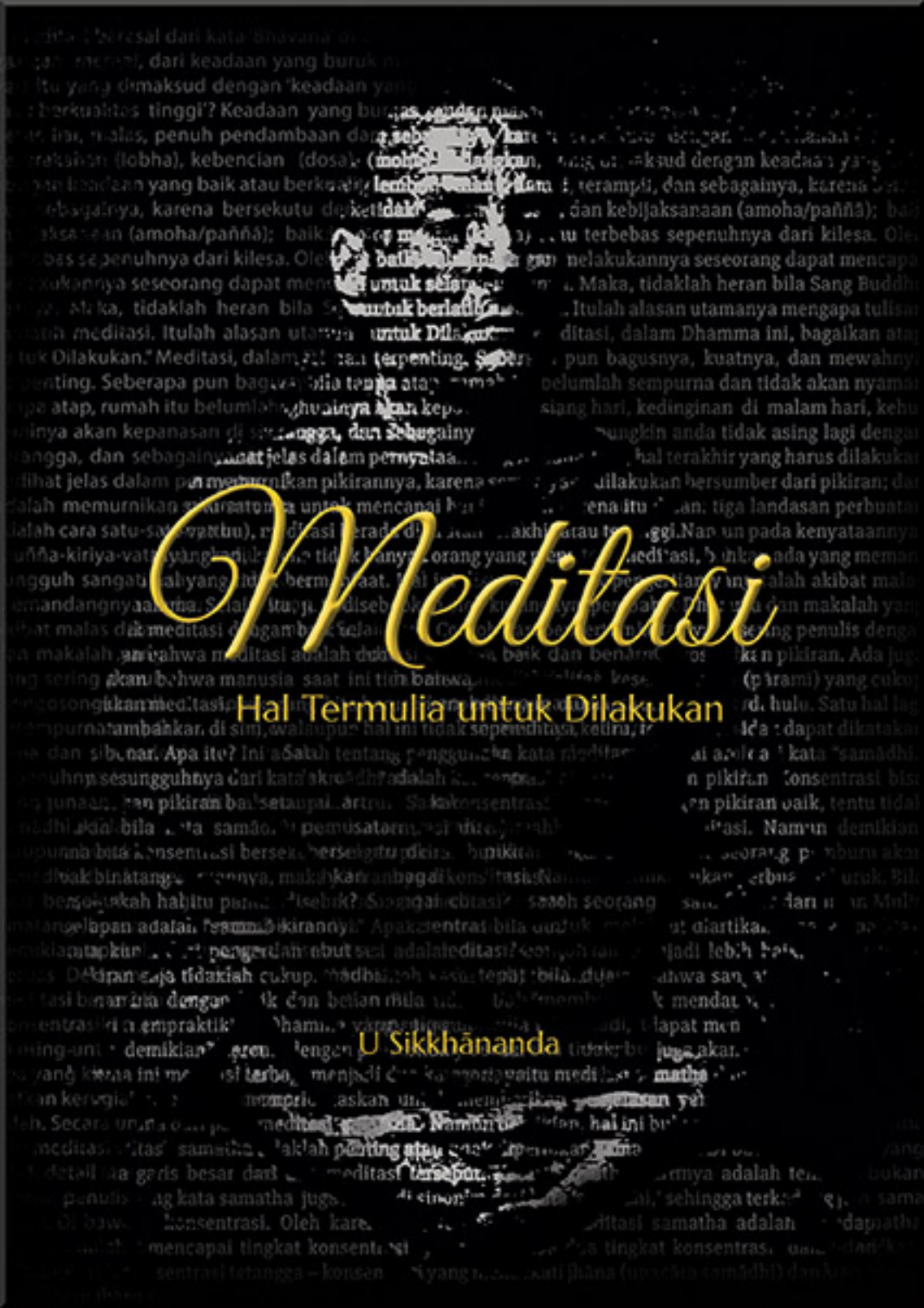


# Meditasi

## Hal Termulia untuk Dilakukan

U Sikkhānanda



# *Meditasi*

Hal Termulia untuk Dilakukan



U Sikkhānanda





## *Didedikasikan Kepada*

1. Kedua Orang Tua penulis – mereka adalah brahma, dewa pertama, guru pertama, dan orang yang paling layak mendapatkan persembahan terbaik, karena mereka adalah pemberi kehidupan.<sup>1</sup>
2. Bapak Pandit J. Kaharuddin – seorang pakar Abhidhamma yang telah mengenalkan dan membuat penulis benar-benar tertarik pada Dhamma yang sungguh Mulia ini. Selain itu, beliau jugalah yang telah merekomendasikan penulis untuk berlatih Meditasi Vipassanā.
3. Sayādaw U Janakābhivaṃsa (Chanmyay Sayādaw) guru meditasi dan sekaligus penahbis (upajjhāya) penulis.
4. Semua guruku dalam meniti jalan Dhamma-Vinaya.

---

1. Sabrahmaka Sutta (Iti 4.7 atau KN 4.106).

Cetakan Perdana, 2559 BE - Vassa 2015

Judul buku : MEDITASI  
Hal Termulia untuk Dilakukan  
Penulis : U Sikkhānanda  
Tata letak, Sampul : Josika & Thaniya  
Ilustrasi

Tulisan ini boleh dikutip, diubah formatnya, dan dicetak dalam media apapun tanpa izin dari penulis demi menyebarkan dan melestarikan Buddha Dhamma.

**Dilarang keras untuk diperjualbelikan!**

Janganlah menjadi pedagang Dhamma  
“dhammena na vaṇiṃ care”  
Buddha, Sattajaṭṭa Sutta - KN 3.52



## Kata Pengantar

Tulisan ini adalah bagian terakhir dari tulisan berseri Dana, Sila, dan Meditasi. Tidak seperti tulisan-tulisan sebelumnya yang dibuat untuk mengungkapkan rasa terima kasih dan memberikan tambahan pengetahuan dan pengertian Dhamma kepada seluruh keluarga dan khususnya kepada kedua orang tua penulis; tetapi, tulisan ini juga dibuat atas dorongan kasih sayang dan belas kasihan kepada mereka yang berbakat dalam meditasi tetapi sulit untuk mendapatkan buku meditasi atau guru pembimbing meditasi yang baik; dan bila memungkinkan, juga ditujukan untuk memperlambat lenyapnya Dhamma Sejati.

Sebenarnya, ide dan kerangka dasar dari isi tulisan ini sudah tercetuskan dan juga telah dituangkan ke dalam bentuk tulisan sejak 05 Agustus – awal masa vassa tahun 2012. Namun demikian, karena penulis jarang sekali bertemu dengan mereka yang benar-benar berminat dan berbakat pada meditasi, khususnya meditasi vipassanā, terpikir bahwa penulisan ini hanya akan membuang waktu dan membuat penulis lelah. Sehingga, penulis tidak tergerak sama sekali untuk menuangkannya menjadi sebuah tulisan yang utuh dan lengkap hingga awal Mei 2014. Tetapi, ketika penulis berkunjung ke sebuah vihara di salah satu desa kecil di kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur, pada awal Mei 2014, penulis bertemu dengan beberapa orang yang cukup berminat dan serius dalam berlatih meditasi vipassanā. Saat itu terpikir oleh penulis, “Bila mereka tidak mendapatkan bimbingan atau setidaknya mendapatkan kesempatan untuk membaca teori meditasi vipassanā sehingga tidak

dapat mempraktikkannya dengan baik dan benar, hidupnya akan sia-sia.” Maka, pada pertengahan Mei 2014, tepatnya yaitu jam 14:00 tanggal ke-15, penulis memutuskan untuk memulai penulisannya guna membuatnya menjadi sebuah tulisan yang utuh dan lengkap. Selama penulis berada di vihara tersebut dan berbagi vipassanā Dhamma dengan mereka, ada di antara mereka yang ternyata memang benar-benar berbakat dalam meditasi vipassanā. Hal itulah yang membuat penulis bertekad untuk menyelesaikan tulisan ini.

Sang Buddha dalam Gilāna Sutta (AN 3.22) mengatakan tentang tiga jenis pasien yang terdapat di dunia, yaitu: (1) terlepas apakah dia mendapatkan atau tidak mendapatkan makanan, obat-obatan, dan perawatan yang baik, dia tidak akan sembuh dari sakitnya; (2) terlepas apakah dia mendapatkan atau tidak mendapatkan makanan, obat-obatan, dan perawatan yang baik, dia akan sembuh dari sakitnya; (3) hanya jika dia mendapatkan, bukan tidak mendapatkan makanan, obat-obatan, dan perawatan yang baik, dia akan sembuh dari sakitnya. Makanan, obat-obatan, dan perawatan yang baik diberikan terutama untuk pasien yang akan sembuh bila mendapatkannya; dan karena pasien ini [dilayani], pasien yang lainnya juga harus dilayani. Demikian juga sehubungan dengan Dhamma, ada tiga jenis orang, yaitu: (1) terlepas apakah dia dapat atau tidak dapat melihat (bertemu) Tathāgata dan mendengarkan Dhamma-Vinaya yang diwartakan oleh Tathāgata, dia tidak akan dapat masuk ke jalur Dhamma (2) terlepas apakah dia dapat atau tidak dapat bertemu Tathāgata dan mendengarkan Dhamma-Vinaya yang diwartakan oleh Tathāgata, dia akan dapat masuk ke jalur Dhamma; (3) hanya jika dia dapat, bukan tidak dapat bertemu Tathāgata dan mendengarkan Dhamma-Vinaya yang diwartakan oleh Tathāgata, dia akan dapat masuk ke jalur Dhamma. Pembabaran Dhamma diberikan terutama untuk dia yang akan dapat masuk ke jalur Dhamma bila dia dapat bertemu Tathāgata dan mendengarkan Dhamma-Vinaya yang diwartakan oleh Tathāgata; dan karena [Dhamma dibabarkan kepada] orang ini, Dhamma juga harus di-

babarkan kepada yang lainnya. Demikian juga dengan tulisan vipassanā Dhamma ini, tulisan ini terutama dibuat untuk mereka yang akan dapat merealisasi Dhamma bila mendapatkan ajaran ini; dan karena mereka diberikan tulisan ini, tulisan ini juga diberikan kepada yang lainnya.

Sebagian isi tulisan ini berasal dari kumpulan ceramah mengenai meditasi Vipassanā yang pernah penulis sampaikan, baik yang telah dituliskan dalam bentuk artikel ataupun yang belum. Namun demikian, janganlah mudah untuk percaya begitu saja dan kemudian menghafalkan apa yang ditulis dalam buku ini, karena hal itu tidak banyak membawa manfaat. Seperti perumpamaan membuat kue yang sering penulis sampaikan, bila seseorang hanya menghafal resepnya, dia tidak akan tahu apakah resep tersebut benar atau salah, baik atau buruk, kuenya enak atau tidak, dan yang pasti dia tidak akan pernah mengetahui cita rasa dari kuenya. Jadi, tidak cukup hanya dihafal resepnya, tetapi juga harus diingat, dipahami, dan kemudian dipraktikkan. Begitu juga dengan Dhamma ini, anda tidak akan bisa merasakan cita rasa Dhamma yang sangat luar biasa hanya dengan menghafalnya. Anda juga tidak harus percaya karena apa yang ditulis penulis cocok dengan apa yang ada di Tipiṭaka atau cocok dengan apa yang dikatakan oleh Sang Buddha. Praktikkanlah dengan sungguh-sungguh dan anda pasti akan mempercayainya karena anda merealisasinya langsung.

Semoga tulisan ini bermanfaat bagi semua pencari Dhamma. Semoga semua pencari Dhamma terus maju dan berkembang dalam Dhamma. Semoga lebih banyak lagi makhluk – yang masih mempunyai banyak debu di matanya, menjadi semakin sedikit debunya; dan yang mempunyai sedikit debu di matanya, secepatnya merealisasi buah dari perjuangannya yaitu kedamaian sejati (Nibbāna). Marilah berjuang bersama untuk memasyarakatkan praktik meditasi vipassanā yang sungguh mulia ini demi kebahagiaan dan kesejahteraan semua



mahluk.

Tulisan ini dikeluarkan pada tanggal 9 Maret 2015 untuk memperingati hari jadi ketujuh puluh ibunda terkasih penulis. Semoga beliau dapat berbahagia dengan dikeluarkannya tulisan ini dan juga dapat memahami serta merealisasi isinya.

