

KEHIDUPAN MULIA INI (THIS NOBLE LIFE)

oleh

ASHIN KUNDALĀBHIVAMSA

KEHIDUPAN MULIA INI

THIS NOBLE LIFE

oleh

ASHIN KUNDALĀBHIVAMSA

Sayadaw Mahāsi Nāyaka

Agga Mahā Kammatthānācariya

Saddhammaramsī Meditation Centre

Mei 2000

Terjemahan Bahasa Inggris oleh Dr. Kay Mya Yee

Terjemahan Bahasa Indonesia oleh Tamiran

Editor: Andi Kusnadi

Vihara Padumuttara, Tangerang

Januari 2007

Prakata

Pada suatu kesempatan saya pergi menemui YM Saddhammaramsī Sayadaw. Dia berkata, “Pak Ukkamsa, saya telah menulis sebuah buku lagi”. Ketika saya melihat judul buku tersebut, saya benar-benar merasa diliputi kegembiraan. Judul buku tersebut adalah “Kehidupan Mulia ini (*This Noble Life*)”.

Beberapa waktu lalu saya sangat gembira ketika mendengarkan ceramah dhamma tentang kemuliaan hidup manusia yang diterangkan Sayadaw secara jelas dan terperinci. Sekarang Sayadaw telah menulis sebuah buku tentang ceramah dhamma tersebut, ditambah dengan kutipan dari kitab-kitab Pali dan *Attakattha*, sehingga membuatnya semakin lengkap. Untuk para umat yang mencintai dhamma, buku ini dipercaya sebagai batu mirah yang sangat berharga dan tak ternilai dari raja seluruh jagad raya. Buku yang tak ternilai dari ceramah dhamma Sayadaw telah membuat saya gembira luar biasa.

Alam manusia ini adalah alam yang paling mulia dari seluruh 31 alam kehidupan. Mengapa demikian? Hanya di alam manusia, seperti jumlah pasir yang tak terhitung di sungai Gangga, para Buddha yang termulia dan maha tahu telah tercerahkan. Lagipula, para Pacceka Buddha yang mulia, *aggasāvaka*, *mahā-sāvaka* dan raja-raja seluruh jagad raya telah dan hanya muncul di alam manusia ini.

Selain itu, alam manusia ini adalah seperti ladang yang subur dimana benih-benih dana yang mulia dapat ditaburkan. Contohnya, bahkan raja para dewa mengubah dirinya ke dalam bentuk manusia sebagai seorang penjahit yang miskin, telah memperoleh jasa dengan berdana kepada sang arahat Mahā Kassapa, tepat ketika sang arahat bangkit dari pencapaian kepadaman atau penghentian (*nirodha samāpatti*).

Sama halnya dengan dana, alam manusia ini adalah seperti ladang yang subur dimana seseorang dapat menaburkan benih-benih sīla yang baik. Calon Buddha Usankhāpāla, sang raja naga, tanpa menghiraukan tubuh jasmaninya, menjalankan sīla dengan ketat di gunung dekat Sungai Kannavanna. Di samping itu, dalam alam manusia ini, kehidupan manusia saat inilah yang paling mulia dari semuanya, karena ada kesempatan menikmati bunga dan buah dari magga, phala dan *nibbāna* yang mulia dengan menaburkan benih-benih dari meditasi vipassanā di ladang yang subur di alam manusia.

YM Sayadaw telah menulis buku “Kehidupan Mulia Ini” ini, lengkap dengan penjelasan yang jelas dan terperinci, intisari yang mulia dari kehidupan manusia. Dengan tujuan memberikan semangat kepada para umat yang berhasrat mencapai *nibbāna* melalui *magga ñāna* dan *phala ñāna*, menjalankan sīla, melaksanakan dana

dan berlatih meditasi sampai mereka merealisasikan *magga*, *phala* dan *nibbāna*. Tidak diragukan lagi bahwa aspirasi mereka akan terpenuhi karena mereka telah memiliki dua hal yang menguntungkan, yaitu terlahir di alam manusia dan Buddha *sāsanā* masih ada.

Buku ini ditulis dengan penuh cinta kasih dan harapan, bahwa setelah membaca dan mempelajari buku ini para umat dapat menikmati secara pribadi intisari dari kehidupan manusia dan dengan cepat merealisasikan *magga*, *phala* dan *nibbāna* yang paling mulia.

Ashin Ukkamsa
(*Dhammācariya*)
Gandharum Monastery
Kyaikwaing, Thamaing
Yangon

Daftar Isi

<u>Prakata.....</u>	<u>3</u>
<u>Daftar Isi.....</u>	<u>5</u>
<u>Hal-Hal Yang Harus Diingat.....</u>	<u>6</u>
<u>Hidup Yang Singkat Di Alam Manusia.....</u>	<u>9</u>
<u>Alam Bahagia Para Dewa Dan Brahma.....</u>	<u>9</u>
<u>Lima Pertanda.....</u>	<u>10</u>
<u>Ucapan Yang Memberikan Semangat Dari Alam Dewa.....</u>	<u>10</u>
<u>Empat Kondisi Yang Sulit Diperoleh guna mencapai Dhamma.....</u>	<u>11</u>
<u>Sulitnya Menjadi Manusia.....</u>	<u>13</u>
<u>Lima Faktor Usia Panjang Untuk Manusia.....</u>	<u>15</u>
<u>Mencapai Magga Dan Phala Dengan Mendengarkan Dhamma.....</u>	<u>19</u>
<u>Tidak Mudah Berada Dalam Sāsanā Metteya.....</u>	<u>22</u>
<u>Contoh Penyus Buta Yang Dapat Dipercaya.....</u>	<u>22</u>
<u>Harus Menahan Diri Dari Kelakuan Tidak Suci (Abrahmacariyā).....</u>	<u>22</u>
<u>Dalam Kehidupan Sekarang Ini Juga Pintu Alam Apāyā Dapat Ditutup.....</u>	<u>25</u>
<u>Tanpa Keberadaan Sāsanā, Pintu Apāyā Tidak Akan Tertutup.....</u>	<u>25</u>
<u>Masa Menguntungkan Yang Terbaik.....</u>	<u>25</u>
<u>BAB VI Masa Yang Menguntungkan Adalah Ketika Sāsanā Tumbuh Subur.....</u>	<u>26</u>
<u>Keberlangsungan Ketiga Aspek Sāsanā.....</u>	<u>26</u>
<u>Keberlangsungan Sāsanā Dalam Sangha.....</u>	<u>27</u>
<u>Keberlangsungan Ketiga Aspek Sāsanā Dalam Umat Awam.....</u>	<u>27</u>
<u>Perkembangan Pativedha Sāsanā.....</u>	<u>28</u>
<u>Yang Tak Terlihat Tak Dapat Disebut Tidak Ada.....</u>	<u>31</u>
<u>Akibat Baik Dari Perbuatan Baik.....</u>	<u>31</u>
<u>Akibat Dari Tujuh Dorongan Hati Yang Baik.....</u>	<u>31</u>
<u>Suatu Kisah Tentang Akibat Ketika Empat Syarat Terpenuhi.....</u>	<u>32</u>
<u>Membagikan Jasa Menambah Kebaikan.....</u>	<u>33</u>
<u>Akibat Buruk Dari Perbuatan Jahat.....</u>	<u>35</u>
<u>Akibat-Akibat Buruk Dari Tujuh Dorongan Hati Yang Tidak Baik.....</u>	<u>36</u>
<u>Akibat Buruk Dari Kehendak Dari Dorongan Hati Yang Tidak Baik Yang Pertama.....</u>	<u>36</u>
<u>Akibat Langsung Dari Perbuatan Buruk.....</u>	<u>36</u>
<u>Akibat Buruk Dari Kehendak Dari Dorongan Hati Yang Tidak Baik Yang Ketujuh.....</u>	<u>38</u>

<u>Akibat Buruk Dari Lima Kehendak Dari Dorongan Hati Yang Tidak Baik Yang Di Tengah.....</u>	<u>38</u>
<u>Empat Dhamma Yang Tak Terelakkan.....</u>	<u>39</u>
<u>Petunjuk Yang Benar Dan Tepat Dalam Berlatih.....</u>	<u>41</u>
<u>Banyak Objek Untuk Dicatat Pada Tubuh.....</u>	<u>42</u>
<u>Objek Perenungan Pada Tubuh Sifatnya Jelas.....</u>	<u>42</u>
<u>Tiga Cara Perenungan Pada Tubuh.....</u>	<u>42</u>
<u>Perenungan Yang Penuh Perhatian Dan Rasa Hormat.....</u>	<u>43</u>
<u>Pencatatan Dengan Rasa Hormat Dalam Meditasi Duduk.....</u>	<u>43</u>
<u>Abaikan Konsep (Paññati) Dan Catatlah Kesunyataan Mutlak (Paramattha) Dengan Perhatian Penuh.....</u>	<u>43</u>
<u>Persaingan Antara Konsep (Paññati) Dan Kenyataan Mutlak (Paramattha).....</u>	<u>44</u>
<u>Perenungan Penuh Rasa Hormat Dalam Meditasi Jalan.....</u>	<u>45</u>
<u>Pembentukan Dan Penghancuran.....</u>	<u>46</u>
<u>Bertahan Hidup Tanpa Merasa Lapar.....</u>	<u>47</u>
<u>Perenungan Penuh Rasa Hormat Dalam Pencatatan Detail.....</u>	<u>48</u>
<u>Abaikan Paññati Dan Catatlah Paramattha Dengan Perhatian Penuh.....</u>	<u>48</u>
<u>Dua Jasa Yang Diperoleh Ketika Terdapat Landasan Satipatthana.....</u>	<u>49</u>
<u>Mengabaikan Paññati Dan Mencatat Paramattha Dengan Perhatian Penuh Sewaktu Duduk Dan Berdiri.....</u>	<u>49</u>
<u>Mengabaikan Paññati Dan Mencatat Paramattha Dengan Perhatian Penuh Ketika Menekuk Dan Merentang.....</u>	<u>50</u>
<u>Perenungan Melalui Mata.....</u>	<u>51</u>
<u>Perenungan Melalui Telinga.....</u>	<u>54</u>
<u>Perenungan Melalui Hidung.....</u>	<u>54</u>
<u>Perenungan Melalui Lidah.....</u>	<u>54</u>
<u>Capailah Dhamma Dengan Merenung Ketika Makan.....</u>	<u>55</u>
<u>Tiga Cara Mencatat Perasaan Menderita (Dukkha Vedanā).....</u>	<u>55</u>
<u>Perenungan Melalui Pikiran.....</u>	<u>57</u>
<u>Mencapai Dhamma Apabila Keenam Indera Dapat Dikontrol Dengan Baik.....</u>	<u>57</u>
<u>BAB IX Penutup.....</u>	<u>60</u>
<u>Empat Masa Yang Menguntungkan.....</u>	<u>60</u>
<u>Kesimpulan.....</u>	<u>60</u>

Hal-Hal Yang Harus Diingat

- Adalah sangat sulit untuk menjadi seorang manusia

- Adalah sangat sulit untuk bertahan hidup
- Adalah sangat sulit untuk mendengarkan *dhamma*
- Adalah sangat sulit untuk berada dalam *sāsanā*
- Adalah sangat sulit untuk memiliki pertemuan empat faktor
- Walaupun sangat sulit untuk memiliki pertemuan, namun sekarang keempat faktor ini telah bertemu
- Seharusnya ada realisasi ariya magga, ketika pertemuan keempat faktor terjadi
- Pencerahan sang Buddha adalah benar-benar masa kesembilan yang menguntungkan
- Tinggal di suatu tempat dimana *sāsanā* tumbuh subur adalah suatu kesempatan yang menguntungkan
- Memiliki pandangan benar tentunya merupakan suatu kesempatan baik
- Memiliki enam indera adalah suatu kesempatan baik

Bab I Sulitnya Menjadi Seorang Manusia

*Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammā Sambuddhassa*

Kehidupan ini, yang diperoleh umat Buddha yang memiliki pengetahuan dan kebijaksanaan, adalah yang paling mulia dari sekian banyak kehidupan masa lampau.

Kehidupan sekarang ini mampu mengkondisikan tumibal lahir di masa mendatang, karena hal itu dapat menciptakan kelahiran yang lebih baik dan mulia daripada kehidupan sekarang ini. Kehidupan ini juga dapat memberikan kesempatan untuk pencapaian *nibbāna* yang penuh kebahagiaan, penghentian tumibal lahir. Lagipula kehidupan ini mampu mencegah kelahiran di alam yang lebih rendah dan lebih menyedihkan daripada kehidupan sekarang ini. Oleh karena itu kehidupan manusia yang sekarang ini adalah kehidupan yang paling mulia.

Umat Buddha memiliki keyakinan istimewa terhadap Buddha dhamma. Sehingga mereka juga meyakini lingkaran tumibal lahir yang tak berawal dan bahwa mereka telah menjalani jumlah kehidupan yang tak terhitung banyaknya. Jumlah kehidupan yang tak terhitung ini dapat dikelompokkan ke dalam dua golongan:

1. Alam Kehidupan Bahagia (*Sugati Bhava*)

Alam manusia, enam alam dewa, dua puluh alam brahma adalah alam kehidupan bahagia. Kita telah menjalani tumibal lahir yang tak terhitung jumlahnya di alam manusia, dewa dan brahma.

2. Alam Kehidupan Menyedihkan (*Duggati-Bhava*)

Kita pernah terlahir di alam kehidupan menyedihkan berkali-kali:

a. Alam neraka (*niraya bhūmi*), dimana makhluk dalam alam ini mengalami segala jenis penderitaan

b. Alam binatang (*tiracchāna bhūmi*), dimana makhluk dalam alam ini kurang memiliki kesempatan untuk terlahir di alam-alam yang lebih tinggi karena mereka tidak mampu melaksanakan perbuatan baik

c. Alam setan/hantu kelaparan (*peta bhūmi*), dimana makhluk dalam alam ini mengalami berbagai jenis penderitaan seperti kelaparan

d. Alam jin raksasa (*asūrakāya bhūmi*), dimana makhluk dalam alam ini memiliki tubuh yang jelek, tubuh besar dengan mulut sekecil lubang jarum, mata di atas kepala dan sebagainya.

Semua makhluk hidup termasuk kita pernah terlahir di alam-alam rendah/menyedihkan (*apāyā bhūmi*), seperti neraka, binatang, setan/hantu kelaparan dan jin raksasa, jauh lebih banyak jumlahnya daripada kelahiran kita di alam-alam tinggi seperti alam manusia, dewa dan brahma. Hal ini berarti bahwa kita telah menghabiskan lebih banyak waktu sambil menderita di alam rendah.

Tentang hal ini para guru kitab komentar (*Atthakathā*) mengajarkan, “*Cattāro apāyā sakageha sadisā*”. Empat alam *apāyā* adalah seperti rumah tinggal tetap/permanen para makhluk hidup, dimana kehidupan di alam manusia, dewa dan brahma adalah seperti kemunculan tamu yang jarang-jarang.

Kehidupan kita yang sekarang ini adalah kehidupan yang dapat mengkondisikan pembebasan mutlak dari alam rendah dan tidak pernah lagi terlahir di sana. Oleh karena itu kehidupan sekarang adalah kehidupan yang mulia. Kehidupan kita sekarang, terlahir menjadi manusia, termasuk dalam alam kehidupan bahagia. Dibandingkan dengan alam dewa dan alam brahma, alam manusia memiliki lebih banyak penderitaan, lebih sedikit kebahagiaan dan hidup lebih singkat. Namun dalam kehidupan ini kita mampu mencapai dhamma mulia, terbebas sama sekali dari kehidupan di alam rendah yang tidak memiliki kebahagiaan apa pun kecuali penderitaan tanpa henti. Oleh sebab itu walaupun penuh penderitaan, sedikit kebahagiaan dan lebih singkat, kehidupan kita yang sekarang adalah kehidupan yang mulia.

Hidup Yang Singkat Di Alam Manusia

Lima puluh tahun di alam manusia sama dengan satu hari di alam dewa *Catumahārajikā*, setengah hari di alam dewa *Tāvātimsa*, enam jam di alam dewa *Yāmā*, tiga jam di alam dewa *Tusitā*, satu setengah jam di alam dewa *Nimmānāraṭi*, dan empat puluh lima menit di alam *Paranimita-vasavatti*.

Walaupun hidup manusia sangat singkat, tersedia kesempatan untuk mengumpulkan perbuatan baik yang istimewa supaya bisa terlahir di alam dewa dan brahma yang berumur panjang, dan untuk terbebas selamanya dari alam rendah. Inilah sebabnya mengapa kehidupan ini adalah kehidupan yang mulia.

Alam Bahagia Para Dewa Dan Brahma

Para dewa dan brahma tidak dikandung dalam rahim seorang ibu sehingga tidak menderita selama sembilan atau sepuluh bulan seperti manusia karena pengaruh perbuatan baik yang telah mereka lakukan dalam kehidupan manusia mereka. Para dewa muncul dengan bahagia di dalam istana¹ mereka seakan terbangun dari tidurnya dan turun dari langit seperti *devaputta* yang berumur 20 tahun atau *devadhitā* yang berumur 16 tahun.

Para dewa dari enam alam dewa, sesuai dengan perbuatan mereka, memiliki umur sampai ribuan tahun usia dewa. Untuk para brahma, usia mereka bisa

¹ Tidak semua dewa memiliki istana di kahyangan. Misalnya dewa *Catumahārajikā* tinggal di rumah-rumah, pohon, gunung, dan lain-lain.

berkappa-kappa². Di sana tidak ada cuaca buruk, yang ada hanya iklim yang sejuk. Mereka bisa dengan mudah memperoleh pakaian, makanan dan minuman yang mereka inginkan, cukup hanya dengan mengarahkan pikiran saja, maka semuanya bisa mereka peroleh dengan mudah. Para dewa dan brahma tidak mengalami usia tua seperti halnya kita. Tidak seperti manusia, para dewa belum pernah terlihat ompong, beruban, tuli dan rabun. Mereka hampir selalu tampil anggun dan menawan.

Kehidupan anda sekarang sebagai manusia dibandingkan dengan kehidupan di alam dewa dan brahma adalah kehidupan yang paling mulia dimana anda dapat mengembangkan dhamma yang baik seperti keyakinan (*saddhā*), menjadi seorang manusia yang mulia, dan menutup pintu ke alam rendah. Kehidupan manusia sebagai kehidupan yang mulia dinyatakan dalam tiga pesan yang diucapkan para dewa ketika ada dewa yang hampir tamat usianya.

Lima Pertanda

Ada lima pertanda yang timbul pada para dewa ketika mereka hampir tamat usianya.

1. Bunga-bunga yang menghiasi dewa tersebut menjadi layu
2. Pakaiannya tidak gemerlap lagi
3. Keringat dari tubuh dan ketiak
4. Penampilan yang anggun berubah menjadi tidak anggun
5. Tidak bisa lagi menikmati istana mereka yang menyenangkan

Ucapan Yang Memberikan Semangat Dari Alam Dewa

Ketika kelima pertanda tadi muncul pada seorang dewa, dewa-dewa yang lain mengucapkan tiga pesan bahagia sebab mereka tahu teman mereka akan segera meninggalkan alam dewa.

1. Oh, Dewa, pergilah ke alam manusia ketika engkau meninggalkan alam dewa
2. Bawa kembali keyakinan termulia terhadap *ariya* dhamma yang telah dibabarkan oleh sang Buddha
3. Teguhkan keyakinan tersebut dengan kokoh supaya tidak ada yang dapat mengganggu atau mengguncangnya.

