dapat mulai mengenali tanda-tanda spesifik dan halus akan kemajuan ini yang didapat dari laporan-laporan lisan dari meditator lain.

Pandangan Terang tentang Batin dan Materi

Pemahaman pembedaan antara batin yang mengamati atau kesadaran dan materi, objek-objek kesadaran.

Dengan melihat bahwa seratus persen pengalaman seseorang terdiri dari batin dan materi, pandangan terang ini menyingkirkan pandangan salah secara sementara bahwa keberadaan diri terlepas dari batin dan materi. Selama perhatian penuh terjaga, keraguan

pada *Dhamma* terhenti sementara.

Pandangan Terang tentang Sebab dan Akibat

Pengertian langsung mengenai hubungan kausal antara batin dan materi. Sebagai contoh, segera setelah munculnya keinginan dalam batin, rangkaian sensasi fisik timbul, dan orang mendapatkan intuisi secara tiba-tiba akan hubungan antara sebab dan akibat. Atau, sensasi rasa sakit menyebabkan keinginan untuk menggerakkan tubuh.

Dengan melihat bahwa hanya ada batin dan materi, dan bahwa unsur-unsur inilah yang menyebabkan satu sama lain terjadi, pandangan terang ini menghilangkan pandangan salah bahwa suatu kekuatan eksternal adalah yang bertanggung jawab atas pengalaman-pengalaman kita. Setelah mengamati bahwa hanya ada rantai sebab dan akibat yang terus berkesinambungan, pandangan terang ini menghilangkan pemikiran keliru tentang kejadian-kejadian timbul secara serampangan, tanpa ada penyebab.

Pandangan Terang tentang Ketidak-kekalan, Ketidak-memuaskan dan Tiada Diri

Aniccā-nupassanā-ñāṇa: melihat ketidak-kekalan pada objek-objek kesadaran yang lenyap secara terus-menerus dan tidak dapat dihindarkan. Menyingkirkan pandangan salah tentang kekekalan dan mengurangi kesombongan serta keangkuhan.

Dukkhā-nupassanā-ñāṇa: mengamati terurainya objek-objek, terutama sensasi rasa sakit, seseorang mengerti ketidak-memuaskan, tekanan terhadap ketidak-kekalan. Menyadari bahwa tidak ada perlindungan pada objek-objek dan bahwa ketidak-kekalan adalah menakutkan serta tidak diinginkan. Menghilangkan pandangan salah tentang adanya kepuasan abadi dapat dicapai dalam dunia yang tidak kekal.

Anattā-nupassanā-ñāṇa: selanjutnya, memahami bahwa tidak

ada kemampuan untuk mengendalikan objek-objek yang bersifat tidak kekal dan menyakitkan. Menghilangkan ilusi bahwa seseorang, atau perantara lain apa pun dapat mencegah atau mengarahkan lenyapnya objek; dan membersihkan pandangan salah mengenai adanya inti yang melekat pada seseorang, batin, atau materi.

Ketiga pengetahuan ini dapat disamakan dengan *vipassanā jhāna* pertama, dan yang disertai dengan pemikiran reflektif mengenai ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan dan tiada diri yang berlaku umum. Seseorang merefleksikan bahwa tidak pernah terjadi sekali pun, atau akan terjadi sekali pun, di mana objek tidak ditandai oleh tiga tanda bersyarat itu.

Sammasana-ñāna, pengetahuan pandangan terang yang terbukti melalui pemahaman: tiga tanda tentang ketidak-kekalan, penderitaan dan tiada diri, terlihat jelas secara bersamaan. Seseorang memiliki keyakinan bahwa *Dhamma* adalah nyata seperti apa yang telah didengarnya.

Pandangan terang ini, bersamaan dengan kelompok terdahulu, merupakan perkembangan penuh dari *vipassanā jhāna* pertama, dan merupakan awal pandangan benar *vipassanā*, yang melihat setiap objek dan mengalami langsung berada di bawah pengaruh tiga aspek ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan dan tiadanya diri.

Pandangan Terang tentang Muncul dan Lenyap

Pikiran melihat kesementaraan muncul dan lenyapnya objek secara jelas; yaitu sangat cepatnya awal dan akhir dari setiap fenomena batin dan materi.

Pandangan terang ini berhubungan dengan *vipassanā jhāna* kedua, ditandai dengan melemahnya konsep pemikiran dan munculnya kegairahan serta kenyamanan yang sangat kuat. Dikarenakan beberapa aspek perhatian penuh belum matang

berkembang, seseorang menggenggam erat pengalaman menyenangkan ini (“kekotoran batin pandangan terang”). Pada tahap ini, yogi memiliki keyakinan sangat kuat dan keinginan untuk memabarkan *Dhamma*, bahkan ada yang merasa dirinya telah mencapai pencerahan sempurna.

Pandangan Terang tentang Jalan dan Bukan Jalan

Ketika yogi dianjurkan mencatat keyakinan dan kegairahan yang mereka alami, kemelekatan pada pengalaman-pengalaman tersebut mulai berkurang. Yogi memiliki keyakinan bahwa pencatatan sederhana merupakan jalan yang benar dalam berlatih, bukannya usaha untuk menimbulkan keadaan-keadaan yang membahagiakan. Dari titik inilah mereka melanjutkan latihan dengan kepercayaan diri.

Dalam pandangan terang ini, *vipassanā jhāna* ketiga mulai menonjol. Faktornya yang menonjol adalah kebahagiaan atau kenyamanan, dan keseimbangan yang mendasari seluruh *vipassanā jhāna* mulai tampak sangat nyata. Yogi mungkin dapat duduk dalam waktu lama tanpa menderita sensasi sakit.

Pandangan Terang tentang Peleburan

Batin kehilangan kontak dengan awal dan pertengahan dari masing-masing objek, bahkan sebaliknya terkonsentrasi pada akhir objek. Dengan demikian, kesadaran tidak mengenali hal yang baru apa pun selain peleburan, kelenyapan atau kepecahan yang terjadi di mana-mana. Gambaran konsep dari tubuh menjadi kabur.

Dengan matangnya pandangan terang tentang peleburan, perasaan netral mulai menonjol dalam batin dan materi, bukan rasa nyaman maupun tidak nyaman. Batin yogi menjadi tenang, secara damai mengamati peleburan atau lenyapnya semua fenomena. Pandangan terang ini merupakan awal *vipassanā jhāna* keempat. Faktor kebahagiaan serta kenyamanan menghilang dan

keseimbangan batin mulai menonjol. Konsep pemikiran tidak lagi berkembang dalam setiap momen pandangan terang atau kesadaran langsung.

Pandangan Terang tentang Ketakutan

Melihat bahwa kelenyapan dari setiap fenomena adalah benar-benar menakutkan.

Pandangan Terang tentang Kemuakkan dan Kekecewaan

Melihat sifat yang memuakkan dan mengecewakan dari semua fenomena ketika mereka membusuk dan tercerai-berai.

Pandangan Terang tentang Keinginan untuk Pembebasan

Munculnya dorongan hati yang kuat untuk terus berlatih, membawa diri maju untuk mencapai terhentinya seluruh pengalaman yang tidak memuaskan.

Pandangan Terang tentang Keseimbangan Batin terhadap Semua Objek

Keseimbangan kembali menjadi mantap ketika perhatian penuh menjadi sangat tangkas, dapat menangkap objek dengan cepat sebelum batin dapat diganggu oleh kesenangan atau ketidak-senangan. Ada suatu rasa ketenangan dan kestabilan dengan tidak adanya reaksi.

Selama dalam pandangan terang ini, meditator mengalami keadaan batin yang damai serupa batin seorang *arahā*, atau makhluk yang suci dan tercerahkan sempurna. Dari keadaan yang benar-benar seimbang inilah batin dapat menembus ke dalam kedamaian *Nibbāna*.

Pandangan Terang tentang Nibbāna, Kebahagiaan Kedamaian

Fenomena mental dan fisik berhenti. Kesadaran Jalan dan

Buah; *Nibbāna*; Kesadaran Peninjauan Kembali.

Pengalaman ini biasa disebut sebagai pencerahan, hal ini merupakan transformasi yang tak dapat dibalikkan kembali. Menurut Buddha, ada empat tingkat pencerahan yang mana masing-masing dicapai sebagai puncak dari rangkaian pandangan terang yang dijelaskan di atas.

Pada tingkat pertama, disebut *sotāpanna* atau pemasuk-arus, kesadaran jalan mencabut kekotoran batin berkenaan dengan pandangan salah tentang aku, keragu-raguan, serta kemelekatan pada praktik yang salah. Lebih dari itu, *kilesa* yang cukup kuat untuk menyebabkan kelahiran di neraka atau sebagai binatang dicabut, dan sisa *kilesa* yang lainnya pun dilemahkan. Dikatakan bahwa seorang *sotāpanna* hanya memiliki sisa tujuh kehidupan lagi di *samsāra*, artinya mereka hanya dapat terlahir kembali sebanyak tujuh kali di alam kehidupan indriawi lain yang berbeda dari alam di mana mereka wafat; dan, karena pintu menuju alam lebih rendah telah ditutup oleh kesadaran jalan pertama, maka seluruh kelahiran kembali ini hanya akan terjadi di alam manusia atau yang lebih tinggi.

Kesadaran buah diumpamakan air yang dituangkan pada abu api unggun. Ia menyejukkan tempat di mana kekotoran-kekotoran batin telah dicabut.

Kesadaran peninjauan kembali memeriksa kesadaran jalan dan buah, *Nibbāna* sebagai objek kesadaran, dan juga menyelidiki jalan ke depan. Pada tahapan ini, seseorang menyadari bahwa penyucian diri baru saja dimulai, karena masih ada sisa-sisa *kilesa* yang menyiksanya.

Tingkat Pencerahan Lebih Lanjut

Sakadāgāmitā, anāgāmitā, arahatta. Perkembangan kemajuan pandangan terang yang membawa pada tiga kesadaran jalan dan buah secara berurutan:

Seorang *sotāpanna* baru tercerahkan sebagian. Masih ada tiga tingkat kesucian yang harus diperjuangkan—berturut-turut tiga keadaan lebih mendalam akan kedamaian *Nibbāna*, berturut-turut menghasilkan tiga tingkatan kebahagiaan dan kepuasan yang lebih mendalam. Kebahagiaan pikiran yang murni merupakan hak asasi sejati dari setiap manusia. Setiap yogi harus bercita-cita mencapai ke-*arahanta*-an, kedamaian sempurna, pemusnahan seluruh siksaan batin.

Kelompok Dhamma Bertingkat

DUA MACAM KEBODOHAN BATIN (*Avijjā*):

1) Tidak melihat apa yang sejati, yaitu sifat universal dari ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan dan tidak adanya inti atau aku yang melekat; 2) melihat apa yang tidak sejati, yaitu objek-objek dan pengalaman-pengalaman memiliki sifat kekal, memuaskan dan adanya inti diri.

DUA MACAM KEKOTORAN BATIN (*Kilesa*):

1) Kekotoran batin yang berhubungan dengan objek, yang timbul bersama dengan objek yang diinginkan, tidak menyenangkan atau netral dan dalam ketiadaan perhatian penuh; 2) Kekotoran batin yang berhubungan dengan kehidupan yang berkesinambungan, yang berada dalam keadaan tidak aktif dan yang akan dicabut oleh kesadaran jalan yang berhubungan dengannya.

DUA MACAM ORANG YANG JARANG DIJUMPAI DAN BERHARGA DI DUNIA INI:

1) Para dermawan; 2) Orang yang tahu berterima kasih dan ingat akan kebaikan yang telah dilakukan untuk mereka serta membalas budi ketika memungkinkan.

DUA MACAM REALITAS MUTLAK (*Paramattha Dhamma*):

1) Realitas mutlak yang berkondisi (*saṅkhata paramattha dhamma*); 2) Realitas mutlak yang tak berkondisi (*asaṅkhata paramattha dhamma*, yaitu *Nibbāna*).

DUA KELEMAHAN UTAMA MAKHLUK HIDUP:

- 1) Ketiadaan perlindungan; 2) Ketiadaan kepemilikan sejati.

TIGA BATALION BALA TENTARA MĀRA KESEMBILAN:

- 1) Perolehan materi dalam bentuk dana dari para pengikut;
- 2) Penghormatan dari para umat yang berbakti; 3) Ketenaran atau kemasyhuran.

TIGA KARAKTERISTIK DARI SEMUA FENOMENA:

- 1) *Anicca*, tidak kekal; 2) *Dukkha*, penderitaan atau ketidakmemuaskan; 3) *Anatta*, ketiadaan inti diri yang abadi.

TIGA PENCAPAIAN AGUNG PARA BUDDHA:

- 1) Dengan kebajikan tentang penyebab; 2) Dengan kebajikan tentang hasil; 3) Dengan kebajikan tentang layanan

TIGA *KILESA* YANG DICABUT OLEH KESADARAN JALAN PERTAMA (*Sotāpatti-magga Citta*):

- 1) Pandangan salah tentang aku (*sakkāya-diṭṭhi*); 2) Keraguan (*vicikicchā*); 3) Kemelekatan pada praktik-praktik yang keliru (*sīlabbataparāmāsa*).

TIGA MACAM KEKOTORAN BATIN (*Kilesa*):

- 1) Pelanggaran (*vītiikkama*); 2) Penggoda (*pariyuṭṭhāna*); 3) Laten atau tidur (*anusaya*).

TIGA MACAM REALITAS MUTLAK (*Paramattha Dhamma*):

- 1) Batin (*nāma*); 2) Materi (*rūpa*); 3) *Nibbāna*.

TIGA MACAM KEKUATAN BATIN ADIALAMI

(Pāṭihāriya):

- 1) Kekuatan fisik melebihi manusia biasa (*iddhi-pāṭihāriya*);
- 2) Membaca pikiran (*ādesanā-pāṭihāriya*);
- 3) Kekuatan instruksi (*anusāsanī-pāṭihāriya*).

TIGA MACAM PENGASINGAN (Viveka):

- 1) *Kāya viveka*, pengasingan tubuh melalui pelepasan keduniawian;
- 2) *Citta viveka*, pengasingan pikiran melalui konsentrasi;
- 3) *Upadhi viveka*, pengasingan karena melemahnya *kilesa*.

TIGA TINGKATAN USAHA:

- 1) Usaha Peluncuran (*ārambha-dhātu*);
- 2) Usaha Pembebasan (*nikkama-dhātu*);
- 3) Usaha Terus-menerus (*parakkama-dhātu*). Kadang-kadang yang keempat, Usaha Pemenuhan (*paripuṇṇa-vīriya*).

TIGA DHAMMA YANG MENGABADIKAN:

- 1) Kesombongan;
- 2) Pandangan salah;
- 3) Nafsu keserakahan.

TIGA TAHAP DESKRIPSI YANG DIGUNAKAN DALAM INTERVIEW MEDITASI:

- 1) Objek yang timbul;
- 2) Pencatatan yang dilakukan pada objek;
- 3) Apa yang terjadi pada objek.

TIGA MACAM KEPEMILIKAN:

- 1) Yang dapat dipindahkan;
- 2) Yang tidak dapat dipindahkan;
- 3) Pengetahuan.

TIGA RANGKAIAN AJARAN (atau LATIHAN):

- 1) *Sīla*, moralitas; 2) *Samādhi*, konsentrasi; 3) *Paññā*, kebijaksanaan.

TIGA PERMATA (*Tiratana*):

- 1) Buddha; 2) *Dhamma*; 3) *Samṅha*.

