

Dua Jenis Tangisan

oleh: Andi Kusnadi

Ini adalah penjelasan dari pertanyaan yang diajukan oleh seorang yogi pada Sayadaw.

Pertanyaan:

Saya sangat menikmati meditasi selama retret, tetapi karena berbagai macam hal, saya harus kembali ke rumah. Kesenangan yang didapat tak dapat dibandingkan dengan kesenangan lain apapun. Saya ingin menangis dan sebenarnya saya menangis ketika saya harus kembali ke rumah. Apakah ini baik? Apakah ini merupakan keadaan baik (*kusala*) atau keadaan tidak baik (*akusala*)?

Jawaban:

Ada dua jenis tangisan.

1. Seseorang khawatir, sedih dan menangis saat kematian orang tuanya, sanak-saudaranya, dan saat mengalami kerusakan dan kehilangan kekayaan dan harta bendanya.
2. Tangisan yang timbul akibat kegiuran (*pīti*) yg terjadi karena rasa hormat dan senang dalam dhamma selagi bermeditasi *vipassanā*.

Dari dua jenis tangisan tersebut, jenis yang pertama adalah tidak baik, karena ini disebabkan oleh kekhawatiran atau penyesalan (*kukkucca*) dan kemarahan (*dosa*) yang dapat menuntun seseorang ke 4 alam rendah (*apāya*) dan mengakibatkan perbuatan yang tidak baik (*akusala kamma*).

Saat bermeditasi *vipassanā*, seseorang menaruh hormat pada dhamma, merasa bahagia dan meneteskan air mata. Hal ini bagus karena ini adalah penyebab tercapainya dhamma mulia. Karena didominasi oleh rasa senang dan gembira, hal ini mengakibatkan perbuatan baik (*kusala kamma*).

Yogi juga mengatakan bahwa kesenangan di dalam dhamma saat bermeditasi tak dapat dibandingkan dengan kesenangan lain apapun. Hal ini sesuai dengan apa yang Sang Buddha katakan, "Dari semua kesenangan (rasa senang), rasa senang di dalam dhamma adalah yang terbaik dan termulia (*sabbaratim dhammaratim jināti*).

"Saat mencapai pengetahuan pandangan terang ke 4 (*udayabbaya ñāna*), yogi merasa ringan, menurut (fleksibel) dan damai baik di pikiran maupun jasmani. Hal ini

merupakan manifestasi dari kegiuran dimana rasa senang dan kegembiraan ini, **janganakan oleh manusia, bahkan dewa awam (biasa) pun tak dapat merasakannya,**” kata Sang Buddha.

Yogi menikmati latihan meditasinya karena mengalami kegiuran yang tak terbandingkan dari bermeditasi *vipassanā*. Ada empat macam kegiuran, tiga kegiuran yang berhubungan dengan hal duniawi dan satu kegiuran dhamma.

1. *Kāmāmisāpīti*, kegiuran yang timbul akibat kepuasan kesenangan indera.
2. *Vattāmisāpīti*, kegiuran yang timbul akibat terpenuhinya pelaksanaan perbuatan baik yang ditujukan demi kesenangan duniawi, yang tak terbebas dari lingkaran kelahiran kembali.
3. *Lokāmisāpīti*, kegiuran yang timbul akibat kesuksesan dan keberhasilan duniawi.
4. *Dhammapīti*, kegiuran yang timbul saat bermeditasi.

Tiga kegiuran yang pertama tidak layak digolongkan sebagai kegiuran yang merupakan salah satu dari 7 faktor pencerahan (*Pīti Bojjhanga*). Ketiganya tidak dapat membantu dalam pengembangan dhamma mulia. Oleh karena itu, ketiganya bukanlah kegiuran bagi siapa yang menginginkan pencapaian dhamma mulia dalam kehidupan ini juga.

Ada 5 macam *Dhammapīti*:

1. *Khuddakapīti*, kegiuran kecil yang timbul sesekali berupa getaran kecil di punggung atau dada.
2. *Khanikapīti*, kegiuran sesaat yang timbul timbul cukup sering berupa getaran kecil di punggung atau dada.
3. *Okkantikapīti*, kegiuran yang menghujani / mengguyur, kadang timbul berupa rasa sejuk atau rasa hangat pada bagian bawah tubuh dan bergerak naik ke atas, kemudian menghilang. Kadang sebaliknya dari atas tubuh turun ke bawah dan menghilang.
4. *Ubbegapīti*, kegiuran yang mengangkat / mendorong (uplifting) yang dapat mengakibatkan seseorang mengapung atau melompat di udara.
5. *Pharanāpīti*, kegiuran yang meresap dan menyebar keseluruh tubuh seperti minyak yang meresap ke segumpal kapas.

Seorang yogi yang berlatih vipassana biasanya mengalami *pharanāpīti* saat mencapai pengetahuan pandangan terang ke-4. Kegiuran ini meresap dan menyebar keseluruh landasan indera (mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran), seperti minyak yang meresap dan menyebar ke segumpal kapas. Biasanya, karena 5 jenis kegiuran inilah para yogi senang berlatih di pusat meditasi.

Dikutip dari buku "Questions and Answers" by Sayadaw U Kundalābhivamsa.

Semoga setelah membaca atau mendengar hal ini, semua makhluk dapat mengikuti, berlatih, dan berkembang sesuai *parami* (kesempurnaan) masing-masing. Semoga semua makhluk dapat merealisasi *dhamma* Mulia dan kedamaian serta kebahagiaan *Nibbāna*, padamnya semua penderitaan, yang telah semua makhluk cita-citakan dengan latihan yang mudah dan cepat. *Sādhu! Sādhu! Sādhu!*

Metta untuk semua....

Tangerang, 16 April, 2009

Andi Kusnadi

Andinadi@hotmail.com

P.S. File document tulisan ini dan artikel atau buku-buku vipassanā lainnya dapat di unduh di <http://cid-f1e05c39cd1727e9.skydrive.live.com/browse.aspx/Vipassana%20Dhamma/Buku-buku%20|5books|6%20vipassanā>