Empat penyebab berakhirnya kehidupan para dewa:

1. *Āyukkhaya* – akhir dari usia kehidupan dewa

² *Kappa* (aeon) = masa dunia atau siklus dunia. *Antarakappa* = waktu yang dibutuhkan dari proses umur seorang manusia dari 10 tahun sampai ribuan tahun, lalu kembali sampai 10 tahun lagi. *Asankheyyakappa* = 20 *antarakappa*. *Mahakappa* = 4 *asankheyyakappa*.

2. *Puññakkhaya* – habisnya perbuatan baik
3. *Āhārakkhaya* – habisnya zat gizi
4. *Kopa* – menunjukkan murka dan kemarahan

Panjang umur, penampilan yang indah, pemenuhan keinginan dan segala jenis kesenangan mewah di alam dewa dan brahma adalah hasil dari perbuatan baik yang pernah dilakukan seperti kedermawanan, moralitas, meditasi samatha dan seterusnya di alam manusia. Oleh karena itu, kehidupan yang sekarang ini adalah kehidupan yang dapat menyediakan kesempatan untuk berada di alam dewa dan brahma dimana terdapat berbagai kesenangan mewah seakan tiada habisnya.

Juga para Buddha, *Pacceka* Buddha dan arahat mencapai *nibbāna*, berhentinya segala jenis penderitaan setelah memenuhi kesempurnaan (*paramī*) khusus seperti dana, sīla, meditasi *samatha* (konsentrasi) dan *vipassanā*³, sebagian besar ketika mereka berada di alam manusia. Sehingga kehidupan manusia yang sekarang anda nikmati adalah kehidupan yang mulia, karena dapat memberikan anda kesempatan untuk mencapai kebahagiaan *nibbāna*, penghancuran segala penderitaan, sama seperti para Buddha, *Pacceka* Buddha dan arahat.

Anda pernah menjadi manusia berkali-kali pada *kappa-kappa* yang lampau. Meskipun demikian, memperoleh kehidupan manusia seperti yang sekarang ini sangatlah jarang. Bahkan boleh dikatakan bahwa kehidupan kali ini belum dimanfaatkan dengan baik.

Sang Buddha, guru agung kita, pernah mengajarkan bahwa kehidupan manusia yang telah diperoleh sekarang adalah yang terbaik dan termulia sebab empat hal yang teramat jarang telah tercapai sekaligus. Pada suatu ketika, sang *Tathāgata* mengajar tentang empat hal yang teramat jarang tercapai, dalam ceramahnya tentang Elakapatta sang raja naga di dekat tujuh pohon airis dalam perjalanan dari kota Baranasi ke sungai Gangga. Dhamma mulia terealisasi oleh para pendengar yang berjumlah delapan puluh empat ribu orang. Pintu menuju alam menyedihkan/rendah sudah tertutup bagi mereka.

Empat Kondisi Yang Sulit Diperoleh guna mencapai Dhamma

1. *Kiccho manussa patilābho*
Adalah sangat sulit untuk menjadi manusia
2. *Kiccham maccāna jīvitam*
Adalah sangat sulit untuk bertahan hidup
3. *Kiccham saddhammassavanam*

³ Meditasi *vipassanā* (meditasi pandangan terang) berdasarkan *sattipatthana* dhamma, ajaran tentang perhatian penuh guna memahami 3 karakteristik umum (*anicca*, *dukkha*, *anatta*) dari semua fenomena mental dan jasmani sebagaimana apa adanya.

Adalah sangat sulit untuk mendengarkan dhamma mulia untuk merealisasikan jalan (*magga*) dan hasil (*phala*)

4. *Kiccho buddhāna muppādo*

Adalah sangat sulit untuk berada dalam Buddha *Sāsanā*.
(*Dhammapada-gatha 182*)

Kehidupan manusia yang sekarang anda miliki ini sempurna sepenuhnya dengan adanya empat kondisi di atas. Sehingga kehidupan manusia ini adalah kehidupan dimana kita mungkin dapat mencapai tingkat-tingkat kesucian, dimulai dari pemenang arus, tingkat yang menutup pintu *apāyā*, sampai tingkat *ārahat* jika dana dipersembahkan, *sīla* dijalankan, meditasi *samatha* dan *vipassanā* dilaksanakan, khususnya ketika meditasi *vipassanā* dilaksanakan dengan rajin dan dengan petunjuk yang benar. Sehingga kehidupan manusia yang sekarang ini adalah kehidupan yang luar biasa mulia. Kehidupan sekarang, menurut ajaran guru agung kita sang Buddha, adalah kehidupan dimana kesucian dapat direalisasikan dimulai dari tingkat pemenang arus, sebab keempat hal yang teramat jarang didapat telah diperoleh.

Oleh karena itu para donatur, YM Mahasi Sayadaw telah mengarang beberapa bait semboyan berikut ini supaya kita dapat dengan sungguh-sungguh berlatih, setelah mengetahui bahwa kehidupan sekarang ini adalah kehidupan dimana kita dapat menutup pintu alam *apāyā* dan juga dimana kita dapat menjadi orang suci (*ariya*).

Semboyan:

1. Walaupun sangat sulit untuk menjadi manusia, namun kita sekarang telah menjadi manusia
2. Walaupun sangat sulit untuk bertahan hidup, namun kita sekarang masih hidup
3. Walaupun sangat sulit untuk mendengarkan dhamma, namun kita sekarang sedang mendengarkan dhamma
4. Walaupun sangat sulit untuk berada dalam *sāsanā*, namun kita sekarang sedang bertemu dengan *sāsanā*.

Walaupun sulit untuk memiliki pertemuan keempat kondisi ini, namun kita sekarang sedang mengalami pertemuan keempat kondisi tersebut, jadi kita seharusnya dapat merealisasikan jalan kesucian (*ariya magga*). Di antara sekian banyak kehidupan manusia yang telah kita jalani dalam tumibal lahir yang tak berawal ini, sebagian bisa dikatakan hampir belum pernah dijalani. Sebagian meninggal dalam rahim ibu, sebagian juga meninggal hanya dalam beberapa hari atau bulan. Dalam beberapa kehidupan, mungkin pernah menjadi manusia dengan umur yang panjang, namun tanpa kesempatan mendengarkan dhamma mulia yang

dapat menutup pintu *apāyā*, empat landasan perhatian penuh dan meditasi *vipassanā*, atau berada dalam Buddha *sāsanā*, bahkan sampai akhir hayatnya. Sebagian hanya dapat disebut kehidupan manusia biasa, dan tidak mampu menjadi orang suci seperti seorang pemenang arus. Karena mereka tidak dapat menjadi orang suci (*ariya*) dan menutup pintu *apāyā*, walaupun mereka hidup sebagai manusia, mereka tidak bisa disebut memiliki kehidupan manusia yang mulia.

Hidup yang anda miliki sekarang adalah hidup yang paling mulia karena sudah lengkap dengan empat syarat yang sulit diperoleh.

1. Menjadi manusia walaupun sangat sulit menjadi manusia
2. Masih hidup walaupun sulit untuk bertahan hidup
3. Mampu mendengarkan *satipatthana vipassanā* dhamma dan dhamma mulia lainnya yang dapat menutup pintu alam *apāyā* dan menjadi orang suci
4. Berada dalam kehadiran Buddha *sāsanā* walaupun sangat sulit untuk itu

Sangatlah sulit untuk memperoleh pertemuan keempat kondisi ini, bahkan tidak sekalipun dalam masa yang sangat lama. Kehidupan anda yang sekarang adalah kehidupan dengan pertemuan keempat kondisi di atas. Oleh karena itu, jika anda berlatih meditasi *vipassanā* dengan rajin di bawah bimbingan yang benar, anda dapat mencapai tingkat kesucian dimulai dari tingkat *sotāpanna* yang dapat menutup pintu alam *apāyā* sampai tingkat arahat, sesuai dengan *paramī* anda sendiri.

Sulitnya Menjadi Manusia

Sang Tathāgata membabarkan *Nakhasikha Sutta* untuk menjelaskan betapa sulitnya menjadi manusia dengan perumpamaan debu di kuku.

Pada suatu saat ketika berdiam di vihara Jetavana di Savatthi, sang Buddha datang menghampiri para bhikkhu dan bertanya kepada mereka, setelah sengaja menempelkan debu di kukunya, “Oh bhikkhu, bagaimana menurutmu jika membandingkan debu yang ada di kuku Saya dengan debu yang ada di tanah?” “YM Bhante, jumlah debu di kuku terlalu sedikit dan dapat diabaikan bila dibandingkan dengan debu di tanah, yang jumlahnya jauh lebih banyak,” jawab para bhikkhu dengan penuh hormat. “Oh bhikkhu, begitu juga dengan jumlah manusia yang akan kembali ke alam manusia setelah meninggal dunia, adalah sedikit seperti jumlah debu yang ada di kuku Saya. Jumlah orang yang akan terlahir kembali di alam rendah yaitu alam neraka, alam binatang, alam setan dan alam jin raksasa setelah meninggalkan alam manusia, adalah sebanyak debu yang ada di tanah,” sabda sang Buddha. Dengan demikian betapa sulitnya menjadi manusia telah ditunjukkan dengan jelas.

Untuk mendapatkan kehidupan anda sekarang ini adalah sesulit seperti yang dijelaskan di atas.

Semboyan: Jumlah orang yang kembali ke alam manusia dapat dibandingkan dengan debu yang ada di kuku. Jumlah orang yang menjadi makhluk *apāyā* dapat dibandingkan dengan debu yang ada di tanah.

Kemudian sang Buddha menasehatkan, “Selagi berada dalam *sāsanā*, kalian tidak boleh lupa berlatih, karena kalian sudah memiliki kehidupan manusia yang sangat sulit didapat dan jarang seperti debu di kuku Saya.”

“Jangan lupa” adalah nasehat yang biasa diberikan oleh sang Tathāgata, ketika waktu tidak cukup panjang untuk ceramah dhamma yang lengkap. Terkadang nasehat yang diberikan cuma “*Appamādena sampādettha*”, yang berarti: jagalah perhatian, berlatihlah dengan tekun supaya tujuan bisa tercapai. Nasehat sang Buddha “Jangan lupa” bukanlah berarti jangan lupa menikmati hidup yang bahagia sebagai manusia, dewa atau brahma. Nasehatnya adalah untuk menjaga perhatian penuh dan tidak lupa berlatih meditasi *vipassanā* yang menuju pencapaian *magga*, *phala* dan *nibbāna*.

Mengapa “Jangan lupa, berlatihlah dengan tekun” ditafsirkan seperti di atas? Mengapa sang Tathāgata menyempurnakan *paramī*-Nya selama empat *asankheyya kappa* dan seratus ribu siklus dunia (*kappa*) tanpa mempedulikan nyawa dan tubuhnya? Tujuannya bukan supaya manusia bisa menikmati kesenangan duniawi, melainkan untuk membebaskan manusia dari berbagai penderitaan misalnya terbebas dari *apāyā*, dan untuk mencapai *magga*, *phala* dan *nibbāna* yang penuh kebahagiaan. Sehingga nasehat sang Buddha harus ditafsirkan seperti berikut: “Menjaga perhatian penuh, jangan lupa berlatih meditasi *vipassanā* untuk realisasi *magga*, *phala* dan untuk pencapaian *nibbāna*.”

Semboyan: Selagi masih menjadi manusia, jangan sampai melupakan alasannya.

Kehidupan yang anda miliki sekarang adalah kehidupan yang begitu sulit diperoleh, karena hanya sedikit seperti debu di kuku sang Buddha. Ini juga merupakan kehidupan yang mulia karena menyediakan kesempatan untuk mencegah terlahir kembali di alam rendah (*apāyā*).

BAB II Sulitnya untuk Hidup

Bertahan hidup adalah hal yang menjadi masalah besar bagi seseorang setelah dia menjadi manusia, karena sangatlah sulit untuk bertahan hidup. Sebagian orang menjadi manusia hanya sekedar sebutan saja. Sebagian meninggal semasih dalam kandungan, sebagian meninggal dalam hitungan hari atau bulan saja. Banyak orang yang lebih muda dari kita, seusia kita, atau lebih tua dari kita. Kita hidup bukan secara otomatis dan mudah, karena sepanjang waktu kita harus menjaga diri kita sendiri dan berusaha untuk tetap hidup. Untuk bertahan hidup kita memerlukan makanan yang sesuai, memakai pakaian yang sesuai untuk menahan dingin dan panas yang berlebihan, mendirikan rumah untuk melindungi kita dari angin, hujan dan cuaca, dan juga meminum obat yang sesuai. Sehingga untuk bertahan hidup sebenarnya sulit, sebab kita harus mengkondisikan diri kita sendiri dengan usaha keras sepanjang waktu.

Yang telah menjadi ayah dan ibu akan dapat lebih menyadari sulitnya bertahan hidup melalui pengalaman mereka membesarkan anak mereka, sejak bayi mungil yang memiliki bahu dan telapak kaki hanya selebar dua jari.

Bagi orang yang memiliki pengetahuan dan kebijaksanaan, hidup sebagai manusia sangatlah bermanfaat selagi mereka masih hidup. Alasannya adalah bahwa mereka dapat melaksanakan perbuatan-perbuatan yang bermanfaat bagi mereka sendiri dan bagi orang lain, untuk kehidupan ini dan kehidupan selanjutnya, juga untuk pembebasan dari lingkaran tumimbal lahir.

Oleh karena itu kita harus menjaga diri supaya usia kita panjang. Sang Buddha telah membabarkan lima faktor yang diperlukan supaya berusia panjang, sebab kehidupan manusia adalah kehidupan yang bahagia dan sangat didambakan.

Lima Faktor Usia Panjang Untuk Manusia

1. Bertindak dan berkelakuan yang sesuai untuk tubuhnya

Mengonsumsi makanan yang sesuai, menyesuaikan diri dengan iklim, bertindak atau melaksanakan kegiatan yang sesuai misalnya berjalan, berdiri, duduk, berbaring. Sebaliknya kita dapat memiliki usia yang pendek, jika kita mengonsumsi terlalu banyak makanan yang disukai, jika berdiam di tempat yang dingin yang tidak sesuai dengan tubuh kita, duduk atau berjalan terlalu lama walaupun kegiatan itu sudah menjadi tidak nyaman.

2. Mengetahui batasan atau ukuran dari apa yang sesuai

Tidak mengonsumsi terlalu banyak makanan walaupun makanan itu sesuai dan mengkonsumsinya menurut batasan atau jumlah yang semestinya. Juga dalam hal iklim atau cuaca, jangan berdiam terlalu lama di tempat yang terlalu dingin atau panas, tapi sesuaikanlah menurut keadaan yang cocok untuk masing-masing. Dengan cara yang sama, dalam kegiatan misalnya berjalan atau berdiri

seharusnya disesuaikan menurut kemampuan masing-masing. Maksudnya seharusnya mengetahui seberapa lama seseorang mampu berdiri, duduk, atau melakukan kegiatan lainnya.

Sebaliknya usia seseorang dapat menjadi pendek jika tidak mengetahui batasan yang sesuai dengan tubuhnya, misalnya mengkonsumsi makanan terlalu banyak, tidak menyesuaikan diri terhadap panas dan dingin, juga dalam kegiatan seperti berjalan, berdiri dan sebagainya.

3. Memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mudah dicerna

Mengkonsumsi makanan yang dapat dicerna dengan mudah menurut kemampuan pencernaan masing-masing. Sebaliknya jika seseorang mengkonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kemampuan pencernaannya, dia akan menderita gangguan pencernaan dan penyakit lain yang menyertainya. Oleh karena itu usia seseorang bisa menjadi pendek.

4. Memiliki moralitas dalam tindak-tanduknya

Moralitas yang dimaksud adalah tidak membunuh, tidak mencuri, tidak melakukan perbuatan asusila, tidak berbohong, dan tidak mengkonsumsi zat-zat yang memabukkan. Sebaliknya jika seseorang membunuh, mencuri, melakukan perbuatan asusila, berbohong, dan mengkonsumsi zat-zat yang memabukkan, sehingga melanggar moralitas, usia seseorang akan menjadi pendek. Walaupun seseorang memiliki kesehatan yang baik, banyak kasus yang menunjukkan tentang usia yang pendek.

5. Memiliki rekan atau teman yang baik dan bermoral

Memiliki anak, pasangan hidup, rekan, dan teman yang baik dan bermoral. Hidup dengan anak, pasangan hidup, rekan, dan teman yang baik membawa keadaan mental yang bahagia. Disebabkan oleh keadaan mental yang gembira, fenomena materi yang timbul dari kesadaran menjadi lebih baik dan kokoh, fenomena materi yang timbul dari *kamma*, suhu dan zat gizi juga menjadi lebih baik dan kuat. Ketika empat fenomena materi ini berkembang dengan baik dan lebih kuat, usia akan menjadi lebih panjang.

Tetapi sebaliknya karena anak, pasangan hidup, rekan dan teman yang tidak baik, orang yang hidup bersama dengan mereka menjadi tertekan. Sehingga fenomena materi yang timbul dari kesadaran tidak lagi berada dalam keadaan yang baik. Oleh karena itu fenomena materi dari *kamma*, suhu dan zat gizi juga ikut hancur dan tidak lagi berada dalam keadaan yang baik. Seseorang yang keempat fenomena materinya telah lemah akan memiliki usia yang pendek.

Kelompok kehidupan jasmani (*rūpa khanda*) memiliki empat fenomena materi yang timbul dari *kamma*, kesadaran, suhu (*utu*) dan zat gizi (*ahāra*). Empat fenomena materi ini mendukung satu sama lain secara timbal balik. Mereka dapat diibaratkan seperti empat kaki meja. Sebuah meja dapat berdiri seimbang bila keempat kakinya ditempatkan dengan benar. Jika salah satu kakinya patah, meja

tersebut menjadi tidak stabil atau kehilangan keseimbangan. Sama halnya juga karena efek timbal-balik dari empat faktor di atas maka kelompok kehidupan jasmani menjadi kokoh dan kuat. Jika salah satu faktor menjadi lemah maka keseimbangan kelompok kehidupan jasmani terganggu, persis seperti kaki meja yang patah, membuat meja menjadi tidak seimbang.

Kita harus menjaga dengan baik sepanjang waktu keseimbangan dari keempat fenomena materi tersebut, sehingga kita dapat hidup dengan baik dan sehat. Itulah sebabnya mengapa sangat sulit untuk bertahan hidup. Oleh karena itu kehidupan sekarang ini adalah kehidupan yang mulia sebab kita memiliki hidup yang sebenarnya sulit untuk dipertahankan.

Bab III Sulitnya Mendengarkan Dhamma Yang Mulia

Kehidupan yang kita miliki sekarang ini adalah kehidupan yang mulia, karena menyediakan kita kesempatan untuk mendengarkan dhamma mulia yang menutup pintu alam *apāyā* dan menjadi suci seperti *sotāpanna* dan seterusnya. Selama tidak ada *sāsanā*, ketika tidak ada Buddha yang muncul, maka tidak ada dhamma mulia seperti *satipatthana vipassanā*⁴, dhamma yang menutup pintu alam *apāyā* dan menciptakan kesempatan untuk menjadi suci seperti *sotāpanna* dan seterusnya. Tidak ada orang yang mampu membabarkan dhamma yang demikian. Bahkan selama adanya *sāsanā*, hanya ada kemungkinan mendengarkan dhamma yang mulia jika ada kesempatan yang baik. Oleh karena itu sangatlah sulit untuk dapat mendengarkan dhamma yang mulia seperti *satipatthana vipassanā*.