EMPAT LANDASAN PERHATIAN PENUH (*Satipaṭṭhāna*):

- 1) Perhatian penuh pada tubuh (*kāyānupassanā satipaṭṭhāna*); 2) Perhatian penuh pada perasaan (*vedanānupassanā satipaṭṭhāna*); 3) Perhatian penuh pada kesadaran (*cittānupassanā satipaṭṭhāna*); 4) Perhatian penuh pada objek-objek mental (*dhammānupassanā satipaṭṭhāna*).

EMPAT MACAM KEBAHAGIAAN BERKAITAN DENGAN EMPAT *VIPASSANĀ JHĀNA*:

- 1) *Jhāna* pertama, kebahagiaan atas pengasingan; 2) *Jhāna* kedua, kebahagiaan atas konsentrasi yang membawa pada kegairahan dan kenyamanan; 3) *Jhāna* ketiga, kebahagiaan atas keseimbangan batin; 4) *Jhāna* keempat, kemurnian perhatian penuh hasil dari keseimbangan batin.

EMPAT SIKAP TUBUH (*Iriyāpatha*):

- 1) Berbaring; 2) Duduk; 3) Berdiri; 4) Berjalan.

EMPAT KEKUATAN¹⁾ YANG MEMOTIVASI KEBERHASILAN LATIHAN MEDITASI (*Adhipati*):

- 1) Kemauan (*chanda*); 2) Semangat (*vīriya*); 3) Kesadaran yang kuat (*citta*); 4) Kebijaksanaan atau Pengetahuan (*vīmaṃsā*).

EMPAT TATARAN PENCAPAIAN NIBBĀNA:

- 1) *Sotāpatti*, yang-memasuki-arus; 2) *Sakadāgāmī*, yang-sekali-kembali; 3) *Anāgāmī*, yang-tak-kembali; 4) *Arahatta*, yang-tersempurna.

LIMA KEUNTUNGAN MEDITASI JALAN:

- 1) Berstamina dalam melakukan perjalanan jauh; 2) Berstamina dalam berlatih meditasi; 3) Kesehatan yang baik; 4) Membantu proses pencernaan; 5) Konsentrasi yang bertahan lama.

LIMA KEMAMPUAN PENGENDALIAN (*Indriya*):

- 1) Keyakinan (*saddhā*); 2) Energi atau Usaha (*vīriya*); 3) Perhatian penuh (*sati*); 4) Konsentrasi (*samādhi*); 5) Kebijaksanaan (*paññā*).

LIMA FAKTOR DARI JALAN MULIA BERUNSUR DELAPAN YANG TERUTAMA BERKEMBANG PADA SAAT PERHATIAN PENUH:

- 1) Usaha benar (*sammā-vāyāma*); 2) Perhatian penuh benar (*sammā-sati*); 3) Konsentrasi benar (*sammā-samādhi*); 4) Bidikan benar (*sammā-saṅkappa*); 5) Pandangan benar (*sammā-ditṭhi*).

LIMA RINTANGAN BATIN (*Nivāraṇa*):

- 1) *Kāmacchanda*, nafsu indra; 2) *Vyāpāda*, ketidak-sukaan, niat jahat; 3) *Thīna-middha*, kemalasan dan kelembaman; 4) *Uddhacca-kukkucca*, kegelisahan dan kekhawatiran; 5) *Vicikicchā*, keragu-raguan.

LIMA FAKTOR JHĀNA:

- 1) *Vitakka*, mengarah, membidik; 2) *Vicāra*, menggosok; 3) *Pīti*, kegairahan atau kesenangan; 4) *Sukha*, kebahagiaan; 5) *Samādhi*, konsentrasi.

LIMA MACAM KERAGU-RAGUAN YANG MEMBAWA PADA KONDISI BATIN YANG BERDURI:

- 1) Keragu-raguan terhadap Buddha; 2) Keragu-raguan terhadap *Dhamma*; 3) Keragu-raguan terhadap *Samgha*; 4) Keragu-raguan terhadap diri sendiri; 5) Keragu-raguan terhadap orang lain.

LIMA BELENGGU MENTAL:

- 1) Terikat pada objek-objek indra; 2) Terlalu melekat pada tubuh sendiri; 3) Terlalu melekat pada tubuh orang lain; 4) Terlalu melekat pada makanan; 5) Hasrat untuk terlahir kembali di alam kesenangan materi halus.

LIMA ATURAN MORALITAS (*Pañcasīla*):

- 1) Tidak membunuh; 2) Tidak mengambil apa yang tidak diberikan; 3) Menghindari perbuatan asusila; 4) Tidak berbohong; 5) Tidak mengkonsumsi obat-obatan, makanan, dan minuman yang memabukkan.

LIMA PERLINDUNGAN MEDITASI (*Anuggahita*):

- 1) *Sīlā-nuggahita*, moralitas; 2) *Sutā-nuggahita*, pemahaman yang diperoleh melalui ceramah dan kitab suci; 3) *Sākacchā-nuggahita*, bimbingan guru; 4) *Samathā-nuggahita*, konsentrasi; 5) *Vipassanā-nuggahita*, latihan pandangan terang yang berdaya upaya dan berkesinambungan.

LIMA JENIS KEGAIRAHAN (*Pīti*):

- 1) Kecil (*khuddakā*); 2) Sesaat (*khaṇikā*); 3) Meluap-luap (*okkantikā*); 4) Meringankan/menggembirakan (*ubbegā*); 5) Meresap (*pharaṇā*).

ENAM MACAM PANDANGAN BENAR (*Sammā-ditṭhi*):

- 1) *Kammasakatā sammā-ditṭhi*, pandangan benar tentang *kamma* sebagai satu-satunya harta milik sejati seseorang; 2) *Jhāna sammā-ditṭhi*, pandangan benar tentang pengetahuan yang muncul bersama dengan masing-masing dari delapan tingkat absorpsi (*jhāna*); 3) *Vipassanā sammā-ditṭhi*, pandangan benar tentang ketidak-kekalan, penderitaan, dan tiada inti diri; 4) *Magga sammā-ditṭhi*, pandangan benar tentang jalan mulia yang mengikis habis *kilesa* tertentu selamanya; 5) *Phala sammā-ditṭhi*, pandangan benar tentang buah mulia yang menyejukkan bara api yang ditinggalkan oleh padamnya kekotoran batin; 6) *Paccavekkhana sammā-ditṭhi*, pandangan benar tentang kesadaran peninjauan kembali, yang meninjau kembali kesadaran jalan dan buah, *Nibbāna* sebagai objek kesadaran, kekotoran batin yang telah dilenyapkan, serta kekotoran batin yang tersisa.

ENAM MACAM PEMIKIRAN (*Vitakka*):

- 1) Pemikiran yang berhubungan dengan kesenangan indriawi (*kāma vitakka*); 2) Kebencian (*vyāpāda vitakka*); 3) Kekejaman (*vihimsā vitakka*); 4) Pelepasan (*nekkhamma vitakka*); 5) Tanpa kebencian (*avyāpāda vitakka*); 6) Tanpa kekejaman (*avihimsā vitakka*).

ENAM PINTU INDRA (*Dvāra*):

- 1) Mata (*cakkhu*); 2) Telinga (*sota*); 3) Hidung (*ghāṇa*); 4) Lidah (*jivhā*); 5) Tubuh (*kāya*); 6) Batin (*mano*).

TUJUH FAKTOR PENCERAHAN (*Bojjhaṅga*):

- 1) Perhatian penuh (*sati*); 2) Penyelidikan (*dhammavicaya*);
- 3) Usaha (*vīriya*); 4) Kegairahan atau kesenangan (*pīti*); 5) Ketenangan (*passaddhi*); 6) Konsentrasi (*samādhi*); 7) Keseimbangan batin (*upekkhā*).

TUJUH HASIL LATIHAN MEDITASI PERHATIAN PENUH:

- 1) Pemurnian batin; 2) Mengatasi kesedihan; 3) Ratap tangis;
- 4) Sakit fisik; 5) Ketidak-senangan mental; 6) Mencapai jalan yang benar; 7) Merealisasikan *Nibbāna*.

TUJUH JENIS HARTA ORANG MULIA (*Ariyadhana*):

- 1) Keyakinan (*saddhā*); 2) Moralitas (*sīla*); 3) Malu berbuat buruk (*hiri*); 4) Takut akan akibat berbuat buruk (*ottappa*);
- 5) Pengetahuan atau keahlian dalam teori dan praktik meditasi (*suta*); 6) Kerelaan hati berkenaan dengan melepaskan *kilesa-kilesa* dan juga kedermawanan dalam member (*cāga*); 7) Kebijaksanaan (*paññā*).

TUJUH MACAM KESESUAIAN YANG MENYOKONG PRAKTIK MEDITASI (*Sappāya*):

- 1) Kesesuaian tempat; 2) Perkampungan; 3) Pembicaraan; 4) Orang (guru dan komunitas); 5) Makanan; 6) Cuaca; 7) Sikap tubuh.

TUJUH PENANGKAL RASA KANTUK:

- 1) Mengubah sikap dan membuat meditasi lebih dinamis; 2) Merenungkan ungkapan-ungkapan inspiratif dari *Dhamma-Ajaran Buddha*; 3) Mengucapkan ungkapan-ungkapan dengan lantang; 4) Stimulasi fisik seperti menggosok telinga; 5) Mencuci muka dan/atau mata; 6) Melihat ke arah cahaya; 7) Meditasi jalan cepat.

DELAPAN ATURAN MORALITAS (*Aṭṭhaṅgaṣīla*):

1) – 5) Mencakup lima aturan moralitas, dengan sila ketiga diubah menjadi menahan diri untuk tidak melanggar kehidupan selibat, ditambah dengan: 6) Menahan diri untuk tidak makan setelah tengah hari; 7) Menahan diri dari hiburan-hiburan dan merias diri atau menggunakan wewangian; 8) Menahan diri untuk tidak tidur di atas ranjang yang tinggi dan mewah.

JALAN MULIA BERUNSUR DELAPAN (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*):

1) Pandangan atau pengertian benar (*sammā-ditṭhi*); 2) Pikiran atau bidikan benar (*sammā-saṅkappa*); 3) Ucapan benar (*sammā-vācā*); 4) Perbuatan benar (*sammā-kammanta*); 5) Mata pencaharian benar (*sammā-ājīva*); 6) Usaha benar (*sammā-vāyāma*); 7) Perhatian penuh benar (*sammā-sati*); 8) Konsentrasi benar (*sammā-samādhi*).

SEMBILAN PENYEBAB UNTUK TUMBUHNYA KEMAMPUAN PENGENDALIAN:

1) Perhatian diarahkan pada ketidak-kekalan; 2) Peduli dan rasa hormat terhadap meditasi; 3) Kesadaran berkesinambungan; 4) Lingkungan yang mendukung; 5) Mengingat dan menciptakan kembali kondisi lampau yang menguntungkan; 6) Mengembangkan faktor-faktor pencerahan; 7) Usaha yang gigih; 8) Kesabaran dan ketekunan; 9) Tekad untuk mencapai pembebasan.

SEPULUH BALA TENTARA MĀRA (*Dasa Mārasenā*):

1) Kesenangan indriawi; 2) Ketidak-puasan; 3) Lapar dan haus; 4) Nafsu keinginan; 5) Kemalasan dan kelembaman; 6) Rasa takut; 7) Keragu-raguan; 8) Kesombongan dan tidak

tahu berterima kasih; 9) Keuntungan, pujian, kehormatan, dan kemasyhuran apa pun yang diperoleh secara tidak benar; 10) Memuji diri sendiri dan meremehkan orang lain.

SEPULUH MACAM PERILAKU BURUK (*Akusala Kamma*patha):

TIGA MACAM PERILAKU BURUK MELALUI TUBUH:

1) Berdasarkan kurangnya cinta kasih dan belas kasihan, yaitu membunuh, menyakiti dan menindas makhluk lain (*pāṇātipāta*); 2) Berdasarkan keserakahan, yaitu mencuri atau memperoleh barang milik orang lain secara licik (*adinnādāna*); 3) Berdasarkan hawa nafsu, yaitu melakukan perbuatan asusila (*kāmesu-micchācāra*).

EMPAT MACAM PERILAKU BURUK MELALUI UCAPAN:

1) Berbohong (*musāvāda*); 2) Ucapan yang menyebabkan ketidak-harmonisan, mengadu domba (*pisuṇavācā*); 3) Ucapan yang menyakitkan, kasar, tidak sopan atau cabul (*pharusavācā*); 4) Omong kosong (*samphappalāpa*).

TIGA MACAM PERILAKU BURUK MELALUI PIKIRAN:

1) Pikiran untuk menyakiti atau diliputi kekejaman terhadap diri sendiri atau orang lain (*byāpāda*); 2) Pikiran tamak (*abhijjhā*); 3) Pandangan salah tentang *kamma*, yaitu perbuatan yang dilakukan seseorang tidak memiliki akibat (*micchā-ditṭhi*).

SEPULUH ATURAN MORALITAS (*Dasasīla*):

1) – 9) Mencakup delapan aturan moralitas seperti yang telah disebutkan di atas, dengan sila kedelapan yang

mengenai hiburan dan merias diri dibagi menjadi sila kedelapan dan kesembilan, dan ditambah dengan: 10) Menghindari pengelolaan uang.

DUA RATUS DUA PULUH TUJUH PERATURAN UNTUK BHIKKHU (*Pātimokkha*):

Sepuluh aturan moralitas, ditambah dengan aturan-aturan tambahan lainnya.

Catatan penyunting:

¹⁾ Empat faktor tersebut dalam buku ini disebut sebagai ‘kekuatan’ yang merupakan terjemahan dari bahasa Inggris ‘power’. Bagaimana pun juga seyogianya pembaca ketahui dan mengerti bahwa dalam bahasa Pāli mereka disebut “*Adhipati*” yang lebih tepat diartikan sebagai “Penguasaan”, merupakan faktor-faktor yang mendominasi atau menguasai keadaan-keadaan yang muncul bersamanya dalam menjalankan dan menyelesaikan tugas-tugas yang sulit dan penting. Ketika bertindak sebagai ‘penguasaan’ mereka tidak dapat muncul bersama-sama, akan tetapi, hanya salah satu dari empat faktor tersebut akan muncul dan menjalankan fungsi pengendalian tertinggi atas seluruh kesadaran.

Senarai Kata & Istilah Pāli

Abhidhamma Piṭaka—Keranjang *Abhidhamma*; “keranjang ketiga” atau kumpulan ketiga dari Kitab Suci Agama Buddha Tipiṭaka.

Abhidhamma—Ajaran Buddha yang “tertinggi” atau “khusus.”

Abhiññā—Pengetahuan langsung, pengetahuan lebih tinggi, kekuatan batin adialami.

Abhirati—Kesenangan, kepuasan hati, suka hati, sukacita; seseorang yang merasa senang pada sesuatu, sebagai contoh: bersuka hati pada *Dhamma*, lebih menyukai meditasi daripada mencari kesenangan indriawi.

Ālāra Kālāma—Ālāra dari suku Kālāma; seorang guru meditasi terkenal pada waktu kehidupan Buddha Gotama yang telah mencapai tingkat *jhāna* tanpa materi (*arūpa jhāna*) ketiga; nama dari salah seorang dari dua guru meditasi utama Bodhisatta Siddhattha Gotama.

Anāgāmī—Yang-Tak-Kembali; seorang yang telah mencapai tingkat pencerahan ketiga dengan mengalami kebahagiaan *Nibbāna* pada tingkat kedalaman ketiga. Orang ini tidak akan terlahir kembali di alam indriawi, tetapi ia akan mencapai pencerahan akhir dari alam *brahmā*. Seorang *anāgāmī* telah mencabut kekotoran batin berkenaan dengan keserakahan pada nafsu indra dan kemarahan, akan tetapi masih dapat mengalami kekotoran batin halus seperti kegelisahan.