Semoga semua mahluk dapat berbagi dan menikmati  
sebesar jasa kebajikan yang diperoleh dari  
penulisan Dhamma ini.

Bhikkhu Sikkhānanda  
Benteng Satipaṭṭhāna Tangerang,  
Banten - Indonesia  
9 Maret, 2015



## Daftar Isi:

Kata Pengantar.....	v
Catatan:.....	xiv
Daftar Singkatan.....	xiv
BAB - I	
Apa Itu Meditasi? .....	17
BAB - II	
Jenis Meditasi .....	23
Meditasi Samatha .....	25
Meditasi Vipassanā .....	28
Perumpamaan Lebah Pemilih dan Laba-laba .....	32
Perumpamaan Menjernihkan Air Akuarium .....	33
Alasan Memprioritaskan Meditasi Vipassanā .....	34
Kebijaksanaan adalah Hal Terbaik.....	35
Keberadaan Meditasi Vipassanā.....	38
Pesan Terakhir Sang Buddha .....	40
Tanpa Didahului Meditasi Samatha .....	41
Perumpamaan Belajar Bahasa .....	44
Perumpamaan Penggunaan Jalan Tol.....	45
BAB - III	
Mengapa Perlu Melakukan Meditasi?.....	49
Cara Terbaik untuk Melatih Pikiran.....	51
Dana, Sila, dan Konsentrasi Tidaklah Cukup .....	53
Sebagai Persiapan Menghadapi Kematian .....	54
Sudah Terlalu Lama Menderita .....	57
Jalan Satu-Satunya.....	58
Mempertahankan Dhamma Sejati.....	60
BAB - IV	
Manfaat Meditasi.....	63

Meningkatkan Pāramī.....	65
Meningkatkan Kecerdasan .....	68
Menyembuhkan Penyakit .....	68
Mendapatkan Ketenangan .....	73
Mencapai Kebijaksanaan Pandangan Terang.....	75
Perumpamaan Boneka Manusia .....	78
Mengikis Siklus Samsāra .....	79
Manfaat Utama .....	82
Memurnikan Pikiran.....	83
Mengatasi Kesedihan dan Ratap-tangis .....	85
Kisah Paṭācāra Therī .....	86
Lenyapnya Penderitaan Mental .....	92
Kisah Dewa Subrahma .....	95
Lenyapnya Penderitaan Jasmani .....	97
Kisah Tissa Thera .....	98
Mencapai Kesucian dan Nibbāna .....	100
Dalam Periode Buddha yang Sama .....	101
Kisah Seorang Bhikkhu Pejuang .....	101
Dalam Periode Buddha Berikutnya .....	104
Kisah Therī Puṇṇikā .....	104
Apakah Tidak Cukup Hanya dengan Mendengarkan Dhamma?.....	105
Kisah Lima Bhikkhu Pertama.....	107
Kisah Bāhiya Dārucīriya .....	109

## BAB - V

Waktu yang Tepat untuk Meditasi .....	115
Periode Pertama Kehidupan .....	117
Kisah Putra Tuan Mahādhana .....	118
Masa yang Akan Datang.....	121
Setelah Menjadi Manusia Kembali .....	124
Setelah Menjadi Dewa .....	125
Setelah Menjadi Brahma .....	127
Bahaya Masa Depan .....	128

Saat Ini .....	130
Hari yang Penuh Berkah .....	131
Kisah Bahuputtika Therī .....	133
BAB - VI	
Petunjuk Meditasi .....	137
Pentingnya Pengetahuan Teori .....	139
Meditasi Jalan .....	141
Meditasi Duduk .....	145
Perumpamaan Balon .....	145
Meditasi Aktivitas Sehari-hari .....	151
Petunjuk Lebih Detail .....	153
Pencatatan .....	156
Perumpamaan Anak TK .....	156
Perumpamaan Belajar Sepeda .....	158
Cara Melakukan Pencatatan .....	159
Persiapan Meditasi .....	160
Palibodha .....	161
Pemilihan Tempat Meditasi .....	163
Mengatasi Rintangan Kecil .....	166
Memurnikan Sila .....	167
Perumpamaan Bubur Ayam .....	168
Perumpamaan Bermain Bulu Tangkis .....	171
Perumpamaan Menangkap Kadal .....	174
Perumpamaan Memanah Rambut .....	178
Mengatasi Masalah dalam Meditasi .....	181
Mengatasi Pikiran Mengembara .....	181
Perumpamaan Berperang .....	182
Kisah Telapatta Jātaka .....	188
Mengatasi Sakit .....	191
Mengatasi Mengantuk .....	196
Sarana Keberhasilan .....	199
Teman yang Baik .....	199
Kriteria Teman yang Baik .....	202

Kisah Āṅgulimāla Thera .....	203
Lima Faktor Perjuangan .....	213
1. Keyakinan (Saddhā) .....	214
2. Kesehatan (Appābādho) .....	217
3. Kejujuran (Asaṭha) .....	218
4. Usaha (Āraddhavīriya) .....	219
5. Kebijaksanaan (Paññā) .....	221
Lima Faktor Pendukung .....	223
1. Moralitas (Sīla) .....	223
2. Mendengarkan Ceramah Dhamma (Suta) .....	225
3. Diskusi Dhamma (Sākacchā) .....	226
4. Ketenangan (Samatha) .....	227
Kisah Mudulakkhaṇa Jātaka .....	229
5. Kebijaksanaan (Vipassanā) .....	232
Lima Pengendali Spiritual .....	236
1. Keyakinan (Saddhindriya) .....	236
2. Usaha (Viriyindriya) .....	239
Kisah Vaṇṇupatha Jātaka .....	243
3. Perhatian Murni (Satindriya) .....	248
4. Konsentrasi (Samādhindriya) .....	252
Apakah Perlu Jhāna untuk Mencapai Kesucian? .....	257
5. Kebijaksanaan (Paññindriya) .....	261
Perumpamaan Belajar Mengemudi Mobil .....	263
Perumpamaan Pergi Menuju Kota Kedamaian .....	268
Memperkuat Indriya .....	270
Penyebab Menurunnya Tingkat Keberhasilan .....	274

## BAB - VII

Perkembangan Pengetahuan Pandangan Terang .....	279
Tujuh Tingkat Pemurnian (Satta-Visuddhi) .....	281
Pengetahuan Pandangan Terang (Vipassanā Ñāṇa) .....	282
1. Nāma-Rūpa Pariccheda-Ñāṇa .....	282
2. Paccaya-Pariggaha-Ñāṇa .....	285
3. Sammasana-Ñāṇa .....	292

4. Udayabbaya-Ñāṇa .....	295
Pencemar Pandangan Terang .....	297
5. Bhaṅga-Ñāṇa .....	306
6. Bhaya-Ñāṇa .....	308
7. Ādīnava-Ñāṇa .....	309
8. Nibbidā-Ñāṇa .....	311
9. Muccitukamyatā-Ñāṇa .....	313
10. Paṭisaṅkhā-Ñāṇa .....	315
Perumpamaan Menangkap Ikan .....	317
11. Saṅkhārupekkhā-Ñāṇa .....	319
12. Anuloma-Ñāṇa .....	325
Perumpamaan Atlet Lompat Jauh .....	326
13. Gotrabhū-Ñāṇa .....	328
14. Magga-Ñāṇa .....	328
15. Phala-Ñāṇa .....	329
Perumpamaan Kalong .....	330
Perumpamaan Tsunami .....	331
16. Paccavekkhana-Ñāṇa .....	333
Cara Memastikan Pencapaian Sotāpanna .....	334

## BAB - VIII

Keuntungan Mencapai Kesucian .....	337
Kisah Kāla, Anak Anāthapiṇḍika .....	343

## BAB - IX

Peringatan .....	347
Untuk Siapakah Dhamma Ini? .....	349
Tidak Ada Minta-Minta .....	355
Gagak yang Malang .....	356

Daftar Pustaka .....	363
----------------------	-----

Judul Beberapa Buku & Artikel Lainnya .....	365
---	-----

## Catatan:

[ ... ] kata/kalimat dalam tanda kurung besar adalah tambahan penulis untuk membuat kalimat menjadi lebih mudah dibaca dan dipahami.

( ... ) kata/kalimat dalam tanda kurung adalah kata/kalimat alternatif atau penjelasan.

Penomoran sumber referensi mengikuti nomor yang terdapat di DPR (Digital Pali Reader–Mozilla Firefox Extension) dengan data Myanmar Tipitaka. DPR dapat diunduh di [www.pali.sirimangalo.org](http://www.pali.sirimangalo.org).

## Daftar Singkatan

AN	Aṅguttara Nikāya	Ppn	Path of Purification
Dhp	Dhammapada	SN	Samyutta Nikāya
DhpA	Dhammapada-aṭṭhakatha	Sn	Suttanipāta
DN	Dīgha Nikāya	Thag	Theragāthā
DNA	Dīgha Nikāya-aṭṭhakathā	Thig	Therīgāthā
Iti	Itivuttaka	VM	Visuddhimagga
KN	Khuddaka Nikāya		
MN	Majjhima Nikāya		



Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammāsambuddhassa

Penghormatan Kepada yang – Teragung,  
Layak Mendapat Penghormatan dari Semua Makhluk,  
Tercerahkan Secara Sempurna atas Usaha Sendiri





## BAB - I



### Apa Itu Meditasi?

"Meditasi, dalam Dhamma Ini,  
Bagaikan Atap dari sebuah Rumah,  
Bagian Tertinggi dan yang Terpenting"



Meditasi berasal dari kata ‘Bhāvanā’ di dalam bahasa Pāli. Definisi dari kata meditasi adalah pengembangan mental, dari keadaan yang buruk menjadi baik, dari yang berkualitas rendah menjadi tinggi. Apa itu yang dimaksud dengan ‘keadaan yang buruk atau berkualitas rendah’ dan ‘keadaan yang baik atau berkualitas tinggi’? Keadaan yang buruk atau berkualitas rendah maksudnya adalah pikiran yang kasar, liar, malas, penuh pendambaan dan nafsu, lamban, dan sebagainya, karena bersekutu dengan keserakahan (lobha), kebencian (dosa), dan kebodohan mental (moha). Sedangkan, yang dimaksud dengan keadaan yang baik atau berkualitas tinggi adalah pikiran yang lembut, tenang, damai, terampil, dan sebagainya, karena bersekutu dengan ketidakserakahan (alobha), ketidakbencian (adosa), dan kebijaksanaan (amoha/paññā); baik itu karena terbebas sementara dari pengotor mental (kilesa) atau terbebas sepenuhnya dari kilesa. Oleh karena itu, meditasi adalah hal yang sangat baik, bahkan dengan melakukannya seseorang dapat mencapai pencerahan dan terbebas dari penderitaan untuk selama-lamanya. Maka, tidaklah heran bila Sang Buddha sering sekali mewejangkan para muridnya untuk berlatih meditasi. Itulah alasan utamanya mengapa tulisan ini diberi judul “MEDITASI – *Hal Termulia untuk Dilakukan.*”

Meditasi, dalam Dhamma ini, bagaikan atap dari sebuah rumah, bagian tertinggi dan terpenting. Seberapa pun bagusnya, kuatnya, dan mewahnya bagian-bagian rumah yang lainnya, bila tanpa atap, rumah itu belumlah sempurna dan tidak akan nyaman untuk dihuni. Sebagai contoh, penghuninya akan kepanasan di siang hari, kedinginan di malam hari, kehujanan di saat hujan, diganggu serangga, dan sebagainya. Selain itu, mungkin anda tidak asing lagi dengan kata-kata berikut ini,

“Jangan lakukan semua [bentuk] kejahatan,  
Perbanyak kebajikan,  
**Murnikan pikiran,**  
Inilah ajaran para Buddha.” Dhp 183

Terlihat jelas dalam pernyataan Sang Buddha di atas, hal terakhir yang harus dilakukan oleh setiap orang adalah memurnikan pikirannya, karena semua yang dilakukan bersumber dari pikiran; dan meditasi adalah cara satu-satunya untuk mencapai hal itu. Oleh karena itu dalam tiga landasan perbuatan berjasa (puñña-kiriya-vatthu), meditasi berada di urutan terakhir atau tertinggi.