Selama enam puluh tahun yang lalu di Myanmar, hanya ada sedikit orang yang mampu mengajarkan dhamma tentang *satipatthana vipassanā* yang menuju realisasi *magga* dan *phala*. Sehingga orang yang mendengarkan dhamma itu dan berlatih sesuai dengan dhamma juga hanya sedikit. Pada masa itu umat Buddha sudah cukup puas dengan memberikan dana dan menjalankan *sīla*. Para sayadaw dan sangha pada masa itu memberikan ceramah sebagian besar hanya tentang kedermawanan dan moralitas. Karena *satipatthana vipassanā* masih terselubung dan tidak berkembang, tidak mudah bagi umat awam yang berminat berlatih untuk mendengarkan dhamma tersebut supaya dapat merealisasikan pengetahuan *magga* dan *phala*.

Pada masa kini para sayadaw dan sangha yang telah memenuhi syarat seringkali memberikan petunjuk tentang *satipatthana vipassanā* yang menuju kepada realisasi *magga* dan *phala*. Di sisi lain, para umat juga tidak merasa senang ataupun puas hanya dengan dana dan *sīla*, karena mereka memiliki hasrat yang kuat untuk mendengarkan dan berlatih *satipatthana vipassanā*.

Oleh karena itu kita dapat mendengarkan *satipatthana* dhamma cukup sering, bukan karena memang gampang, tetapi karena *satipatthana vipassanā* sekarang telah tumbuh subur. Tetapi sebenarnya masih sulit untuk sempat mendengarkan dhamma. Kita terlahir menjadi manusia karena perbuatan baik dan *paramī* yang telah kita lakukan dalam kehidupan-kehidupan sebelumnya. Karena kita terlahir menjadi manusia pada masa dimana *satipatthana vipassanā* tumbuh subur, bukan saja kita berkesempatan mendengarkan dhamma tersebut, tetapi kita juga dapat menutup pintu alam *apāyā* dengan cara pencapaian kebijaksanaan mulia dan dhamma mulia jika kita berlatih dengan sungguh-sungguh berdasarkan petunjuk yang benar dan menurut *paramī* masing-masing. Dengan demikian kehidupan yang sekarang ini kita miliki adalah kehidupan yang mulia.

⁴ *Satipatthana* = landasan perhatian penuh. *Vipassanā* = pandangan terang

Mencapai Magga Dan Phala Dengan Mendengarkan Dhamma

Pada masa sang Buddha, ada orang-orang yang memiliki landasan *paramī* yang baik mampu mencapai dhamma mulia dengan cara merenungkan dhamma selagi mendengarkannya.

Pada suatu waktu sang Buddha sedang berdiam di Vihara Jetavana di negara Savatthi. Suatu hari saudagar Anāthapindika menjanjikan anak laki-lakinya Kāla seratus keping emas bila dia mau datang ke vihara sang Buddha dan mendengarkan dhamma. Kāla memiliki keyakinan yang salah dan tidak berlindung kepada Buddha, dhamma dan sangha. Namun karena dia sangat menginginkan emas tersebut, Kāla pergi juga ke vihara sang Buddha dan mendengarkan dhamma. Ketika dia kembali keesokan paginya, sang saudagar telah menyiapkan bubur nasi dan memintanya untuk makan. Namun Kāla terus meminta emasnya dengan berkata, "Berikan emas saya terlebih dahulu, baru saya akan makan." Walaupun sang saudagar berusaha membujuknya untuk makan, Kāla tetap bersikeras meminta emasnya terlebih dahulu. Akhirnya sang saudagar terpaksa untuk menurut.

Mengetahui bahwa anaknya belum mengerti dhamma, dia kembali menjanjikan seribu keping emas jika Kāla mampu menyampaikan ceramah dhamma yang didengarnya, dan memintanya pergi lagi ke vihara Sang Buddha. Kāla mendengarkan dhamma dengan penuh perhatian agar mendapat seribu keping emas bila mampu menyampaikan ceramah dhamma sepulangnya nanti. Sang Buddha memahami betul bahwa Kāla datang untuk mendengarkan dhamma bukan untuk memahaminya, melainkan hanya demi emas. Ketika Kāla sedang berusaha menghafal ceramah dhamma yang pertama, sang Buddha berpindah ke topik yang lain. Agar mampu mengaitkan ceramah dhamma yang pertama dan kedua, Kāla harus merenung sambil mendengarkannya dengan perhatian penuh. Sewaktu melakukan hal tersebut, dia menjadi seorang *sotāpanna* .

Keesokan paginya ketika sang Tathāgata dan para bhikkhu mengunjungi rumah sang saudagar untuk menerima dana makanan, Kāla menyertai mereka sebagai pengiring. Sang saudagar mempersembahkan dana makanan kepada sang Buddha dan para bhikkhu dan juga memberikan makanan kepada anaknya. Kāla memohon dalam hati supaya sang saudagar tidak menceritakan tentang perjanjian seratus keping emas yang terdahulu dan juga tidak memberikan seribu keping emas di hadapan sang Buddha.

Sang saudagar malah benar-benar memberikan seribu keping emas kepadanya di hadapan sang Buddha. Selesai bersantap, Kāla menolak emasnya dengan rasa malu. Kemudian sang saudagar berkata dengan penuh hormat kepada sang Buddha, "YM Buddha, waktu itu saya menyuruh Kāla ke vihara untuk mendengarkan dhamma dengan bayaran seratus keping emas. Ketika dia kembali keesokan paginya, dia terlebih dahulu meminta emasnya baru mau makan. Namun hari ini walaupun saya memberinya seribu keping emas, dia malah menolaknya. Saya sangat heran melihat perubahan sikap Kāla."

Sang Tathāgata bersabda, “Oh, saudagar Anāthapindika, anakmu Kāla telah mencapai *sotāpatti phala*, suatu hal yang lebih mulia daripada kemewahan dan kekayaan raja segala jagad, dewa dan brahma. Itulah sebabnya mengapa dia menolak seribu keping emas darimu.” (Dhammapada--tha 124)

Kemewahan dan kesenangan raja segala jagad, dewa dan brahma hanya dapat dinikmati dalam satu kehidupan saja. Namun kelahiran selanjutnya bisa saja di alam neraka, binatang, *peta* dan *asūrākāya*. Itulah sebabnya mengapa kemewahan dan kesenangan raja segala jagad tidak semulia pencapaian seorang *sotāpanna* (*sotāpatti phala*).

Orang-orang yang telah menjadi *sotāpanna* setelah mendengarkan dhamma tidak akan terlahir kembali di alam rendah (*apāya*). Mereka telah memperoleh pijakan kaki yang kokoh di dalam lingkaran tumimbal lahir (*samsāra*). Mereka akan terlahir seterusnya di dalam alam-alam bahagia dan akan merealisasikan kebahagiaan *nibbāna* maksimal dalam tujuh kehidupan. Dengan demikian pencapaian seorang *sotāpanna* lebih mulia daripada kemewahan dan kesenangan raja segala jagad, dewa dan brahma.

Kehidupan yang anda miliki sekarang ini adalah kehidupan dimana anda dapat mendengarkan *satipatthana* dhamma yang mulia, sehingga ini merupakan kehidupan yang mulia.

BAB IV Sulit Berada Dalam *Sāsanā*

Ada lima jenis dunia dimana terdapat pencerahan Buddha:

1. Dunia *Sāra* – Pencerahan satu Buddha
2. Dunia *Manda* – Pencerahan dua Buddha
3. Dunia *Vara* – Pencerahan tiga Buddha
4. Dunia *Sāramanda* – Pencerahan empat Buddha
5. Dunia *Bhadda* – Pencerahan lima Buddha

Dunia yang sekarang adalah dunia *Bhadda* dimana lima Buddha tercerahkan. Sudah empat Buddha tercerahkan, yaitu Kakusandha, Konagamana, Kassapa dan Gotama, dan Buddha kelima yang akan tercerahkan adalah Metteyya Buddha. *Sāsanā* Buddha Gotama telah mencapai 2528 tahun⁵, sehingga telah melewati setengah dari usia *sāsanā* yang kurang lebih 5000 tahun.

Di Myanmar, Organisasi Sangha Nayaka Nasional dan Organisasi Sangha lainnya memiliki lima bunga lotus di logonya. Empat bunga lotus melambangkan empat Buddha yang telah tercerahkan dan kuntum lotus di tengah melambangkan Buddha Metteyya. Jadi hal ini juga merupakan pengakuan adanya lima Buddha di dunia *Bhadda* ini. Kita bukan hanya telah melewati *sāsanā* dari Buddha-Buddha yang telah tercerahkan, yaitu Kakusandha, Konagamana dan Kassapa, tetapi juga *sāsanā* Buddha-Buddha yang pernah tercerahkan dari dunia-dunia masa lampau yang tak terhitung jumlahnya.

Berkat *paramī* yang istimewa dari kehidupan yang lampau, sekarang kita memiliki kesempatan hidup dalam *Sāsanā* Buddha Gotama. Tidaklah mudah, melainkan sangat sulit untuk memiliki kesempatan seperti ini.

Sangatlah sulit untuk bertemu dengan *sāsanā* di masa yang akan datang jika kita tidak merealisasikan *sotīpatti magga ñāna* yang akan menutup pintu alam *apāyā* atau jika seseorang tidak memiliki *paramī* kebijaksanaan *vipassanā*, yang merupakan benih dasar untuk mencapai *magga* dan *phala* mulia yang istimewa di kehidupan kedua dan seterusnya.

Hanya tersisa Buddha Metteyya yang akan tercerahkan, dan sesudah *sāsanā*-Nya berakhir akan ada dunia yang tak terhitung banyaknya, dimana tidak ada pencerahan Buddha, yang dikenal dengan sebutan dunia *Suñña*. Maka dari itu

⁵ Pada saat buku ini ditulis

sudah sangat mendesak waktunya untuk mencapai dhamma mulia *magga* dan *phala*, menjadi penerus *sāsanā* selagi anda masih berada dalam kehadiran *sāsanā*.

Tidak Mudah Berada Dalam *Sāsanā Metteya*

Tidak mudah berada dalam *sāsanā* Buddha Metteyya hanya dengan berdoa sebagai seorang duniawi (*puthujjana*). Tumimbal lahir dari seorang *puthujjana* berada di lima alam seperti alam neraka, binatang, *peta*, manusia dan dewa, dan brahma. Dari kelima tempat tujuan ini, *puthujjana* sebagian besar terlahir di alam neraka, binatang dan *peta*. Sayangnya jika seseorang terlahir di tempat-tempat seperti itu akan menjadi sangat sulit baginya untuk berada dalam *sāsanā* Metteyya, seperti seekor penyu buta (*Kānakacchapo*) seperti yang tertulis di *Sutta* dhamma (San -3-397).

“Ada seekor penyu buta di dalam lautan dan hanya muncul ke permukaan sekali dalam seratus tahun. Ada juga sebuah kuk (tambatan kayu di pundak kerbau untuk menarik bajak) yang mengapung ke sana ke mari sesuai dengan arah angin yang berhembus. Masih tidak terlalu sulit untuk sang penyu sekali-kali memasukkan kepalanya ke dalam kuk tersebut. Namun jauh lebih sulit untuk seorang yang terlahir di alam *apāyā* untuk menjadi manusia kembali.”

Dengan berdasarkan *Sutta* dhamma yang telah dibabarkan oleh sang Buddha, sudah menjadi fakta yang jelas bahwa menjadi seorang manusia dan berada dalam kehadiran *sāsanā* adalah sangat sulit. Sebenarnya hal ini begitu menakutkan sehingga kita harus berjuang untuk mencapai tingkat yang dapat menutup pintu alam *apāyā* sementara *sāsanā* masih ada.

Contoh Penyu Buta Yang Dapat Dipercaya

Contoh seekor penyu buta yang diceritakan di dalam *Sutta* dhamma sepertinya tidak dapat dipercaya bila anda memandangnya secara dangkal. Namun anda akan dapat mempercayainya bila anda merenungkannya secara serius. Pengamatan anda terhadap kehidupan binatang dapat membuat cerita tadi dapat dipercaya.

Binatang-binatang seperti anjing, babi, ayam dan burung membunuh binatang lain yang lebih kecil dan lebih lemah, atau mencari makanan dengan keserakahan (*lobha*). Begitu melihat binatang lain mereka bersiap-siap menyerang dengan kemarahan (*dosa*). Mereka merasa takut dan khawair bila bertemu dengan binatang yang lebih kuat yang bisa mengancam nyawa mereka, dan juga terus-menerus hidup dalam keadaan tertekan. Mereka melakukan hubungan sex atau berusaha berhubungan sex bila bertemu dengan lawan jenis yang menarik bagi mereka. Itu juga termasuk keserakahan. Jika tidak ada situasi yang menimbulkan keserakahan dan kemarahan, mereka tidur dalam kebingungan (*moha*).

Harus Menahan Diri Dari Kelakuan Tidak Suci (*Abrahmacariyā*)

Memanjakan diri dalam sex adalah perilaku alamiah binatang-binatang rendah seperti anjing, babi, ayam dan burung. Sang Buddha menyatakan perilaku

semacam itu sebagai kelakuan tidak suci (*abrahmacariyā*). Sayadaw yang mulia menyatakan sex yang hina sebagai kegiatan yang dikerjakan binatang dan merasa jijik dengannya. Dengan demikian, hal ini adalah perilaku yang harus dihindari oleh semua orang.

Sangat sulit bagi binatang untuk dilahirkan kembali di alam manusia karena kehidupan mereka dipenuhi perbuatan-perbuatan buruk sehingga tidak ada kesempatan apapun untuk mengembangkan perbuatan baik. Dengan demikian kata-kata dari *Kānakacchapo Sutta* harus dipercaya dengan sungguh-sungguh.

Persis seperti contoh penyu buta (*kānakacchapo*) dalam *Sutta* dhamma, kita memiliki kehidupan sekarang yang sangat sulit diperoleh. Terlebih lagi ini adalah saat yang penuh kesempatan dimana *sāsanā* sedang berada pada puncak kejayaannya, yang dapat membebaskan kita dari kelahiran di alam *apāyā*. Sehingga ini adalah kehidupan yang mulia.

Empat kesempatan untuk mencapai dhamma:

1. Berada dalam *sāsanā*
2. Tinggal di tempat dimana *sāsanā* tumbuh subur
3. Memiliki keyakinan yang benar bahwa hanya *kamma*-lah yang merupakan milik pribadi seseorang
4. Memiliki enam indra dalam kesadaran yang berkesinambungan

Karena kita memiliki empat kesempatan tersebut, kita dapat mendengarkan dhamma mulia dan menutup pintu menuju alam *apāyā*. Oleh karena itu kehidupan kita sekarang ini adalah kehidupan yang mulia.

Bab V Pencerahan Buddha Adalah Masa Yang Menguntungkan

Di kehidupan ini kita memiliki kesempatan berada dalam Buddha *sāsanā*. Pertemuan dengan Buddha *sāsanā* disebut *Buddhuppāda navamakhana*. Artinya adalah masa kesembilan yang menguntungkan dimana seseorang dapat mencapai dhamma mulia.

Semboyan: Pencerahan sang Buddha adalah benar-benar masa kesembilan yang menguntungkan.

Buddhuppāda Navamakhana

Buddha – Buddha

Uppāda – pencerahan

Navama – kesembilan

Khana – waktu, masa yang menguntungkan, kesempatan baik

Pencerahan sang Buddha adalah masa kesembilan yang menguntungkan dimana seseorang dapat mencapai dhamma mulia dan menutup pintu menuju alam *apāyā*. Masa kesembilan maksudnya adalah bahwa untuk mendapatkan masa kesembilan yang baik, seseorang telah melewati delapan masa yang buruk. Dengan kata lain seseorang sudah memiliki kesempatan atau peluang yang terbaik.

Sebagai contoh untuk mencapai anak tangga kesembilan dari suatu tangga, seseorang harus melewati delapan anak tangga terlebih dahulu. Di sini artinya delapan masa yang buruk sebelum mencapai masa kesembilan yang menguntungkan. Sang Buddha menamakan masa-masa buruk ini sebagai “*akkhana*”. (Anguttara Pali 3/60)

(A=tidak, bukan; *khana*=masa baik, kesempatan baik; *Akkhana*=bukan masa baik). Dalam masa-masa buruk ini tidak ada kesempatan untuk mencapai dhamma mulia.

Sang Buddha menjelaskan delapan masa buruk ini (Anguttara 3/60) sebagai berikut:

1. Ketika seseorang terlahir di alam neraka
2. Ketika seseorang terlahir di alam binatang
3. Ketika seseorang terlahir di alam *peta*
4. Ketika seseorang terlahir di alam *asaññasatta*, dimana hanya ada jasmani tetapi tidak ada mental

5. Ketika seseorang terlahir sebagai manusia, tetapi di tempat dimana tidak adanya *sāsanā*

6. Terlahir sebagai manusia, tetapi memiliki keyakinan salah, misalnya tidak ada akibat baik dari perbuatan baik, tidak ada akibat buruk atau hukuman dari perbuatan buruk

7. Terlahir sebagai manusia, tetapi memiliki cacat jasmani atau tidak cukup pandai untuk membedakan apa yang baik dan apa yang tidak baik.

8. Terlahir sebagai manusia pada masa dimana tidak ada pencerahan Buddha.

Dalam Kehidupan Sekarang Ini Juga Pintu Alam *Apāyā* Dapat Ditutup

Setelah melewati delapan masa buruk, sekarang kita berada di masa kesembilan yang baik dimana Buddha telah tercerahkan dan *sāsanā* tumbuh subur. Inilah kehidupan dimana kita dapat menjadi *ariya* seperti *sotāpanna* dan menutup pintu alam *apāyā* jika kita berlatih dengan rajin dengan petunjuk yang benar dan mencapai dhamma mulia.

Semboyan: Delapan masa buruk telah berlalu. Pencerahan, masa kesembilan yang menguntungkan telah muncul. Suatu kesempatan baik untuk menjadi *sotāpanna*. Selagi adanya kesempatan ini, berlatihlah supaya menjadi yogi mulia yang berhasil.

Tanpa Keberadaan *Sāsanā*, Pintu *Apāyā* Tidak Akan Tertutup

Tanpa keberadaan *sāsanā* dan pencerahan Buddha, segiat apa pun seseorang berlatih, pintu alam *apāyā* tidak akan tertutup, karena tidak ada dhamma mulia seperti *satipatthana vipassanā* atau apapun juga.

“Buddha cande anuppanne, Buddha dicce anugate tesam sabhāga dhammānam nama mattani nanāyati.” (Vinaya mahāvā)

“Ketika Buddha yang laksana rembulan, Buddha yang laksana sang surya belum tercerahkan, tidak ada dhamma sama sekali untuk dilatih, sehingga bahkan sebutan *paramatha dhamma* juga tidak dikenal.”

Pernyataan di atas adalah sabda sang Buddha seperti tertulis di kitab komentar *Mahāvā* bahasa Pali. Sehingga jelas bahwa pintu menuju alam *apāyā* tidak dapat ditutup bila *sāsanā* tidak ada, karena tidak ada dhamma yang mengajarkan latihan untuk mencapai *nibbāna* dan untuk menutup pintu alam *apāyā*.

Masa Menguntungkan Yang Terbaik

Dari empat masa yang menguntungkan untuk mencapai dhamma mulia, berada dalam kehadiran *sāsanā* yang dibawa oleh pencerahan sang Buddha adalah masa menguntungkan yang terbaik.

Berkat pemenuhan kesempurnaan (*paramī*) di kehidupan yang lampau dengan harapan untuk pencapaian dhamma mulia, maka anda sekarang berada dalam kehadiran *sāsanā*. Sekarang adalah masa menguntungkan yang terbaik, karena anda dapat mencapai dhamma mulia jika anda berlatih dengan petunjuk yang benar dan ketika ada pengaruh dari *paramī kusala*.