Anagārika—Umat awam bukan perumah tangga yang menjalankan delapan atau sepuluh sila yang banyak ditemui di negara-negara Buddhis. Seorang *anagārika* biasanya mengenakan pakaian putih dan mencukur rambutnya, serta hidup di

dalam wihara membantu para *bhikkhu* dan *bhikkhunī*.

Anattā—Tiada inti diri, tiada aku, tiada diri; tidak adanya tanggapan dari objek atas keinginan/hasrat seseorang. Merupakan aspek ketiga dari tiga aspek corak umum atas segala hal yang berkondisi, *anattā* bergantung pada *anicca* dan *dukkha*.

Anatta-lakkhaṇa—Karakteristik tiada inti diri; keadaan tidak dapat melakukan penguasaan, hal ini merupakan kenyataan bahwa seseorang tidak dapat melakukan pengendalian penuh atas fenomena batin dan materi.

Anattā-nupassanā-ñāṇa—Pengetahuan pandangan terang tentang tiada inti diri; pemahaman intuitif yang menyadari kenyataan tiada inti diri. Suatu pemahaman langsung bahwa tidak ada makhluk yang mengendalikan.

Anicca—Tidak kekal, ketidak-kekalan.

Anicca-lakkhaṇa—Karakteristik ketidak-kekalan. Keadaan muncul dan lenyap dan berubah, yaitu mencapai ketiadaan setelah muncul atau terjadi.

Aniccā-nupassanā-ñāṇa—Pengetahuan pandangan terang tentang ketidak-kekalan; pemahaman intuitif yang menyadari kenyataan ketidak-kekalan. Suatu pemahaman langsung tentang kelenyapan objek yang cepat.

Anuggahita—Perlindungan, khususnya bagi latihan meditasi.

Apāya—Tiada kebahagiaan, menderita; kelahiran kembali di neraka, sebagai binatang, hantu (*petā*), atau makhluk halus berbadan besar (*asura*). Keadaan mental yang menyedihkan di mana tidak ada *kamma* baik yang dapat membawa kebahagiaan.

Arahā, Arahanto—(Bentuk tunggal dari kata dasar *Arahanta*); Seorang Yang Suci Sepenuhnya, oleh karenanya patut menerima penghormatan dari semua makhluk baik manusia, dewa, dan *brahmā*; Yang Patut Dihormati; kualitas atau sifat

baik pertama dalam urutan perenungan terhadap Buddha.

Arahanta—(Bentuk jamak dari kata dasar *Arahanta*); Seorang Yang Tercerahkan Sempurna; seorang yang telah mencabut semua kekotoran batin dan tidak akan mengalami penderitaan mental/batin lagi. Dengan telah tercapainya tingkat pencerahan keempat dan terakhir, seseorang tidak akan dilahirkan kembali dalam wujud apa pun, sepenuhnya menjadi keadaan yang tidak berkondisi setelah kematian.

Arahatta—Tataran pencapaian tingkat kesucian keempat dan terakhir.

Ariya Magga (Citta)—Kesadaran Jalan Mulia. Puncak dan tujuan dari praktik *vipassanā*. Pengetahuan pandangan terang tentang *Nibbāna*; pengalaman penghentian batin, materi, dan materi yang dihasilkan dari kesadaran—merupakan penghentian sementara dari semua pengalaman yang berkondisi. Terdapat empat tingkat Kesadaran Jalan Mulia, masing-masing mencabut kekotoran batin tertentu.

Ariya Phala (Citta)—Kesadaran Buah Mulia. Setelah terjadinya Kesadaran Jalan Mulia, adalah pengalaman dari batin yang berdiam dalam penghentian untuk suatu jangka waktu yang lebih panjang.

Ariya-sacca—Kebenaran Mulia. Terdapat Empat Kebenaran Mulia (*cattāri ariya-saccāni*) yaitu bahwa semua hal-hal yang berkondisi adalah penderitaan atau tidak memuaskan; sebab dari penderitaan atau ketidak-memuaskan adalah nafsu keserakahan; terdapat akhir dari penderitaan; jalan untuk membimbing pada akhir dari penderitaan adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Ātāpa—Panas yang berapi-api; energi atau usaha dari meditasi yang dapat membakar kekotoran batin.

Avijjā—Ketidak-tahuan batin, kebodohan batin. Tidak melihat apa yang sebenarnya atau sejati, yaitu sifat universal dari

ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan dan tiada inti diri.

Bhāvanā—Pengembangan batin, pembudayaan batin, meditasi.

Bhikkhu—Wiharawan Buddhis; seorang laki-laki pengikut Buddha dan Ajaran-Nya yang menjalankan *Vinaya* sebanyak 227 aturan kedisiplinan; mencukur rambutnya, mengenakan jubah berwarna kuning (atau warna-warna semacamnya mulai dari warna oranye, coklat tua, hingga warna sawo matang), dan hidup dengan bergantung pada dana makanan. Juga merupakan sebuah kata bagi seseorang yang berusaha untuk mengembangkan kebajikan dan meninggalkan ketidak-baikannya untuk mencapai pembebasan dan kebahagiaan sejati.

Bhikkhunī—Wiharawati Buddhis; seorang wanita pengikut Buddha dan Ajaran-Nya. Garis silsilah *bhikkhunī* di belahan bumi Asia Tenggara telah punah, dan wanita yang meninggalkan kehidupan rumah tangga ditahbiskan menjadi wiharawati sebagai *Sayalay* (di Myanmar), *Maechee* (di Thailand), *Dasa Sīlamātā* (di Srilanka).

Bodhisatta—Mahkluk yang berpencerahan, Calon Buddha. Seorang yang telah bersumpah untuk menjadi Buddha, atau mencapai pencerahan sempurna demi kebahagiaan semua mahkluk. Kata tersebut menggambarkan Buddha sebelum pencapaian pencerahan sempurna-Nya.

Bojjhaṅga—Faktor pencerahan. Suatu kualitas batin yang membimbing pada pencerahan. Juga, merupakan aspek pengetahuan yang memahami Empat Kebenaran Mulia.

Brahmā—Mahkluk hidup yang lebih tinggi dari dewa; jenis alam kehidupan yang lebih halus dari pada alam kehidupan dewa; dan juga tingkat alam kehidupan dimana hanya ada batin saja, tanpa materi.

Brahmacariyā—Kehidupan suci; suatu kehidupan yang dicurahkan pada praktik spiritual. Dan juga, hidup selibat.

Brāhmaṇa—Orang yang masuk golongan/kasta pendeta dalam Agama Hindu.

Buddha—Makhluk Yang Tercerahkan. Secara historis, pangeran Siddhattha Gotama yang tinggal di Nepal dan India bagian utara lebih dari 2.500 tahun yang lalu.

Buddhānussati—Perenungan terhadap kebajikan Buddha.

Cāga—Kerelaan hati. Kesediaan untuk melepaskan kekotoran batin (*kilesa*), dan juga kemurahan hati pada tingkat materi.

Cetasika—Faktor mental. Merupakan fenomena mental atau unsur batin yang dapat diamati dan yang muncul bersama dengan kesadaran (*citta*).

Chanda—Hasrat, keinginan, kemauan untuk bertindak.

Citta viveka—Pengasingan pikiran dari berbagai rintangan yang mengganggu pengembangan pandangan terang. Hal ini sepadan dengan perhatian penuh yang berkesinambungan, yang tidak dapat diterobos oleh pikiran-pikiran yang tidak baik.

Citta—Kesadaran, pikiran. Kata lain dari *Viññāṇa*.

Cittā—Nama seorang *bhikkhunī* pada zaman Buddha yang mampu mengatasi rasa sakit fisik yang serius dan kondisi tubuh yang lemah dan menjadi seorang *Arahā*.

Dāna—Kemurahan hati, praktik kemurahan hati, atau objek-objek yang diberikan dengan murah hati. Hal ini dikatakan oleh Buddha menjadi latihan pertama bagi mereka yang ingin mengikis kekuatan keserakahan sebagai bagian dari kehidupan suci.

Deva—Dewa; jenis makhluk hidup yang mendiami salah satu dari beberapa alam kehidupan indriawi halus yang lebih tinggi dari alam kehidupan manusia dan ditandai dengan kesenangan dan hiburan yang luar biasa.

Devadatta—Nama seorang *bhikkhu* yang menyebabkan perpecahan dalam kelompok para *bhikkhu* (*Samgha*), dan

kemudian mencoba membunuh Buddha.

Dhamma—1) Ajaran Buddha; latihan meditasi; dasar kebenaran.

2) Kata filosofis untuk objek yang berkondisi atau yang tak berkondisi; suatu fenomena alami.

Dhamma-vicaya—Penyelidikan fenomena; merupakan faktor mental yang mengamati sifat alami dari *Dhamma* atau *Nibbāna*; faktor pencerahan yang kedua.

Dosa—Kebencian, kemarahan, ketidak-sukaan; penolakan batin atas pengalaman yang menyakitkan. Bersama dengan *lobha* dan *moha*, *dosa* adalah salah satu dari tiga kekuatan yang membuat batin makhluk hidup berada dalam kegelapan.

Dukkha—Ketidak-memuaskan, penderitaan, rasa sakit. Merupakan karakteristik kedua dari semua hal yang berkondisi. Dan merupakan hasil dari ketidak-kekalan dan keserakahan.

Dukkha-lakkhaṇa—Karakteristik penderitaan; yang dengan mana *dukkha* dapat dikenali; merupakan keadaan yang terus-menerus ditindas oleh muncul dan lenyap. Tindakan atau tekanan dari ketidak-kekalan.

Dukkhā-nupassanā-nāṇa—Pengetahuan pandangan terang tentang penderitaan. Pemahaman intuitif atas penderitaan. Suatu pengertian bahwa tidak satu pun objek dapat diandalkan, bahwa semua objek adalah menakutkan, dan bahwa di dalam objek tidak ada perlindungan dari hilang dan terurai.

Ekagattā—Keterpusatan pikiran, pikiran yang terpusat.

Gotama—Nama keluarga dari Buddha.

Hirī, Hiri—Malu berbuat buruk. Perasaan penolakan, muak, atau takut bila ia berpikir untuk melakukan tindakan tidak baik, setelah membandingkan tindakan itu dengan perilaku lain yang baik, bermoral.

Issā—Iri hati, dengki, kecemburuan. Iri hati atas keberhasilan atau kebahagiaan orang lain. Hasrat untuk tidak melihat orang lain bahagia atau berhasil.

- Jetavana*—Hutan Jeta; nama hutan kecil dekat kota Sāvattḥī di bagian utara India di mana Buddha sering kali berceramah.
- Jhāna sammā-diṭṭhi*—Pandangan benar yang muncul dalam kaitannya dengan masing-masing dari delapan tingkat konsentrasi absorpsi. Berkaitan dengan praktik konsentrasi (*samatha*), bukan dengan *vipassanā*.
- Jhāna*—Konsentrasi absorpsi, penyerapan; kualitas pikiran yang dapat melekat pada objek dan mengamatinya. Juga, absorpsi dari pikiran pada objek kesadaran; salah satu dari delapan tingkat konsentrasi absorpsi yang masing-masing didefinisikan dengan adanya faktor-faktor mental tertentu. Lihat *samatha jhāna*, *vipassanā jhāna*.
- Kaccāyana*—Nama dari salah seorang murid awal Buddha, seorang *Arahā*, yang dikenal dengan kemampuannya untuk menjelaskan secara lengkap ceramah-ceramah terpendek dari Buddha, beberapa darinya bahkan hanya terdiri dari beberapa kata saja.
- Kāmacchanda*—Nafsu indra; merupakan rintangan batin yang pertama.
- Kamma*—Tindakan atau perbuatan yang memberikan hasil.
- Kammassakatā sammā-diṭṭhi*—Pandangan benar bahwa *kamma* adalah harta satu-satunya yang dimiliki seseorang.
- Karuṇā*—Belas kasihan. Hati yang bergetar karena menanggapi penderitaan makhluk lain; hasrat untuk menyingkirkan keadaan penderitaan dari kehidupan makhluk lain.
- Kāya viveka*—Pengasingan tubuh; suatu prasyarat bagi meditasi yang baik. Suatu sikap ketidak-melekatan terhadap “tubuh” objek-objek indra, seperti: rupa, suara, bau, rasa, sensasi fisik, dan pikiran. Juga, penghilangan rangsangan kuat secara fisik dari diri seseorang dalam *retret* atau ketika memilih tempat sunyi untuk latihan meditasi sehari-hari.
- Khema*—Aman, tenang, damai. Merupakan salah satu karakteristik

Nibbāna, yang berlawanan dengan keberadaan yang berkondisi.

Kicca—Fungsi. Menunjukkan bagaimana suatu faktor mental bertindak yang diuraikan dalam analisa *Abhidhamma*.

Kilesa—Kekotoran batin; penyiksa batin.

Kodha—Kemarahan; “Batin yang berduri.” Ketidak-sukaan, kebencian, dan keadaan mental yang berkaitan dengannya, seperti: keragu-raguan, kekecewaan, kekakuan dan batin yang membatu.

Kusīta—Kemalasan; orang yang malas.

Lakkhaṇa—1) “Karakteristik spesifik/khusus” (*sabhāva-lakkhaṇa*) adalah ciri atau sifat tertentu dari batin dan materi yang dapat dialami secara langsung, seperti gerakan, rasa ringan. 2) “Karakteristik umum” (*samañña-lakkhaṇa*) adalah ciri atau sifat yang ada pada semua objek, seperti: ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan, dan tanpa inti diri. Dalam analisa *Abhidhamma*, karakteristik adalah ciri atau sifat yang dengannya suatu faktor mental dapat dikenali.

Lobha—Keserakahan. Batin yang menggenggam pengalaman yang menyenangkan. Bersama dengan *dosa* dan *moha*, *lobha* adalah salah satu dari tiga kekuatan yang membuat batin makhluk hidup berada dalam kegelapan.

Macchhariya—Sifat kikir atau pelit. Harapan untuk tidak melihat orang lain memiliki kebahagiaan seperti dirinya. Menyembunyikan atau tidak berbagi keberhasilan yang telah diperolehnya.

Magga—Jalan. Merupakan kata yang mengacu ke saat pencerahan ketika kekotoran batin dicabut, dan merujuk pada jenis awal kesadaran tertentu akan *Nibbāna*.

Mahābhūta—Unsur-unsur pokok; terdapat empat unsur pokok yang merupakan kelompok fenomena materi; dan merupakan jenis-jenis sensasi yang dapat dialami secara

langsung, seperti keras dan lunak untuk unsur tanah; mengalir dan berpadu untuk unsur air; panas dan dingin untuk unsur api; atau gerakan dan sensasi semacamnya seperti erat, tegang, kaku dan menusuk untuk unsur udara.

Mahākassapa—Salah seorang dari murid-murid awal Buddha.

Mahāmoggallāna—Salah seorang dari dua murid utama Buddha yang terkenal karena kekuatan batin adialaminya.

Mahāpajāpati Gotamī—Ibu tiri Buddha; pendiri orde wiharawati Buddhis (*Saṅgha Bhikkhunī*) dan seorang praktisi terkenal yang tercerahkan.

Māna—Kesombongan.

Māra—Merupakan kata yang diambil dari bahasa Pāḷi yang berarti “kematian”. Merupakan personifikasi dari kekuatan ketidak-tahuan batin, kegelapan batin, dan keserakahan yang membunuh kebajikan dan kehidupan. Penguasa semua alam yang berkondisi.