Namun pada kenyataannya, sungguh sangat disayangkan, karena tidak banyak orang yang menyukai meditasi, bahkan ada yang memandangnya sebagai hal yang tidak bermanfaat. Hal ini disebabkan oleh pengertian yang salah akibat malas dalam belajar Dhamma. Selain itu, juga disebabkan oleh kurangnya pembabar Dhamma dan makalah yang membahas topik meditasi dengan baik dan benar. Contoh dari pengertian salah yang sering penulis dengar adalah anggapan bahwa meditasi adalah duduk diam dan berusaha untuk mengosongkan pikiran. Ada juga yang mengatakan bahwa manusia saat ini tidak mempunyai kualitas kesempurnaan (pāramī) yang cukup untuk melakukan meditasi, sekarang kita harus memperbanyak dana dan sila terlebih dahulu.

Satu hal lagi yang perlu ditambahkan di sini, walaupun hal ini tidak sepenuhnya keliru, tetapi juga tidak dapat dikatakan sepenuhnya benar. Apa itu? Ini adalah tentang penggunaan kata meditasi sebagai arti dari kata “samādhi.” Terjemahan sesungguhnya dari kata samādhi adalah konsentrasi atau pemusatan pikiran. Konsentrasi bisa bersekutu dengan pikiran baik ataupun buruk. Saat konsentrasi bersekutu dengan pikiran baik, tentu tidak ada masalah bila kata samādhi

atau konsentrasi diterjemahkan sebagai meditasi. Namun demikian, bagaimana bila konsentrasi bersekutu dengan pikiran buruk? Sebagai contoh, saat seorang pemburu akan menembak binatang buruannya, maka pikirannya dikonsentrasikan untuk melakukan perbuatan buruk. Bila demikian, apakah hal itu pantas disebut sebagai meditasi? Contoh lain, salah satu faktor dari Jalan Mulia Beruas Delapan adalah “sammā samādhī.” Apakah tepat bila dua kata tersebut diartikan sebagai meditasi benar? Kata kunci dari pengertian meditasi adalah “membuat pikiran menjadi lebih baik,” mengonsentrasikan pikiran saja tidaklah cukup. Dari tiga contoh kasus tadi, terlihat jelas bahwa sangatlah penting untuk mengerti Dhamma dengan baik dan benar. Bila tidak, bukan hanya tidak mendapatkan apa yang kita harapkan dari mempraktikkan Dhamma yang sungguh mulia ini, bahkan dapat mengakibatkan kerugian. Mengapa bisa demikian? Karena dengan pengertian yang salah, praktiknya juga akan salah.

Bila demikian,

1. Ada berapa jenis meditasi dalam Dhamma ini?
2. Mengapa kita perlu melakukannya?
3. Apa manfaatnya?
4. Kapan waktu yang tepat untuk melakukannya?
5. Bagaimana cara melakukannya?
6. Apa saja tahapan-tahapan perkembangan dari kemajuannya?

Untuk mengetahuinya, silakan simak penjelasannya di bab-bab selanjutnya.



## BAB - II



## Jenis Meditasi



"Semua Orang Ingin Terbebas dari Penderitaan,  
tetapi Tidak Semua Orang Mengetahui  
Sebab dari Penderitaan."



Secara umum, dalam Dhamma ini meditasi terbagi menjadi dua kategori, yaitu meditasi samatha dan meditasi vipassanā. Dalam tulisan ini, penulis memprioritaskan untuk memberikan penjelasan yang lebih detail mengenai meditasi vipassanā daripada meditasi samatha. Namun demikian, hal ini bukan karena penulis menganggap bahwa meditasi samatha tidaklah penting atau tidak diperlukan sama sekali. Di bawah ini adalah penjelasan secara garis besar dari dua meditasi tersebut.

## Meditasi Samatha

Kata ‘Samatha’ artinya adalah tenang. Namun demikian, terkadang kata samatha juga menjadi sinonim dari kata ‘samādhi,’ sehingga terkadang juga diterjemahkan sebagai konsentrasi. Oleh karena itu, tujuan utama meditasi samatha adalah mendapatkan ketenangan atau mencapai tingkat konsentrasi yang kuat. Ada dua tingkat konsentrasi dalam meditasi samatha yaitu konsentrasi tetangga – konsentrasi yang mendekati jhāna (upacāra samādhi) dan konsentrasi penuh atau jhāna (appaṇā samādhi).

Terdapat 40 jenis objek Meditasi Samatha<sup>2</sup>:

### **10 Kasina/Media (kasiṇa)**

(1) Kasina tanah (pathavī kasiṇa). (2) Kasina air (āpo kasiṇa). (3) Kasina api (tejo kasiṇa). (4) Kasina udara/angin (vāyo kasiṇa). (5) Kasina biru (nīla kasiṇa). (6) Kasina kuning (pīta kasiṇa). (7) kasina merah (lohita kasiṇa). (8) Kasina putih (odāta kasiṇa). (9) Kasina cahaya (āloka kasiṇa). (10) Kasina ruangan terbatas (paricchinnākāsa kasiṇa).

2. VM, 3. kammaṭṭhānaggahaṇaniddeṣo, cattāḷisakammaṭṭhānavañṇanā. Objek-objek meditasi ini juga dapat ditemui tersebar di berbagai sutta.

### **10 Jenis mayat (asubha)**

(1) Mayat yang membengkak (uddhumātaka). (2) Mayat yang membiru (vinīlaka). (3) Mayat yang membusuk, bernanah, berair (vipubbaka). (4) Mayat yang terpotong (vicchiddaka). (5) Mayat yang telah dimakan atau dicabik-cabik binatang (vikkhāyitaka). (6) Mayat yang bersekeran – anggota tubuhnya telah terlepas (vikkhittaka). (7) Mayat yang dimutilasi dan berserakan (hatavikkhittaka). (8) Mayat yang berlumuran darah (lohitaka). (9) Mayat yang dibelatungi (puḷuvaka), (10) Mayat yang hanya tinggal kerangka atau kumpulan tulang-tulang (aṭṭhika).

### **10 Perenungan (anussati)**

(1) Perenungan terhadap [kualitas dari] Buddha (Buddhānussati).\* (2) Perenungan terhadap Dhamma (Dhammānussati).\* (3) Perenungan terhadap Sangha (Saṅghānussati).\* (4) Perenungan terhadap sila (sīlānussati).\* (5) Perenungan terhadap kemurahan hati (cāgānussati).\* (6) Perenungan terhadap dewa (devatānussati).\* (7) Perenungan terhadap kematian (maraṇānussati).\* (8) Perenungan terhadap jasmani (kāyagatāsati). (9) Perenungan terhadap keluar-masuk napas (ānāpānassati).\*\* (10) Perenungan terhadap kedamaian/Nibbāna (upasamānussati).\*

### **4 Kediaman (keadaan mental yang) luhur (brahmavihāra):**

(1) Cinta kasih (mettā). (2) Belas kasihan (karuṇā). (3) Turut berbahagia (muditā). (4) Keseimbangan mental (upekkhā).

### **4 Keadaan tanpa materi (āruppa)**

(1) Ruang tanpa batas (ākāśañāñcāyatana). (2) Kesadaran tanpa batas (viññāṇañcāyatana). (3) Kekosongan (ākīñcaññāyatana). (4) Bukan pencerapan maupun bukan tanpa pencerapan (nevasaññānāsaññāyatana).

(1) Persepsi menjijikkan terhadap makanan (āhāre paṭikūlasaññā)\*

(1) Penggolongan empat unsur (catudhātuvavatthāna)\*/\*\*

- \* Objek ini hanya dapat memfasilitasi pencapaian konsentrasi tetangga (upacāra samādhi).
- \*\* Objek ini juga dapat digunakan untuk berlatih meditasi vipassanā guna mencapai pengetahuan pandangan terang.

Setelah memilih salah satu dari empat puluh objek tersebut, kemudian yogi menggunakannya untuk mengembangkan konsentrasi. Bila pikirannya mengembara atau perhatiannya terlepas dari objek meditasinya, yogi menarik kembali perhatian yang terlepas tersebut ke objek semula. Setelah berhasil mendapatkan tingkat konsentrasi yang diinginkannya, yogi dapat menggunakannya sebagai landasan untuk berlatih meditasi vipassanā atau mengembangkan pengetahuan supernormal (abhiññā). Ada enam jenis pengetahuan supernormal<sup>3</sup> (1) Kekuatan magis: terbang, jalan di atas air, dan yang lainnya. (2) Mata dewa: melihat hal-hal yang tidak terlihat oleh mata biasa. (3) Telinga dewa: mendengar suara-suara yang tidak terdengar oleh telinga biasa. (4) Kemampuan membaca pikiran orang lain. (5) Kemampuan mengingat kehidupan sebelumnya. (6) Kemampuan membasmi noda mental (ini hanya dimiliki oleh Arahāt, jadi harus melalui meditasi vipassanā terlebih dahulu). Semua ini bukanlah kebijaksanaan sehubungan dengan tiga karakteristik umum dari fenomena mental dan jasmani (tilakkhaṇa), kecuali yang keenam.

Sekarang mari kita lihat keuntungan meditasi mettā yang juga merupakan salah satu dari meditasi samatha. Sang Buddha mengatakan ada sebelas manfaat dari meditasi mettā yaitu<sup>4</sup> (1) Dapat tidur dengan nyenyak. (2) Bangun dengan segar dan damai. (3) Tidak bermimpi buruk. (4) Disayangi oleh sesama manusia. (5) Disayangi oleh makhluk lain selain manusia (hewan, dewa, brahma). (6) Dilindungi oleh dewa. (7) Tidak terpengaruh/terkena oleh api, racun atau bisa, dan senjata. (8) Pikirannya dapat terkonsentrasi dengan cepat. (9) Wajahnya terlihat damai dan menyenangkan. (10) Tidak mening-

3. Untuk detailnya silakan baca Sāmaññaphala Sutta (DN 2).

4. Mettā Sutta (AN 11.15).

gal dalam kebingungan (pikiran yang kacau). (11) Dapat terlahir di alam brahma (bila mencapai konsentrasi *jhāna*). Dari sebelas manfaat tersebut, juga tidak ada yang berhubungan dengan kebijaksanaan tentang *tilakkhaṇa*. Maka dari itu, jika hanya mengembangkan meditasi *samatha*, seseorang tidak akan mendapatkan pengetahuan pandangan terang yang dapat membawanya pada pencerahan dan kebebasan dari penderitaan *samsāra*.

### Meditasi Vipassanā

Kata *vipassanā* berasal dari gabungan dua kata, yaitu ‘*vi*’ dan ‘*passati*.’ Kata ‘*vi*’ adalah sebuah awalan yang bisa mempunyai beberapa arti, antara lain: beraneka ragam, detail, dan memperkuat; sedangkan kata ‘*passati*’ berarti melihat. Arti yang pertama dari kata *vipassanā* adalah melihat keanekaragaman dari fenomena berkondisi.<sup>5</sup> Keanekaragaman di sini maksudnya adalah tiga sifat alami dari semua fenomena berkondisi, yaitu tidak kekal (*anicca*), penderitaan/tidak memuaskan (*dukkha*), tanpa inti (*anattā*). Arti yang ke-dua adalah melihat fenomena mental dan jasmani dengan detail atau teliti, sehingga dapat melihat tiga sifat umumnya. Bagian yang ketiga, kata ‘memperkuat’ di sini maksudnya adalah memperkuat daya lihatnya, bagaikan mikroskop yang membantu peneliti untuk dapat melihat sesuatu yang kecil atau sangat kecil. Jadi hal ini dapat diartikan sebagai melihat fenomena mental dan jasmani dengan cara spesial (tidak hanya sekedar melihat), sehingga bisa melihat tiga sifat alaminya. Berdasarkan definisi di atas, maka meditasi *vipassanā* adalah meditasi yang bertujuan untuk mendapatkan kebijaksanaan pandangan terang tentang kehidupan ini, yang akhirnya akan membawa pada pencapaian kesucian dan pencerahan penuh, *Nibbāna*.

---

5. Ini sebenarnya adalah fenomena mental dan jasmani (lima *khandha*) yang menjadi objek pencengkeraman atau *pañcupādānakkhandhā*. Agar ringkas maka ditulis sebagai fenomena berkondisi.