BAB VI Masa Yang Menguntungkan Adalah Ketika *Sāsanā* Tumbuh Subur

Di Myanmar terdapat banyak vihara dimana *Pariyatti Sāsanā* atau *Tipitaka* diajarkan sepanjang waktu. Juga ada banyak sayadaw dan bhikkhu sesepuh yang memenuhi syarat mengajarkan *Tipitaka*. Juga ada para sayadaw dengan julukan *Tipitakadhara* – orang yang mampu menghafal dan telah mempelajari *Tipitaka* secara lengkap. Dengan demikian Myanmar adalah tempat dimana *Pariyatti Sāsanā* tumbuh subur.

Di Myanmar dapat dijumpai banyak para sayadaw dan bhikkhu yang memiliki moralitas (*sīla*) yang kuat dan konsentrasi (*samādhi*) yang baik, dan yang mempraktekkan meditasi *vipassanā* untuk mencapai *magga* dan *phala*. Juga ada beberapa sayadaw dan bhikkhu yang dapat mengajarkan dan memberikan petunjuk bagaimana caranya berlatih untuk mencapai *magga* dan *phala*. Selain itu di Myanmar juga terdapat banyak pusat meditasi. Dengan demikian, Myanmar adalah tempat dimana praktek yang luhur (*Patipatti Sāsanā*) tumbuh subur.

Myanmar adalah tempat dimana pengajaran *Tipitaka* atau *Pariyatti Sāsanā*, dan ketiga praktek moralitas (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*) dan kebijaksanaan (*pañña*) atau *Patipatti Sāsanā* tumbuh dengan subur. Dengan demikian dapat tinggal di tempat seperti ini adalah masa yang paling menguntungkan kedua untuk mencapai dhamma mulia.

Semboyan: Adalah masa yang menguntungkan dapat tinggal di tempat dimana *sāsanā* tumbuh dengan subur.

Walaupun *sāsanā* telah hadir, tetapi jika seseorang tinggal di tempat dimana *sāsanā* tidak tumbuh subur, dia kehilangan kesempatan mencapai dhamma mulia. Dengan kata lain, dia telah melewatkan dhamma mulia.

Keberlangsungan Ketiga Aspek *Sāsanā*

Ketiga aspek *sāsanā* atau ajaran sang Buddha adalah:

1. *Pariyatti* = pembelajaran *sāsanā*
2. *Patipatti* = praktek/latihan dari *sāsanā*

3. *Pativedha* = memiliki pengetahuan pandangan terang dari *sāsanā*

Dari ketiga aspek *sāsanā*, yang harus dipelajari dan dipraktikkan dengan penuh rasa hormat adalah *Pariyatti* dan *Patipatti* supaya keduanya bisa terbina dengan baik dalam kesinambungan pikiran seseorang. Hanya bila kedua aspek *sāsanā* tersebut telah terbina sepenuhnya atau telah dipelajari dan dipraktikkan, barulah pengetahuan pandangan terang dari *sāsanā* (*Pativedha*) akan dapat dicapai.

Keberlangsungan *Sāsanā* Dalam Sangha

Keberlangsungan *Pariyatti Sāsanā* terbina dalam kesinambungan para sayadaw dan sangha ketika mereka menyebarkan *sāsanā* dengan mempelajari kitab-kitab suci dan juga mengajarkannya kepada orang lain.

Keberlangsungan *Patipatti Sāsanā* terbina dalam kesinambungan para sayadaw dan sangha ketika mereka menjaga dengan ketat dua ratus dua puluh tujuh peraturan dan berlatih meditasi *samatha* dan *vipassanā*.

Keberlangsungan *Pativedha Sāsanā* terbina dalam kesinambungan para sayadaw dan sangha ketika mereka berlatih meditasi *vipassanā* dan memperoleh pengetahuan yang dimulai dari pembedaan mental (*nāma*) dan jasmani (*rūpa*), sampai penembusan pandangan terang terhadap empat kesunyataan mulia dengan merealisasikan *magga ñana* dan *phala ñana*.

Pembedaan ketiga aspek *sāsanā*:

1. *Pariyattī tīni pitakāri*
Pariyatti berarti ketiga pitaka
2. *Patipattit patipadā*
Patipatti berarti praktek/latihan
3. *Pativedhoti saccapativedho*
Pativedha berarti pandangan terang analitis terhadap empat kesunyataan mulia.

(Uparipannasa atthakatha 80)

Keberlangsungan Ketiga Aspek *Sāsanā* Dalam Umat Awam

Keberlangsungan *Pariyatti Sāsanā* terbina dalam kesinambungan kesadaran umat awam ketika mereka mendengarkan ceramah dhamma yang dibawakan oleh sangha mulia berdasarkan kitab-kitab suci, dengan mempelajari kitab-kitab suci agama Buddha dan kemudian dengan usaha-usahanya untuk melestarikan *sāsanā*.

Untuk memiliki *Patipatti Sāsanā* dalam kesinambungan kesadaran anda, anda harus menjaga lima *sīla* secara teguh dan tetap/permanen, menjalankan delapan, sembilan dan sepuluh *sīla* sebanyak mungkin, pelafalan syair dengan menggunakan tasbih, dan berlatih meditasi *samatha* dan *vipassanā*.

Pativedha Sāsanā terbina dalam kesinambungan kesadaran anda jika anda berlatih meditasi *vipassanā* dan mencapai pengetahuan pembedaan mental (*nāma*) dan jasmani (*rūpa*). Kemudian pandangan terang analitis terhadap Empat Kesunyataan Mulia tercapai setelah merealisasikan *magga ñana* dan *phala ñana*.

Perkembangan *Pativedha Sāsanā*

Ketika berlatih meditasi *vipassanā* dengan petunjuk yang benar, sebagian orang akan dapat mengetahui pemisahan *nāma* dan *rūpa* setelah empat atau lima hari latihan. Sebagian yogi yang memiliki konsentrasi yang kuat dan kecerdasan yang tinggi akan dapat melihat tubuh mereka seperti robot mekanik dan menjadi takut. Kejadian ini menakutkan bagi mereka saat melihat pikiran yang mencatat ternyata terpisah dan berbeda dari tubuh yang bergerak, karena ini adalah hal yang tidak biasa yang belum pernah mereka lihat sebelumnya.

Kesadaran bahwa kegiatan berjalan berbeda dengan pikiran yang mencatat ketika melakukan proses pencatatan seperti “berjalan, berjalan”, “kaki kiri maju”, “kaki kanan maju”, terjadi lebih lambat pada sebagian yogi. Pembedaan analitis dari pikiran yang mencatat sebagai *nāma* dan kegiatan berjalan sebagai *rūpa*, adalah terbentuknya *Pativedha Sāsanā* yang paling awal di dalam kesinambungan mental anda.

Setelah itu dengan latihan selanjutnya dalam *satipatthana vipassanā*, konsentrasi menjadi semakin matang dan di satu tahap yang lebih tinggi anda akan mampu melihat unsur angin (*vāyo*) yang mendorong dan bergerak dalam seluruh tubuh anda. Selain dari itu anda juga dapat mencatat gerakan tubuh yang halus seperti di bibir, telinga, ujung jari tangan dan kaki.

Berkat perenungan yang terus-menerus, konsentrasi berkembang satu tahap lebih tinggi dan lebih matang, kemudian anda akan dapat melihat mental atau *nāma* dhamma yang lebih halus dibandingkan *rūpa* dhamma. Ketika ada hasrat untuk berjalan, anda akan dapat menangkap suatu kecenderungan yang jelas untuk berjalan sebelum anda benar-benar mulai berjalan. Catatlah “ingin berjalan, ingin berjalan” ketika kecenderungan mental untuk berjalan muncul dengan jelas, dan catatlah “berjalan, berjalan” ketika gerakan berjalan yang sebenarnya sedang terjadi.

Sewaktu berdiri, duduk, berbaring dan kegiatan lainnya, keinginan muncul terlebih dahulu dengan jelas. Jika anda ingin berdiri ketika meditasi jalan, keinginan berdiri adalah kecenderungan yang lebih dahulu muncul. Kecenderungan seperti ini harus dicatat sebagai “ingin berdiri, ingin berdiri”. Kemudian catatlah keadaan tubuh selagi berdiri sebagai “berdiri, berdiri”.

Ketika anda akan duduk, keinginan untuk duduk adalah kecenderungan yang lebih dahulu muncul. Maka catatlah “ingin duduk, ingin duduk”, dan catatlah “duduk, duduk” ketika kegiatan duduk yang sebenarnya terjadi.

Karena keinginan untuk berbaring lebih dahulu muncul ketika anda ingin berbaring, catatlah keinginan tersebut sebagai “ingin berbaring, ingin berbaring”, dan catatlah “berbaring, berbaring” ketika sedang melakukan kegiatan berbaring.

Yogi yang berlatih meditasi *vipassanā* akhirnya menyadari bahwa keinginan untuk berjalan, berdiri, duduk dan berbaring adalah sebab yang mengakibatkan kegiatan berjalan, berdiri, duduk dan berbaring. Pembedaan analitis terhadap sebab dan akibat seperti ini adalah tanda tumbuhnya *Pativedha Sāsanā* yang halus di dalam kesinambungan mental anda.

Dengan demikian anda telah melenyapkan pandangan salah berupa keyakinan tanpa sebab (*ahetuka ditthi*), yang menganggap kelahiran, kebahagiaan dan penderitaan makhluk hidup terjadi dengan sendirinya tanpa sebab. Selain dari itu yogi juga melenyapkan keyakinan sebab dan akibat yang timpang (*visama hetu ditthi*). Menurut keyakinan ini, makhluk hidup diciptakan oleh Brahma yang sakti, Vishnu, dewa dan sebagainya, walaupun sudah jelas terdapat ketidakseimbangan sebab dan akibat dalam keyakinan ini.

Para yogi yang tinggal di tempat-tempat dimana *sāsanā* tumbuh subur akan menjadi *sotāpanna* kecil (*cula sotāpanna*) ketika mereka terbebas dari keyakinan tanpa sebab dan keyakinan sebab dan akibat yang timpang. Oleh sebab itu mereka tidak akan terlahir di alam *apāyā* dalam kehidupan mereka yang berikutnya.⁶ Itulah sebabnya mengapa tinggal di tempat dimana *sāsanā* tumbuh subur adalah mulia.

Dengan perenungan yang berkesinambungan, konsentrasi menjadi semakin kuat. Dari sana berkembang menjadi *Sammasana Ñāna (Pativedha Sāsanā)*, pembedaan analitis terhadap tiga sifat umum, yaitu ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*) dan ketidakmampuan untuk mengontrol atau tanpa diri (*anatta*).

Setelah itu berkat latihan yang terus-menerus dan konsentrasi yang lebih matang, tercapailah *Udayabbaya Ñāna (Pativedha Sāsanā)*, dimana sang yogi telah menembus penglihatan lenyapnya *nāma* dan *rūpa* setelah kemunculannya. Berikutnya adalah *Bhanga Ñāna (Pativedha Sāsanā)*, tahap pandangan terang dimana kehancuran yang cepat terjadi dengan jelas. Karena konsentrasi yang kuat dari perenungan yang berulang-ulang timbullah *Bhaya Ñāna (Pativedha Sāsanā)*, pengertian tentang ketakutan atau kengerian yang disebabkan oleh kehancuran *nāma* dan *rūpa*. Selanjutnya adalah *Adinava Ñāna*, pengertian tentang kesedihan dan ketidakpuasan terhadap tubuh jasmani, dan *Nibbida Ñāna (Pativedha Sāsanā)*, pengetahuan tentang kejjikan dan kemuakan terhadap fenomena mental (psychophysical). Kemudian suatu hasrat timbul untuk menjauhkan perpaduan mental-jasmani, yaitu *Muncitu Kamyata Ñāna (Pativedha Sāsanā)*. Kemudian timbullah *Patisankhā Ñāna (Pativedha Sāsanā)*, pengetahuan tentang pengamatan

⁶ Hanya pasti untuk kehidupan yang kedua

ulang, dengan merenungkan perlunya pengamatan ulang untuk mencapai pembebasan.

Selanjutnya *Sankhārupekkha Nana*, pengetahuan tentang keseimbangan, dimana seseorang dapat merenung tanpa rasa takut atau kemelekatan, dan mampu memandang kesenangan dan ketidaksesenangan dengan keseimbangan, diikuti dengan pengembangan *Anuloma Ñāna* dan *Gotrabhu Ñāna (Pativedha Sāsanā)*. Kemudian diikuti oleh *Magga Ñāna* dan *Phala Ñāna (Pativedha Sāsanā)* yang dapat menembus Empat Kesunyataan Mulia.

Karena *Magga Ñāna* dan *Phala Ñāna* dapat menembus pengertian Empat Kesunyataan Mulia, keduanya tidak ragu lagi dapat disebut juga *Pativedha Sāsanā*. Begitu juga kebijaksanaan *vipassanā*, akar penyebab realisasi *Magga Ñāna* dan *Phala Ñāna*, dapat dianggap *Pativedha Sāsanā*. Sehingga dapat disebut bahwa *Pativedha Sāsanā* terbina di dalam kesinambungan mental orang-orang yang telah memperoleh kebijaksanaan *vipassanā*.

Oleh karena anda tinggal di Myanmar dimana *sāsanā* tumbuh subur, anda dapat mencapai tidak hanya *vipassanā ñāna (Pativedha Sāsanā)*, sebagai penyebabnya, tetapi dapat juga mencapai dhamma mulia, *Magga Ñāna* dan *Phala Ñāna (Pativedha Sāsanā)* yang dapat menembus Empat Kesunyataan Mulia, sebagai akibatnya, sehingga kehidupan ini adalah kehidupan yang mulia.

BAB VII Memiliki Pandangan Benar Adalah Masa Yang Menguntungkan

Memiliki pandangan benar seperti “karma adalah milik kita satu-satunya” (*kammassakatā sammaditthi*) adalah kesempatan untuk kita meraih dhamma mulia yang dapat menutup pintu alam *apāyā* dalam kehidupan sekarang ini juga.

Semboyan: Memiliki pandangan benar tentunya adalah suatu kesempatan baik.

Ada dua jenis perbuatan (*kamma*) dalam kesinambungan kesadaran orang-orang yang belum menjadi arahat, yaitu perbuatan baik (*kusala kamma*) dan perbuatan buruk (*akusala kamma*).

Perbuatan baik adalah tindakan-tindakan seperti berdana (*dāna kusala kamma*), memberikan pelayanan kepada Sang Triratna, orang tua dan guru; melaksanakan *sīla* (*sīla kusala kamma*); melaksanakan latihan meditasi samatha dan vipassanā (*bhāvanā kusala kamma*).

Perbuatan buruk adalah tindakan-tindakan seperti membunuh, mencuri, melakukan asusila, berbohong, mengkonsumsi zat yang memabukkan, dan seterusnya.

Yang Tak Terlihat Tak Dapat Disebut Tidak Ada

Perbuatan baik dan buruk adalah kehendak (*cetana*) yang merupakan *nāma dhamma*, bukan *rūpa*. *Nāma dhamma* tidak dapat dilihat oleh mata biasa, dipegang atau diraba. Walaupun tidak dapat dilihat, dipegang atau diraba, dapat dipastikan *nāma dhamma* ada, tetapi hanya dapat dilihat dengan mata kebijaksanaan dan tidak dapat dihancurkan.

Akibat Baik Dari Perbuatan Baik

Orang yang telah melakukan perbuatan baik seperti dana, *sīla* dan meditasi akan menikmati hasil yang baik seperti melimpahnya harta, terbebas dari bahaya dan kejahatan, menikmati kebahagiaan mental dan jasmani, memiliki mental yang tenang dan kecerdasan tinggi, tidak hanya di kehidupan ini saja tetapi juga pada kehidupan-kehidupan selanjutnya.

Akibat Dari Tujuh Dorongan Hati Yang Baik

Ketika melakukan perbuatan baik, kehendak dari dorongan hati (*javana*) yang baik sebagian besar terjadi tujuh kali dalam rentetan yang cepat. Di antara ketujuh kehendak dari dorongan hati, yang pertama adalah yang paling berpengaruh untuk kehidupan saat ini. Namun pengaruhnya tidak terlalu dahsyat karena ini adalah yang pertama terjadi dan masih belum kuat. Jika pelakunya tidak merenungkan akibatnya, dia mungkin tidak akan menyadarinya. Sebagai contoh, terjauhkan dari bahaya dan

kerugian, bila bertemu dengan bahaya akan dapat diatasi dengan mudah, pekerjaannya selalu terselesaikan tanpa kesulitan, dan berbagai hal akan terjadi sesuai dengan kemauannya, dan seterusnya.

Suatu Kisah Tentang Akibat Ketika Empat Syarat Terpenuhi

Walaupun kehendak dari dorongan hati yang baik yang pertama bersifat lemah, namun akibatnya bisa luar biasa apabila empat syarat terpenuhi:

1. Penerima persembahan haruslah seorang *anāgāmi* atau arahat.
2. Waktunya haruslah ketika penerima persembahan muncul dari absorpsi untuk pencapaian kepadaman (*nirodha samāpatti*)
3. Persembahan haruslah diperoleh secara sah dan benar
4. Dipersembahkan dengan gembira, bijaksana dan diliputi tiga kehendak.⁷

Berikut adalah kisah yang menceritakan tentang kekuatan dari kehendak dari dorongan hati yang baik dapat mengubah seorang pria miskin menjadi seorang yang sangat kaya dalam kehidupan ini juga (*Dhammapada -tha 2-59*).

Dalam salah satu kehidupannya yang lampau, calon bhante Anuruddha pernah menjadi pengangkut rumput yang miskin bernama Annabhāra di rumah saudagar kaya Sumana. Suatu hari Annabhāra kembali dari hutan membawa ikatan rumput. Pada saat itu Uparittha, seorang Buddha Diam (*Pacceka Buddha*) bangkit dari *nirodha samāpatti* di Gunung Gandamādana, terbang di udara dan mendarat di depan Annabhāra dan memulai perjalanan untuk ber-*pindapatta*.

Annabhāra berlari mengejar bhante Pacceka Buddha dan memanggilnya, “YM bhante, apakah bhante sudah mendapatkan persembahan makanan?” “Belum.” Menyadari bahwa Beliau belum mendapatkan persembahan makanan, Annabhāra memintanya untuk menunggu sebentar. Annabhāra berlari pulang ke rumah dan bertanya pada istrinya apakah makanan telah siap.

Dia berlari kembali ke bhante Pacceka Buddha, mengambil mangkok makanannya dan meminta istrinya untuk mempersembahkan makanan.

“Dalam kehidupan kita yang lampau kita belum melakukan perbuatan baik, itulah sebabnya kita miskin di kehidupan sekarang. Walaupun kita ingin mempersembahkan sesuatu, kita tidak memiliki apa pun untuk dipersembahkan. Sewaktu kita sedang memiliki sesuatu untuk dipersembahkan, tidak ada orang yang memiliki *sīla*, *samādhi* dan *pañña* untuk menerima persembahan kita. Oleh karena itu kita belum sempat berdana apapun.”

⁷ Kehendak sebelum berdana (*pubba cetanā*), kehendak ketika berdana (*muñca cetanā*), kehendak setelah berdana (*apara cetanā*)

“Sekarang kita bertemu dengan bhante Pacceka Buddha Uparittha, kita memiliki cukup makanan untuk satu kali makan, jadi mari kita persembahkan makanan ini. Berikan bagian saya ke dalam mangkok makanan.” Karena memiliki keyakinan kuat (*saddha*), sang istri tidak hanya memasukkan porsi suaminya, tetapi porsinya juga ikut dimasukkan ke dalam mangkok.