Mātikamātā—Nama dari seorang umat awam wanita (*dāyikā*) yang tercerahkan pada waktu kehidupan Buddha yang menyokong para *bhikkhu* yang bermeditasi sedemikian sehingga mereka dapat tercerahkan juga.

Mettā—Cinta kasih, cinta persahabatan. Mengharapkan makhluk lain menikmati rasa aman baik internal dan eksternal, merasakan kebahagiaan fisik dan mental, serta hidup dengan tenteram dan sejahtera.

Middha—Kelembaman, kemalasan. Keadaan tidak sehat dari faktor mental (*cetasika*); keadaan kesadaran yang tidak bekerja atau tidak berfungsi. Lihat *thīna*.

Moha—Kegelapan batin. Sinonim dengan *avijjā*—ketidak-tahuan batin, kebodohan batin adalah ketidak-mampuan batin untuk mengenali suatu pengalaman, khususnya yang netral. Bersama dengan *lobha* dan *dosa*, *moha* adalah salah satu dari tiga kekuatan yang membuat batin makhluk hidup berada

dalam kegelapan.

Nāma—Batin, mental. Merupakan salah satu realitas mutlak yang berkondisi yang terdiri dari gugus perasaan, gugus, pencerapan, gugus bentukan-bentukan mental, dan gugus kesadaran.

Namuci—Nama lain dari Māra.

Nekkhamma sukha—Kebahagiaan pelepasan. Kebahagiaan dan kenyamanan karena bebas dari objek-objek indriawi, dan juga dari kekotoran batin yang bereaksi terhadapnya.

Nibbāna—Yang tak berkondisi. Keadaan yang tak terkotori dengan sempurna yaitu bukan batin atau pun materi. Merupakan satu-satunya realitas mutlak yang tak berkondisi.

Nikanti taṇhā—Bentuk keserakahan terutama bagi kebahagiaan meditasi.

Nirodha samāpatti—Pencapaian penghentian. Hanya *arahanta* dan *anāgāmī* yang memiliki kemampuan untuk masuk dalam pencapaian penghentian ini sesuai kehendak hati.

Nīvaraṇa—Rintangan batin. Merupakan keadaan mental yang menghalangi praktik meditasi, dengan adanya rintangan batin ini perhatian penuh menjadi lemah atau hilang. Terdapat lima kondisi tertentu—nafsu indriawi, niat buruk atau ketidak-sukaan, kemalasan dan kelembaman, kegelisahan dan kekhawatiran atau penyesalan, dan keraguan—yang muncul dengan tidak adanya lima faktor mental dari *jhāna* pertama.

Ottappa—Rasa takut akan akibat berbuat buruk. Hasrat untuk menahan diri dari (atau menghindari) perbuatan tidak baik karena seseorang mempertimbangkan akibat-akibatnya; termasuk apa yang orang bijaksana dan berbudi akan pikirkan.

Pabbajita—Seorang yang telah meninggalkan kehidupan rumah tangga dengan tujuan untuk memadamkan kekotoran batin.

Paccakkha-ñāṇa—Pemahaman pengalaman langsung, atau pengetahuan langsung pandangan terang. Sinonim dengan *vipassanā-ñāṇa*.

Paccupatṭhāna—Perwujudan, manifestasi. Dalam analisa *Abhidhamma*, hal ini merupakan hasil atau perwujudan dari fungsi suatu faktor mental yang muncul bersama kesadaran. Apa yang dapat dikenali dalam kondisi mental ketika suatu faktor mental, seperti faktor pencerahan, muncul.

Pāli—Bahasa yang dipergunakan dalam Kitab Suci Aliran Theravāda; merupakan bahasa tulisan yang terdekat dari Magadhī, dianggap sebagai bahasa yang diucapkan oleh Buddha dan murid-murid-Nya.

Pāmojja, Pāmujja—Bentuk lebih lemah dari *pīti*.

Paññā—Pengetahuan intuitif kebenaran mutlak; kebijaksanaan.

Paramattha dhamma—Realitas mutlak, kenyataan mutlak: suatu objek yang dapat dipahami secara langsung tanpa pengikutsertaan konsep. Hal ini ada tiga macam, yaitu: fenomena materi, fenomena batin, dan *Nibbāna*.

Pāramī—Kesempurnaan. Kekuatan kesucian dalam batin yang dikembangkan secara bertahap dalam banyak waktu kehidupan.

Parinibbāna—Kemusnahan kehidupan yang berkondisi dari makhluk yang tercerahkan sempurna pada saat kematian fisik.

Parisuddhi sukha—Kebahagiaan yang tidak bercampur dengan kekotoran batin. *Nibbāna*.

Passaddhi—Batin yang sejuk tenang, damai. Faktor pencerahan yang kelima.

Pembicaraan hewan—*Tiracchāna kathā*; pembicaraan tentang hal-hal duniawi, khususnya selama dalam retreat.

Peta—Hantu tidak bahagia, hantu kelaparan.

Phala—Buah. Merupakan saat kesadaran yang terjadi setelah

magga, yang melanjutkan mengalami *Nibbāna*, dan selama di dalamnya kekotoran batin didinginkan.

Phassa—Kontak, singgungan. Suatu faktor mental yang muncul ketika batin bersentuhan dengan objek.

Pīti—Kegairahan, rasa gembira, senang. Menunjukkan rasa ringan dan tangkas dari batin dan materi sebagai hasil dari kemurnian batin; ketertarikan yang disertai rasa senang pada apa yang sedang terjadi. Faktor pencerahan yang keempat, dan juga merupakan faktor ketiga dari *jhāna* pertama.

Rāga—Nafsu indriawi.

Rūpa—Materi, fisik, tubuh, jasmani. Merupakan salah satu realitas mutlak yang berkondisi selain *nāma* yang terdiri dari dua puluh delapan jenis materi.

Saddhā—Keyakinan.

Sakadāgāmi—Yang-Sekali-Kembali; seorang yang telah mencapai tingkat pencerahan kedua. Karena bentuk kasar dari nafsu keserakahan dan kebencian atau kemarahan telah dilemahkan, makhluk ini hanya dapat terlahir kembali di alam kehidupan indriawi satu kali lagi.

Samādhi—Konsentrasi, keterpusatan pikiran. Faktor pencerahan yang keenam.

Sāmaṇera—Calon *bhikkhu*, calon wiharawan Buddhis.

Sāmaṇerī—Calon *bhikkhunī*, calon wiharawati Buddhis.

Samatha jhāna—Konsentrasi murni, kesadaran yang terpusat pada suatu objek tunggal. Keadaan ketenangan dan kedamaian yang luar biasa dimana pikiran bersatu dengan objek.

Samatha—Ketenangan batin hasil dari konsentrasi. Merupakan suatu praktik meditasi yang mana seseorang berkonsentrasi pada suatu objek konseptual. Karena objeknya berhubungan dengan konsep, maka praktik ini membimbing pada ketenangan batin, bukan pada kebijaksanaan pandangan terang.

- Sambojjhaṅga*—Faktor pencerahan; sama dengan *bojjhaṅga*.
- Sammā-dīṭṭhi*—Pandangan benar.
- Sammā-kammanta*—Perbuatan benar. Perbuatan menghindari pembunuhan makhluk hidup, pencurian, dan asusila.
- Sammā-sambuddha*—Mahkluk yang sendiri tercerahkan dengan sempurna.
- Sammā-vācā*—Ucapan benar. Pembicaraan yang jujur, yang membawa pada kerukunan, kebaikan, manis untuk didengar dan bermanfaat.
- Sammasana-ñāṇa*—Pengetahuan pandangan terang yang terbukti melalui pemahaman. Suatu tingkat pandangan terang yang melihat lenyapnya semua objek—dan dengan melihat hal ini, yogi sampai pada pengalaman pribadi langsung bahwa semua objek adalah tidak kekal, tidak memuaskan, dan tidak mempunyai sifat inti diri. Hal itu dikatakan “terbukti” karena yogi secara pribadi membuktikan ajaran tersebut pada titik penting ini.
- Sampajañña*—Pemahaman yang jelas.
- Samsāra*—Siklus dari keserakahan dan penderitaan yang disebabkan oleh ketidak-tahuan batin atas kebenaran mutlak.
- Saṅgha, Saṅgha*—Komunitas para *bhikkhu*. Atau, komunitas dari semua orang yang berusaha untuk mencapai pembebasan.
- Saṅkhār-upekkhā-ñāṇa*—Pengetahuan pandangan terang tentang keseimbangan batin akan semua bentuk. Merupakan salah satu dari tingkat-tingkat tertinggi perkembangan pandangan terang. Suatu keadaan halus dari batin yang seimbang yang tidak terganggu oleh silih ganti pengalaman menyenangkan dan menyakitkan.
- Saṅkhāra paramattha dhamma*—Realitas mutlak yang berkondisi. Suatu fenomena batin dan materi yang tidak kekal yang dapat diketahui dengan kesadaran langsung, tanpa mediasi konsep.

Santisukha—Kebahagiaan kedamaian. Suatu kata untuk pengalaman kebahagiaan *Nibbāna*.

Sāriputta—Murid utama Buddha yang terkenal akan kebijaksanaannya.

Sati—Perhatian penuh, perhatian murni. Kekuatan pengamatan dari kesadaran, yang dapat memahami objek secara jelas dan sederhana tanpa bereaksi padanya.

Satipaṭṭhāna Sutta—Ceramah tentang empat landasan perhatian penuh; merupakan ceramah yang berisi uraian tentang meditasi perhatian penuh dari Buddha.

Satipaṭṭhāna—Empat landasan perhatian penuh/murni, yaitu: landasan perhatian penuh pada tubuh, perasaan, kesadaran, dan objek-objek mental.

Sayadaw—Kata dalam bahasa Myanmar yang berarti guru besar; seorang *bhikkhu* yang mengajar meditasi, atau kepala wihara.

Siddhattha, pangeran—Nama diri dari Buddha (Sansekerta: Siddhartha).

Sīla—Sila, moralitas, kebajikan.

Sonā Therī—Nama dari seorang wanita tua yang menjadi *bhikkhunī* dan mencapai pencerahan setelah disia-siakan oleh anak-anaknya.

Sotāpanna—Pemasuk-Arus. Seorang yang telah mencapai tingkat pencerahan yang pertama dengan mengalami *Nibbāna* untuk pertama kalinya. Orang semacam ini mencabut pandangan salah tentang aku dan juga keragu-raguan atas keefektifan praktik meditasi; ia tidak akan terlahir kembali sebagai binatang atau di neraka karena lemahnya kekotoran batin; dan tidak lagi mempercayai bahwa upacara dan ritual apa pun dapat membawa pada pembebasan.

Sotāpatti—Tataran pencapaian tingkat kesucian pertama, pemasuk-arus.

Subhadda—Seorang petapa pengikut ajaran lain yang kepadanya Buddha memberikan ceramah pada waktu menjelang kemangkatan-Nya, berubah menjadi pengikut Ajaran Buddha dan menjadi murid terakhir-Nya.

Sukha—Bahagia, suka cita, perasaan senang, nyaman. Faktor keempat dari *jhāna* pertama.

Sumedha—Nama seorang petapa yang menjalankan sumpah Bodhisatta untuk mencapai penerangan sempurna, dan akhirnya menjadi historis Buddha.

Sutta Nipāta—Kelompok Ceramah; merupakan naskah awal yang berisi ceramah-ceramah dari Buddha.

Sutta—Ceramah dari Buddha. Setelah dikelompokkan, *sutta-sutta* membentuk “keranjang kedua” dari naskah dasar Ajaran Buddha.

Taṇhā—Kehausan, nafsu keserakahan.

Tatra-majjhataṭṭā—Keseimbangan batin, aspek dari batin yang seimbang.

Tāvatiṃsa—Surga Tiga Puluh Tiga Dewa, Surga Tāvatiṃsa; alam dewa dimana Buddha mengajarkan *Abhidhamma* kepada ibu-Nya, Mahāmāyā, yang telah meninggal dan terlahir sebagai dewa di Surga Tusita. Ia turun dari Surga Tusita ke Surga Tāvatiṃsa untuk mendengarkan Ajaran Tertinggi tersebut. Dan juga merupakan alam dimana *bhikkhu* dari “Kereta Menuju *Nibbāna*” dilahirkan kembali atas kematiannya ketika berlatih meditasi.

Thera—*Bhikkhu* senior. Akhiran kata penuh hormat yang ditambahkan pada nama dari seorang *bhikkhu* senior.

Theravāda—Secara harfiah berarti “Ajaran Para Sesepuh.” Merupakan tradisi dalam Ajaran Buddha yang berdasarkan kitab suci Pāḷi, yang ditemukan di Asia Tenggara, Srilanka dan sekarang berkembang di Barat.

Therī—*Bhikkhunī* senior. Akhiran kata penuh hormat yang

ditambahkan pada nama dari seorang *bhikkhunī* senior.

Thilashin (*sīlashin*)—Anggota dari silsilah wanita yang meninggalkan kehidupan rumah tangga untuk menjalani kehidupan suci di Myanmar yang menjalankan delapan atau sepuluh sila, mencukur rambutnya dan mengenakan jubah berwarna pink atau coklat.

Thīna—Kemalasan, kelambanan. Keadaan kesadaran (*citta*) yang malas, lamban atau tumpul.

Thīna-middha—Kemalasan dan kelembaman. Faktor mental kemalasan (*thīna*) selalu terjadi bersama dengan faktor mental kelembaman (*middha*), bila kedua faktor mental ini muncul maka akan berpengaruh pada faktor-faktor mental lainnya yang muncul bersamanya dan oleh karenanya akan berpengaruh pada keadaan mental secara keseluruhan. Keadaan mental yang kaku dan tidak bekerja; merupakan bala tentara Māra yang kelima dan juga merupakan rintangan batin yang keempat.

Tipiṭaka—Kitab Suci Agama Buddha, yang secara harfiah berarti “Tiga Keranjang,” yang terdiri dari: (1) Keranjang Aturan Kedisiplinan untuk para *bhikkhu* dan *bhikkhunī*—*Vinaya Piṭaka*, (2) Keranjang Ceramah-ceramah dari Buddha—*Suttanta Piṭaka*, dan (3) Keranjang Ajaran yang Lebih Tinggi—*Abhidhamma Piṭaka*.

Tissa—Seorang pria muda pada kehidupan Buddha yang meninggalkan kehidupan duniawi dan menjadi seorang *bhikkhu*, dan akhirnya menjadi seorang *Arahā* dengan bermeditasi pada rasa sakit dari kakinya yang patah.

Udaka Rāmaputta—Udaka putra dari Brahmana Rāma, seorang guru meditasi terkenal pada waktu kehidupan Buddha Gotama yang telah mencapai tingkat *jhāna* tanpa materi keempat; salah seorang dari dua guru meditasi utama Bodhisatta.