Bila dalam meditasi samatha terdapat empat puluh objek meditasi, dalam meditasi vipassanā objeknya banyak sekali. Semua hal ber-kondisi – apapun itu, baik fenomena mental ataupun jasmani – dapat menjadi objek meditasi vipassanā. Bila menggunakan istilah yang lain, objek meditasi vipassanā adalah semua kelompok kehidupan yang masih menjadi objek pencengkeraman (pañcupādānakkhandha). Jadi, hampir semua realita atau kenyataan adalah objek meditasi vipassanā.<sup>6</sup> Walaupun dikatakan bahwa yogi sedang berlatih meditasi vipassanā, dia baru benar-benar dapat dikatakan melakukan meditasi vipassanā saat telah dapat melihat tiga sifat umum dari fenomena ber-kondisi.

Untuk dapat melihat tiga sifat umum ini, yogi harus melihat objek meditasinya sebagaimana adanya. Dengan demikian, saat yogi melihat, mengamati, atau mengobservasi objek meditasinya, yogi harus mengerahkan usaha dan mempunyai tingkat konsentrasi tertentu agar dapat melihatnya dengan baik, jelas, dan detail. Seperti telah disebutkan dalam Bab-I, ada konsentrasi benar dan konsentrasi salah, yang diperlukan di sini adalah konsentrasi benar (sammā samādhi). Oleh karena itu, yogi juga memerlukan perhatian murni benar (sammā sati), bahkan dalam meditasi vipassanā, sati adalah pemeran utamanya. Selain itu, untuk dapat melihat objek sebagaimana adanya, yogi harus mengamati setiap fenomena mental dan jasmani saat ini atau yang muncul, yang sedang terjadi, berproses, atau berlangsung, tanpa berpikir – seperti melakukan penilaian, komentar, analisa, dan sebagainya. Dengan usaha (virīya) yang benar dan seimbang, perhatian murni akan menjadi stabil, selalu berhadapan dengan objek, dan berkesinambungan, sehingga pikiran akan terkonsentrasi dengan baik. Akhirnya, yogi dapat melihat fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya, yogi dapat melihat tiga sifat umumnya dan mulai masuk tataran pandangan benar vipassanā (vipassanā sammā ditṭhi).

---

6. Realita = kesadaran (citta), faktor mental (cetasika), materi (rūpa), dan Nibbāna. Realita yang bukan objek meditasi vipassanā adalah 8 atau 40 Magga dan Phala citta, serta Nibbāna.

Untuk penjelasan lebih detail dari faktor-faktor tersebut, silakan lihat Bab VI, *Lima Indriya* (hal. 236).

Mengapa yogi tidak boleh berpikir saat mengamati objek? Karena saat berpikir akan terjadi penilaian – yang disesuaikan dengan kecenderungan masing-masing berdasarkan konsep-konsep sebelumnya – apakah objek tersebut baik (menyenangkan), tidak baik (tidak menyenangkan), atau biasa-biasa saja. Bila objek tersebut baik, kemungkinan besar yogi akan mendambakannya atau terserang keserakahan (lobha). Bila objek tersebut tidak baik, kemungkinan besar yogi akan menolaknya atau terserang kebencian (dosa). Bila objek tersebut biasa-biasa saja, kemungkinan besar yogi akan tidak peduli (masa bodoh, hal ini bukanlah perasaan netral karena keseimbangan mental) atau terserang kebodohan mental (moha). Bila yogi terserang lobha, dosa, atau moha, dia tidak dapat melihat objek sebagaimana adanya dan pengetahuan pandangan terang tidak akan muncul. Selain itu, bukannya mengikis kilesanya, yogi malah mempertebalnya. Oleh karena itu, saat mengamati objek, amatilah sebagaimana adanya (hanya melihatnya), jangan berpikir.

Semua orang ingin terbebas dari penderitaan, tetapi tidak semua orang mengetahui sebab dari penderitaan. Bila kita ingin terbebas dari penderitaan, kita harus mengetahui sebabnya. Penderitaan terjadi karena ada kelahiran, karena dengan adanya kelahiran, umur tua, sakit, dan kematian, yang merupakan manifestasi dari penderitaan, pasti terjadi. Kelahiran terjadi karena pencengkeraman dan pencengkeraman terjadi karena adanya pendambaan. Lalu apa yang menyebabkan terjadinya pendambaan? Pendambaan terjadi karena tidak mengetahui fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya. Untuk mengetahuinya, kita harus melatih sati kita, dan cara terbaiknya adalah dengan berlatih meditasi vipassanā. Oleh karena itu, siapapun yang ingin terbebas dari penderitaan harus berlatih meditasi vipassanā.

Berdasarkan penjelasan secara garis besar dari meditasi samatha dan meditasi vipassanā di atas, terlihat ada beberapa perbedaan yang mencolok, yaitu:

1. Jumlah objek meditasi vipassanā ada banyak, sedangkan meditasi samatha hanya empat puluh.<sup>7</sup>
2. Dalam melakukan meditasi vipassanā, yogi tidak hanya melibatkan satu objek, walaupun hanya satu objek per satu saat yang menjadi perhatiannya. Jumlah objek yang digunakan saat melakukan meditasi samatha hanya satu.
3. Objek meditasi vipassanā adalah fenomena (realita) berkondisi, sedangkan objek meditasi samatha adalah konsep.
4. Dalam meditasi vipassanā, saat mengamati objek, yogi tidak boleh berpikir. Dalam meditasi samatha, ada objek yang dapat dipikirkan dan bahkan mengharuskan yogi untuk berpikir. Sebagai contoh, perenungan terhadap kualitas Buddha (Buddhānussati), yogi dapat berpikir atau merenungkan kisah perjuangan Beliau atau kualitas yang Beliau miliki, sehingga pikirannya cepat terkonsentrasi. Jika tidak, yogi juga dapat hanya menyebutkan kata-kata yang mewakili Sang Buddha, misalnya 'Arahāṃ, Arahāṃ, Arahāṃ' atau 'Buddho, Buddho, Buddho.'
5. Tujuan berlatih meditasi vipassanā adalah mendapatkan pengetahuan pandangan terang tentang kehidupan ini yang pada akhirnya akan membawa yogi pada pencapaian kesucian dan pencerahan penuh, Nibbāna. Tetapi, latihan meditasi samatha bertujuan untuk mendapatkan ketenangan atau konsentrasi dan lima abhiññā.

Agar dapat memahami lebih jelas perbedaan antara meditasi samatha dan meditasi vipassanā, silakan simak dua perumpamaan di halaman selanjutnya :

7. Sebenarnya objek meditasi samatha juga bisa sangat banyak, tidak hanya 40 objek seperti yang tradisi biasa gunakan. Sebagai contoh, penganut kepercayaan lain dapat menggunakan nama atau kualitas nabi atau tuhan mereka sebagai objek meditasi samatha-nya seperti Buddhis yang menggunakan kata 'Buddho.' Contoh lain, yogi juga bisa menggunakan bata, batak, batu, dan sebagainya sebagai pengganti kasina tanah dengan mengatakan berulang-ulang 'bata, bata, bata' daripada 'tanah, tanah, tanah.'



## Perumpamaan Lebah Pemilih dan Laba-laba

Perumpamaan ini untuk memperjelas perbedaan mengenai “cara berlatih” dari meditasi samatha dan meditasi vipassanā. Seekor lebah pemilih ingin mencari madu. Sebelum pergi mencarinya, dia menentukan jenis bunga yang ingin dihisapnya terlebih dahulu, memilih satu dari sekian banyak jenis bunga yang tersedia. Setelah itu barulah dia pergi mencari madu dari bunga yang telah dipilihnya, tanpa menghiraukan bunga-bunga yang lainnya. Ini bagaikan seorang yogi yang ingin berlatih meditasi samatha. Sebelum memulai latihannya, dia menentukan objek meditasinya terlebih dahulu, memilih satu dari empat puluh objek meditasi samatha yang tersedia. Setelah itu, barulah dia berlatih dengan menggunakan objek meditasi yang telah dipilihnya tersebut, tanpa menghiraukan objek-objek yang lainnya.

Tidak seperti lebah, laba-laba tidak bisa menentukan jenis serangga yang boleh dan tidak boleh terperangkap di sarangnya. Dia hanya menunggu di tengah-tengah sarangnya dan baru akan bertindak saat ada serangga yang terperangkap. Bila ada serangga yang terperangkap, dia mendatangnya dan hanya kembali ke tengah-tengah sarangnya setelah menyelesaikan tugasnya dengan serangga yang terperangkap tersebut. Bila ada lebih dari satu serangga yang terperangkap, dia akan mendatangi serangga yang menggetarkan sarangnya paling kuat terlebih dahulu, baru ke serangga berikutnya (bila masih ada) dan setelah itu barulah dia kembali ke tengah-tengah sarangnya.

Ini bagaikan yogi yang berlatih meditasi vipassanā, dia tidak dapat menentukan objek apa saja yang boleh dan tidak boleh kontak dengan indranya. Dia juga tidak bisa memilih hanya untuk memperhatikan objek tertentu saja, bila hal itu adalah objek meditasi vipassanā dan merupakan objek paling dominan, dia harus memerhatikannya. Sebelum ada objek lain yang lebih dominan, yogi harus terus mengarahkan perhatian murninya (sati) pada objek utama. Bila ada

objek lain yang lebih dominan, dia alihkan perhatian murninya kepada objek tersebut dan baru kembali kepada objek utama setelah selesai dengan objek tersebut. Bila ada lebih dari satu objek lain yang lebih dominan, yogi harus memperhatikan objek lain yang paling dominan, baru ke objek lain yang lebih dominan berikutnya (bila masih ada) dan setelah itu barulah dia kembali ke objek utama.

### **Perumpamaan Menjernihkan Air Akuarium**

Perumpamaan ini untuk memperjelas perbedaan mengenai “hasil latihan” dari meditasi samatha dan meditasi vipassanā. Seandainya ada sebuah akuarium besar dengan air yang keruh dan di dalamnya terdapat beberapa ikan hias. Dua dari sekian banyak cara yang dapat ditempuh untuk menjernihkan airnya adalah (1) menggunakan obat bius ikan dan (2) menggunakan filter air.

Obat bius dapat membuat ikan-ikan di dalam akuarium terbius, tenang, diam, tidak berenang ke sana kemari. Karena ikannya tidak bergerak, airnya menjadi tenang, kotoran-kotorannya mengendap ke dasar akuarium, dan air akuarium yang semula keruh menjadi jernih. Namun demikian, ketika kekuatan obat bius tersebut habis, ikan-ikan tersebut aktif berenang ke sana kemari kembali. Akibatnya, air yang semula tenang menjadi beriak kembali, kotoran yang mengendap bertebaran kembali, dan akhirnya, airnya menjadi keruh kembali. Mengapa demikian? Karena kotoran yang telah mengendap tersebut masih berada di dalam akuarium. Meditasi samatha bagaikan obat bius, tidak dapat membasmi kilesa, tetapi hanya dapat mengendapkannya untuk sementara waktu. Sesering apapun ikan tersebut diberi obat bius, kotoran dalam akuarium tidak akan hilang, hanya mengendap. Demikian juga dengan meditasi samatha, sesering apapun yogi melakukannya, kilesa-nya tidak akan hilang.

Filter air menghisap air akuarium yang keruh dan menyaring kotorannya. Dengan cara ini air akuarium dibersihkan dari kotorannya sedikit demi sedikit. Hal ini bagaikan cara kerja meditasi vipassanā yang mengikis kilesa sedikit demi sedikit. Sampai tahap atau jangka waktu tertentu, filternya dibuka dan kotorannya dibuang, sehingga tidak akan mengotori kembali air akuarium yang telah jernih. Proses pembuangan kotoran dari filter bagaikan proses pengeliminasian kilesa dengan kekuatan pengetahuan Sang Jalan (Magga ñāṇa). Pengetahuan ini bukanlah pengetahuan vipassanā, tetapi hanya bisa muncul ketika pengetahuan vipassanā menjadi matang. Oleh karena itu, siapapun yang ingin terbebas dari kilesa, dia harus berlatih meditasi vipassanā.

Namun demikian, hal yang perlu diingat adalah jangan puas hanya dengan pencapaian pengetahuan pandangan terang, karena tahap ini baru bagaikan membuat kotoran masuk ke dalam filter. Ini belum benar-benar aman, karena mungkin saja suatu saat filternya bocor atau pecah dan mengakibatkan air akuariumnya menjadi keruh kembali. Titik aman pertama adalah saat kotoran dalam filter dibuang keluar untuk pertama kalinya, hal ini bagaikan pencapaian Sang Jalan yang pertama (Sotāpatti Magga). Air akuarium baru benar-benar jernih setelah melalui empat kali proses pembuangan kotoran dari filter yang bagaikan pencapaian Sang Jalan No. 1-4 (Sotāpatti Magga, Sakadāgāmi Magga, Anāgāmi Magga, dan Arahatta Magga).