Annabhāra membawa mangkok dan mempersembahkan makanan kepada bhante Pacceka Buddha dan mengucapkan harapan, “YM bhante, dengan persembahan makanan ini, semoga saya tidak pernah lagi terlahir di keluarga yang miskin dalam kehidupan-kehidupan selanjutnya. Semoga saya tidak pernah lagi mendengar dan mengetahui kata-kata ‘tak punya’.”

Ketika Annabhāra selesai mengucapkan harapannya setelah mempersembahkan dana makanan, dewa di rumah saudagar kaya Sumana berseru dengan gembira, “*Sadhu! Sadhu! Sadhu!*” (Bagus! Bagus! Bagus!)

Sang saudagar Sumana merasa aneh dan heran karena para dewa tidak pernah sampai berseru ‘*Sadhu*’ terhadap persembahan yang selalu dia berikan, tetapi mereka berseru untuk satu kali persembahan dana makanan sang pengangkut rumput Annabhāra. Kemudian dia memanggil orang miskin tersebut dengan tujuan membeli dana kebaikan yang dia miliki.

Begitu Annabhāra tiba, Sumana bertanya, “Perbuatan baik apa yang telah anda lakukan hari ini?” “Saya telah mempersembahkan satu porsi makanan kepada Pacceka Buddha Uparittha”, jawab Annabhāra “Saya ingin memiliki jasa perbuatan baikmu. Saya akan beri kamu satu keping uang.” Namun Annabhāra tetap menolak menjual jasanya walaupun Sumana memberinya seribu keping uang. Kemudian sang saudagar berkata lagi, “Bila anda tidak mau menjual jasa anda, bagikanlah jasa itu kepada saya, saya akan beri seribu keping uang.” Annabhāra meminta ijin untuk menemui bhante Pacceka Buddha terlebih dahulu, bila bhante memperbolehkan, dia akan menyanggupi.

Membagikan Jasa Menambah Kebaikan

Pacceka Buddha Uparittha memberitahukan Annabhāra bahwa jasa harus dibagikan dan dengan berbuat demikian jasa dari perbuatan baik tidak akan berkurang, bahkan jasanya akan bertambah ketika orang lain memperoleh jasa dengan cara berucap dengan gembira ‘*Sadhu*’. Hal ini bisa diumpamakan dengan membagikan nyala lilin. Di sebuah dusun dengan seratus buah rumah, hanya ada sebuah rumah dengan lilin yang menyala. Jika rumah-rumah yang lain menyalakan lilinnya sendiri dengan cara meminjam nyala api dari lilin tersebut, terangnya rumah pertama tidak akan berkurang, malah rumah-rumah yang lain ikut memiliki nyala lilin pada saat yang sama. Sehingga dalam membagikan jasa, jasa-jasa dari pihak yang membagikan tidak menjadi berkurang.

Annabhāra menuruti nasehat Pacceka Buddha dan membagikan jasanya dengan Sumana yang kemudian memberinya seribu keping uang dan juga

menyuruhnya jangan bekerja lagi sejak hari itu. Sang saudagar juga menyediakan semua kebutuhan hidup Annabhāra.

Berita tentang kekuatan dana makanan Annabhāra tiba di telinga sang Raja, sehingga Annabhāra dan Sumana dipanggil menghadap Raja pada hari itu juga. Jasa-jasa Annabhāra mempengaruhi sang Raja untuk memandangnya terus, bukan memandang sang saudagar. Ketika Sumana menanyakan sebabnya, sang Raja menjawab sebab dia belum pernah melihat orang ini. Sumana berkata, “Memang dialah orang yang harus dipandang, karena dia telah menerima 1000 keping uang dari saya atas pembagian jasanya dari persembahan dana makanan yang luar biasa kepada Pacceka Buddha Uparittha sehingga dia sendiri tidak makan.

Kemudian sang Raja juga memberikan 1000 keping uang kepada Annabhāra. Sang Raja memerintahkan para menterinya untuk mendirikan rumah untuk Annabhāra. Ketika sedang menggali fondasi, mereka menemukan banyak guci yang terisi penuh dengan emas. Ketika sang Raja menyuruh membawakan guci-guci emas tersebut, guci-guci tadi malah semakin terbenam ke dalam tanah. Lalu sang Raja menyuruh menggali guci-guci itu untuk diberikan kepada Annabhāra, barulah guci-guci tersebut dapat dikeluarkan dengan mudah.

Sang Raja bertanya kepada para menteri apakah ada orang di seluruh kota itu yang memiliki begitu banyak guci emas. Ternyata tidak ada. Akhirnya sang Raja memberikan gelar hartawan besar kepada Annabhāra karena dialah yang memiliki emas terbanyak.

(An- ttha- 11148)

Dalam cerita ini calon bhante Annuruddha bernama Annabhāra, akibat dari kehendak dari dorongan hati yang baik (*javana kusala kamma*) yang pertama begitu besar sehingga orang miskin dapat menjadi hartawan besar. Hal ini disebabkan perpaduan empat syarat berikut yang terpenuhi ketika Annabhāra mempersembahkan dana makanan.

1. Penerima dana tersebut adalah Pacceka Buddha
2. Saat yang tepat, yaitu sewaktu Pacceka Buddha baru bangkit dari *nirodha samāpatti*
3. Persembahan itu yaitu dana makanan yang diperoleh dengan cara yang sah melalui pekerjaannya mengangkut ikatan rumput.
4. Baik sang suami maupun sang istri memiliki tiga kehendak yang kuat.

Kehendak dari dorongan hati yang baik yang ketujuh adalah lemah dan sebagai yang terakhir, akibatnya hanya akan muncul pada satu kehidupan berikutnya (kehidupan yg kedua), dengan dilahirkan di kehidupan mulia sebagai

manusia, di alam dewa dan alam brahma. Tetapi tidak cukup kuat untuk kehidupan yang ketiga dan selanjutnya.

Oleh karena pengaruh kehendak dari dorongan hati yang baik yang sebelumnya, lima kehendak dari dorongan hati yang baik yang di tengah memiliki kekuatan besar untuk perkembangan kehendak dari dorongan hati yang selanjutnya. Itulah sebabnya mengapa lima kehendak dari dorongan hati ini memberikan keuntungan yang dimulai dari kehidupan ketiga sampai pencapaian *nibbāna*.

Dimulai dari kehidupan ketiga, dilahirkan di alam yang lebih tinggi dan mulia, memperoleh harta yang berlimpah dengan mudah, hidup sehat, jauh dari bahaya, memiliki kebahagiaan mental dan jasmani, panjang umur, memiliki pikiran yang jernih dan tentram, kecerdasan tinggi dan sebagainya dalam setiap kelahiran, adalah keuntungan dari lima kehendak dari dorongan hati yang baik yang di tengah, yang dapat dinikmati oleh orang yang telah berjasa.

Umat Buddha memiliki keyakinan benar bahwa perbuatan baik mereka sendiri adalah satu-satunya hal yang dapat memberikan keuntungan kepada mereka atau dengan kata lain perbuatan baik adalah harta mereka satu-satunya (*kammasakatā sammaditthi*). Memiliki keyakinan benar seperti itu adalah kesempatan emas untuk mencapai dhamma mulia dan menutup pintu menuju alam *apāyā*.

Akibat Buruk Dari Perbuatan Jahat

Orang-orang yang melakukan pembunuhan, pencurian, tindakan asusila, kebohongan, mabuk-mabukan dan sejenisnya akan menderita akibat buruk dari perbuatan jahat mereka. Dalam kehidupan sekarang, mereka akan menemui kesulitan dalam mencari nafkah dan harta, memiliki reputasi buruk, tidak diterima dengan mudah oleh orang lain, dan akhirnya melihat pertanda-pertanda buruk ketika mendekati ajal, sehingga mati dalam ketakutan dan kegelisahan. Selain itu mereka akan menderita berbagai kesulitan ketika terlahir di alam-alam rendah selama banyak kehidupan. Ketika terlahir kembali di alam manusia setelah menderita di alam *apāyā*, akan berada di tingkatan rendah dalam masyarakat, memiliki penampilan yang buruk, kekurangan harta dan kekayaan, dan memiliki kekurangan-kekurangan lainnya.

1. Membunuh (*Pānatipāta kamma*)

Pelaku pembunuhan, karena tidak menahan diri dari tindakan pembunuhan (*pānatipāta kamma*), dalam setiap kehidupannya akan memiliki rupa yang buruk, sehingga tidak akan ada orang yang suka memandang mereka, mereka akan mengalami siksaan dan mati di tangan orang lain, mereka akan memiliki umur yang pendek dan menderita akibat-akibat buruk lainnya.

2. Mencuri (*Adinnādāna kamma*)

Mencuri harta benda orang lain berarti tidak menahan diri dari tindakan pencurian (*adinnādāna kamma*). Akibat perbuatan ini maka di setiap kehidupannya mereka akan kekurangan harta dan kekayaan, harus berkali-kali menghadapi kehilangan

harta dan kekayaan yang telah mereka kumpulkan dengan susah payah, dan menderita akibat-akibat buruk lainnya.

3. Tindakan asusila (*Kāmesumicchācāra kamma*)

Melakukan tindakan asusila akan mengakibatkan penderitaan sebagai berikut dalam setiap kehidupan pelakunya. Orang lain akan mudah cemburu dan membencinya, memiliki banyak musuh, kekurangan harta dan kekayaan, tidak bahagia secara mental maupun jasmani, terlahir dalam keluarga yang miskin, selalu merasa malu, terpisah dari kekasihnya, dan sebagainya.

4. Berbohong (*Musāvāda kamma*)

Seseorang akan menderita akibat buruk dari berbohong dalam setiap kehidupannya, misalnya perkataannya selalu diabaikan orang lain, bicaranya kurang jelas, bau busuk dari mulut, dan sebagainya.

5. Mengonsumsi zat yang memabukkan (*Surāmeraya kamma*)

Mereka yang suka mengonsumsi zat-zat yang memabukkan akan menderita seperti lemah ingatan, gangguan mental, dungu dan akibat-akibat buruk lainnya.

Akibat-Akibat Buruk Dari Tujuh Dorongan Hati Yang Tidak Baik

Kehendak dari dorongan hati yang tidak baik sebagian besar muncul tujuh kali dalam rentetan yang cepat, ketika seseorang akan melakukan perbuatan buruk. Dari ketujuh dorongan hati ini, yang pertama sangat efektif untuk menghasilkan akibat buruk khususnya dalam kehidupan sekarang juga.

Akibat Buruk Dari Kehendak Dari Dorongan Hati Yang Tidak Baik Yang Pertama

Walaupun akibat dari kehendak dari dorongan hati yang tidak baik yang pertama akan dialami dalam kehidupan sekarang juga, akibat ini tidak begitu jelas karena hal ini merupakan kehendak yang pertama muncul. Oleh karena itu orang yang telah berbuat salah tidak menyadari akibat buruknya seperti menemui bahaya, sulit untuk keluar dari bahaya walaupun tidak sampai merenggut nyawanya, menderita cedera dan kesakitan, menemui halangan dalam pekerjaan, hal-hal yang diinginkan tidak dapat diperoleh dengan mudah, dan sebagainya.

Akibat Langsung Dari Perbuatan Buruk

Akibat dari kehendak dari dorongan hati yang tidak baik yang pertama akan menimbulkan akibat buruk segera dalam kehidupan ini juga bila melakukan kesalahan terhadap orang yang tidak boleh diganggu.

Pada suatu hari, ketika sang Buddha sedang berdiam di vihara Jetavana, seorang pemburu yang diiringi anjing-anjing pemburunya dalam perjalanan ke tempat berburu bertemu dengan seorang bhikkhu. Atas hal ini dia merasa tidak senang dan berpikir, "Hari ini saya pasti tidak berhasil berburu apa pun karena merupakan pertanda buruk melihat seorang tak berguna, yang tidak bekerja tetapi mengemis demi makanannya."

Sang bhikkhu kembali ke viharanya setelah menyantap makanan yang diperoleh dari ber-*pindapatta* di desa. Sang pemburu ternyata juga gagal mendapatkan binatang buruan sejak pagi. Lagi-lagi dia bertemu dengan bhikkhu yang sama dalam perjalanan pulang. Kemudian sang pemburu berkata, “Sejak bertemu dengan kau pagi tadi saya tidak mendapat satu pun binatang buruan. Sekarang saya bertemu lagi dengan kau, akan kubunuh kau dengan membiarkan anjing-anjingku menggigitmu.”

Sang bhikkhu memohon agar pemburu tersebut tidak melakukannya, namun pemburu berkata lagi bahwa dia akan membiarkan anjing-anjingnya membunuhnya. Sambil berkata begitu, dia memberi isyarat kepada anjing-anjingnya. Sang bhikkhu cepat-cepat memanjat sebatang pohon dan bersusah-payah berpegangan pada ketinggian dua lengan. Anjing-anjing itu juga menunggu di sekitar pohon untuk membunuh bhikkhu tersebut. Kemudian sang pemburu menusuk-nusuk kaki sang bhikkhu dengan kepala anak panah, sambil berkata, “Oh, bhikkhu jahat, kau pikir kau dapat lolos dari maut dengan memanjat pohon. Tidak, tidak sama sekali.” Darah menetes keluar dari telapak kaki sang bhikkhu, jadi dia memohon sang pemburu untuk menghentikan perbuatannya. Namun sang pemburu terus menyakiti bhikkhu tersebut.

Karena sakit, sang bhikkhu menaikkan salah satu kakinya, namun sang pemburu malah menusuk-nusuk kaki yang satunya. Darah mengucur dengan deras dari kedua telapak kaki sang bhikkhu karena sang pemburu terus-menerus menusuk dengan kepala anak panah, walaupun bhikkhu tersebut memohon berulang-ulang agar tidak menyakitinya. Seluruh tubuh sang bhikkhu menjadi panas seperti terbakar dan dia pingsan di cabang pohon tersebut dan tidak menyadari bahwa jubahnya terjatuh. Jubah yang basah oleh darah jatuh menyelimuti seluruh tubuh sang pemburu dari kepala sampai ujung kaki.

Anjing-anjing yang menunggu di bawah pohon menyangka bahwa jubah tersebut adalah sang bhikkhu sendiri yang terjatuh dari pohon, kemudian membunuh dan memakannya sampai tinggal tulang-belulang. Setelah sang bhikkhu tersadar, dia mematahkan sebatang ranting dan melemparkannya ke bawah untuk menakut-nakuti anjing-anjing tersebut. Begitu mereka melihat sang bhikkhu masih berada di atas pohon, anjing-anjing itu lari ke dalam hutan, karena menyadari bahwa mereka telah membunuh tuan mereka sendiri, sang pemburu, bukan sang bhikkhu.

Sepuluh pembalasan karena melakukan kesalahan terhadap orang yang tidak boleh diganggu:

1. Menderita sakit kepala yang parah
2. Kehilangan harta benda yang diperoleh dengan susah payah
3. Kehilangan anggota badan, tangan atau kaki diamputasi
4. Terjangkit penyakit menjijikkan misalnya kusta

5. Gangguan mental, kegilaan
6. Kehilangan pangkat, diturunkan pangkatnya
7. Mendapat tuduhan dan prasangka
8. Nasib buruk, kehilangan dukungan atau sokongan dari sanak saudara
9. Harta benda yang tersimpan menjadi rusak dan kehilangan nilainya, emas, perak dan permata berubah menjadi imitasi
10. Rumah terbakar, meninggal disambar petir

(Dharmapada gatha 138-9-140)

Kehidupan anda sekarang adalah kehidupan yang mulia karena anda memiliki keyakinan benar dan kebijaksanaan yang didominasi oleh keyakinan bahwa kita akan menerima pembalasan dalam kehidupan ini juga apabila kita melakukan kesalahan terhadap orang yang tidak boleh diganggu.

Akibat Buruk Dari Kehendak Dari Dorongan Hati Yang Tidak Baik Yang Ketujuh

Akibat dari kehendak dari dorongan hati yang tidak baik yang ketujuh adalah lemah, karena merupakan yang terakhir dan akibatnya muncul hanya pada kehidupan tepat setelah kehidupan ini, tetapi bukan pada kehidupan ketiga dan seterusnya. Seseorang dapat terlahir di alam rendah/menyedihkan seperti alam neraka, binatang, hantu kelaparan dan raksasa/jin sebagai akibat dari kehendak dari dorongan hati yang tidak baik yang ketujuh.

Akibat Buruk Dari Lima Kehendak Dari Dorongan Hati Yang Tidak Baik Yang Di Tengah

Dengan pengaruh kekuatan kehendak dari dorongan hati yang tidak baik yang sebelumnya, lima kehendak dari dorongan hati yang tidak baik yang di tengah membawa kekuatan yang besar untuk perkembangan kehendak dari dorongan hati yang berikutnya. Oleh karena itu lima kehendak dari dorongan hati menghasilkan akibat yang dimulai dari kehidupan ketiga sampai pencapaian *nibbāna*. Kasus yang dapat dijadikan contoh untuk menjelaskan hal ini adalah kisah Mahāmoggalāna. Dalam salah satu kehidupannya yang lampau dengan *paramī* yang kurang matang dia pernah membunuh orang tuanya.

Kekuatan akibat dari kehendak yang tidak baik (lima dorongan hati di tengah) mengakibatkan hal-hal buruk sampai dia, seorang yang terkenal dengan kesaktiannya, mencapai *nibbāna*.

Pada zaman dahulu kala, calon bhante Mahāmoggalāna adalah anak dari keluarga baik-baik dan menjaga orang tuanya yang buta. Dipengaruhi oleh nasehat dari istrinya yang jahat dia membunuh orang tuanya. Dia membawa mereka ke

hutan dengan kereta, dengan alasan mau mengunjungi sanak saudara. Ketika dia memasuki hutan, dia berkata bahwa ada perampok yang datang. Dia memukul orang tuanya yang buta sampai mati seolah-olah yang melakukannya adalah perampok. Kehendak yang tidak baik ini (lima dorongan hati di tengah) membawa akibat buruk, yang diketahui di seluruh benua Jambudipa, pada bhante Mahāmoggalāna yang memiliki keunggulan (*etadagga*) berupa kesaktian dalam kehidupannya yang terakhir sampai saat sebelum memasuki *nibbāna*.

(*Dhammapada -ttha -2/44*)

Pada suatu saat sang Buddha sedang berdiam di vihara Veluvana. Guru-guru sesat (*Titthiya*) tidak cukup beruntung menerima berbagai persembahan seperti sang Buddha. Mereka yakin bahwa bhante Mahāmoggalāna-lah orang yang membawa berbagai keberuntungan kepada Buddha *sāsanā*. Mereka lalu memberikan seribu keping uang untuk penjahat supaya membunuh bhante Mahāmoggalāna.

Waktu itu dia sedang berdiam di sepotong batu datar di gunung Isigili di Rajagaha. Para penjahat mengepung sisi gunung tersebut, namun bhante Mahāmoggalāna mampu melarikan diri dengan kesaktiannya. Untuk kedua kalinya dia juga berhasil melarikan diri. Pada ketiga kalinya dia membiarkan mereka menangkapnya setelah menyadari bahwa dia tidak mungkin lari dari akibat buruk perbuatan jahatnya.

Para penjahat memukulinya sampai tulang-tulanginya remuk. Setelah itu dia menemui sang Buddha, memberikan hormat dan memasuki *nibbāna* tanpa mampu mencegah akibat buruk dari perbuatan buruknya dengan kesaktian yang luar biasa, walaupun dia mampu menembus bumi dan terbang di udara.