- Uddhacca·kukkucca*—Kegelisahan dan khawatir atau penyesalan, merupakan rintangan batin yang keempat.
- Upādāna*—Kemelekatan. Batin yang menggenggam objek dan menolak untuk melepaskannya.
- Upadhi viveka*—Pengasingan dari kekotoran batin. *Lihat vikkhambhana viveka.*
- Upekkhā*—Keseimbangan batin, energi yang seimbang; kualitas batin yang berada ditengah atau tetap seimbang tanpa condong pada kedua ekstrim.
- Vicāra*—Penempatan pikiran yang berkesinambungan; aspek dari konsentrasi yang mana pikiran “menggosok” objek. Faktor kedua dari *jhāna* pertama.
- Vicikkichā*—Keragu-raguan, tanggapan skeptis; keletihan pikiran yang terjadi karena berduga-duga. Merupakan bala tentara Māra yang ketujuh dan juga merupakan rintangan batin kelima.
- Vikkhambhana viveka*—Suatu keadaan dimana kekotoran batin bersifat lemah dan jauh, tidak lagi mengganggu keadaan batin. Merupakan hasil dari *kāya viveka* dan *citta viveka* yang telah didefinisikan di atas. *Lihat upadhi viveka.*
- Vinaya*—Aturan kedisiplinan bagi para *bhikkhu* dan *bhikkhunī*; jalan hidup para *bhikkhu* dan *bhikkhunī*; “keranjang pertama” atau kelompok naskah dalam Ajaran Buddha.
- Viññāṇa*—Kesadaran, pikiran. Kata lain dari *Citta*.
- Vipāka*—Hasil dari perbuatan (*kamma*). Keadaan yang terjadi karena perbuatan masa lampau.
- Vipassanā jhāna*—1) Pemusatan batin yang terus-menerus pada *paramattha dhamma*, yaitu, objek-objek yang dapat diketahui secara langsung tanpa mediasi konsep. 2) Batin, yang sementara berkisar dengan bebas dari satu objek ke objek lain, tetap berada pada karakteristik ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan, dan sifat tidak adanya inti diri.

Vipassanā kilesa—Kekotoran batin dari pandangan terang. Terutama tampak pada waktu tingkat pandangan terang tentang muncul dan lenyapnya fenomena yang cepat. Kebahagiaan yang tinggi dan kegairahan terjadi pada saat ini. Kekotoran batin dari pandangan terang terbentuk karena menggenggam pengalaman-pengalaman menyenangkan hasil dari praktik meditasi pandangan terang, tanpa sepenuhnya menyadari bahwa ia menggenggamnya.

Vipassanā—Meditasi pandangan terang; secara harfiah berarti”melihat melalui berbagai cara.” Pengamatan yang bersemangat atas objek-objek batin dan materi dalam aspek ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan, dan sifat tidak adanya inti diri.

Vīrānam bhāvo—Keberanian dan kegigihan yang luar biasa; merupakan kata untuk kualitas usaha yang dibutuhkan dalam praktik meditasi.

Vīriya, Viriya—Energi atau usaha yang dikerahkan untuk mengarahkan pikiran secara terus-menerus pada objek. Diambil dari kata pahlawan (*vīra*). Faktor pencerahan ketiga.

Visuddhi Magga—Jalan Pemurnian. Naskah utama dan mendalam tentang instruksi meditasi yang ditulis pada abad kelima oleh Yang Mulia Buddhaghosa di Srilanka.

Vitakka—Penempatan awal pikiran; aspek konsentrasi yang membuat pikiran membidik, mengarah, melekat, dan menetap pada suatu objek. Merupakan faktor pertama dari *jhāna* pertama.

Viveka—Pengasingan; istilah yang menggambarkan keadaan tenang yang terjadi ketika pikiran terpisah dan terlindung dari gangguan kekotoran batin (*kilesa*).

Vivekaja pīti sukha—Kegairahan dan kebahagiaan yang dihasilkan dari pengasingan. Istilah untuk faktor ketiga dan keempat dari *jhāna* pertama, yang diperlakukan secara bersama.

Vyāpāda, *Byāpāda*—Niat jahat, niat buruk, berhati dengki.

Rintangan batin yang kedua.

Yogi—Seorang yang berlatih meditasi.

Penelusur Kata

- Abhidhamma* 103, 133
abhiññā; lihat kekuatan batin
abhirati 63
absorpsi 56, 199, 200; lihat *jhāna*
adikuasa 194, 235
Ajaran Buddha 1, 3, 7, 14, 83, 96,
103, 109, 128, 142, 145, 237, 240,
247, 281-82; lihat *Dhamma*
Ajātasattu, raja 171
akar penderitaan 106
akhir dari penderitaan 101, 151
akses 281, 291
aktivitas mental 160, 166
aku 11, 23, 57; tiada, tanpa 110-11,
179
alam, *apāya* 126; dewa 237-38,
240-44, 259; manusia 239, 242,
259; neraka 249, 256, 280; Surga
Tāvātimsa 133; surgawi 237,
244
Ālāra Kālāma, petapa 56
anāgāmī 234; lihat yang-tak-
kembali
anagārika 143, 261
anak sejati 287
anatta 212, 216, 219; *lakkhaṇa*
216; *anupassanā-ñāṇa* 216
aṅga 101
anicca 212-14, 216, 218-19;
lakkhaṇa 213-14; *anupassanā*
ñāṇa 213-14
antusiasme tinggi 84
Anuggahita; lihat Perlindungan
arahā 137, 145, 149, 153, 155,
196, 228
arahanta 34, 129, 234, 258
arahatta 257; *magga* 282; *phala*
282
aspek dinamis 111
aspek utama kesombongan 84
aspek, tiga 103; karakteristik 103;
fungsi 103; perwujudan 103
asusila 1, 247
ātāpa 66, 120
atta 57; lihat aku, diri, inti diri

bahagia 112
bahan yang memabukkan 1, 2
bahasa, Myanmar 31; Pāli 55
baik budi 168
bala tentara Māra, sepuluh 61-5,
67, 69, 71, 76, 84-5, 88-9, 94-6,
98
bangkit 69, 79, 91
batin (*nāma*) dan materi (*rūpa*) 9,
11, 13, 106, 109, 122, 165, 167,

- 173, 178, 181
- batin 5, 15, 62, 66-8, 71-4, 76-8, 80, 81, 84, 86, 92-3, 95-8; keras dan kaku 73, 84, 98; berduri 73-4
- batin dan jasmani 43, 51, 116, 118, 147, 160-61
- batin menciut dan layu 117, 170
- batin yang seimbang 114, 169, 175
- bau 5
- bebas dari kesedihan 235
- bebas dari tekanan *kilesa* 93
- belas kasihan 54, 86, 138-40, 220, 246
- belunggu mental 73-4, 80; lima 74
- berakar dari keserakahan 246
- berbaring 27, 35-6, 262
- berbicara menyakitkan 247
- berbohong 247
- berbudaya 266
- berderit 257
- berdiri 7, 8, 27, 32, 35-6, 262
- berdiskusi dengan seorang guru 14
- bergejolak 159
- bergerak 26-8, 37, 44, 48, 50
- bergerak bebas 200
- bergerilya 63
- berhadapan dengan objek 104
- berhenti di dalam 195-96
- berhubungan dengan kemarahan (*vyāpāda vitakka*) 220
- berhubungan dengan kesenangan indriawi (*kāma vitakka*) 219
- berhubungan intim antara suami dan istri 268
- berisik 257
- berjalan 7, 8, 12, 13, 25, 27, 35, 38, 53, 58, 262
- berkelana 5, 19, 195-99
- berkesinambungan 116, 165-70
- berkondisi 251, 283
- bermanfaat dan pantas 65
- berperhatian penuh 199
- berpikir 190, 214
- berpikir untuk mencelakai orang lain 247
- bersinggungan 111
- bertahan 62-3
- bertanya 113, 119, 143, 148, 154, 168, 174, 179, 181, 185
- bertindak seperti orang bodoh 193
- bertindak seperti pasien rumah sakit 193
- bhāvanā*; lihat pengembangan batin, meditasi
- bhikkhu* 3, 25-6, 29, 33-5, 42, 62, 64-6, 82, 85-6, 92, 102, 130-31, 143-45, 153-55, 163, 171, 179, 180, 185, 237-40, 242-45, 261, 283; lihat wiharawan
- bhikkhu-dewa* 242, 244, 252, 282; kisah 240
- bhikkhunī* 35, 62, 64, 92, 118-19, 130-31, 143-45, 163; lihat wiharawati
- bidikan benar 5, 10, 11, 205, 251, 256; lihat *vitakka*
- binatang 249, 256, 268, 280
- Bodh Gaya 56

- bodhi* 101
 Bodhisatta 133-37
 Bodhisattva; *lihat* Bodhisatta
bojjhaṅga; *lihat* faktor pencerahan
brahmā 126, 149, 156
brahmacariyā 142
 Brahmana (*brahmaṇa*) 35
 Brahmana 136-37
 buah mulia 37
 Buddha 1, 3, 4, 10, 12, 61-2, 67-8, 72-3, 76, 79, 81, 88, 94-6, 98, 102-03, 113, 118-20, 123-24, 129, 131, 133-43, 148-52, 158, 161-62, 169, 171-72, 176, 181, 237, 239, 241-42, 244-46, 252, 255, 257-59, 261-62, 264, 269-70, 273, 281-83, 285-88, 292-93
 Buddha Diam (*Pacceka Buddha*) 129
 Buddhaghosa, Bhante 257
Buddhānussati 149, 158
 Buddhis 3, 12; wiharawan 12; wiharawati 12
 bunglon 28-9

cāga 131, 286
 cahaya 108, 183
 cahaya dunia 274, 281
 cahaya kebijaksanaan 77
 celaan 248, 252, 257
 cengkeraman 121
 ceramah 26, 30, 37-8
chanda; *lihat* kemauan
 cinta kasih 54, 85, 86, 133, 135, 140, 155, 158, 246
 cita rasa *Dhamma* 63, 65, 259-60
citta 78; *lihat* kesadaran
 Cittā, kisah 118-19
 cuaca 35, 163
 cuci muka 69
 Cūlatissa 153

 damai 112
dāna; *lihat* kemurahan hati
 dasar ketulusan dan komitmen 76
 daya tahan 7, 13
 delapan atau sepuluh sila 261
 dewa 56, 126, 149, 156, 237-39, 241-42, 245-46, 257, 269, 282-84
dhamma 109, 111-12
Dhamma 63-5, 69-71, 76, 81, 83-4, 86, 88-90, 96, 109, 112-13, 115, 119, 128, 131-33, 135, 138, 140, 142-43, 146, 149-52, 158, 160-62, 171-74, 184-86, 237, 240, 242-44, 258-61, 268, 270, 281, 283, 286, 288, 292-93; *lihat* Ajaran Buddha
dhamma hitam (*kaṇha dhamma*) 267; putih (*sukka dhamma*) 267
dhamma yang mengabadikan 11
dhammavicaya sambojjhaṅga 109; *lihat* penyelidikan
dhammavicaya; *lihat* penyelidikan
 dijaga 190
 dingin 105, 111
 Dīpaṅkara, Buddha 134
 diri 57; tanpa, tiada 110, 112, 115, 137, 168
 diri sendiri 71, 74

- dua aspek konsentrasi 208; *lihat vitakka dan vicāra*
- dua bola besi 267
- duduk 4, 6-8, 12-3, 16-7, 19, 25, 27, 35, 38, 47, 49, 52, 58, 262
- dukkha* 212, 214-16, 218-19; *lakkhaṇa* 214-15; *anupassanā nāṇa* 214-15
- dukungan 117, 130-31, 143, 155
- dukungan pada latihan meditasi 62
- ego 57
- empat hal bermanfaat 268
- Empat Kebenaran Mulia 101-02, 106, 155; pertama 106; kedua 106; ketiga 106; keempat 106
- empat landasan perhatian penuh 102, 142
- empat tingkat pencapaian *Nibbāna* 256
- energi (*vīriya*) 21-2, 42, 47, 50, 58, 65-6, 68, 80, 84, 116-18, 120-26, 131-32, 142, 146-47, 159, 166, 169-70, 173, 183; *lihat usaha gigih*
- energi bergelembung 84
- energi mental 262
- Energi Pemenuhan 132
- faktor *jhāna* 199, 201, 202, 204, 205, 208-11, 218-19, 223, 226; lima 201
- faktor mental 66, 68
- faktor pembedikan 201
- faktor pencerahan kedua 108; penyebab 112; mengembangkan 113-115; karakteristik 109; fungsi 110; perwujudan 110; *lihat* penyelidikan
- faktor pencerahan keempat 147; karakteristik 147; fungsi 147; perwujudan 147; penyebab 149; menimbulkan 149-58; *lihat* kegairahan
- faktor pencerahan keenam 164; karakteristik 164; penyebab 167, 169; menimbulkan 169-72; konsentrasi tetap 165; konsentrasi bergerak 165; *lihat* konsentrasi
- faktor pencerahan kelima 159; karakteristik 160; fungsi 160; perwujudan 161; menimbulkan 162; mengembangkan 162-64; *lihat* ketenangan
- faktor pencerahan ketiga 116; karakteristik 116; fungsi 117; perwujudan 118; menimbulkan 126-46; *lihat* usaha gigih
- faktor pencerahan ketujuh 172; karakteristik 175; fungsi 176; perwujudan 176; penyebab 176; menimbulkan 177-80; *lihat* keseimbangan batin
- faktor pencerahan pertama 103; *lihat* perhatian penuh
- faktor pendukung 64, 93
- faktor pencerahan (*bojjhaṅga*) 101, 102, 107, 109, 113, 115-16, 123,

- 128, 160-61, 164, 169, 175-84, 187; tujuh faktor 37-8, 103
- fenomena fisik 110-12, 115, 165, 182; mental 106, 109-11, 165; mental dan materi 9
- gadis 192
- gambaran batin 169, 199
- gelisah 159, 189
- gelombang penyesalan 248
- gelombang pikiran 159
- gerakan 5, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 104, 105, 111-12, 161
- gosok 69
- guru 71; meditasi 32
- hantu kelaparan 249, 256, 280
- harta benda, tiga jenis 44-6; tidak bergerak 44; harta bergerak 44
- harta orang mulia, tujuh rangkaian 286
- hasil (*vipāka*) 253-55, 257, 271, 275
- hati nurani 239, 264
- hiburan 65
- hidung 5, 15
- hidup 85
- hidup selibat 3
- hiri*; lihat rasa malu
- hubungan seks 1
- hubungan timbal balik 165
- hubungan *vitakka* dan *vicāra* 205; cangkir kuning 205-06; jangka 206
- hutan kenikmatan surgawi 241
- ibarat, kereta 175-76; orang mati 193; orang tuli 193; orang buta 193
- imitasi 268
- India 237
- individu 57, 110
- induk ayam, perumpamaan 79, 80, 82
- induk sapi, kisah 224, 243
- inspirasi 108, 116-18, 128, 132, 135, 142-43, 146, 158, 185-87, 264
- instruksi meditasi 1, 4, 12, 13, 242, 250
- instruksi progresif Buddha 245
- inti 50
- inti diri 11, 13, 23
- inti kehidupan suci 94
- intisari 1, 16, 40, 282
- introspeksi 263
- intuisi pembebas 57
- intuitif 1, 11, 23, 57, 109, 116, 121, 149, 165, 167, 174
- iri hati (*issā*) 182, 247, 283-84
- jalan cepat 69
- jalan lurus 252
- jalan mengakhiri penderitaan 101
- jalan mulia 37, 102-03, 129-30, 132, 137, 151, 165
- Jalan Mulia Berunsur Delapan 10-2, 92, 101, 106, 145, 246, 249, 250-56, 258, 262, 269-70, 275, 282-84, 287, 289-90, 292-93; tiga bagian 249