### **Alasan Memprioritaskan Meditasi Vipassanā**

Uraian Berikut ini adalah tiga alasan utama dari begitu banyak alasan yang membuat penulis memprioritaskan meditasi vipassanā.

## Kebijaksanaan adalah Hal Terbaik

Tujuan dari semua Buddhis adalah terbebas dari semua penderitaan atau kedamaian sejati (Nibbāna). Hal itu hanya bisa dicapai oleh dia yang telah merealisasi kesucian. Sang Buddha menjelaskan cara mencapainya yaitu dengan menggunakan kendaraan yang bernama Jalan Mulia Beruas Delapan (JMBD). Jalan ini terdiri dari tiga kelompok – sila, konsentrasi, dan kebijaksanaan – yang dipimpin oleh pandangan benar (kebijaksanaan). Bahkan, sebelum seseorang mempunyai keinginan untuk mengendarainya (berlatih vipassanā), dia harus sudah mempunyai kebijaksanaan (pandangan benar) tentang hukum karma. Tanpa pandangan benar, kemungkinan besar dia mempunyai pandangan salah. Bila pandangannya salah maka tujuh dari delapan faktor yang lainnya juga menjadi salah. Oleh karena itu, **kebijaksanaan adalah hal yang terbaik untuk dimiliki.**

Di bawah ini adalah beberapa kutipan dari berbagai sutta yang menunjukkan bahwa **kebijaksanaan adalah hal terbaik.**

“Para bhikkhu, dalam hal kehilangan, kehilangan kerabat (kekayaan, kemasyhuran) tidaklah berarti. **Hal terburuk**, para bhikkhu, dalam hal kehilangan **adalah kehilangan kebijaksanaan.** AN 1.76 (78, 80)

“Para bhikkhu, dalam hal peningkatan, peningkatan kerabat (kekayaan, kemasyhuran) tidaklah berarti. **Hal terbaik**, para bhikkhu, dalam hal peningkatan adalah **peningkatan kebijaksanaan.** Oleh karena itu, para bhikkhu, kalian harus melatih diri kalian sebagai berikut, ‘Kami akan meningkat dalam kebijaksanaan.’ Demikianlah, para bhikkhu, kalian harus melatih diri kalian.” AN 1.77 (79, 81)

“Para bhikkhu, ada empat kilauan. Apa [saja] empat [hal itu]? Kilauan dari bulan, kilauan dari matahari, kilauan dari api, dan kilauan dari kebijaksanaan. Itulah, para bhikkhu, empat kilauan tersebut. Dari ke-

empat kilauan tersebut, **kilauan dari kebijaksanaan adalah yang terunggul.**" AN 4.141. Untuk AN 4.142, 143, 144, 145 – ganti kata Kilauan dengan Cahaya, Sinar, Kecemerlangan, Keterang-benderangan.

"Para bhikkhu, seperti halnya di antara binatang, singa dinyatakan sebagai yang terunggul dari segi kekuatan, kecepatan, dan keberanian; begitu juga, di antara Dhamma yang kondusif bagi tercapainya pencerahan (Bodhipakkhiyā Dhammā), **indriya kebijaksanaan** dinyatakan sebagai yang **terunggul untuk tercapainya pencerahan.**" Sāla Sutta (SN 48.51)

"Para bhikkhu, seperti halnya jejak kaki semua makhluk hidup yang berjalan akan dapat masuk ke dalam jejak kaki gajah, [maka] jejak kaki gajah dinyatakan sebagai yang terunggul berdasarkan ukurannya; begitu juga, di antara banyak jejak (sebab) yang membawa tercapainya pencerahan, **indriya kebijaksanaan** dinyatakan sebagai yang **terunggul untuk tercapainya pencerahan.**" Pada Sutta (SN 48.54)

"Para bhikkhu, seperti halnya di antara inti kayu-inti kayu yang harum, [inti kayu] cendana merah adalah yang terunggul; begitu juga, di antara Dhamma yang kondusif untuk tercapainya pencerahan (Bodhipakkhiyā Dhammā), **indriya kebijaksanaan** dinyatakan sebagai yang **terunggul untuk tercapainya pencerahan.**" Sāra Sutta (SN 48.55)<sup>8</sup>

"Para bhikkhu, kebijaksanaan (vijjā) adalah **perintis jalan** bagi tercapainya kualitas-kualitas baik, dengan rasa malu untuk melakukan perbuatan salah dan rasa takut akan akibat perbuatan salah (hiri - ottappa) mengikuti di belakangnya. Para bhikkhu, bagi seorang yang bijaksana, yang telah mencapai kebijaksanaan, pandangan benar muncul. Bagi dia yang berpandangan benar, pikiran benar muncul. Bagi dia

8. Hal senada juga terdapat di SN 48.67 – 48.70. Di antara lima kekuatan (pañca balāni - punakūṭa sutta AN 5.16) dan lima kekuatan dari para siswa ariya yang belum jadi Arahat (pañca sekhabalāni - kūṭa sutta AN 5.12), kekuatan kebijaksanaan adalah kekuatan yang memegang dan menyatukan empat kekuatan lainnya, maka kekuatan kebijaksanaan adalah yang terunggul.

yang berpikiran benar, ucapan benar muncul, ... perbuatan benar muncul, ... usaha benar muncul, ... perhatian murni benar muncul, ... konsentrasi benar muncul.” Avijjā Sutta (SN 45.1)<sup>9</sup>

“Tolong katakan, mana yang terbaik di antara moralitas, kejayaan, kebaikan, dan kebijaksanaan? Para bijaksanawan menyatakan bahwa **kebijaksanaan adalah yang terbaik**, bagaikan bulan [adalah yang ter-terang] di antara bintang-bintang. Moralitas, kejayaan, dan kebaikan, semuanya, mengikuti dan berada pada diri seorang yang bijaksana.” Sarabhaṅga-Jātaka No. 522

Contoh nyata, orang yang silanya baik, mungkin pandai, tetapi belum tentu bijaksana; tetapi orang yang bijaksana sudah pasti silanya baik. Mengapa? Karena bila ada kebijaksanaan, pasti ada rasa malu untuk melakukan perbuatan buruk (hiri) dan rasa takut akan akibat perbuatan buruk (ottappa). Kedua faktor mental ini adalah penyebab orang melaksanakan sila, maka orang yang bijaksana, pasti silanya baik, bukan sebaliknya. Selain sila, kemungkinan besar dia juga suka melakukan perbuatan berjasa lainnya seperti berdana, membantu orang lain dalam melakukan kebajikan, mendengarkan dan berceramah Dhamma, dan sebagainya. Maka, kemungkinan besar orang yang mempunyai kebijaksanaan (paññā atau vijjā), juga akan mempunyai perilaku yang baik (caraṇa). Selain itu, Sang Buddha juga mengatakan bahwa orang yang hidup berdasarkan kebijaksanaan dikatakan hidup dengan cara terbaik.<sup>10</sup> Oleh karena itu, kebijaksanaan layak menjadi yang terbaik.

Namun demikian, kebijaksanaan yang bagaimanakah yang dapat membawa seseorang mencapai kesucian? Jawabannya adalah kebijaksanaan yang dapat menembus atau memahami dengan jelas

9. Suttanya berjudul Avijjā dan diawali dengan pembahasan kebodohan (avijjā), bagi dia yang bodoh - pandangan salah muncul, ... konsentrasi salah muncul. Sutta yang senada adalah Pubbangama Sutta (AN 10.121) hanya akhirnya ditambah ... pengetahuan benar muncul, ... kebebasan/pencerahan benar muncul.

10. Āḷavaka Sutta (SN 10.12 atau KN 5.10 atau Sn 1.10).

tentang Empat Kebenaran Mulia. Lalu, bagaimanakah cara mencapai kebijaksanaan tersebut? Caranya yaitu dengan memahami secara baik tiga sifat umum dari fenomena mental dan jasmani yang berkon-disi dan hal ini hanya bisa difasilitasi dengan berlatih meditasi vipassanā. Oleh karena itu, meditasi vipassanā harus menjadi prioritas utama bagi dia yang ingin mencapai Nibbāna.

## Keberadaan Meditasi Vipassanā

Mari kita tinjau keberadaan dari dua jenis meditasi yang ada. Pertama, kita tinjau keberadaan dari meditasi samatha terlebih dahulu. Dalam Pāsārāsi (Ariyapariyesana) Sutta (MN26),<sup>11</sup> Pangeran Siddhattha sebelum Beliau menjadi Buddha, ketika masih menjadi Bodhisatta, dalam perjuangannya untuk mencari jalan ke Nibbāna dikatakan sempat belajar meditasi samatha kepada Āḷāra Kālāma dan Udaka Rāmaputta. Ini menunjukkan bahwa meditasi samatha sudah ada sebelum Buddha muncul ke dunia. Bagaimana dengan di masa-masa kehidupan yang berada jauh sebelum Beliau terlahir sebagai Pangeran Siddhattha, apakah meditasi samatha telah ada? Ya, sudah ada. Di banyak cerita Jātaka, Sang Buddha mengisahkan bahwa di banyak kehidupan sebelumnya Beliau juga menjadi petapa dan melatih meditasi samatha dan kemudian terlahir di alam brahma. Cerita Jātaka mungkin banyak yang meragukannya, apakah ada rujukan lain? Ya, sebagai contohnya anda bisa membaca Maghadeva (Makhādeva) Sutta (MN 83). Bagaimana pada akhir zaman, pada saat dunia akan hancur, jauh setelah Ajaran Buddha lenyap, apakah saat itu meditasi samatha masih akan tetap ada? Ya, sebagai contohnya Sang Buddha mengatakan hal ini di Sattasūriya Sutta (AN 7.66). Berdasarkan keterangan ini, dapat dinyatakan bahwa meditasi samatha tidak akan pernah lenyap, sehingga seseorang dapat mempunyai kesempatan untuk melatihnya setiap saat.

---

11. Juga terdapat di Bodhirājakumāra Sutta (MN 85).

Sekarang, mari kita tinjau keberadaan dari meditasi vipassanā. Apakah memang benar keberadaannya hanya pada saat ada Ajaran Buddha? Benar sekali.<sup>12</sup> Bila mengacu pada sutta-sutta yang sama dengan yang di atas, bisa diketahui bahwa saat itu meditasi vipassanā memang tidak ada. Oleh karena itu, tidak ada seorang pun yang mengetahui jalan untuk terbebas dari penderitaan, mereka hanya tahu jalan menuju alam brahma. Selain itu, bahkan walaupun Beliau telah berguru kepada dua guru ternama, Ālāra Kālāma dan Udaka Rāmaputta, Beliau masih belum menemukan cara untuk terbebas dari penderitaan. Lalu, bagaimana Beliau bisa menemukannya tanpa diajari oleh orang lain? Karena Beliau telah belajar meditasi vipassanā di kehidupan-kehidupan sebelumnya ketika Buddha muncul di dunia, contohnya dapat dibaca di Ghaṭṭikāra Sutta (MN 81). Namun demikian, perlu dicamkan di sini bahwa walaupun meditasi vipassanā muncul pada saat munculnya Buddha, bukan berarti keberadaannya akan berlangsung selama ada Ajaran Buddha. Saat Dhamma telah banyak mengalami penyimpangan, maka meditasi ini pun akan terlupakan dan kemudian lenyap, bahkan jauh sebelum Ajaran ini lenyap.

Apakah benar demikian? Kita tidak perlu merenung terlalu jauh ke masa depan untuk mengetahuinya, tetapi coba lihat dan renungkanlah keadaan saat ini. Sebagai contoh, saat ini tidaklah terlalu sulit – bahkan mungkin dapat dikatakan sangat mudah – untuk melihat praktik Dhamma yang menyimpang. Jangankan mengenai praktik meditasi, bahkan praktik dana saja sudah banyak yang menyimpang. Dengan demikian, bila sekarang kita tidak memanfaatkan kesempatan ini untuk mempelajari dan mempraktikkan meditasi vipassanā, kita akan sangat menyesalinya. Mengapa? Karena sangatlah kecil kemungkinannya untuk mendapatkan kesempatan yang sama di masa depan. Penjelasan detailnya silakan baca Bab V bagian '*Masa yang Akan Datang*' (hal.121). Oleh karena itu, meditasi vipassanā harus menjadi prioritas utama bagi mereka yang ingin mencapai Nibbāna.