Empat Dhamma Yang Tak Terelakkan

Sang Buddha memabarkan empat dhamma yang tidak dapat dielakkan walaupun oleh orang paling sakti di dunia:

1. Usia tua
2. Penyakit
3. Kematian
4. Akibat buruk dari perbuatan jahat

Inilah empat dhamma yang tidak dapat dielakkan meskipun oleh makhluk yang sakti seperti Brahma Agung dan Dewa Vishnu.

(*Anguttara Pali -3/490*)

Semboyan: Tidak pernah mungkin untuk mengelak dari usia tua, penyakit, kematian dan akibat buruk

Sebagai akibat membunuh (lima dorongan hati di tengah) orang tuanya, orang yang tidak boleh diganggu, di salah satu kehidupannya yang lampau ketika *paramī*-nya belum matang, bhante Mahāmoggalāna pernah menderita di alam neraka selama ratusan ribu tahun. Setelah keluar dari alam neraka dia selalu meninggal karena dipukuli selama seratus kehidupan.

Kehidupan yang anda miliki sekarang adalah kehidupan yang mulia karena anda memiliki keyakinan benar dan kebijaksanaan yang didominasi oleh keyakinan bahwa akibat buruk perbuatan jahat (lima dorongan hati di tengah) terhadap orang yang tidak boleh diganggu, dapat terjadi terus sampai anda memasuki *nibbāna*.

BAB VIII Memiliki Enam Indera Adalah Masa Yang Menguntungkan

Dalam kehidupan sekarang, anda memiliki enam indera yaitu indera mata, indera telinga, indera hidung, indera lidah, indera tubuh, dan indera pikiran, sehingga anda dapat berlatih dhamma. Ini adalah masa yang menguntungkan bagi anda untuk mencapai dhamma mulia sesuai dengan kesempurnaan (*paramitta*) anda sendiri, jika anda berlatih meditasi *vipassanā* dengan petunjuk yang benar. Itulah sebabnya mengapa ini adalah waktu yang menguntungkan karena memiliki enam indera.

Semboyan: Memiliki enam indera adalah masa yang benar-benar menguntungkan.

Sebaliknya mereka yang kurang beruntung karena tidak memiliki enam indera, tidak mampu mencatat: “melihat”, “mendengar”, “mencium”, “mengecap”, “menyentuh”, dan seterusnya. Khususnya jika seseorang tidak memiliki indera pikiran (dengan kata lain kurang waras), dia tidak mampu mencatat apapun, sehingga dia kehilangan kesempatan berlatih dhamma. Sangatlah penting bagi kita berlatih dhamma karena kita memiliki enam indera dan dhamma dapat dicapai bila berlatih dengan petunjuk yang benar, sesuai dengan kesempurnaan masing-masing.

Walaupun kita mungkin tidak mampu berlatih sepanjang waktu, dhamma masih mungkin dirasakan walaupun latihannya paruh waktu bila mendapatkan petunjuk dan bimbingan yang benar. Maka kita merasa semakin tertarik dengan dhamma. Keyakinan terhadap kenyataan bahwa dhamma dapat dicapai dalam kehidupan ini juga menjadi lebih kuat daripada sebelumnya. Selain bertambah kuatnya keyakinan, ketekunan dan kerajinan berlatih dhamma juga bertambah. Dengan demikian perhatian penuh juga semakin maju dan konsentrasi juga semakin matang. Dengan matangnya konsentrasi, kebijaksanaan *vipassanā* semakin berkembang, *magga ñāna* dan *phala ñāna* timbul dengan berkembangnya konsentrasi yang matang, maka kebahagiaan *nibbāna* terealisasi. Itulah sebabnya penting untuk berlatih dengan petunjuk dan bimbingan yang benar.

Petunjuk Yang Benar Dan Tepat Dalam Berlatih

Ketika seseorang berlatih meditasi *vipassanā*, yogi harus mencatat pada keenam pintu indera seperti melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, dan berpikir. Para pemula mungkin belum menemukan hal-hal yang istimewa walaupun dia mencatat pada mata, telinga, hidung, lidah, dan pikiran. Kontak objek indera dengan mata, telinga, hidung, lidah dan pikiran sangatlah halus. Lagipula perhatian, konsentrasi dan kebijaksanaan juga masih sangat lemah. Itulah sebabnya mengapa para pemula tidak dapat melihat sesuatu yang istimewa ketika mereka berlatih meditasi *vipassanā*.

Oleh karena itu, yogi yang berlatih meditasi *vipassanā* harus mencatat fenomena jasmani terlebih dahulu. Ini merupakan hal yang mudah untuk mencatat dan mengembangkan konsentrasi karena ada banyak objek yang jelas pada tubuh untuk dicatat.

Banyak Objek Untuk Dicatat Pada Tubuh

Di seluruh tubuh dimana terdapat indera penyentuh (*kayapasāda*), mereka adalah objek pencatatan. Kecuali pada ujung rambut, kuku jari tangan dan kuku jari kaki, semua bagian tubuh bila ditusuk dengan jarum akan merasakan sentuhan. Bagian-bagian tubuh ini adalah tempat dimana terdapat indera penyentuh. Karena semua bagian tubuh mempunyai indera penyentuh, seluruh tubuh dapat dijadikan objek perenungan.

Nafas masuk dan nafas keluar di hidung merupakan objek pencatatan pada tubuh. Begitu juga mengembangnya perut disebabkan oleh tarikan nafas masuk dan mengempisnya perut disebabkan oleh hembusan nafas keluar, merupakan objek pencatatan pada tubuh.

Berjalan, berdiri, duduk, dan berbaring adalah objek perenungan pada tubuh. Begitu juga menekuk dan merentangkan tangan dan kaki, memegang, mengambil, menundukkan kepala, mengangkat kepala, gerakan mata, mengedipkan mata dan gerakan jasmani semacam itu adalah objek pada tubuh untuk direnungkan.

Objek Perenungan Pada Tubuh Sifatnya Jelas

Udara yang masuk dan keluar menyentuh ujung hidung, bilamana terdapat tarikan nafas masuk dan hembusan nafas keluar, dinding perut juga mengembang dan mengempis. Nafas masuk dan nafas keluar, gerakan mengembang dan mengempis akan menjadi jelas bila anda memusatkan pikiran dengan penuh perhatian pada ujung hidung atau pada dinding perut.

Sewaktu berjalan, berdiri, berbaring, menekuk dan merentangkan kaki dan tangan, menyentuh, mengambil, menunduk dan mengangkat kepala dan gerakan sejenisnya akan menjadi sangat jelas bila anda memiliki perhatian penuh dan mencatat dengan penuh perhatian pada setiap kejadian dari gerakan tersebut.

Tiga Cara Perenungan Pada Tubuh

1. Perenungan duduk – duduk dan mencatat dalam waktu yang telah ditentukan tanpa mengubah sikap atau menggerakkan badan dan pikiran yang melamun.
2. Perenungan berjalan
3. Pencatatan atau perenungan detail – seperti berdiri, membungkuk, merentangkan tangan, mengambil.

Sesepuh kita YM Mahāsi Sayadaw telah mengarahkan para yogi pemula, sesuai dengan kitab suci bahasa Pali, untuk mencatat kembang dan kempisnya dinding perut supaya mereka bisa mencatat dengan mudah. Para yogi mencari

sebuah tempat yang hening, duduk bersila atau dengan lutut tertekuk dan menutup mata mereka. Mereka mempertahankan posisi kepala tegak, badan tegak dan pikiran mereka terfokus dengan tajam pada dinding perut.

Semboyan: Pertahankan sikap tubuh tegak, duduk bersila. Mata dipejamkan, kepala tegak dan pikiran difokuskan pada dinding perut. Yogi, catatlah dengan perhatian penuh kembang dan Kempis.

Perenungan Yang Penuh Perhatian Dan Rasa Hormat

Sewaktu berlatih meditasi *vipassanā*, sangatlah penting untuk mencatat dengan rasa hormat dan perhatian penuh. Seseorang yang belum melihat dhamma, jika dia berlatih meditasi *vipassanā* dengan rasa hormat dan perhatian penuh, dia akan melihat dhamma. Untuk orang yang telah melihat dhamma, akan memperoleh kemajuan, bahkan jika dia termasuk orang yang mampu mencapai dhamma mulia, dia akan mencatat dengan rasa hormat dan perhatian penuh.

Mencatat dengan rasa hormat maksudnya bergerak dan bertindak dengan lembut dan pelan seperti seseorang yang sakit, sewaktu berjalan, berdiri, duduk, berbaring, menekuk dan merentangkan kaki dan tangan.

Mencatat dengan perhatian penuh maksudnya adalah membuat pikiran yang mencatat berada pada saat ini, yaitu saat dimana suatu hal terjadi dan menjauhkan pikiran dari konsep (*paññati*) serta dengan perhatian penuh mencatat kesunyataan mutlak (*paramattha*).

Pencatatan Dengan Rasa Hormat Dalam Meditasi Duduk

Yogi *satipatthana vipassanā* menghampiri tempat yang terpisah, duduk dan bernafas masuk dan keluar secara teratur. Pernafasan yang teratur inilah yang dimaksud dengan “rasa hormat”.

Abaikan Konsep (*Paññati*) Dan Catatlah Kesunyataan Mutlak (*Paramattha*) Dengan Perhatian Penuh

Buatlah catatan mental⁸ “kembang” dengan memfokuskan pikiran dengan perhatian penuh pada saat ini. Dengan kata lain, catatlah dengan perhatian penuh tegangan dinding perut dan tahapan-tahapan dari gerakan mengembang yang disebabkan oleh udara yang masuk, dari awal sampai akhir gerakan mengembang. Dalam melakukan pencatatan, abaikan bentuk dinding perut sedapat mungkin.

Bentuk dari dinding perut adalah konsep dan konsep harus diabaikan sedapat mungkin dalam meditasi *vipassanā*. Tegangan dan gerakan mengembang yang bertahap adalah kesunyataan mutlak, itulah yang harus dicatat dengan perhatian penuh sedapat mungkin. Pencatatan seperti ini, mengabaikan konsep dan mencatat

⁸ Kata *mental* lebih berhubungan dengan pikiran, sedangkan kata *batin* lebih berhubungan dengan jiwa (kamus bahasa Indonesia). Dalam agama Buddha aliran Theravada hanya mengenal fenomena mental & jasmani, tak ada jiwa/roh.

kesunyataan mutlak saat ini, adalah yang dimaksud dengan merenungkan dengan perhatian penuh.

Semboyan: Abaikan konsep (*paññati*). Perhatikan dengan benar hanya kesunyataan mutlak (*paramattha*).

Catatlah “kempis” dengan perhatian penuh pada saat ini, ketika dinding perut mengempis disebabkan oleh nafas keluar dan catat sifat alamiah dari fenomena tahapan-tahapan gerakan mengempis dari awal sampai akhir. Sewaktu mencatat demikian, abaikan bentuk dari dinding perut (*paññati*) sedapat mungkin.

Konsep dan kesunyataan mutlak ada secara bersamaan. Dari keduanya, konsep lebih jelas sedangkan kesunyataan mutlak terselubung sifatnya. Yogi *vipassanā* tidak boleh mencatat konsep tetapi harus memperhatikan dan mengerti kesunyataan mutlak. Dhamma tidak dapat dilihat jika hanya konsep yang direnungkan.

Persaingan Antara Konsep (*Paññati*) Dan Kenyataan Mutlak (*Paramattha*)

Ketika konsep jelas, kesunyataan mutlak hilang, dan demikian juga sebaliknya, seakan-akan mereka bersaing satu sama lain. Bagi para pemula, konsep lebih banyak terlihat, sedangkan kesunyataan mutlak tidak.

Dengan pencatatan penuh perhatian yang berulang-ulang, sifat alamiah dari kesunyataan mutlak akan menjadi semakin jelas. Bagi para yogi dengan konsentrasi yang matang yang telah mencapai *bhanga ñāna*, kesunyataan mutlak begitu jelas sehingga mereka tidak dapat melihat bentuk dari kepala, badan, kaki dan tangan. Semua anggota tubuh (*paññati*) seakan telah hilang.

Semboyan: Ketika konsep jelas, kesunyataan mutlak hilang. Ketika kesunyataan mutlak jelas, konsep hilang.

Jika pikiran tidak cukup tenang dan mengembara ke objek-objek luar, ketika mencatat “kembang” dan “kempis” tambahkanlah satu lagi objek pencatatan misalnya “sentuh”. Sewaktu mencatat “sentuh”, haruslah diamati dengan perhatian penuh sensasi sentuhan bokong dengan lantai atau tempat duduk. Bahkan ketika objek pencatatan seperti “kembang”, “kempis”, dan “sentuh” gagal mengekang pikiran, jika pikiran masih mengembara, tambahkanlah satu lagi objek pencatatan, misalnya “duduk”. Haruslah dicatat sifat alamiah dari tegangan dengan cara memperhatikan seluruh tubuh secara menyeluruh dari kepala sampai ke bawah. Ketika anda mencatat dengan empat objek tadi, pikiran biasanya menjadi tenang.

Jika pikiran tenang dan pencatatan sudah baik dengan dua objek pencatatan “kembang, kempis”, maka teruskanlah pencatatan hanya dengan dua objek. Dengan cara yang sama, lanjutkan pencatatan dengan tiga objek jika hal ini baik untuk pengamatan, dan dengan empat objek jika pikiran terasa tenang.

Perenungan Penuh Rasa Hormat Dalam Meditasi Jalan

Perenungan dalam meditasi jalan juga merupakan faktor penting dalam meditasi vipassanā. Mereka yang dapat merenung dalam meditasi jalan, akan menemukan kemajuan dalam kemampuan meditasi duduk dan juga pencatatan detail dalam tindakan seperti menekuk dan merentangkan kaki dan tangan.

1. Satu pencatatan dalam satu langkah
2. Dua pencatatan dalam satu langkah
3. Tiga pencatatan dalam satu langkah
4. Enam pencatatan dalam satu langkah

1. Untuk satu pencatatan dalam satu langkah, yogi harus membuat catatan mental “kaki kiri maju”, “kaki kanan maju”. Yogi tidak boleh mengontrol langkah kaki untuk membuat gerakannya pelan, tetapi melangkahlah dengan lembut, tidak terlalu pelan atau cepat. Abaikan bentuk kaki sedapat mungkin, namun catat setiap gerakan kaki dengan perhatian penuh untuk memahami sifat alamiah (*paramattha*) dari gerakan maju yang bertahap dan keadaan ringan, dari awal hingga akhir dari langkah tersebut.

2. Untuk dua pencatatan, buatlah catatan mental “angkat”, “turun” dan angkatlah kaki dengan lembut. Ketika mengangkat kaki, abaikanlah bentuk kaki (*paññati*) sedapat mungkin dan catat dengan perhatian penuh untuk memahami sifat alamiah (*paramattha*) dari gerakan naik yang bertahap dan keadaan ringan dari awal hingga akhir gerakan angkat. Sewaktu menurunkan kaki, abaikan bentuk kaki sedapat mungkin dan catat dengan perhatian penuh untuk memahami sifat alamiah dari gerakan turun yang bertahap dan keadaan berat dari awal hingga akhir gerakan turun.

3. Untuk tiga pencatatan, buatlah catatan mental “angkat”, “dorong”, “turun”. Gerakan mengangkat, mendorong dan menurunkan tidak boleh dikontrol supaya bisa pelan. Angkat, dorong dan turunkan kaki tidak terlalu pelan atau cepat, tetapi lakukan dengan lembut. Sifat alamiah dhamma tidak dapat dipahami bila perhatian terpusat pada usaha mengontrol gerakan mengangkat, mendorong, dan menurunkan.

Ketika mengangkat kaki, abaikan bentuk kaki (*paññati*) sedapat mungkin dan catatlah dengan perhatian penuh untuk memahami sifat alamiah (*paramattha*) dari gerakan mengangkat ke atas yang bertahap-tahap. Pengetahuan tentang keadaan ringan adalah pemahaman dari unsur panas (*tejo*) dan unsur gerakan (*vāyo*).

Ketika mendorong kaki ke depan, abaikan bentuk kaki sedapat mungkin tetapi catatlah dengan perhatian penuh untuk memahami sifat alamiah dari gerakan maju yang bertahap-tahap dan keadaan ringan dari awal hingga akhir gerakan

mendorong. Pengetahuan tentang keadaan ringan adalah pemahaman dari unsur panas dan unsur gerakan.

Ketika kaki diturunkan, abaikan bentuk kaki sedapat mungkin tetapi catatlah dengan perhatian penuh untuk memahami sifat alamiah dari gerakan turun yang bertahap dan keadaan berat dari awal hingga akhir gerakan menurunkan. Kesadaran akan keadaan berat adalah pemahaman dari unsur padat atau tanah (*pathavi*) dan unsur air atau perekat (*āpo*).

Pembentukan Dan Penghancuran

Ketika konsentrasi menjadi lebih kuat sampai suatu tingkat tertentu, akan ada perkembangan kesadaran terhadap sifat alamiah dari keadaan ringan dan gerakan naik yang bertahap ketika mencatat “angkat”, sifat alamiah dari keadaan ringan dan gerakan maju yang bertahap ketika mencatat “dorong”, dan sifat alamiah dari keadaan berat dan gerakan menurun yang bertahap ketika mencatat “turun”.

Berkat kekuatan konsentrasi yang matang, seseorang akan memahami bahwa tiap tahap dari gerakan adalah terpisah jika direnungkan dengan rasa hormat dan perhatian penuh. Dengan kata lain, tahap pertama timbul dan tenggelam. Kemudian tahap berikutnya akan timbul dan tenggelam secara berurutan, tanpa kesinambungan antara setiap tahap.

4. Untuk enam pencatatan, terdiri dari pencatatan awal dan akhir gerakan mengangkat, awal dan akhir gerakan mendorong, dan awal dan akhir gerakan menurunkan. Sebenarnya ini adalah pencatatan tiga titik, tetapi dengan membedakan awal dan akhir dari setiap titik.

Diangkatnya tumit adalah awal dan diangkatnya jari kaki adalah akhirnya. Gerakan mendorong kaki ke depan adalah awal dari gerakan mendorong dan penghentian sementara pada akhir gerakan mendorong adalah akhirnya. Awal dari gerakan menurun adalah menurunkan kaki, dan akhirnya adalah menyentuhnya kaki di lantai.

Para yogi yang dapat mengembangkan konsentrasi dan kebijaksanaan dengan berlatih meditasi jalan dapat menikmati lima keuntungan, yaitu:

1. Mampu menempuh perjalanan tanpa lelah.
2. Memiliki semangat yang kuat dalam berlatih meditasi.
3. Tidak terserang penyakit.
4. Memiliki pencernaan makanan yang baik.
5. Konsentrasi yang terbina dari meditasi jalan dapat bertahan lama.

Semboyan: Mampu menempuh perjalanan, kuat dan bersemangat, pencernaan baik, bebas dari penyakit dan memiliki konsentrasi yang kokoh. Itulah lima keuntungan dari meditasi jalan.

Konsentrasi yang diperoleh dari perenungan berdiri mungkin hilang ketika seseorang duduk. Begitu juga konsentrasi yang diperoleh dari praktek duduk dapat terganggu bila seseorang berbaring. Namun konsentrasi yang diperoleh dari latihan berjalan tidak akan tergoncang dengan berdiri, duduk atau berbaring. Sehingga konsentrasi yang didapat dari latihan berjalan dikatakan lebih kuat dan tahan lebih lama.

Bertahan Hidup Tanpa Merasa Lapar

Pada masa sang Buddha, raja Bimbisara bertahan hidup hanya dengan berlatih meditasi jalan sehingga tidak merasa lapar.