- Jalan Pekerja 279
jalan pelepasan 24
Jalan Pemurnian 257
Jalan Tengah, delapan faktor 10, 11;
lihat Jalan Mulia Berunsur Delapan
jalan tidak lurus 247
jernih 121
Jeta, hutan 237, 239, 245
jhāna 95, 98, 150, 156-57, 165,
169, 172, 199, 201-02, 204-05,
208-12, 218-19, 221-22, 224,
226-28, 231, 258-59, 274-75,
281; dua jenis 199; lima faktor
201, 202; *lihat* absorpsi
jhāna sammā-diṭṭhi 274, 281
jiwa 110
jutawan 232
- Kaccāyana, Yang Mulia 196, 199
kaki 69
kaku 189, 194-95, 214; kaku dan
keras 66, 84
kamar harum (*gandhakuṭi*) 196
kamma 45, 54, 245, 249, 253-56,
257, 268-69, 271-74, 280-81, 285,
286; hukum 245, 247; *lihat*
perbuatan
kamassakatā sammā-diṭṭhi 273,
281
kantuk 3, 13
kapasitas membuka 68
kāraḥa 245
karakteristik khusus (*sabhāva*
lakkhana) 77, 111
karakteristik umum (*samañña*
lakkhana) 77; tiga 212
karma; *lihat kamma*
karuṇā; *lihat* belas kasihan
kasar dan tidak pantas 247
kasih sayang 266
keadaan atau sikap yang pernah
membantu 21, 36
keadaan batin, tiga 11
keadaan gagah berani (*vīraṇam*
bhāvo) 116
keamanan (*khema*) 236
ke-*arahanta*-an 98, 241, 256, 282
kebahagiaan (*sukha*) 62-3, 75, 82,
84, 92-3, 95, 97-8, 202-03, 205,
208-10, 220, 222-25, 227-28, 231-
35, 271; mutlak 228; tidak ber-
dasarkan indra 229-30; pelepasan
205, 231; tanpa merasakan 236;
merasakan 236; murni 236; tanpa-
mengalami 233; di luar indriawi
240
Kebahagiaan atas Kejernihan 150
kebahagiaan *Dhamma* 63
Kebahagiaan Keseimbangan Batin
151
Kebahagiaan Penghentian 151
kebahagiaan tertinggi 239-40
Kebahagiaan yang Menggetarkan
150
kebajikan 130, 134-35, 138-39,
141, 143, 149-50, 152-56, 158,
161, 243, 246, 254, 264-66
kebebasan 240, 244, 246, 255, 259,

- 287, 293
- kebenaran 1, 6, 9, 11, 57, 101, 114-15, 133, 145, 151, 167, 173, 174, 240, 243, 292
- kebencian (*dosa*) 27, 41, 48, 55, 122, 138, 158, 181-82, 246, 249, 259, 265, 271-72, 285
- kebersihan 3, 113, 169; dasar internal 169; dasar eksternal 169
- kebesaran garis keturunan 142
- kebiasaan 48
- kebijaksanaan (*paññā*) 1, 3, 13-4, 21-3, 28, 30, 39, 41, 49, 55, 58, 70, 72-4, 76-8, 81, 88, 91, 93, 106, 108-09, 112-15, 121, 131-32, 133, 135-39, 143, 153, 165-67, 169, 173-75, 182, 249, 286
- kebijaksanaan dan pengetahuan 73
- kebingungan 110, 122, 241
- kebodohan batin 15, 122, 127, 138, 167, 182, 189, 241, 249, 253-54, 270-71, 281, 285, 292
- kebohongan 1
- kebutuhan 65
- kebutuhan hidup mendasar 64
- kecaman dari para bijaksana 248
- kedamaian 251, 259-60, 269, 272, 276, 287
- keengganan 121
- kegaduhan 237
- kegairahan (*pīti*) 37-8, 102, 119, 122, 147-48, 159, 161-62, 170, 183, 201-03, 209-10, 212, 222-24, 226, 228, 231, 260, 288; lima jenis 148; kecil (*khuddakā*) 148; lemah (*pāmojja*) 148; meluap-luap (*okkantikā*) 148; meresap (*pharaṇā*) 148; meresap 161; meringankan (*ubbegā*) 148; sesaat (*khanikā*) 148
- kegairahan *Dhamma* (*Dhamma Pīti*) 161
- kegelisahan 159-60, 171-72
- kegelisahan dan kekhawatiran (*uddhacca-kukkucca*) 209-10
- kegembiraan 260, 288
- kegesitan 147
- keheningan batin 48
- kehidupan suci 63, 94-5
- kehilangan semangat 37-9, 41; ketajamannya 66
- kehormatan 61, 88, 93-5, 98
- keinginan yang tulus 290
- kejelasan 271
- kejujuran 265-66
- kekacauan 241, 260
- kekal 112
- kekejaman 123
- kekerasan 123
- kekerasan hati 22
- kekikiran (*macchhariya*) 182, 283-84
- kekotoran batin (*kilesa*) 48, 55, 84, 203; tiga jenis 90; laten atau tidur 90, 93; pelanggaran 90-2; penggoda 90, 92; lihat *kilesa*
- kekotoran batin pandangan terang (*vipassanā kilesa*) 84

- kekuatan 61-3, 66, 76, 78, 90, 94-5, 98
- kekuatan batin 275
- kekuatan batin adialami, tiga jenis 96-8; instruksi 96-7; membaca pikiran orang lain 96
- kekuatan eksternal 194
- kekuatan kebajikan 62
- kekuatan pengamatan 103
- kekuatan yang memotivasi keberhasilan (*adhipati*), empat 78
- kelahiran para dewa 241
- kelemahan 43, 44, 47
- kelembaman (*middha*) 61, 66-71, 121, 124, 173
- kelompok delapan 3
- kelompok kebijaksanaan 93, 251; konsentrasi 92, 250-51; moralitas 92, 250
- kemalasan (*thīna*) 61, 66-71, 121, 123-24, 147, 173, 175
- kemalasan dan kelembaman (*thīna middha*) 209-10
- kemampuan 109, 114-17, 133, 136, 139, 169, 180
- kemampuan pengendalian (*indriya*), lima faktor 21-24, 27, 29, 36-7, 39, 41, 47-8, 53, 58, 64, 78, 293
- kemampuan terbang di udara dan menembus bumi 96
- kemanusiaan 54
- kemarahan 1, 2, 15, 48, 265, 270, 272, 285
- kemarahan yang terbenam 70
- kemasyhuran 61, 88, 90, 93-5, 98
- kematangan spiritual 4
- kematian 43, 45, 192, 196, 232
- kemauan (*chanda*) 78
- kemauan berusaha keras 22
- kemelekatan (*upādāna*) 62, 65, 74, 80, 253, 254
- kemurahan hati (*dāna*) 45, 55, 131, 155; lihat memberi
- kemurnian 105, 121, 123, 129, 134, 135, 137, 139, 145, 149, 150, 152, 153, 154, 157, 165, 169, 172, 178, 182, 183; perilaku 92, 95, 98; pikiran 271; selama retreat 3; tindakan 243, 286
- kendaraan *Nibbāna* 290
- kepercayaan 246, 260, 284, 286, 292; praktik keliru 284
- keperluan 65
- kepuasan 260
- keragu-raguan (*vicikicchā*) 61, 71-6, 82-3, 110, 125, 175, 183, 209, 211; lima macam 73; penyebab dekat 72
- keras 111, 190, 194, 204, 214
- kereta 239, 257-62, 264, 269-70, 277, 282, 289, 292
- keringanan 147
- kerisauan 160
- kesabaran 22, 47-9, 53, 116-17, 136, 186
- kesadaran 25, 27-8, 51-2, 55, 66, 68-70, 77-8, 81, 93-4, 98, 101, 103, 105-06, 110-12, 125, 130,

- 147, 150, 165-66, 170, 171, 173, 199; yang lemah 66; mengerut 66; layu 66; melekat dan berlumpur 66
- kesadaran buah (*phala citta*) 81, 95, 98, 279-80, 282
- kesadaran jalan (*magga citta*) 81, 93, 95, 98, 256-57, 273, 276-80, 282, 285-86, 291
- kesadaran jalan pemasuk-arus (*sotāpatti magga*) 256, 291
- kesadaran sesaat 37
- kesehatan 12
- keseimbangan batin (*upekkhā*) 37-9, 102, 150-51, 171-73, 175-77, 228, 231; enam anggota tubuh 227; segala bentukan 226, 227
- kesejahteraan 93, 97
- kesejahteraan makhluk lain (*avyāpāda vitakka*) 220
- kesejukkan 160
- kesempatan 48, 57
- kesempurnaan (*pāramī*) 133, 136, 137, 141
- kesenangan indriawi 42, 61-3, 75, 80, 90, 92-3, 123, 204-05, 208, 219, 231, 236, 240, 245, 272
- keserakahan 2, 11, 15, 122, 125, 138, 182
- kesesuaian, tujuh jenis 29, 36
- kesinambungan 21-2, 24, 27-8, 57
- kesombongan (*māna*) 11, 61, 83-6, 182
- kesulitan 22, 39, 58
- ketajaman 66, 78; penyelidikan non intelektual 109
- ketakutan batin 51
- ketanpa-intian 255
- ketat 111
- ketegangan 36, 47, 48, 70
- ketekunan 22, 27, 47-8, 123
- ketenangan (*passaddhi*) 22, 29, 35, 37-8, 48, 55, 78, 93, 102, 122, 125, 150, 157, 159-61
- ketenangan batin (*samatha*) 35, 150, 160, 172, 200; meditasi 165, 169
- ketenaran 61, 85; lihat kemasyhuran
- ketepatan 9
- keterdesakan 42
- keterpusatan pikiran 9, 11, 202, 210; karakteristik 9; menjaga kesadaran 9; tidak menyebar 9
- ketertarikan disertai rasa senang 201, 210
- ketidak-kekalan 11, 23-4, 77, 81, 110, 112, 137, 165, 168, 195, 198, 200, 212-18, 221, 251, 253, 255, 275-77, 281
- ketidak-memuaskan 11, 101, 112, 137, 165, 212, 214-15
- ketidak-nyamanan 117, 159
- ketidak-puasan 61, 63-4, 74
- ketidak-sukaan, kemarahan (*vyāpāda*) 189, 191, 193, 197-98, 209-10, 219-20, 227
- ketidak-tahuan batin (*avijjā*) 253-55, 281, 285

- ketulusan 76, 89
keuntungan 61, 88-95, 98
kewaspadaan 108, 117
keyakinan (*saddhā*) 21-4, 41, 53, 58, 69, 71, 76-8, 81-2, 90, 94, 96-7, 131, 237, 240, 246, 258, 260, 266, 283, 286, 288, 290, 292-93
keyakinan awal yang teruji 22; yang terbukti 77-8
kilesa 27, 36, 45, 55-6, 61, 73, 80-1, 83, 90-3, 97-8, 189-90, 194-95, 197, 204-06, 208, 235-36, 247, 250, 251, 255-57, 259, 262-67, 269-73, 275, 277-80, 283-87; ditekan 55-6; dicabut 37, 56; *lihat* kekotoran batin
kilesa, dua jenis 278; telah dilenyapkan, tiga 283
Kitab 31-2; Tipiṭaka 24-5; Komentari 30, 107, 109, 113, 116-17, 126, 149, 152, 169, 177, 252, 283-85
kodha 70, 73, 75-6, 93; *lihat* kemarahan
kohesi 111
kokoh dalam latihannya 242
komitmen 53, 76, 79, 115, 119, 124, 142-43, 146, 152, 159, 243-46, 288
komunitas orang lain 32; mendukung latihan 32
kondisi 22, 26, 34, 36-7, 41, 44, 54-5; mendukung 21, 29, 32, 35; lampau yang bermanfaat 36; mental 55
kondisi mental bajik 162; meditatif 162
konfrontasi 104
konsentrasi (*samādhi*) 1, 9-11, 13-15, 21-23, 29-30, 32, 36-8, 41, 48-51, 55-6, 58, 63-4, 69, 76, 78, 81-2, 91-5, 98, 102, 114, 117, 121, 124, 143, 150, 153, 157, 159, 163-64, 166-69, 202, 210, 231, 249-50; berkesinambungan 13, 165-66; menetap 259; murni 199; sesaat 165-66, 172
konsep 57
kontak (*phassa*) 62, 111
korek api 91
kosajja 147
kritikan 209
kualitas
kualitas non materi, tujuh 131, 132
kualitas orang mulia, tujuh 102; *lihat* faktor pencerahan
kualitas, batin 22, 37, 53, 58; kecemerlangan 77; kebijaksanaan 189
kuda 175-76
kusir 239, 264, 273
kusīta 123
lagu pujian 258
landasan kemurnian 1
landasan kesenangan indriawi, dua 62; keinginan 61, 62, 76, 79-

- 80, 82, 89, 91, 94; objek-objek menyenangkan 62
- landasan moral 93
- landasan perhatian penuh (*satipaṭṭhāna*) 25
- lapar dan haus 61, 64-5, 79
- laten (tertidor) 253, 278, 280
- latihan meditasi 21, 25, 29, 37, 39, 42, 58, 64-5, 76, 80; *lihat* praktik meditasi
- latihan *vipassanā* 63, 97, 102-03, 109, 165
- lengan 69
- lidah 5, 15
- lima faktor 11
- lima sila 1, 268, 286
- lingkaran yang tak berujung-pangkal 253, 255; *lihat* *samsāra*
- lingkungan 21, 29, 45, 62, 64
- magga phala* 282
- magga*, *lihat* kesadaran jalan
- Mahā Moggallāna, Yang Mulia 67, 143
- Mahākassapa, Yang Mulia 143
- Mahāpajāpati Gotamī, Yang Mulia 143
- Mahāsī Sāsana Yeiktha 82
- Mahāsī Sayadaw 82, 103
- makan 3, 268
- makanan 33, 63-5, 75, 79-80; sesuai dan bernutrisi 162-63
- mahluk tak terlihat 194
- māna*; *lihat* kesombongan
- manfaat khusus, lima 12
- manfaat pandangan benar tentang *jhāna*, tiga jenis 274
- manfaat perhatian penuh 271
- manusia 35, 40, 45, 47, 49, 53-4, 126, 133, 137, 141, 149, 156, 180
- Māra 61-5, 70, 78
- mata 5, 15; dewa 33
- mata pencaharian benar (*sammā ājīva*) 92, 250
- Mātikamātā, kisah 33-4
- meditasi (*bhāvanā*) 21-2, 24-7, 29-35, 37-42, 44-5, 48-53, 55, 57-8, 189-91, 193, 199, 203, 207-08, 210, 213, 215, 223, 229; konsentrasi (*samatha*) 55, 57; latihan 192, 202-03, 231; objek 204, 206, 208, 210, 228; pada tubuh 191; *vipassanā* 212
- meditasi jalan 7, 8, 10-3, 16
- meditasi ketenangan batin murni 165
- meditasi *satipaṭṭhāna vipassanā* 62, 102, 187
- meditatif 190
- melihat 190, 193, 197-98, 214
- memadamkan api *kilesa* 90-1
- membawa pikiran ke objek 201
- memberi (*dāna*) 45; *lihat* kemurahan hati
- membidik (*vitakka*) 68, 201, 205, 208, 210-12, 226
- membunuh 246
- memperdalam tingkat perhatian