---

12. Dutiyasūriya Sutta (SN 56.38).



## Pesan Terakhir Sang Buddha<sup>13</sup>

Beberapa saat sebelum Sang Buddha meninggal, ketika Beliau telah berbaring di antara dua pohon Sala kembar yang berbunga tidak pada musimnya, saat itu bunga pohon Sala, bunga Karang (Mandāra) dan bubuk kayu Cendana dari alam dewa berguguran menyirami tubuh Sang Buddha sebagai bentuk penghormatan kepada Beliau. Demikian juga dengan nyanyian dan suara-suara alat musik dari alam dewa mengalun di udara sebagai bentuk penghormatan kepada Beliau. Beliau berkata kepada Bhante Ānanda,

“Sesungguhnya, bukanlah demikian Ānanda, Tathāgata dihormati, dihargai, dijunjung, disembah, dan dimuliakan dengan cara terbaik. Tetapi, Ānanda, siapapun – bhikkhu atau bhikkhuni, upāsaka atau upāsikā – yang berdiam dalam Dhamma, hidup lurus sesuai Dhamma, berjalan dalam Dhamma, oleh dialah Tathāgata dihormati, dihargai, dijunjung, disembah, dan dimuliakan dengan cara terbaik. Oleh karena itu, Ānanda, engkau harus melatih dirimu sebagai berikut,

‘Kami akan berdiam dalam Dhamma, hidup lurus sesuai Dhamma, berjalan dalam Dhamma.’ Demikianlah, Ānanda, engkau harus melatih dirimu.”

Setelah semua yang ingin Beliau sampaikan dan perlu Beliau jawab telah dirampungkan, Beliau menutupnya dengan kalimat ini, silakan baca dan ingat baik-baik pesan terakhir ini.

**“Vayadhammā saṅkhārā appamādena sampādeṭha”**

Kelapukan atau kehancuran adalah sifat alami semua hal yang berkondisi, dengan selalu menjaga sati, berjuanglah [demi mencapai kebebasan].

---

13. Mahāparinibbāna Sutta (DN 16).

Beliau berjuang untuk menjadi Buddha selama kurun waktu yang tidak terbayangkan panjangnya hanya dengan tujuan untuk membantu kita semua terbebas dari penderitaan. Setelah Beliau menjadi Buddha, selama empat puluh lima tahun, tanpa kenal lelah, Beliau memababarkan Dhamma yang sungguh Mulia ini juga demi membantu kita semua terbebas dari penderitaan. Bahkan di saat terakhir kehidupannya, Beliau masih mengingatkan kita semua untuk tidak lupa melakukan perjuangan guna terbebas dari penderitaan. Sebagai seorang anak, murid, atau pengikut yang baik, tidakkah kita merasa malu bila mengisi hidup ini dengan hanya berpangku tangan, bermalas-malasan, dan tidak mengindahkan nasihat dari seorang yang sungguh penuh perhatian dan cinta kasih kepada kita? Beliau tidak meminta untuk dipersembahkan bunga, dupa, lilin, nyanyian-nyanyian, dan sebagainya, yang Beliau harapkan hanyalah kebebasan kita semua.

Maka, cara terbaik untuk melakukan penghormatan kepada Beliau adalah mewujudkan harapannya yaitu dengan membuat diri kita terbebas dari penderitaan. Bagaimana caranya? Melakukan meditasi vipassanā, karena hanya inilah praktik satu-satunya yang dapat memfasilitasi kita untuk terbebas dari penderitaan. Mereka yang melakukan vipassanā dengan rajin, baik, dan benar, pasti dapat berdiam dalam Dhamma, hidup lurus sesuai Dhamma, berjalan dalam Dhamma. Bukankah dengan demikian berarti kita memberikan penghormatan tertinggi kepada Beliau? Oleh karena itu, meditasi vipassanā harus menjadi prioritas utama bagi mereka yang ingin mencapai Nibbāna dan memberikan penghormatan tertinggi kepada Beliau.

### **Tanpa Didahului Meditasi Samatha**

Mungkin pembaca akan bertanya, apakah seseorang dapat berlatih meditasi vipassanā tanpa harus berlatih meditasi samatha

terlebih dahulu? Pertanyaan ini dapat dimaklumi, karena tidak sedikit orang yang mengatakan atau bahkan berpandangan bahwa untuk berlatih meditasi vipassanā seseorang harus berlatih meditasi samatha terlebih dahulu.

Selain itu, banyak juga orang yang tidak berani langsung berlatih meditasi vipassanā karena alasan kurangnya kualitas kesempurnaan (*pāramī*). Sebenarnya, hal itu adalah alasan yang tidak masuk akal, karena mereka yang mengatakannya bahkan tidak dapat melihat – walaupun hanya – satu kehidupan mereka sebelumnya. Bila demikian, bagaimana mereka dapat mengetahui dan mengatakan bahwa kualitas kesempurnaannya belumlah cukup!

Dua hal di atas bukan hanya dikatakan oleh para umat, tetapi bahkan tidak sedikit bhikkhu yang juga berpendapat demikian. Penulis mengetahui hal tersebut bukan hanya berdasarkan informasi yang dikatakan oleh para umat, tetapi juga mendengarnya secara langsung. Sayangnya, mereka yang berpendapat demikian adalah orang-orang yang hanya mengikuti apa yang dikatakan orang lain dan walaupun mereka pernah berlatih atau bahkan masih berlatih, mereka bukanlah praktisi yang serius. Bila mau jujur, mereka mengatakan hal itu karena berada dalam pengaruh atau kekuasaan kemalasan.

Bhante Ānanda dalam *Yuganaddha Sutta* – AN 4.170 mengatakan bahwa semua bhikkhu ataupun bhikkhuni yang menyatakan pencapaian kesucian Arahant di hadapannya, mereka mencapainya dengan salah satu dari empat macam cara. Salah satu di antaranya adalah mereka **mengembangkan samatha setelah mengembangkan vipassanā** (*vipassanāpubbaṅgamaṃ samathaṃ bhāveti*)<sup>14</sup>, atau dengan kata lain, mereka berlatih meditasi vipassanā terlebih dahulu, kemudian barulah mereka berlatih meditasi samatha. Kitab komentar

---

14. Hal senada dapat dibaca di *Samādhī Sutta* 1-3 (AN 4.93-95) dan *Samatha Sutta* (AN 10.54).

menjelaskan hal ini sebagai orang yang memiliki pengetahuan pandangan terang, kemudian berdasarkan pencapaian pengetahuan pandangan terangnya tersebut dia membuat konsentrasi muncul (dia mencapai konsentrasi). Kedua penjelasan tersebut, baik sutta maupun komentar, sama-sama benar dan dapat diterima.

Penjelasannya adalah sebagai berikut. Yogi yang langsung melatih meditasi vipassanā tanpa melalui meditasi samatha terlebih dahulu, dengan usaha yang gigih dan berkesinambungan, secara bertahap dia membuat perhatian murninya (sati) menjadi kuat; dengan menguatnya sati, maka konsentrasinya juga menguat. Kemudian dia mencapai pengetahuan pandangan terang secara bertahap. Saat dia mencapai tingkat pengetahuan pandangan terang yang keempat (akan lebih hebat lagi ketika yogi mencapai pengetahuan pandangan terang kesebelas), sati-nya menjadi sangat kuat, stabil, dan berkesinambungan, demikian juga dengan konsentrasinya (khaṇikasamādhī). Pikirannya menjadi terkonsentrasi dengan kuat dan juga tenang. Keadaan ini terkadang juga disebut sebagai samatha, karena terkadang kata ‘samatha’ sinonim dengan kata ‘samādhī.’ Itulah sebabnya, kitab komentar menjelaskannya sebagai “membuat konsentrasi muncul (mencapai konsentrasi) berdasarkan kekuatan pengetahuan pandangan terangnya.”

Bagaimana penjelasannya agar pernyataan yang terdapat pada sutta juga dapat dikatakan sebagai pernyataan yang benar? Setelah pikirannya terkonsentrasi sebagai akibat dari pencapaian pengetahuan pandangan terang, tentu yogi tidak akan mengalami banyak kesulitan untuk mengembangkan atau berlatih meditasi samatha. Maka, pernyataan dalam sutta “mengembangkan samatha setelah mengembangkan vipassanā” juga merupakan hal yang dapat diterima dan benar adanya. Dengan demikian, berlatih meditasi vipassanā tidak harus didahului oleh latihan meditasi samatha, langsung juga bisa.

Untuk lebih dapat memahami bagaimana seorang yogi dapat langsung berlatih meditasi vipassanā tanpa berlatih meditasi samatha terlebih dahulu, silakan baca perumpamaan di bawah ini.

### • Perumpamaan Belajar Bahasa

Seorang anak lahir di Jakarta dari pasangan yang hanya mengerti bahasa Indonesia. Orang tuanya menginginkan anak tersebut langsung diajarkan bahasa Inggris, tanpa diajarkan bahasa Indonesia terlebih dahulu. Apakah hal ini mungkin? Ya, tidak ada masalah sama sekali. Bagaimana kalau bukan bahasa Inggris, melainkan bahasa Jerman? Sama, dia juga akan dapat melakukannya. Bagi anak tersebut, bahasa apapun yang diajarkan kepadanya, sama saja, karena dia belum mempunyai pilihan atau pemikiran bahwa dia harus belajar bahasa tertentu terlebih dahulu sebelum belajar bahasa Inggris atau Jerman. Demikian juga dengan belajar meditasi vipassanā, anggap saja anda belum pernah mengetahui meditasi sama sekali dan langsung belajar meditasi vipassanā. Hal yang membuat seseorang kesulitan adalah karena dia telah mempunyai konsep atau ide yang mungkin didengarnya dari orang lain bahwa kalau mau berlatih meditasi vipassanā harus berlatih meditasi samatha terlebih dahulu. Konsep inilah yang berbahaya. Makanya, dalam berlatih meditasi vipassanā, yogi diberitahu untuk tidak berpikir tetapi hanya mengamati saja, agar dia dapat melihat semua fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya, tanpa dibubuhi konsep apapun.

Agar lebih jelas, coba renungkan beberapa pertanyaan di bawah ini.

1. Apakah seseorang perlu belajar mengendarai sepeda terlebih dahulu sebelum belajar mengendarai motor?
2. Apakah seseorang perlu belajar mengendarai motor terlebih dahulu sebelum belajar mengendarai mobil?
3. Apakah seseorang perlu belajar main bulu tangkis terlebih dahulu sebelum belajar main tenis lapangan?

4. Apakah seseorang perlu belajar menggunakan mesin tik terlebih dahulu sebelum belajar menggunakan komputer?

Semua jawabannya adalah TIDAK. Namun demikian, bukan berarti mempelajari terlebih dahulu hal yang disebutkan sebelumnya tidaklah bermanfaat. Hal yang perlu diingat adalah, tidak semua hal cocok dengan perumpamaan di atas. Contoh, untuk belajar membaca seseorang harus mengenal huruf terlebih dahulu; untuk belajar berhitung, seseorang harus mengenal angka terlebih dahulu. Sehubungan dengan itu, hal terpenting yang perlu anda ketahui dan ingat baik-baik adalah untuk mencapai kesucian harus didahului dengan latihan meditasi vipassanā.

#### • Perumpamaan Penggunaan Jalan Tol

Perumpamaan ini bukan hanya untuk menjelaskan bahwa seseorang bisa langsung berlatih meditasi vipassanā tanpa berlatih meditasi samatha terlebih dahulu, tetapi juga untuk meyakinkan bahwa untuk berlatih meditasi vipassanā seseorang tidak perlu mengkhawatirkan apakah kualitas kesempurnaan (pāramī) yang dimilikinya sudah cukup atau belum.