Karena menginginkan tahta, anak raja Bimbisara, pangeran Ajatasattu memenjarakan ayahnya dengan tujuan membiarkan beliau meninggal karena kelaparan. Dia juga mengeluarkan perintah untuk tidak memperbolehkan siapapun menjenguk raja, kecuali permaisuri. Sang permaisuri selalu berusaha dengan segala cara membawakan makanan secara rahasia supaya raja dapat bertahan hidup.

Sang permaisuri memasukkan makanan ke dalam cangkir emas yang kecil, menyembunyikannya di dalam lipatan baju di sekitar pinggang dan memberikannya kepada raja. Dengan demikian sang raja bisa tetap hidup. Ketika pangeran Ajatasattu mengetahui hal ini, dia memerintahkan sang permaisuri harus digeledah supaya dia tidak bisa membawakan apa-apa lagi kepada raja.

Sang permaisuri selanjutnya menyembunyikan cangkir emasnya di dalam konde rambutnya yang besar, dengan demikian raja tetap dapat bertahan hidup. Sang pangeran kemudian memerintahkan sang permaisuri tidak boleh lagi memakai konde yang besar. Sang permaisuri lalu menyembunyikan makanan di dalam sepatu emasnya sehingga sang raja bisa makan dan bertahan hidup. Kali ini diperintahkan bahwa sang permaisuri tidak boleh lagi memakai sepatu bila menjenguk ke penjara. Kemudian sang permaisuri membersihkan seluruh tubuhnya dengan air kayu cendana dan mengolesinya dengan *catumadhuram* (suatu campuran madu, mentega, gula merah dan minyak). Sang raja dapat bertahan hidup dengan cara menjilati tubuh sang permaisuri. Akhirnya sang permaisuri tidak diperbolehkan lagi memasuki penjara dan menjenguk sang raja.

Sang raja dapat mengusir rasa lapar dengan konsentrasi yang diperoleh dari meditasi jalan. Keseimbangan jasmani dapat dipertahankan dan sang raja dapat tetap hidup dengan kebahagiaan *magga* dan *phala*. Ketika sang pangeran mengetahui bahwa ayahnya raja Bimbisara masih hidup karena melakukan meditasi jalan, dia memerintahkan supaya telapak kaki raja dikuliti. Sang raja akhirnya meninggal.

Bagi orang yang telah mencapai *bhanga ñāna*, bentuk kaki tidak lagi jelas sewaktu mencatat “angkat”, “dorong”, “turun”. Mereka hanya menyadari hancurnya setiap tahap gerakan mengangkat dengan cepat sewaktu mereka mencatat “angkat”. Ketika mencatat “dorong”, bentuk kaki tidak lagi jelas, tetapi yang jelas

hanya hancurnya setiap tahap dari gerakan mendorong dengan cepat. Demikian juga halnya pada pencatatan “turun”, bentuk kaki tidak jelas lagi, tetapi hanya sifat alamiah dari hancurnya setiap tahap dari gerakan menurun secara cepat yang dapat terlihat.

Dengan kekuatan pencatatan yang terus-menerus, konsentrasi menjadi matang dan mereka yang memiliki kebijaksanaan tinggi akan dapat melihat/memahami sepasang kehancuran, yaitu objek yang dicatat dan pikiran yang mencatat. Pada pencatatan “angkat”, kehancuran dari gerakan mengangkat bersama dengan pikiran yang mencatat dapat dipahami. Pada pencatatan “dorong”, dapat dipahami tidak hanya hancurnya gerakan mendorong yang terjadi secara cepat tetapi juga pikiran yang mencatat. Pada pencatatan “turun”, hancurnya gerakan menurun yang terjadi dengan cepat bersamaan dengan hancurnya pikiran yang mencatat dapat terlihat.

Ketika kehancuran dapat dipahami secara jelas, disebabkan matangnya *bhanga ñāna*, maka sekarang yogi juga dapat mencatat pada mata, telinga, hidung, lidah, dan pikiran.

Lebih mudah mencatat pada telinga. Bila mendengarkan suara tanpa berpikir suara siapa itu, jika yogi mencatat “mendengar, mendengar” pada saat terjadinya proses mendengar, suara atau bunyi akan hancur per satu suku kata.

Perenungan Penuh Rasa Hormat Dalam Pencatatan Detail

Mencatat tindakan seperti membungkuk, bangkit, duduk, berdiri, menekuk, merentang dan sebagainya yang dilakukan dengan perlahan-lahan dan lembut seperti orang sakit, itulah yang dimaksud dengan perenungan penuh rasa hormat.

Abaikan *Paññati* Dan Catatlah *Paramattha* Dengan Perhatian Penuh

Ketika berdiri, bila seseorang ingin membungkuk, keinginan untuk membungkuk muncul terlebih dahulu. Catatlah keinginan tersebut sebagai “ingin bungkuk, ingin bungkuk”. Ketika tahap demi tahap gerakan membungkuk perlahan-lahan terjadi, ikutilah gerakan itu sedapat mungkin dan catat pada saat proses membungkuk terjadi sebagai “membungkuk, membungkuk”. Sewaktu melakukan pencatatan tersebut, abaikan bentuk tubuh (*paññati*) sedapat mungkin dan catatlah dengan perhatian penuh sifat alamiah (*paramattha*) dari gerakan menurun yang terasa berat, dari awal hingga akhir. Kewaspadaan terhadap keadaan berat pada gerakan menurun adalah pemahaman atas unsur padat atau tanah (*pathavi*) dan unsur perekat atau air (*āpo*).

Semboyan: Pada kedua unsur “Pa” dan “A”, keadaan berat adalah jelas. (“Pa”= *pathavi*, “A”= *āpo*).

Ketika berdiri, setelah selesai melakukan sesuatu dalam keadaan membungkuk, badan akan ditegakkan kembali. Catat terlebih dahulu keinginan untuk menegakkan tubuh sebagai “ingin tegak, ingin tegak”. Abaikan bentuk tubuh

(*paññati*) sedapat mungkin, catatlah dengan perhatian penuh tahap demi tahap gerakan menegakkan yang terjadi secara berangsur-angsur dan rasakan sifat alamiah (*paramattha*) dari keadaan ringan dari awal hingga akhir gerakan menegakkan sebagai “tegakkan, tegakkan”. Kewaspadaan terhadap keadaan ringan adalah pemahaman unsur api (*tejo*) dan unsur angin (*vāyo*).

Semboyan: Pada kedua unsur “Te” dan “Va”, keadaan ringan terasa jelas (“Te” = *tejo*. “Va” = *vāyo*)

Sewaktu duduk, jika anda ingin membungkuk karena ingin melakukan sesuatu, catatlah terlebih dahulu keinginan untuk membungkuk sebagai “ingin bungkuk, ingin bungkuk”. Ketika tahap demi tahap dari gerakan membungkuk terjadi, ikuti dengan cermat dan catat “membungkuk, membungkuk” saat proses membungkuk berlangsung.

Abaikan bentuk tubuh (*paññati*) sedapat mungkin dan catatlah dengan perhatian penuh sifat alamiah dari gerakan turun yang terasa berat (*paramattha*) dari awal hingga akhir. Kewaspadaan terhadap keadaan berat pada sifat alamiah gerakan turun adalah pemahaman unsur padat atau tanah (*pathavi*) dan unsur perekat atau air (*āpo*).

Sewaktu duduk, setelah selesai melakukan sesuatu dalam keadaan membungkuk, tubuh akan ditegakkan kembali. Pertama-tama catat keinginan untuk menegakkan tubuh sebagai “ingin tegak, ingin tegak”. Abaikan bentuk tubuh (*paññati*) sedapat mungkin, catatlah dengan perhatian penuh tahap demi tahap gerakan menegakkan yang terjadi secara berangsur-angsur dan sifat alamiah (*paramattha*) dari keadaan ringan dari awal hingga akhir gerakan menegakkan sebagai “tegakkan, tegakkan”. Kewaspadaan terhadap keadaan ringan dalam gerakan menegakkan adalah pemahaman terhadap unsur api (*tejo*) dan unsur angin (*vāyo*).

Dua Jasa Yang Diperoleh Ketika Terdapat Landasan *Satipatthana*

Orang-orang yang memiliki landasan *satipatthana* memperoleh jasa penghormatan ketika mereka menghormat kepada sang Buddha, mengenang-Nya dengan sikap *anjali*. Mereka juga mengumpulkan jasa *vipassanā* dengan memahami fenomena tahap demi tahap dari proses kemunculan dan kehancuran, dan dari gerakan turun yang terjadi secara berangsur-angsur yang terasa berat sewaktu mencatat “menunduk, menunduk” ketika menundukkan kepala. Dengan demikian mereka memperoleh dua jasa, yaitu jasa penghormatan dan jasa *vipassanā*.

Mengabaikan *Paññati* Dan Mencatat *Paramattha* Dengan Perhatian Penuh Sewaktu Duduk Dan Berdiri

Ketika anda ingin duduk, yang pertama dan terpenting, catatlah keinginan untuk duduk sebagai “ingin duduk, ingin duduk” dan duduklah dengan perlahan-lahan dan lembut. Ikuti tahap demi tahap dari gerakan turunnya tubuh yang terjadi

secara berangsur-angsur, dari awal hingga akhir, catatlah pada saat peristiwa tersebut berlangsung sebagai “duduk, duduk”.

Sewaktu melakukan pencatatan tersebut, abaikan bentuk tubuh (*paññati*) sedapat mungkin dan catatlah dengan perhatian penuh sifat alamiah (*paramattha*) dari tahap demi tahap gerakan turun yang terasa berat. Kewaspadaan terhadap keadaan berat merupakan pemahaman terhadap unsur padat atau tanah (*pathavi*) dan unsur perekat atau air (*āpo*).

Ketika anda ingin berdiri, yang pertama dan terpenting, catatlah keinginan untuk berdiri sebagai “ingin berdiri, ingin berdiri” dan berdirilah dengan perlahan-lahan dan lembut. Ikuti tahap demi tahap dari gerakan naiknya tubuh yang terjadi secara berangsur-angsur dari awal hingga akhir, dan catatlah pada saat peristiwa tersebut berlangsung sebagai “berdiri, berdiri”.

Sewaktu melakukan pencatatan tersebut, abaikan bentuk tubuh (*paññati*) sedapat mungkin dan catatlah dengan perhatian penuh sifat alamiah (*paramattha*) dari tahap demi tahap gerakan naik yang terasa ringan. Kewaspadaan terhadap keadaan ringan adalah pemahaman terhadap unsur api (*tejo*) dan unsur angin (*vāyo*).

Mengabaikan *Paññati* Dan Mencatat *Paramattha* Dengan Perhatian Penuh Ketika Menekuk Dan Merentang

Ketika anda akan melakukan sesuatu dan ingin merentangkan tangan, yang pertama dan terpenting, catatlah keinginan untuk merentangkan tangan sebagai “ingin merentang, ingin merentang”, lalu rentangkan tangan dengan perlahan-lahan dan lembut. Ikuti tahap demi tahap dari gerakan merentangkan tangan keluar yang terjadi secara berangsur-angsur menjauhi tubuh sedapat mungkin, dari awal hingga akhir dari gerakan merentang tersebut. Catatlah “merentang, merentang” pada saat peristiwa tersebut berlangsung. Tidak perlu melihat tangan agar dapat membayangkan dalam pikiran gerakan yang bertahap ini.

Sekali lagi abaikan bentuk tangan (*paññati*) sedapat mungkin dan catatlah dengan perhatian penuh fenomena dari tahap demi tahap gerakan yang terjadi secara berangsur-angsur dan keadaan berat (*paramattha*) ketika merentangkan tangan menuju bagian tubuh yang lebih rendah .

Ketika proses merentang telah selesai dan anda ingin menekuk tangan kembali, yang pertama dan terpenting, catatlah keinginan untuk menekuk tangan sebagai “ingin menekuk, ingin menekuk” dan tekuklah tangan dengan perlahan-lahan dan lembut. Ketika proses menekuk berlangsung, catatlah “menekuk, menekuk” sambil mengikuti tahap demi tahap dari gerakan menekuk menuju ke tubuh yang terjadi secara berangsur-angsur dari awal hingga akhir. Adalah sangat penting mencatat seteliti mungkin saat peristiwa tersebut berlangsung.

Sewaktu melakukan pencatatan, abaikan bentuk tangan (*paññati*) sedapat mungkin. Catatlah dengan perhatian penuh sifat alamiah dari tahap demi tahap gerakan menekuk yang terjadi secara berangsur-angsur (*paramattha*) menuju bagian atas tubuh seperti kepala dan bahu, dan terhadap keadaan ringan (*paramattha*) dari gerakan menuju ke atas.

Catatan: Pernyataan-pernyataan di atas hanyalah petunjuk yang mengajarkan bagaimana caranya mencatat dengan sempurna **keinginan** membungkuk, duduk, berdiri, menekuk dan merentang, ketika anda sedang merenungkan membungkuk, duduk, berdiri, menekuk dan merentang. Jika para pemula belum mampu mencatat keinginan, harus dimulai latihannya dengan mencatat gerakan membungkuk, gerakan duduk, gerakan berdiri, gerakan menekuk, dan sebagainya.

Dengan perenungan yang berulang-ulang, kebijaksanaan dari konsentrasi menjadi semakin kuat dan awal dari keinginan menekuk dan merentang menjadi tidak jelas. Namun akhir atau kehancuran dan proses pelenyapan yang sangat cepat dari gerakan menekuk dan merentang dapat dipahami berdasarkan pengalaman sendiri.

Selain itu ketika kebijaksanaan dari konsentrasi semakin diperkuat oleh perenungan yang berkesinambungan, proses kehancuran yang terjadi sangat cepat dan berkesinambungan dari gerakan menekuk, merentang dan pikiran yang mencatat dapat dipahami melalui kebijaksanaannya sendiri.

Perubahan yang terus menerus dari mental (*nāma*) dan jasmani (*rūpa*) adalah contoh dari ketidakkekalan (*anicca*). Proses kehancuran yang cepat adalah menakutkan dan menyiksa, inilah yang dimaksud dengan penderitaan (*dukkha*). Tidak ada cara untuk mencegah kehancuran yang cepat dan penyiksaan ini, mereka terjadi dengan sendirinya adalah yang dimaksud dengan tanpa diri/aku/jiwa/roh (*anatta*). Ketiga sifat ini dapat dipahami melalui pengalaman dan kebijaksanaannya sendiri, ketika proses kehancuran yang cepat dari *nāma* dan *rūpa* telah terlihat.

Perenungan Melalui Mata

Orang-orang yang memiliki landasan *satipatthana* perlu melatih pikirannya untuk menguasai “sekedar melihat sewaktu melihat” jika mereka bermaksud merenungkan meditasi *vipassanā* melalui mata. Yang pertama dan terpenting, catatlah “ingin melihat, ingin melihat” ketika ada sesuatu untuk dilihat. Kemudian catatlah “melihat, melihat” ketika kelopak mata atas bergerak ke atas, kelopak mata bawah bergerak ke bawah, dan otot-otot mata mulai berfungsi untuk melihat. Sewaktu melihat objek indera tersebut, jagalah pikiran tetap hanya sekedar melihat dan catatlah “melihat, melihat”.

Walaupun hal ini mungkin tidak mudah bagi mereka yang tidak memiliki landasan *satipatthana* untuk menjaga pikiran sekedar melihat, namun tidak demikian

bagi yang memiliki landasan satipatthana, khususnya ketika mereka memperhatikan dengan seksama suatu objek pencatatan.

Contoh, ketika seorang yogi sedang berjalan dengan rasa hormat dan perhatian penuh sambil mencatat “angkat, dorong, turun”, mungkin saja ada orang lain yang lewat. Dia mungkin mengetahui bahwa ada orang yang telah lewat, namun tidak mengetahui apakah itu pria atau wanita. Keadaan tidak membedakan ini adalah penguasaan yang matang dari sekedar melihat sewaktu melihat. Dapat dikatakan bahwa orang tersebut tentunya tidak terlalu jauh lagi dari dhamma mulia yang dia dambakan, jika dia bisa menguasai “sekedar melihat sewaktu melihat” untuk mencegah keserakahan, kebencian dan kebodohan berkembang melalui matanya.

Di jaman dahulu kala, ada banyak contoh para bhikkhu senior yang mencapai tingkat kesucian arahat dengan menguasai sekedar melihat.

Pada suatu masa, seorang bhikkhu senior Cittagutta berlatih dhamma di gua Kurandaka. Terdapat banyak lukisan yang menarik di dinding gua yang menggambarkan kejadian-kejadian dari tujuh Buddha (Vipassi Buddha dan seterusnya) yang mengundurkan diri dari keduniawian. Juga terdapat sebatang pohon kayu besi India pada jalan masuk gua tersebut. Sedemikian trampilnya bhikkhu senior tersebut mengontrol matanya (*chakkhundriya*), sehingga walaupun beliau telah tinggal di sana selama lebih dari enam puluh masa *vassa* (musim hujan), beliau belum pernah melihat lukisan-lukisan ataupun pohon tersebut.

Karena mendengar nama besar sang bhikkhu, raja yang saleh berharap untuk menemui sang bhikkhu dan mengundangnya ke istananya tiga kali. Namun sang bhikkhu tidak memberikan jawaban, sehingga sang raja memikirkan berbagai cara supaya sang bhikkhu berkenan mengunjunginya.

Semua ibu yang sedang menyusui dari desa Mahāgāma, di dekat istana, dipanggil dan payudara mereka dibungkus dengan handuk dan disegel. Kemudian sang raja mengeluarkan perintah bahwa bayi-bayi tidak boleh diberi susu sampai dan kecuali sang bhikkhu senior Cittagutta datang ke istana. Mendengar berita ini bhikkhu Cittagutta pergi ke desa Mahāgāma, didorong oleh rasa belas kasihan terhadap bayi-bayi tersebut. Sang raja mengundang sang bhikkhu ke istana bersama dengan bhikkhu-bhikkhu yang menyertainya.

Raja dan permaisuri mengantarkan sang bhikkhu senior dan para bhikkhu lainnya sampai ke suatu tempat yang sesuai di istana, sesudah mereka menyantap makanan mereka dan memberikan *sīla*. Sebelum kembali ke istana, sang Raja menatap sang bhikkhu senior dari jauh dan memberikan penghormatan. Kemudian sang bhikkhu senior memberkati dia “Semoga raja sehat, dan semoga dia bahagia”. Ketika sang permaisuri datang dan memberikan penghormatan, sang bhikkhu senior juga memberkati dia “Semoga raja sehat, semoga dia bahagia”.

Sang bhikkhu senior memberikan pemberkatan yang sama, “Semoga raja sehat dan semoga dia bahagia” biarpun itu raja atau permaisuri yang datang memberikan penghormatan ketika beliau meninggalkan istana untuk kembali ke desa. Para bhikkhu yang menyertainya bertanya kepada sang bhikkhu senior, “YM Bhante, anda memberikan pemberkatan yang sama “Semoga raja sehat, semoga dia bahagia” baik kepada raja maupun kepada permaisuri ketika mereka datang memberikan penghormatan kepada anda. Bolehkah kami mengetahui alasannya?” Sang bhikkhu senior menjawab “Saya tidak membedakan apakah itu raja atau permaisuri”. Ini menandakan bahwa dia telah menguasai keadaan “sekedar melihat sewaktu melihat”.