- penuh 68
- memuji 61, 84, 94
- memutus lingkaran *samsāra* 254, 255
- menambah objek meditasi 68
- menangis 237, 248, 259
- mencabut benih kekotoran batin 252
- mencari nafkah 268
- mencium 197, 214
- mencukur rambut 261
- mendekati seorang guru 268
- mendengar 190, 194, 197, 214
- menderita 237, 247-48, 253, 268, 271-72, 280, 287; alam 252, 256, 257
- menembus 189, 193-95, 198-200, 202, 206, 212, 221
- menembus dan mendalam 104
- menembus sifat alami 10-1, 13
- menempatkan secara kokoh 201
- menenangkan kegelisahan 160
- menetap pada objek 199, 200
- mengaktifkan perhatian penuh 198, 204
- mengalir 111
- mengantuk 66-7
- mengarahkan 172, 180
- mengatasi 62-4, 67- 70, 73, 75, 78, 81, 83, 91, 94; kekuatan kegelapan 61-2; kemalasan dan kelembaman batin, delapan cara 67
- mengatasi rasa takut 69
- mengembangkan 21, 25-9, 32, 37-9, 43, 47, 49, 50, 54-5
- mengembara 19, 190
- mengeringkan samudra 282, 285
- mengerut 24
- menggeser 27; posisi perhatian penuh 51
- menggosok 201, 204-05, 208, 212, 226
- menghadapi rasa sakit 22, 47-50
- menghargai 130, 149, 151, 158, 162
- menghasut 247
- menghindari 1, 3, 13
- mengisi di mana ada kekurangan 176
- mengubah 27, 48, 51
- mengubah sikap 67
- mengucapkan ungkapan 69
- mengurangi kelebihan 176
- meninjau kembali lima hal 280
- menjaga 104
- menjernihkan batin 76
- menonjolkan diri sendiri 61; *lihat* memuji
- mental dan fisik 6, 10
- menumbuhkan kemampuan pengendalian 21-4; sembilan sebab 21
- menusuk 111
- menyalakan api 28
- menyatukan pikiran 166
- menyegarkan batin 68-9
- menyeimbangkan kondisi mental 175
- menyembunyikan sifat sejati 48
- menyentuh 190, 197, 214
- menyerang 62-3, 65, 67, 69, 86, 89,

91, 94
 menyingkirkan, awan keragu-
 ragaan atau kemarahan 76;
 kegelapan 110
 merasakan 190, 197, 214
 meratap 237, 248
 merealisasikan 243, 269, 273, 287,
 290
 meremehkan 61, 85-6, 94
 meremehkan orang lain 61, 85-6,
 94
 merenungkan ungkapan inspiratif
 68, 71
 metode latihan 71
mettā 220; *lihat* cinta kasih
middha; *lihat* kelembaman
 milik sejati kita 54
Mohana 241
 momentum 241
 monyet 136-37
 moralitas (*sīla*) 1, 14, 45, 69, 73,
 91-2, 95, 131, 286, 249; *lihat* sila
 motivasi 290, 293
 mudah puas 65
 murid, besar 129; utama 143

 nafsu indra (*kāmacchanda*) 209-10
 nafsu indriawi (*rāga*) 121, 123
 nafsu keserakahan (*taṇhā*) 2, 11,
 15, 61, 64-6, 75, 80, 101, 106,
 122, 253-55, 259, 270-71, 284-
 85
 nafsu makan 3
 nafsu seks 2

Namuci 61; *lihat* Māra
Nandana Vana 241
nekkhamma sukha 202, 205, 231;
lihat kebahagiaan pelepasan
Nibbāna 22, 70, 75, 79-82, 90, 95,
 97-8, 102, 106, 110-12, 126-32,
 151-52, 157, 165, 181, 195, 200,
 221, 228, 230-37, 239, 246, 252-
 53, 256, 258-59, 264, 269, 273-
 74, 277, 280, 282-84, 287, 289-
 92; karakteristik 235
nikanti taṇhā 15
 nilai-nilai kemanusiaan 266
 nurani moral 265-67, 275, 287

 obat paling mujarab 69; untuk
 kondisi *vicikicchā* 73
 objek indra, enam jenis 62, 74, 80
 omong kosong 247
 orang 32, 110 ; bodoh 115; bijak
 115; mulia 101, 102, 132, 258;
 menempuh kehidupan suci 142
 orang lain dan tubuhnya 74
 orangtua dan anak 168; analogi 166
orasa putta 288
otappa; *lihat* rasa takut
 objek 5, 6, 9, 11, 13, 16-20; kesadaran
 5, 9, 19; mental 6; fisik 8; utama
 16-7, 19; kesadaran 21, 25;
 pikiran 111; tunggal 199

pabbajita 90
paccakkha-ñāṇa 218
pagghita vīriya 126

- pakaian 65, 75, 89; putih 261
- Pāḷi 126, 142, 160, 164, 173
- panas 105, 111, 120, 158, 160, 164, 186
- pandangan benar (*sammā-diṭṭhi*) 10, 11, 93, 239, 245, 251, 274-77, 279-81; enam jenis 273, 282; *kamma* 273, 281; *jhāna* dan absorpsi 274, 281; buah mulia 279-81; jalan mulia 277, 279-81; pengetahuan peninjauan kembali 280-81; hasil pandangan terang 275, 281
- pandangan salah 11; keliru 247
- pandangan terang 3, 9-11, 15, 43-4, 57, 71-2, 74, 77, 80-1, 84, 93, 95, 98, 102, 106, 108-09, 112-13, 115, 132, 149-52, 165, 168, 174, 177, 182, 194-95, 200, 202, 204, 207-08, 212-15, 217-19, 221-27
- paññā* 91, 95, 142, 252, 286; lihat kebijaksanaan
- para mulia 129
- paramattha dhamma* 111, 200, 207, 229
- parinibbāna* 133, 135, 257
- pārisuddhi sukha* 236; lihat kebahagiaan
- passaddhi*; lihat ketenangan
- patuh 132, 142, 168, 174
- pelepasan 241, 283, 287
- pelindung dunia 267
- pemahaman intuitif 11, 57, 165, 167; langsung 165, 218
- pemahaman yang jelas (*sampajañña*) 107
- pemasuk-arus (*sotāpanna*) 126, 128, 256-58, 282-88, 291
- pembebasan 10, 22, 42, 59
- pembebasan supraduniawi 90; lihat *Nibbāna*
- pembelajaran (*suta*) 266, 286
- pembicaraan 29; hewan 30
- pembunuhan 1
- pemenuhan 260
- pemenuhan keinginan indriawi 292
- pemikiran diskursif 221-22, 226
- pemikiran kejam (*vihimsā vitakka*) 220
- pemikiran salah, tiga jenis 123
- pemikiran tanpa kekejaman (*avihimsā vitakka*) 220
- pemusnahan total 257
- penangkal 207, 209-11
- pencapaian penghentian agung (*nirodha samāpatti*) 234
- pencapaian, tiga 134-35; hasil, layanan, sebab 134-35
- pencatatan mental 5, 7, 8, 20
- pencerahan 22, 26, 37-8, 101, 106, 107, 126, 130, 153, 161, 170; sempurna 34, 56, 61, 98, 133-35, 137-38, 170
- pencernaan 12
- pencurian 247
- penderitaan 23, 39, 41, 47-8, 57, 77, 81-2, 88-90, 94, 96-99, 101, 106, 110, 112, 116, 118, 123, 126-

- 28, 131, 136, 138-39, 142, 151, 155, 160, 165, 168, 181, 187, 195-96, 198, 200, 212, 214-18, 220, 230-31, 233, 235, 253-55, 259, 273, 275, 277, 281
- penderitaan emosi 90
- pengalaman langsung, pribadi, intuitif 78
- pengambilan barang 1
- penganyam keranjang, kisah 46
- pengarahan pikiran 9
- pengasahan 205
- pengasingan (*viveka*) 201-02, 204, 228, 231; tiga jenis 203; pikiran (*citta viveka*) 202-05; tubuh (*kāya viveka*) 202-03, 228, 231; batin (*bhāvanā*) 45
- pengembangan konsentrasi 169, 172
- pengendalian diri 190, 192-93
- pengertian benar 10-1
- pengetahuan (*vīmaṃsā*) 78
- pengetahuan deduktif 218-19, 221
- pengetahuan *Dhamma* (*suta*) 131
- pengetahuan intuitif langsung 206, 221
- pengetahuan yang terbukti melalui pemahaman 217
- penghakiman diri 248
- penghidupan benar 10
- pengonsumsi 1
- penyakit 43, 51, 53 196, 227; fisik 118, 163, 182, 184-87; mental 182
- penyambung kehidupan (*bhavaṅga*) 234
- penyatuan 9
- penyebab dekat 167
- penyelidikan (*dhammavicaya*) 37, 38, 102, 108-15, 169, 182, 201, 206-07
- penyembuh langsung 72
- penyembuhan ajaib 184, 187
- penyempurnaan kehidupan 291
- penyerahan terhormat 69
- penyerapan penghentian 258
- penyesalan 159-60, 172
- penyiksaan diri 292
- peperangan 63
- perasaan damai dan tenang 167
- perasaan jijik terhadap *kilesa* 265
- perbuatan (*kamma*) 45, 53-55
- perbuatan benar 10, 92
- perbuatan melalui tubuh yang tidak lurus, tiga jenis 246
- perbuatan melalui tubuh, ucapan dan pikiran, sepuluh 246
- perdamaian dunia 287
- perenungan 201, 216, 218, 220-22
- perenungan bijaksana 124
- perhatian bijak 72, 124, 148-49, 162, 169
- perhatian penuh (*sati*) 9, 10, 21-8, 31-2, 36-8, 41, 50-1, 57-8, 72, 78, 92, 102-08, 113-15, 119, 121, 125, 131, 142, 146, 153-54, 159, 164, 175-77, 182-83, 187,

- 190-92, 194-206, 210, 212, 221, 223-24, 226-28, 239, 243, 250-51, 253, 255-56, 259, 262-63, 269-73, 275, 278, 281, 283-84, 287, 291; karakteristik 103; fungsi 104; perwujudan 104; empat landasan 102; penyebab 107; mengembangkan 107-08
- perhatian penuh dan pemahaman yang jelas (*sati-sampajañña*) 107
- perhatian yang berkesinambungan 5
- perilaku 3
- perisai 239, 270, 277
- perjalanan yang hening 257
- perjuangan 120, 124, 142-43
- perkampungan 29
- perkataan yang jujur 250
- perkataan yang menimbulkan ketidak-harmonisan 247
- perlindungan 3; lima 14-5
- persepsi 113, 121
- pertempuran 270
- peta* (hantu yang menderita) 237, 241, 280
- phala*; lihat kesadaran buah
- pikiran 3-11, 13-5, 19-20, 22-4, 26, 29-31, 33, 36-8, 47-52, 54-5, 58, 93, 101, 103-05, 108-14, 116-17, 119-21, 125, 127, 140, 142, 146-47, 153-54, 157-68, 172-74, 180-82, 185, 190, 192-202, 204, 206, 208
- pikiran tidak dijaga 189
- pikiran tidak lurus, tiga jenis 247
- pikiran yang damai, tenang 200
- pintu indra, enam 5, 15-6, 62
- pīti*; lihat kegairahan
- pohon kayu, perumpamaan 98
- posisi tubuh 4, 12, 35-6, 51, 163
- praktik *Dhamma* 69
- praktik meditasi 63, 67, 70, 72-3; lihat latihan meditasi
- praktik spiritual yang keliru 257
- proses batin-jasmani 254
- proses pembersihan 275-76
- pujian 88-9; lihat kehormatan
- rajin dan tulus 245
- rangkaian pelatihan, tiga 142
- rasa 5, 19
- rasa hormat 88-9
- rasa kemanusiaan mendasar 1
- rasa malu (*hiri*) 131, 264-65, 267-68, 286
- rasa nyaman 202, 205, 210, 224, 227
- rasa sakit 22, 36, 43, 47-53
- rasa senang 201-02, 233; lihat kegairahan
- rasa takut (*ottappa*) 61, 69-70, 131, 264-65, 268, 286-87
- realitas mutlak (*paramattha dhamma*) 200, 207, 225, 229; tiga jenis 111
- realitas mutlak yang berkondisi (*saṅkhāra paramattha dhamma*) 200
- retret musim hujan 242

- rintangan 22, 48; *nīvaraṇa* 201-03, 207, 228, lima 208-09
- roda 239, 254, 261-62, 264, 271, 277, 291-92
- roda kelahiran kembali 254
- roh 110
- rupa 5
- sadar 108, 129
- saddhā*; lihat keyakinan
- sākacchā-nuggahita* 14; lihat perlindungan
- samādhi* 70, 91-2, 95, 142, 241, 252; dua jenis 165; berkesinambungan 165; lihat konsentrasi, keterpusatan pikiran
- sāmaṇera* 85-6, 143
- sāmaṇerī* 143
- samatha jhāna* 199, 200, 207
- samatha*, lihat ketenangan batin
- samathā-nuggahita* 15; lihat perlindungan
- sambojjhaṅga* 102, 109-10
- Samṅha* 35, 73, 76, 81, 143, 145, 149, 152, 158, 286, 288
- Samṅha Bhikkhunī Theravāda* 143
- Sammā Sambuddha* 134, 235
- sammasana-nāṇa* 217-18
- sampajañña*; lihat pemahaman yang jelas
- samsāra* 83, 88, 253-58, 273-74, 278, 282, 285
- Samyutta Nikāya* 240
- sandaran 239, 264
- sangat aktif 37-8
- sankhār-upekkhā ṇāna* 150
- santisukha* 228; lihat kebahagiaan kedamaian
- Sāriputta, Yang Mulia 143
- sati*; lihat perhatian penuh
- sati-sampajañña*; lihat perhatian penuh dan pemahaman yang jelas
- Satipaṭṭhāna Sutta* 102, 142, 158; lihat landasan perhatian penuh
- satu objek tunggal 165
- Sāvathī 237
- sebab dan akibat 10-1, 13, 165, 167
- sebuah kapal, perumpamaan 83
- seks 1, 3
- semangat (*vīriya*) 5, 15, 75, 78, 81-2, 84, 87, 93, 98
- sengsara 237, 280; alam 283, 285-86
- sensasi 4, 5, 7-10, 17, 27, 50; tidak menyenangkan 47; berjalan 8; fisik 9, 10, 51; pada tubuh 5, 102, 103
- sepuluh sila 3
- serangan 69, 79, 80, 83, 95
- Siddhattha, pangeran 133
- sifat kaku dan keras 84
- sifat pengecut 69
- sifat sejati *dhamma* 109
- sikap berterima kasih 65
- sikap peduli dan hormat 21
- sikap tubuh 262; lihat posisi tubuh
- sikkhamānā* 143
- sila (*sīla*) 1-4, 13, 41, 53-5, 91, 95,

- 142, 252, 274, 286; *lihat* moralitas
- sīlā-nuggahita* 14; *lihat* perlindungan
- sīlashin* (*thīlashin*) 143
- Sonā Therī, kisah 143
- sotāpatti* 98; *lihat juga* kesadaran jalan pemasuk-arus
- spontan dan tanpa rasa sakit 241
- Srilanka 155
- stamina 12, 175
- standar kemanusiaan tertinggi 248; moral yang tinggi 266
- strategi 62, 63, 68-9; pertahanan 76
- strategi menghadapi rasa sakit 49; pertama 50; kedua 50
- suara 5, 6, 17, 19
- suhu 111
- sukha* 202
- Sumedha, petapa 134; Bodhisatta 135
- Surga Tiga Puluh Tiga Dewa 238
- sutā-nuggahita* 14; *lihat* perlindungan
- Sutta Nipāta* 61
- Sutta* Pemutaran Roda Dhamma 292
- Sutta*; *lihat* ceramah
- tahapan pandangan terang 243, 276-77, 291
- tajam 121
- tanda *samādhi* 36
- tangan 69
- tanpa diri (*anatta*) 112, 137, 165, 168
- tanpa jeda 166
- tanpa kebingungan 77
- tanpa keserakahan atau pelepasan (*nekkhamma vitakka*) 220
- tanpa pengkonsepan 200
- tarik kedua telinga 69
- tatramajjhataṭā* 226; *lihat* *upekkhā*
- tegang 104-05, 111, 189-90, 194-95, 200, 204, 214
- tekad untuk terus berlatih 22
- tekanan 104-05, 111-12
- teka-teki dari Buddha 195
- telinga 5, 15; dewa 33
- tempat 4, 29, 64
- tempat berlindung yang aman 246, 252-53, 258, 277, 289, 291
- tentara kedelapan 61, 83; *lihat* kesombongan dan tidak tahu berterima kasih
- tentara kedua 61, 63; *lihat* ketidak-puasan
- tentara keempat 61, 65; *lihat* nafsu keserakahan
- tentara keenam 61, 69; *lihat* rasa takut
- tentara kelima 61, 66; *lihat* kemalasan dan kelembaman
- tentara kesembilan 61, 88; *lihat* keuntungan, pujian, kehormatan & kemasyhuran yang tidak pada tempatnya
- tentara kesepuluh 61, 94; *lihat* memuji diri sendiri & meremehkan orang lain