Seorang pemuda yang tinggal di kota A ingin pergi ke kota B. Dia mempunyai dua pilihan, (1) jalan tol langsung dan (2) kombinasi antara jalan biasa dan jalan tol. Tiket untuk dapat masuk jalan tol langsung lebih mahal daripada alternatif kedua, tetapi untuk mengetahui harga tiketnya dia harus datang langsung ke pintu tolnya, tidak dapat bertanya kepada orang lain. Keputusan terbaik adalah tentu saja dia harus mencoba alternatif pertama terlebih dahulu, bila ternyata tidak mampu membayar harga tiketnya, barulah gunakan alternatif kedua. Jangan karena kemalasan dan kebodohan menilai rendah kemampuan diri sendiri dan langsung memilih alternatif kedua.

Penjelasannya: kota A bagaikan alam kehidupan dan kota B adalah Nibbāna. Jalan tol adalah jalan menuju Nibbāna atau meditasi vipassanā, sedangkan jalan biasa adalah jalan menuju alam kehidupan bahagia (manusia, dewa, dan brahma) atau kebajikan lainnya (dana, sila, dan meditasi samatha). Jalan tol langsung maksudnya adalah berjuang langsung dengan berlatih meditasi vipassanā untuk mencapai Nibbāna di kehidupan ini juga, dan tentu saja pada saat yang sama kita tetap bisa melakukan kebajikan yang lainnya. Alternatif kedua yaitu kombinasi antara jalan biasa dan jalan tol, maksudnya adalah memilih untuk memperbanyak kebajikan lainnya terlebih dahulu, bila merasa sudah cukup barulah melakukan meditasi vipassanā. Harga tiket adalah level kualitas kesempurnaan yang harus dimiliki.

Contoh kasusnya adalah banyak orang yang merasa tidak cukup keyakinannya (pesimis) mengenai kemampuan dan/atau kualitas kesempurnaan yang dimilikinya, sehingga tidak yakin bahwa mereka dapat berlatih meditasi vipassanā dan mencapai Nibbāna di kehidupan ini juga. Mereka lebih memilih memperbanyak kebajikan lainnya terlebih dahulu agar dapat terlahir di alam dewa atau brahma dan barulah melatih vipassanā di sana, atau bertujuan mencapai Nibbāna di era Buddha berikutnya. Bila anda tidak dapat melihat kehidupan-kehidupan sebelumnya, bagaimana anda mengetahui bahwa kualitas kesempurnaan anda tidaklah cukup. Berjuanglah sungguh-sungguh untuk mencapai kesucian di kehidupan ini juga, bila ternyata memang tidak dapat mencapainya, setidaknya anda telah melakukan perjuangan atau berusaha mencobanya. Bagaikan pemuda yang ingin pergi ke kota B, dia tidak mengetahui harga tiketnya sebelum dia pergi ke loket tolnya. Demikian juga dengan anda, tidak akan pernah benar-benar mengetahuinya apakah anda mampu atau tidak sebelum mencobanya. Ingatlah, semua usaha yang anda lakukan tidak akan sia-sia, ini akan menjadi bekal di kehidupan berikutnya. Silakan baca Bab IV, '*Mencapai Kesucian dan Nibbāna*' (hal. 100).

Mari kita tinjau kasus bila seandainya setelah memilih alternatif pertama ternyata gagal. Hal ini tidaklah menjadi masalah, karena akan otomatis masuk ke alternatif kedua. Saat anda berjuang dengan berlatih meditasi vipassanā, anda melakukan kebajikan yang tertinggi karena anda mengumpulkan benih kebijaksanaan (vijjā) dan perilaku baik (caraṇa). Ada 15 caraṇa<sup>15</sup>, yaitu (1) moralitas (sīla), (2) pengekan indra (indriyesu guttadvāra atau indriya samvara), (3) mengetahui batas dalam soal makan (bhojane mattaññū), (4) kesiagaan (jāgariyānuyoga), (5) keyakinan (saddhā), (6) rasa malu untuk melakukan perbuatan buruk (hiri), (7) rasa takut akibat dari perbuatan buruk (ottappa), (8) berpengetahuan luas/terpelajar (bahusuta), (9) semangat (viriya), (10) perhatian murni (sati), (11) kebijaksanaan (paññā), (12-15) empat rūpa jhāna. Bila anda dapat berlatih meditasi vipassanā dengan baik dan benar, anda akan mendapatkan sebelas caraṇa yang pertama (1-11), bukankah ini adalah sesuatu yang luar biasa!

Hal ini sangatlah penting untuk diketahui yaitu untuk dapat mencapai kesucian, seseorang harus memiliki kebijaksanaan (vijjā) dan perilaku baik (caraṇa) yang cukup. Bila hanya mempunyai caraṇa, walaupun bertemu Buddha, anda tidak akan tercerahkan; contohnya: Raja Pasenadi Kosala, Ratu Mallikā, dan para bhikkhu kelompok enam (chabbaggiyā bhikkhū). Bila caraṇa anda tidak cukup, walaupun mempunyai vijjā yang cukup untuk menjadi Arahāt, anda tidak akan bertemu Buddha atau teman yang baik di waktu yang tepat dan akhirnya tidak tercerahkan; contohnya adalah '*Putra Tuan Mahādhana*' (hal.118). Bila anda tidak berlatih meditasi vipassanā – tetapi hanya melaksanakan dana, sila, dan meditasi samatha – seandainya anda belum mempunyai vijjā, maka anda tidak akan pernah memilikinya. Seandainya anda telah mempunyainya, maka vijjā anda tidak akan terkondisi untuk menjadi matang dan kesucian pun tidak akan tercapai, bahkan kemungkinan besar akan menurun kualitasnya

---

15. Sekha Sutta (MN 53).



atau hilang. Bila anda berlatih meditasi vipassanā, seandainya anda belum mempunyai vijjā, maka anda akan memilikinya. Seandainya anda telah mempunyai vijjā, maka kualitasnya akan meningkat atau anda bahkan dapat tercerahkan di kehidupan ini juga. Maka, hal ini adalah pilihan yang aman. Namun demikian, yang terbaik adalah bila anda dapat berlatih meditasi vipassanā dan juga meditasi samatha. Jadi, bila memungkinkan, latihlah keduanya.

---



## BAB - III



### Mengapa Perlu Melakukan Meditasi?

"Sesungguhnya, Kebijakan Muncul dari Meditasi,  
Tanpa Meditasi Kebijakan Lenyap."



Pada Bab I telah dijelaskan arti dari kata meditasi yaitu pengembangan mental, dari keadaan yang buruk menjadi baik, dari yang berkualitas rendah menjadi tinggi. Selain itu, praktik meditasi juga merupakan kebajikan yang tertinggi. Berdasarkan dua alasan tersebut saja, bukankah sudah sangat pantas untuk mengatakan bahwa meditasi adalah hal yang patut dilakukan oleh semua orang? Namun demikian, agar anda semakin yakin dan jelas tentang pentingnya melakukan meditasi, maka di bawah ini diberikan beberapa alasan lainnya beserta penjelasannya.

### **Cara Terbaik untuk Melatih Pikiran**

Untuk membuat jasmani menjadi kuat dan sehat, orang menciptakan berbagai jenis permainan olah raga, misalnya sepak bola, bulu tangkis, senam, dan sebagainya. Namun demikian, kebanyakan olah raga hanya bisa digunakan untuk melatih jasmani, tidak bisa benar-benar digunakan sebagai sarana untuk melatih pikiran. Mungkin anda bertanya, bagaimana dengan permainan catur? Catur, walaupun disebut sebagai olah raga, tetapi permainan tersebut terutama mengandalkan pendayagunaan pikiran. Namun demikian, di sana terdapat semangat untuk saling mengalahkan dan ini adalah hal yang tidak baik. Oleh karena itu, walaupun permainan catur dapat memicu meningkatnya aktivitas pikiran, tetapi karena banyak melibatkan keserakahan dan kebencian, maka permainan catur tidak bisa disebut sebagai sarana yang baik untuk melatih pikiran.

Bagaimana dengan program-program pelatihan pikiran yang banyak berkembang seiring dengan berkembangnya tingkat pendidi-

kan dan ekonomi saat ini? Contohnya, pelatihan membaca cepat, seminar motivasi, hipnotis, dan sebagainya. Pelatihan membaca cepat tidak jauh beda dengan permainan catur, malah pikirannya dibuat lebih bergejolak lagi, karena harus melakukan berbagai aktivitas, di antaranya ialah membaca dan mencoba memahami apa yang dibacanya. Di sana kerap kali terselip keserakahan untuk segera menyelesaikan dan memahami apa yang dibacanya. Bukannya pikiran menjadi lebih tenang, tetapi lebih kacau, lebih bergejolak. Maka, pelatihan membaca cepat bukanlah cara melatih pikiran menjadi lebih baik, malah menjadi lebih buruk. Bagaimana dengan seminar motivasi, yang biasanya memberikan dorongan atau semangat untuk berjuang lebih giat? Pada umumnya, semua itu dilakukan untuk meningkatkan keserakahan. Anda pasti tahu bukan, bahwa keserakahan adalah sebab dari penderitaan? Apakah pelatihan yang membuat orang yang mengikutinya menjadi lebih menderita dapat dikatakan sebagai sarana pelatihan pikiran yang baik? Maka, program ini juga dapat dikatakan sebagai program pelatihan pikiran menjadi lebih buruk. Lalu bagaimana dengan pelatihan hipnotis? Berdasarkan definisi yang ada di kamus bahasa Indonesia, hipnotis berarti membuat atau menyebabkan seseorang berada dalam keadaan hipnosis (keadaan seperti tidur atau tidak sadar). Ini artinya orang tersebut tidak dapat mengetahui apa yang sedang terjadi dengan baik, tidak ada perhatian murni (sati). Ini sangatlah buruk, karena hanya dapat menyebabkan kebodohnya (moha) menjadi semakin tebal.

Setelah kita menelaah beberapa program pelatihan pikiran yang ada dan yang mungkin oleh kebanyakan orang dikatakan sebagai hal yang baik, ternyata semua itu adalah hal yang buruk. Tolong ingat baik-baik definisi dari meditasi yaitu pengembangan mental, dari keadaan yang buruk menjadi baik, dari yang berkualitas rendah menjadi tinggi. Bila pelatihan tersebut tidak membuat mental (pikiran) kita menjadi lebih baik, itu adalah pelatihan yang buruk dan sebaiknya dihindari. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada cara

yang lebih baik untuk melatih pikiran selain meditasi. Oleh karena itu, meditasi dikatakan sebagai cara terbaik untuk melatih pikiran.

## Dana, Sila, dan Konsentrasi Tidaklah Cukup

Dana, sila, dan konsentrasi, atau bahkan kombinasi ketiganya tidaklah cukup untuk dapat membuat seorang makhluk terbebas dari penderitaan, terbebas dari kematian. Dana dan sila hanya dapat membawa seorang makhluk terlahir di alam dewa, sedangkan kekuatan konsentrasi – misalnya pencapaian *jhāna* – hanya dapat membawa seorang makhluk terlahir di alam brahma. Bila ada kelahiran, maka pasti akan ada penderitaan dan kematian. Oleh karena itu, ketiga hal tersebut tidaklah cukup.

Jalan Mulia Beruas Delapan terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu: sila (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*). Mengapa demikian? Karena ada tiga tingkat kilesa, yaitu:

1. Kilesa yang kasar (*vītikāma-kilesa*), yang tercerminkan sebagai tiga perbuatan jasmani salah dan empat ucapan salah. Ini dapat diatasi dengan kekuatan sila.
2. Kilesa yang halus (*pariyuṭṭhāna-kilesa*), dalam hal ini tercerminkan sebagai pikiran-pikiran buruk. Ini dapat diatasi dengan kekuatan konsentrasi (*upacāra samādhi* atau *jhāna*) atau kebijaksanaan pandangan terang dari *vipassanā*.
3. Kilesa yang belum nampak (*anusaya kilesa*), tidak terlihat karena baru berupa potensi, tetapi hal ini akan menjadi kilesa nomor 1 atau 2 saat mendapatkan kondisi yang tepat. Cara satu-satunya untuk dapat mengeliminasi anusaya kilesa adalah dengan kekuatan kebijaksanaan Sang Jalan (*Magga ñāṇa*). Hal ini sesuai dengan

wejangan Sang Buddha dalam syair Dhammapada nomor 338:

“Bagaikan sebatang pohon yang akarnya masih kuat dan belum dihancurkan, ia akan tumbuh kembali walaupun telah ditebang. Demikian juga, jika pendambaan yang terpendam (*taṇhā*: *kāmarāga* dan *bhavarāga* yang berupa anusaya kilesa) belum dihancurkan sepenuhnya, maka penderitaan (kelahiran, umur tua, dan kematian) akan terus berlanjut.”