Ketika sang raja mendengar bahwa sebenarnya sangat melelahkan bagi sang bhikkhu senior untuk terus mengontrol matanya ketika beliau pergi ke kota, desa dan berada di istana, maka raja mengantarkan beliau kembali ke pertapaannya setelah tujuh hari. Lalu sang bhikkhu senior merenungkan dhamma malam itu juga dan melihat dengan jelas timbul dan hancurnya mental (*nāma*) dan jasmani (*rūpa*). Kemudian beliau merenung dengan bahagia sampai subuh dan mencapai tingkat kesucian arahat setelah mencapai empat tingkat *magga* dan *phala*.

Dapat dikatakan bahwa sang bhikkhu senior menjadi arahat oleh karena kemampuan mengontrol yang istimewa terhadap matanya dan kemampuan penguasaan pikirannya pada keadaan “sekedar melihat sewaktu melihat”.

Bagi mereka yang bermaksud mencapai dhamma, pelajaran yang bisa dipetik dari cerita sang bhikkhu senior Cittagutta adalah:

1. Kemampuan menguasai “sekedar melihat sewaktu melihat” sang raja, permaisuri ataupun rombongan pengiringnya, adalah akibat perhatian penuh yang kuat. Sang bhikkhu senior khususnya berhati-hati dalam melihat, agar tidak dapat membedakan raja, permaisuri atau pengiringnya. Faktor pengontrol (indriya), dalam hal ini berupa perhatian penuh (*sati*) menjadi lebih kuat dari sebelumnya karena beliau secara khusus berhati-hati untuk tidak melihat objek-objek indera yang menyenangkan.
2. Faktor pengontrol berikutnya, konsentrasi, menjadi lebih kuat dari sebelumnya ketika perhatian penuh telah kuat. Seiring dengan menguatnya konsentrasi, pemahaman dari kemunculan dan kehancuran mental (*nāma*) dan jasmani (*rūpa*) menjadi lebih jelas. Inilah perkembangan dari kebijaksanaan *vipassanā*.
3. Ketika objek atau fenomena yang diamati menjadi sangat jelas, waktu untuk bermeditasi biasanya tidak dibatasi dan latihan meditasi berlanjut sampai dhamma mulia dicapai. Begitulah praktek yang umumnya dijalankan oleh para bhikkhu senior di masa lampau, dan ini merupakan teladan yang harus dicontoh.

Perenungan Melalui Telinga

Ketika anda mendengar suatu bunyi, jangan biarkan pikiran anda mengejar bunyi tersebut, tapi catatlah “mendengar, mendengar” ketika terjadi kontak antara suara dan indera telinga, dengan cara menguasai pikiran sebagai “sekedar mendengar”. Saat mendengar suatu bunyi, anda akan mampu mengetahui suara siapakah itu, hanya jika empat syarat berikut terpenuhi:

1. Indera telinga
2. Bunyi
3. Tidak ada halangan antara telinga dan bunyi
4. Ada perhatian atau ketertarikan untuk mengetahui suara siapakah itu.

Dari keempat syarat di atas, bila tidak ada perhatian atau ketertarikan, keadaan “sekedar mendengar” sewaktu mendengar dapat terjadi. Mereka yang memiliki landasan *satipatthana*, seringkali mampu mencatat sebagai “sekedar mendengar” sewaktu mendengar.

Dengan latihan *satipatthana vipasana* yang terus-menerus, konsentrasi dan kebijaksanaan akan menjadi semakin kuat dan seseorang akan mencapai *bhanga ñāna*. Pada tahap pandangan terang ini, seseorang akan mengalami/melihat proses kehancuran suara satu demi satu ketika dia mencatat “mendengar, mendengar” pada saat terjadi kontak antara suara dan indera telinga.

Jika seseorang mampu mencatat proses kehancuran pada telinga, pencatatan lainnya pada tubuh menjadi lebih mudah. Dia akan mampu mencatat “melihat, melihat” pada mata, “mencium, mencium” pada hidung, “mengecap, mengecap” pada lidah dan “berpikir, berpikir” pada pikiran.

Perenungan Melalui Hidung

Ketika anda mencium suatu bau, catatlah hanya “mencium, mencium” tidak membiarkan pikiran anda mengejar bau tersebut sambil berpikir, dari mana bau ini datang? apakah dari bunga? ini bau yang tidak sedap, dan seterusnya.

Perenungan Melalui Lidah

Ketika anda mencatat pada lidah, anda harus mulai dengan mencatat aktivitas saat makan, misalnya catatlah “merentang, merentang” ketika anda mengulurkan tangan ke arah piring, “sentuh, sentuh” ketika jari anda menyentuh makanan, “menyusun, menyusun” ketika anda menyusun makanan di piring, “mengambil, mengambil” ketika anda mengambil makanan, “menunduk, menunduk” ketika anda menundukkan kepala, “buka, buka” ketika anda membuka mulut, “kunyah, kunyah” ketika anda mengunyah makanan, “telan, telan” ketika anda menelan makanan.

Pada permulaan meditasi, karena konsentrasi belum matang, setiap aktivitas harus dicatat dengan hati-hati supaya konsentrasi dapat berkembang. Dengan kata lain, harus mensinkronkan pikiran yang mencatat dengan setiap gerakan rentangan tangan, sentuhan jari, menyusun makanan, mengambil makanan, menundukkan kepala, memasukkan makanan ke mulut, mengunyah dan menelan.

Anda mungkin seringkali gagal mencatat karena konsentrasi masih lemah. Hal ini disebabkan sejak masa kanak-kanak anda telah makan tanpa perhatian penuh dan baru sekarang anda mencoba mencatat ketika anda berlatih meditasi. Namun jangan kecil hati, karena anda juga akan mampu mencatat hampir semua kegiatan lainnya yang terjadi sewaktu makan ketika konsentrasi anda menjadi kuat akibat pencatatan yang semakin sering.

Dengan pencatatan yang berulang-ulang, konsentrasi dan kebijaksanaan menjadi lebih kuat dan *bhanga ñāna* tercapai. Kemudian anda akan mengalami/memahami sendiri proses kehancuran gerakan-gerakan makan yang tidak memiliki hubungan satu sama lain.

Capailah Dhamma Dengan Merenung Ketika Makan

Magga ñāna dan *phala ñāna* dapat dicapai melalui tahap-tahap pandangan terang dengan melakukan perenungan ketika makan.

Pada suatu saat, bhikkhu Mahāsaṅgharakkhita sebagai paman, dan keponakannya samanera Saṅgharakkhita tinggal di vihara yang sama.

Sang samanera pergi ke desa kira-kira pukul 9 pagi untuk ber-*pindapatta*, dan kembali ke vihara sekitar pukul 10, lalu menyantap makanannya. Kemudian sang paman datang dan menegurnya, “Samanera, jangan biarkan lidahmu terbakar nasi kari yang panas”.

Sang Samanera berpikir, “Nasi kari yang saya dapatkan dengan berkeliling dari rumah ke rumah tidak lagi panas atau hangat, sudah dingin. Kalau begitu ‘jangan biarkan lidahmu terbakar nasi kari yang panas’ maksudnya mungkin bukan makanan ini. Maksud pamanku pasti ‘keserakahan dan kebencian’ itulah nasi kari yang panas.” Sang samanera merasa puas dengan perenungannya dan kemudian menyantap makanannya sambil mencatat dengan perhatian penuh. Ketika makannya selesai, dia berhasil mencapai tingkat kesucian arahat.

Tiga Cara Mencatat Perasaan Menderita (*Dukkha Vedanā*)

a. Perenungan untuk mencapai lenyapnya perasaan menderita

Perenungan cara ini sebenarnya merupakan keserakahan yang sedang mencari kesenangan. Tujuan dari meditasi adalah terbebas dari keserakahan. Pandangan dhamma akan menjadi lambat dan kemajuan meditasi akan tersendat jika perenungan ditujukan untuk mencapai lenyapnya perasaan menderita. Hal ini disebabkan kekotoran mental (*kilesa*) yang berupa keserakahan akan timbul di sela-sela pencatatannya. Sehingga perenungan cara ini tidak boleh dilakukan.

b. Perenungan untuk menyingkirkan perasaan menderita

Perenungan cara ini sebenarnya disertai oleh pikiran yang kasar dan agresif. Pikiran yang kasar ini timbul bersama dengan kebencian, sehingga perenungan cara ini umumnya disertai dengan kekotoran mental (*kilesa*) berupa kebencian di sela-sela pencatatannya. Tujuan seseorang bermeditasi adalah untuk memberantas kebencian. Perenungan dengan pikiran yang agresif ini juga tidak boleh dilakukan.

c. Perenungan untuk dapat melihat sifat alamiah dari perasaan menderita

Perenungan cara ini, apabila perasaan seperti sakit dan kesemutan timbul, harus dilakukan dalam keadaan rileks baik mental maupun jasmani. Kalau tidak, akan timbul ketegangan dan semangat akan berlebihan. Biarkan pikiran yang mencatat berurusan langsung dengan perasaan (*vedanā*) tanpa ketegangan.

Jangan dicatat “kaki sakit”, “kepala sakit”, “lutut sakit”, “pantat sakit”, dan sebagainya yang melibatkan bentuk dari anggota tubuh. Catatlah sifat alamiah dari sakit itu sendiri, sehingga pemahaman akan sifat alamiah dari rasa sakit berkembang.

Sewaktu bermeditasi, jika muncul perasaan (*vedanā*) seperti kesemutan dan sakit, renungkanlah apakah rasa sakit itu hanya sebatas kulit, di dalam daging, di dalam syaraf, di tulang, dalam sumsum, dan seterusnya. Catatlah dengan perhatian penuh perasaan itu sendiri supaya mampu membedakan tingkat intensitas perasaan yang ada. Pencatatan kedua, ketiga dan selanjutnya harus dilakukan dengan cara yang sama, dengan tujuan untuk membedakan intensitas perasaan.

Ketika konsentrasi telah berkembang sampai suatu tahap tertentu, dengan empat atau lima pencatatan yang penuh perhatian, sifat alamiah dari perasaan seperti menguat intensitasnya dan bergeser dari satu tempat ke tempat lain akan dapat terlihat. Perasaan tersebut dapat mencapai intensitas maksimum dan lalu reda kembali. Dengan empat atau lima pencatatan, berkurangnya perasaan dengan berbagai variasinya akan dapat dialami.

Berkat pencatatan yang berkesinambungan, konsentrasi dan kebijaksanaan menjadi lebih kuat dan sifat alamiah dari perasaan, yaitu menguatnya perasaan antara satu pencatatan dan pencatatan berikutnya, atau bergesernya perasaan dari satu tempat ke tempat lainnya, akan dapat dialami. Dengan cara yang sama, sifat alamiah dari perasaan akan dapat terlihat ketika perasaan melemah dalam setiap pencatatan.

Setelah itu dengan menguatnya konsentrasi akibat pencatatan yang berulang-ulang, para yogi akan mengalaminya sendiri muncul dan hilangnya perasaan dalam setiap pencatatan. Bagi yogi yang memiliki kebijaksanaan yang tajam akan dapat memahami proses kehancuran dari perasaan, pikiran yang menyadari perasaan dan pikiran yang mencatat secara bersamaan pada setiap pencatatan.

Bagi yogi yang melihat proses kehancuran dengan jelas, melalui pengetahuan mereka sendiri, akan memahami sifat ketidakkekalan (*anicca*) seperti perasaan tidaklah kekal, pikiran yang menyadari perasaan dan pikiran yang mencatat juga tidak kekal. Mereka juga mampu melihat sifat penderitaan (*dukkha*) yang diakibatkan penyiksaan oleh proses kehancuran yang cepat dan tidak henti-hentinya. Sifat tanpa diri (*anatta*) dapat dipahami ketika mereka memahami dengan jelas bahwa proses kehancuran dan penderitaan tidak dapat dicegah dan mereka terjadi dengan sendirinya.

Yogi yang mampu merenung untuk melihat sifat alamiah dari perasaan, dengan konsentrasi yang matang dan kebijaksanaan, akan dapat mencapai dhamma mulia yang paling mereka dambakan karena mereka mampu mencatat untuk memahami ketidakkekalan dari perasaan (*vedanā anicca*), penderitaan dari perasaan (*vedanā dukkha*) dan tanpa diri dari perasaan (*vedanā anatta*). Mereka juga akan dapat mencapai kebahagiaan *nibbāna*.

Perenungan Melalui Pikiran

Ketika yogi berpikir tentang sesuatu yang berhubungan dengan masa lalu, masa depan, atau pengalaman saat ini, catatlah dengan perhatian penuh “berpikir, berpikir”. Ketika konsentrasi menjadi matang dan mencapai *bhanga ñāna*, yogi akan mengalaminya sendiri hilangnya proses berpikir pada setiap pencatatan.

Mencapai Dhamma Apabila Keenam Indera Dapat Dikontrol Dengan Baik

Bagi orang-orang yang dapat mencatat enam objek indera pada enam organ indera yaitu mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran, akan mencapai dhamma mulia yang didambakannya ketika kelima faktor pengontrol (*indriya*) berada dalam keseimbangan.

Pada masa sang Buddha terdapat banyak orang yang mencapai dhamma mulia akibat kemampuan mengontrol organ inderanya. Pada saat itu, ketika sang Tathāgata sedang berdiam di Vihara Jetavana, Negara Savatthi dan retreat musim hujan sudah dekat, para bhikkhu mendapatkan petunjuk meditasi dari sang Buddha dan pergi ke tempat-tempat yang sesuai untuk berlatih dhamma. Sebagian pergi ke wilayah perbatasan yang jauh. Di sana mereka berdiam di dekat sebuah kota sebagai tempat mereka ber-*pindapatta* dan mulai berlatih meditasi.

Pada pertengahan masa retreat musim hujan, pemberontak dan perampok menyerang kota tersebut, menangkap orang-orang, merampas harta mereka dan juga membakar kota. Para penduduk kota sibuk menggali kanal, membangun berbagai tembok dan pintu gerbang untuk mempertahankan kota. Para bhikkhu terlupakan sama sekali sehingga retreat musim hujan mereka penuh dengan kesulitan.

Mereka kembali kepada sang Buddha yang lalu bertanya, “Bhikkhu, apakah kalian merasa nyaman di tempat retreat musim hujan kalian?” Para bhikkhu menjawab, “Sejak awal hingga pertengahan musim hujan kami merasa cukup

nyaman. Namun karena kota tersebut diserang oleh enam pasukan pemberontak, kami mengalami kesulitan dari pertengahan sampai masa retreat musim hujan berakhir.” Lalu sang Buddha menegur mereka, “Jangan pikirkan ketidaknyamanan dan ketidakbahagiaan. Yang penting kalian menjaga diri sendiri dengan mengontrol enam pintu indera ketika kalian memiliki waktu yang menguntungkan, seperti para penduduk mempertahankan kota mereka. Jika kalian melewatkan kesempatan baik dari adanya pencerahan Buddha, kalian akan menderita di alam *apāyā* berulang kali dalam lingkaran kehidupan.”

(*Dhammapada-ttha-2-304*)

Para bhikkhu menjadi takut dan menyesal begitu mendengar teguran sang Buddha. Sejak saat itu mereka menjaga mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran mereka yang diumpamakan sebagai wilayah kota, dari bahaya objek indera seperti rupa/bentuk, bunyi, bau, rasa, sentuhan dan pikiran yang diumpamakan sebagai para pemberontak dan perampok. Mereka juga merenungkan dhamma tentang empat landasan *satipatthana* dan mencegah munculnya keserakahan, kemarahan dan kebodohan apabila enam objek indera kontak dengan enam organ indera. Kemudian dalam waktu yang singkat mereka menjadi arahat.

Enam indera bagian dalam (*āyatana*), yaitu mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran diumpamakan sebagai wilayah kota yang diserang dan dihancurkan oleh para pemberontak. Enam indera bagian luar, yaitu rupa/bentuk, bunyi, bau, rasa, sentuhan dan objek pikiran diumpamakan sebagai para pemberontak dan perampok. Empat landasan *satipatthana* diumpamakan sebagai polisi dan tentara yang menjaga keamanan wilayah kota.

Semboyan: Enam indera bagian dalam diumpamakan sebagai wilayah kota. Enam indera bagian luar diumpamakan sebagai para pemberontak. *Satipatthana* diumpamakan sebagai penjaga kota.

Ketika para pemberontak dan perampok masuk ke dalam kota, polisi dan tentara segera menangkap mereka. Jika tidak, mereka akan merampok dan menjarah kota, sehingga para penghuni kota akan berada dalam ketegangan dan bahaya besar.

Semboyan: Tangkaplah perampok dengan segera, jika tidak mereka akan menghancurkan kota.

Sama halnya ketika enam objek indera yaitu rupa/bentuk, bunyi, bau, rasa, sentuhan dan objek pikiran kontak dengan enam organ indera yaitu mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran, seseorang harus merenungkan empat landasan *satipatthana* untuk mencegah munculnya keserakahan, kebencian dan kebodohan.

Jika anda tidak dapat merenungkan keserakahan, kebencian dan kebodohan, dhamma yang tidak baik (*akusala*) akan berhasil berkembang. Sebagai akibatnya anda akan terlahir di empat alam *apāyā*, yaitu alam neraka (*niraya bhūmi*), alam

binatang (*tiracchāna bhūmi*), alam setan/hantu kelaparan (*peta bhūmi*) dan alam jin raksasa (*asūrakāya bhūmi*) setelah meninggal dari kehidupan ini.

Semboyan: Ketika objek indera kontak dengan organ indera, catatlah dengan segera. Jika tidak, hal yang tidak baik (*akusala*) akan berkembang dan akan terlahir di empat alam *apāyā*.

Ketika rupa/bentuk (*ruparāmma*) kontak dengan mata, bunyi (*saddhāramma*) dengan telinga, bau (*gandhāramma*) dengan hidung, rasa (*rasāramma*) dengan lidah, sentuhan (*phottabbāramma*) dengan tubuh, objek pikiran (*dhammāramma*) dengan kesadaran, anda harus melindungi organ indera dengan perhatian penuh istimewa, sama seperti seseorang akan mempertahankan rumah, desa dan kotanya ketika perampok datang. Dengan kata lain, harus direnungkan dengan perhatian penuh supaya dhamma yang tidak baik seperti keserahakan, kebencian dan kebodohan tidak timbul.

Dalam hal ini, para guru kitab komentar berkata bahwa ketika anda memiliki empat masa yang menguntungkan, dhamma mulia dapat dicapai jika anda mengontrol mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran.

BAB IX Penutup

Empat Masa Yang Menguntungkan

1. Berada dalam kehadiran *sāsanā* ketika sang Buddha tercerahkan
2. Tinggal di tempat dimana *sāsanā* tumbuh subur
3. Memiliki keyakinan atau kepercayaan yang benar (*sammāditthi*)
4. Memiliki indera mata, indera telinga, indera hidung, indera lidah, indera sentuh (tubuh), dan indera pikiran

Anda memiliki empat masa yang menguntungkan dalam kehidupan sekarang, oleh karena itu, ini adalah kehidupan mulia dimana anda dapat mencapai dhamma mulia.

Kesimpulan

Satipatthana vipassanā dhamma dapat dilatih ketika terdapat *sāsanā* yang tumbuh subur. Dengan keyakinan yang kuat dalam dhamma ini sebagai perlindungan satu-satunya yang sejati, semoga para umat yang baik setelah membaca buku ini “Kehidupan Mulia Ini”, mampu berlatih dan dengan cepat mencapai kebahagiaan *nibbāna* yang sejati melalui *magga ñāna* dan *phala ñāna*. Semoga mereka mampu menutup pintu ke alam *apāyā*.

Semoga mereka mencapai kebahagiaan *nibbāna* yang sejati.

Semoga mereka selalu jauh dari bahaya alam *apāyā* yang penuh dengan penderitaan.