- tentara ketiga 61, 64; *lihat* lapar dan haus
- tentara ketujuh 61, 71; *lihat* keraguan
- tentara pertama 61, 62; *lihat* kesenangan indriawi
- terkenal 89
- terkonsentrasi 200, 210
- terlahir kembali di alam *brahmā* 274
- terlalu antusias 38
- terpelajar 266
- terpencar-pencar 159
- terserap pada objek 200
- tetap berfokus 200
- tetap terjaga, delapan cara 67
- Theravāda 143
- thīna*; *lihat* kemalasan
- thīna-middha*; *lihat* kemalasan dan kelembaman
- tiada aku 23, 198, 200
- tiada derita 112
- tiada diri 253, 275, 277, 281; tidak ada diri 77, 217-18
- tiada inti 77
- tidak berbicara 3
- tidak berkelana maupun berhenti 195
- tidak berkondisi 283-84
- tidak buyar 164
- tidak dangkal 103
- tidak hilang 164
- tidak kekal 10, 13, 110, 179; *lihat* ketidak-kekalan
- tidak melupakan atau membiarkan lenyap 104
- tidak memiliki inti diri 13
- tidak memuaskan 11, 13; *lihat* ketidak-memuaskan
- tidak sopan 247
- tidak tahu berterima kasih 61, 83-4, 87
- tidak terpencar 165
- tidur 69
- tiga faktor 9
- tiga permata 288
- tiga tahap latihan 252
- timbang rasa 266
- timbul dan berlalunya fenomena 84
- tindakan benar (*sammā-kammanta*) 250
- tingkat absorpsi 95
- tingkat kesucian 33; pertama 98
- tingkat pencerahan pertama 126; terakhir 256
- Tissa, kisah 153
- tubuh 5, 15, 25, 31, 39-42, 44, 47-9, 52, 54-5
- tujuan terlahir di alam dewa 75
- tujuh kelahiran lagi 285
- tumibal lahir 256, 271
- ucapan tidak lurus, empat jenis 247
- Udaka Rāmaputta, petapa 56
- udara beracun 272
- udara segar 271, 273
- udara terpolusi 271
- unsur air 111
- unsur api 111

- unsur tanah 111
unsur udara 111
unsur utama, empat 111
upadhi viveka 203, 205
upasama sukha 93
upekkhā 223, 226; *lihat* keseimbangan batin
usaha benar 10-2, 92, 250
usaha fisik 239, 261-62
usaha mental 239, 261-64
usaha peluncuran 58, 124-25
usaha pemenuhan 126
usaha progresif 58
usaha yang berani, tekun, gigih, dan berdaya tahan lama 147
usaha yang gigih, energi (*vīriya*) 21-3, 28, 36-42, 47, 50-1, 53, 58, 68-71, 76, 78, 81, 89, 92, 98, 102, 105, 107, 114, 116-17, 120-23, 124, 126; tiga rangkaian 76
usaha, energi pembebasan 58, 124-25
usaha, energi yang terus-menerus 58, 124, 126
usaha, tiga unsur 124
usia tua 43, 196
usaha 9, 78; awal 75; mantap 75; puncak 76
ucapan benar (*sammāvacā*) 3, 10, 92, 250

vegetarian 34-5
vicāra 201, 204-06, 208, 211-12, 218, 220-21, 226

vicaya 109
vicikicchā; *lihat* keragu-raguan
vīmaṃsā 78; *lihat* kebijaksanaan, pengetahuan
Vinaya, aturan moralitas 3, 242
vipāka; *lihat* hasil
vipassanā 62-3, 74, 76, 78, 95, 97, 98, 245-46, 255-56, 258-60, 264, 270, 274-79, 281, 287; gadungan 89; *lihat* pandangan terang
vipassanā jhāna 189, 199, 200, 202, 207, 212, 217-19, 222-24, 226, 228, 231, 259
vipassanā kilesa; *lihat* kekotoran batin pandangan terang
vipassanā sammā-diṭṭhi 275, 281
vipassanā-nuggahita 15; *lihat* perlindungan
virāga 235
vīriya; *lihat* usaha yang gigih, energi, semangat
Visuddhi Magga 257
vitakka 201, 204-06, 208, 210-12, 218-21, 226; baik dan tidak baik 219; *lihat* membidik, mengarah
viveka; *lihat* pengasingan
vivekaja pīti sukha 202

wajah 69
waktu jaga 244, 263
warisan mulia 131-32
wawancara 14-5; proses 15-8, 20; singkat, akurat dan tepat 16

wihara (*vihāra*) 144-45, 261

Yang Tanpa Ketakutan 252

Yangon 82

yang-sekali-kembali (*sakadāgāmi*)
258

yang-tak-kembali (*anāgāmi*) 33,
258

yogi 22-3, 26-33, 36-9, 47, 51-3, 71,
241-45, 254, 259-60, 263, 269-
70, 274, 281-84

***Daftar Donatur Buku
'di Kehidupan Ini Juga'***

Publikasi *Dhamma* yang mulia ini dapat sampai ke tangan anda atas kemurahan hati para penyandang dana berikut:

Malaysia Devotees	Rp18.000.000
Kurniawan & Keluarga	Rp15.000.000
Lauw Hong Hwie & Fu Tek Sen	Rp10.000.000
Sayalay Gambhīrañāṇī	Rp10.000.000
Irwan Nusantara & Keluarga	Rp5.000.000
Lim Boen Tiong & Family	Rp5.000.000
Setiadi & Family	Rp5.000.000
Herman Kusno	Rp2.000.000
Mimi Wijaya	Rp2.000.000
Sherly Ratna	Rp2.000.000
Shin Visuddhācāra	Rp2.000.000
Wangimin & Keluarga	Rp2.000.000
Sayalay Paññācārī	Rp1.800.000
Chew Mei Mei	Rp1.700.000
Alm. Kho Hong Lan	Rp1.500.000
Alm. Datok SR Panlima	Rp1.000.000
Alm. Fung Cin Sen	Rp1.000.000
Alm. Kuan Kui Kie & Phiong Po Kie	Rp1.000.000
Almh. Merie Hermanto	Rp1.000.000

Donatur Buku 'di Kehidupan Ini Juga'

Alm. Supeno Tannis	Rp1.000.000
Alm. Tjioe Yoe Tjay	Rp1.000.000
Ashin Kusalahamma	Rp1.000.000
Chew Kim Kim	Rp1.000.000
Fongky Irawan & Keluarga	Rp1.000.000
Hiew Mee Yee	Rp1.000.000
Indra Hermawan & Peng Peng	Rp1.000.000
Jason Ratana & Semua Makhluk	Rp1.000.000
Marina Halim	Rp1.000.000
Marzuki	Rp1.000.000
Milana Suryaatmadja	Rp1.000.000
Ngee Shi Wei	Rp1.000.000
Pang Tsin Kam	Rp1.000.000
Pua Sik Kiat	Rp1.000.000
Pua Yu Bee	Rp1.000.000
Rahmat Santoso & Keluarga	Rp1.000.000
Renaldo, Lyu, Stacia, Humphrey	Rp1.000.000
Theresna	Rp1.000.000
Tina Tjandra	Rp1.000.000
Tinawati Widjaja	Rp1.000.000
Yohannes & Keluarga	Rp1.000.000
Leslie	Rp800.000
Alm. Ko Tik, Ko Bo, Ko Liep	Rp500.000
Alm. Tjong Kie Cuk, Phang Sui Moi, Tjen Tet Hon & Jong Kang Yun	Rp500.000
Anggajupieto Kurniawan & Keluarga	Rp500.000
Anton T.A.	Rp500.000
Baherinah	Rp500.000
Chai Yow Mah	Rp500.000
Chen Keep Sang	Rp500.000
Chew Ling Ling	Rp500.000
Chia Siok Kiong	Rp500.000
Chin Kim Yung	Rp500.000
Chow Soon Lin	Rp500.000
Delbert	Rp500.000
Dewi Samantha	Rp500.000

Donatur Buku 'di Kehidupan Ini Juga'

Djohan Tobing	Rp500.000
Emil	Rp500.000
Freyjadirtha	Rp500.000
Heng Lan Ching	Rp500.000
Hoe Ah Hoon	Rp500.000
Indra, Lily, Ovi Sovianti	Rp500.000
Irwan & Keluarga	Rp500.000
Kaliana Vati, Ratana Vali, Vijayanti Devi, & Moggalana P.	Rp500.000
Kiki Kesumawati	Rp500.000
Lee Fey Fong	Rp500.000
Leong Chi Jin & Chan Hing Chee	Rp500.000
Lily Chang	Rp500.000
Lim Yuriandi	Rp500.000
Marlina Putri Hartono	Rp500.000
Meike	Rp500.000
Mung Ni, Tasya, Michael	Rp500.000
Petty Bolasius	Rp500.000
Ping Ping	Rp500.000
Rusdin Then Yanti & Family, Manuel & Winda Then, Suzanna Then, Dedy Then, Willy Then	Rp500.000
Rustami	Rp500.000
Sanghamitta	Rp500.000
Sayalay Ariyañāṇī	Rp500.000
Sayalay Vajirañāṇī	Rp500.000
Suharjadi Lili & Keluarga	Rp500.000
Tirta Raharja	Rp500.000
Wahyu I.S. & Keluarga	Rp500.000
Yeo Chang Leng	Rp500.000
Yuliani Amin	Rp500.000
Yun Tak Fan & Yun Tak Ping	Rp500.000
Conny Tusita Kumari	Rp400.000
Alm. Liem Tien Tjiek	Rp300.000
Beh Phek Chang	Rp300.000
Hendry Saputra	Rp300.000
Heru Purnomo	Rp300.000

Donatur Buku 'di Kehidupan Ini Juga'

Koming	Rp300.000
Lam Fung Luan	Rp300.000
Lee Haw Fui	Rp300.000
Lee Yaa Ling	Rp300.000
Lee Yaa Yee	Rp300.000
Leong Choi Tep & Family	Rp300.000
Yun Tak Fan	Rp300.000
Ade Desniari	Rp200.000
Chee Kay Kiam	Rp200.000
Crace Chu	Rp200.000
Leong Kok Ming	Rp200.000
Rajelaksmi	Rp200.000
Sen Moi Kun	Rp200.000
Stefanos Kokkinos	Rp200.000
Teo Hui Peng	Rp200.000
Wong Sau Moi	Rp200.000
Agnes Loke Yann Ling	Rp100.000
Alex Ding Ooi Kiong	Rp100.000
Alm. Chang Chow Lian	Rp100.000
Alm. Chang Yu Kiong	Rp100.000
Alm. Chong Yu Lan	Rp100.000
Alm. Jo Han Wen	Rp100.000
Chang Shu Ha	Rp100.000
Chee Shin Yi	Rp100.000
Chee Shy Yi	Rp100.000
Chee Wen Jiun	Rp100.000
Chen Sieng Haur	Rp100.000
Chen Sieng Yi	Rp100.000
Chen Sieng Yin	Rp100.000
Chen Sieng Yung	Rp100.000
Chia Chee Kiow	Rp100.000
Chia Eng Kiow	Rp100.000
Chia Fei Kung	Rp100.000
Chia Jin Yun	Rp100.000
Chia Juin Yee	Rp100.000
Chia Mui Chuang	Rp100.000

Donatur Buku 'di Kehidupan Ini Juga'

Chia Pei Qin	Rp100.000
Chia Shi Mian	Rp100.000
Chia Xin Tong	Rp100.000
Chia Yong Kheang	Rp100.000
Chia Yong Seng	Rp100.000
Chia Zhuo Eu	Rp100.000
Chong Dooi Yin	Rp100.000
Fan Sen Lai	Rp100.000
Ho Bo Ye	Rp100.000
Ho Ka Hon	Rp100.000
Hong Jun Yi	Rp100.000
Hong Le Yi	Rp100.000
Hong Tshun Hung	Rp100.000
Hong Tshun Kai	Rp100.000
Hong Tshun Kiet	Rp100.000
Hong Tshun Siong	Rp100.000
Kaitonie	Rp100.000
Kee Li Kian	Rp100.000
Ko Yean Ling	Rp100.000
Kok Hip Chun & Tsang Yiah Sien	Rp100.000
Kyne Lean Yi Hoon	Rp100.000
Lee Hong Chee	Rp100.000
Lee Yaa Chee	Rp100.000
Lee Yaa Lu	Rp100.000
Lee Yaa Ting	Rp100.000
Leong Chi Jin	Rp100.000
Liem Hwe Yien	Rp100.000
Lily Fistanio	Rp100.000
Lui Huey Fern	Rp100.000
Lui Yong Sheng	Rp100.000
Ma Anning	Rp100.000
Michelle Lai	Rp100.000
Muk Jie Rou	Rp100.000
Muk Jie Ting	Rp100.000
Muk Kien Kien	Rp100.000
Nancy Sim	Rp100.000
Narada Thiracitta	Rp100.000
Ngo Sai Chin	Rp100.000

Donatur Buku 'di Kehidupan Ini Juga'

Quek Shen Tyng	Rp100.000
Quek Teck Seng	Rp100.000
Revata	Rp100.000
Rocky, Michael, Sulaiman	Rp100.000
Tan Hong Xion	Rp100.000
Tan Kong Chang	Rp100.000
Tan Ri Yan	Rp100.000
Tan Ri Ying	Rp100.000
Tan Siew Ling	Rp100.000
Tan Tong Hiong	Rp100.000
Tan Xin Bo	Rp100.000
Tan Xin Heng	Rp100.000
Tan Yu Ting	Rp100.000
Then Han Wai & Family	Rp100.000
Then Li Fong & Family	Rp100.000
Then Li Ling & Family	Rp100.000
Wilson Tay	Rp100.000
Wong Hee Leong	Rp100.000
Yenny	Rp100.000
<hr/>	
Total Dana Rp143.000.000	

Semoga *Dhamma* mulia ini senantiasa menjadi pelindung dan pembimbing di setiap langkah kami dalam mengarungi samudra luas, *samsāra*, ini. Dan, semoga kebajikan yang telah kami lakukan dapat menjadi kondisi pendukung pencapaian Pembebasan dan Kebahagiaan Tertinggi, *Nibbāna*.

Kami juga berbagi kepada para leluhur, orangtua, guru-guru, sanak saudara, teman-teman, para dewa, para peta, dan kepada semua makhluk atas jasa kebajikan dari *Dhammadāna* yang telah kami lakukan ini. Semoga mereka turut bersukacita atas kebajikan ini. Semoga mereka dapat segera terbebas dari belunggu penderitaan.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!