Kebijaksanaan Sang Jalan dicapai saat pengetahuan pandangan terang menjadi masak, dan ini hanya terjadi pada saat yogi berlatih meditasi *vipassanā*. Oleh karena itu, praktik Dana, Sila, dan Meditasi Konsentrasi (*samatha*) walaupun merupakan praktik yang baik, tetapi tidaklah cukup untuk membuat seseorang terbebas dari penderitaan. Itulah sebabnya mengapa kita perlu melakukan meditasi *vipassanā*. Untuk memperjelas pengertian anda mengenai tiga tingkat kilesa dan cara mengeliminasinya, silakan baca '*Perumpamaan Membasmi Pohon Bunga Beracun*' pada buku SILA.

## Sebagai Persiapan Menghadapi Kematian

Saat seseorang akan meninggal, buah dari karma-karma yang telah dilakukannya berebut kesempatan untuk menjadi karma yang akan melahirkannya kembali. Berdasarkan prioritas dalam memberikan hasil ada empat macam karma, urutannya yaitu (1) karma yang sangat kuat (*garuka kamma*), (2) karma yang terjadi atau teringat saat menjelang kematian (*asaññā kamma*), (3) karma kebiasaan – karma yang sering dilakukan atau diingat (*āciṇṇa kamma*), dan (4) karma cadangan (*kaṭattā kamma*). Penulis yakin bahwa semua pembaca tulisan ini tidak ada satu orang pun yang telah melakukan *garuka kamma*, maka kemungkinan besar jenis karma yang kedua atau ketiga yang akan bermanifestasi, karena karma yang keempat sangat-

lah lemah. Ini adalah kesempatan besar bagi kita untuk mengondisikan karma apa yang akan melahirkan kita kembali.

Latihan meditasi vipassanā bukan hanya merupakan hal yang bermanfaat, tetapi juga merupakan suatu kegiatan yang sangat baik. Bila kegiatan ini dilatih secara rutin, maka hal ini dapat menjadi suatu kebiasaan. Walaupun kita gagal meraih kesucian di kehidupan ini, tetapi kebiasaan ber-vipassanā ini dapat menjadi asaññā kamma atau āciṇṇa kamma yang akan membawa kita terlahir kembali di alam bahagia. Sebagai contoh, silakan baca '*Kisah Seorang Bhikkhu Pejuang*' (hal.101) atau baca kisah algojo Tambadāṭhika, Dhpa-100. Bukankah ini berarti bahwa meditasi vipassanā adalah hal yang sangat luar biasa? Maka, jangan lagi sia-siakan waktu yang masih tersisa, gunakanlah sebaik-baiknya untuk berlatih meditasi vipassanā.

Mungkin anda bertanya, apakah dengan sering melakukan dana dan sila tidaklah cukup untuk dapat terlahir di alam bahagia, setidaknya menjadi manusia kembali? Dana dan sila memang bisa membawa seseorang terlahir di alam bahagia, jangankan hanya terlahir di alam manusia, bahkan bisa membawanya terlahir di alam dewa. Namun demikian, hal itu jauh dari pasti, karena keliaran pikiran tidak bisa dicegah dengan sila. Mungkin anda pernah mendengar kisah Bhante Tissa yang karena melekat pada jubahnya, dia harus terlahir menjadi seekor kutu di jubahnya, Dhpa-240. Sebelum seseorang mencapai kesucian, kelahirannya kembali ke alam bahagia tidaklah dapat dipastikan. Untuk menghilangkan keragu-raguan anda mengenai hal ini, ada baiknya anda simak Manussacutiniraya Sutta (SN 56.97) di bawah ini.

Sang Bhagavā menaruh sedikit debu di ujung kuku jari tangannya dan berkata kepada para bhikkhu: “Para bhikkhu, apa pendapat kalian, mana yang lebih banyak: sedikit debu yang Kutaruh di ujung kuku jari tangan-Ku ini atau bumi ini?”



“Bhante, bumi ini jauh lebih banyak. Sedikit debu yang Sang Bhagavā taruh di ujung kuku jari tangan hampir tidaklah berarti. Dibandingkan dengan bumi ini, debu yang sedikit tersebut bahkan tidak dapat diperhitungkan, tidak dapat diperbandingkan, bahkan tidak sejumlah sebagian kecil pun.”

“Begitu juga, para bhikkhu, hanya sedikit para makhluk yang ketika meninggal dunia sebagai manusia, terlahir kembali di antara manusia. Tetapi, jauh lebih banyak para makhluk yang **ketika meninggal dunia sebagai manusia, terlahir kembali di neraka**. Apakah alasannya? Karena, para bhikkhu, mereka **belum melihat Empat Kebenaran Mulia**. Apakah empat hal itu? Kebenaran Mulia tentang penderitaan, Kebenaran Mulia tentang asal-mula penderitaan, Kebenaran Mulia tentang lenyapnya penderitaan, Kebenaran Mulia tentang jalan menuju lenyapnya penderitaan.”

“Oleh karena itu, para bhikkhu, suatu usaha harus dikerahkan untuk memahami: ‘Ini adalah penderitaan.’ ... ‘Ini adalah asal-mula penderitaan.’ ... ‘Ini adalah lenyapnya penderitaan.’ Suatu usaha harus dikerahkan untuk memahami: ‘Ini adalah jalan menuju lenyapnya penderitaan.’”

Dua sutta berikutnya adalah Manussacutitiracchāna Sutta (SN 56.98) dan Manussacutipettivisa Sutta (SN 56.99). Isinya sama, hanya perlu mengganti kata ‘terlahir kembali di neraka’ menjadi ‘terlahir kembali di alam binatang dan alam hantu kelaparan.’

Di tiga sutta tersebut Sang Buddha mengatakan alasannya yaitu mereka **belum melihat** (merealisasi) **Empat Kebenaran Mulia**. Latihan meditasi vipassanā adalah sarana satu-satunya untuk merealisasi hal tersebut, maka sangatlah tepat bila dikatakan bahwa latihan meditasi vipassanā adalah persiapan terbaik untuk menghadapi kematian.

## Sudah Terlalu Lama Menderita

Apakah anda pernah merenungkan seberapa banyak penderitaan yang telah anda alami selama kehidupan ini? Sebut saja beberapa contoh penderitaan yang dapat terjadi di alam manusia ini, misalnya kesal, kecewa, sedih, menangis, dan sakit. Bukankah semua itu adalah hal yang tidak asing lagi bagi kita semua? Anda pasti telah mengalami semuanya, dan sayangnya, anda akan mengalaminya kembali. Bila demikian, bukankah kehidupan ini penuh dengan penderitaan?

Sang Buddha mengatakan bahwa kehidupan yang telah kita lalui sudah tidak terhitung jumlahnya, sulit sekali untuk membayangkannya. Agar para bhikkhu dapat membayangkannya, Beliau memberikan banyak perumpamaan dan dua di antaranya adalah: “air mata yang telah kita teteskan selama mengembara di samsāra ini telah melebihi dari jumlah air yang terdapat di empat maha samudra”<sup>16</sup> dan “jumlah darah yang telah kita kucurkan karena dipenggal selama mengembara di samsāra ini telah melebihi dari jumlah air yang terdapat di empat maha samudra.”<sup>17</sup> Perlu ditambahkan di sini, jumlah darah tersebut bukanlah dari seluruh kehidupan yang telah kita jalani, tetapi dari satu jenis bentuk kehidupan saja, misalnya pada saat menjadi sapi, kerbau, domba, kambing, rusa, ayam, babi, dan yang lebih mengerikan lagi adalah saat menjadi perampok, pembegal, dan penzina. Berdasarkan pernyataan di atas, apakah anda dapat membayangkan betapa luar biasanya penderitaan yang telah kita jalani? Apakah semua itu belum cukup bagi kita untuk menyatakan tekad untuk segera terbebas dari samsāra ini? Itulah sebabnya mengapa kita perlu melakukan meditasi vipassanā.

---

16. Assu Sutta (SN 15.3).

17. Timsamatta Sutta (SN 15.13).

Mungkin ada yang tidak benar-benar mempercayai pernyataan di atas dan bertanya dalam hati, apakah benar kita telah sering menjadi binatang? Bila demikian, silakan renungkan hal ini. Apakah sulit bagi anda untuk belajar melakukan ucapan dan perbuatan buruk? Mungkin anda akan geli sendiri untuk menjawabnya bukan? Karena hal itu adalah sesuatu yang alami, bisa otomatis, tanpa perlu belajar atau diajari orang lain. Maka, bagaimana bisa dikatakan sulit! Coba renungkan bagaimana anda makan, dan gerakan apa saja yang anda lakukan sampai makanan masuk ke mulut. Setelah anda mengangkat sendok yang telah terisi makanan ke atas sedikit, kemudian anda menurunkan kepala untuk menyambut sendok tersebut bukan? Menurunkan kepala untuk mengambil makanan, bukankah itu adalah kebiasaan yang selalu dilakukan oleh hewan (anjing, babi, ayam, sapi, dan sebagainya)? Apakah anda masih meragukan bahwa anda sudah sangat sering (bila malu untuk mengatakan 'sudah tidak terhitung') menjadi binatang? Apakah anda tahu kecap asin ikan dan terasi? Apakah anda tahu bahwa bahan makanan tersebut dibuat dari ikan dan udang yang dibusukkan, dengan kata lain 'bangkai'? Bila anda menyukainya, jangan sangsikan lagi bahwa anda bahkan sering terlahir menjadi hewan pemakan bangkai.

Dengan demikian, tidaklah berlebihan bila kita mengatakan 'sudah terlalu lama menderita.' Sekarang adalah waktu yang tepat untuk berjuang agar dapat terbebas dari penderitaan yang luar biasa ini. Caranya adalah dengan berlatih meditasi vipassanā hingga mencapai pencerahan penuh, Nibbāna. Itulah sebabnya mengapa kita perlu melakukan meditasi vipassanā.

### **Jalan Satu-Satunya**

Dalam kehidupan ini ada banyak sekali jalan, baik jalan untuk menuju keberhasilan duniawi ataupun spiritual. Telah banyak ahli

mengemukakan pendapatnya baik itu secara lisan ataupun tulisan. Jangankan hanya jalan untuk menuju sukses, menjadi kaya, atau menjadi penguasa, bahkan banyak yang mengajarkan jalan menuju surga (alam dewa dan brahma). Namun demikian, semua itu sulit untuk dibuktikan, khususnya jalan yang disebutkan terakhir, karena baru bisa terealisasi setelah seseorang meninggal dunia. Walaupun seandainya semua jalan tersebut benar adanya, apakah dengan mencapainya seseorang benar-benar dapat terbebas dari penderitaan?

Bagaimana dengan jalan yang terdapat dalam Dhamma ini? Sang Buddha mengajarkan sesuatu yang sangat revolusioner. Beliau mengajarkan jalan satu-satunya untuk terbebas dari semua penderitaan untuk selama-lamanya dan dengan mengikuti jalan yang Beliau ajarkan, seseorang dapat mencapainya ketika dia masih hidup, tidak perlu menunggu sampai meninggal dunia terlebih dahulu. Hal ini Beliau katakan dalam pembukaan Mahāsatiṭṭhāna Sutta,<sup>18</sup> “Para bhikkhu, ini adalah **jalan satu-satunya** untuk pemurnian [pikiran] makhluk, untuk mengatasi kesedihan dan ratap-tangis, demi lenyapnya penderitaan mental dan jasmani, untuk mencapai Jalan Mulia,<sup>19</sup> dan untuk merealisasi Nibbāna, yaitu, empat landasan perhatian murni.”

Empat landasan perhatian murni ini – tidak lain dan tidak bukan – ialah meditasi vipassanā itu sendiri. Hanya dengan meditasi vipassanā inilah, meditasi yang hanya ada saat seorang Buddha muncul di dunia, seseorang dapat terbebas dari semua penderitaan, mencapai kedamaian abadi, mencapai Nibbāna. Semua orang ingin kebahagiaan, ingin terbebas dari penderitaan; oleh karena itu, sesungguhnya, setiap orang harus melakukan meditasi vipassanā. Untuk penjelasan mengenai manfaat-manfaatnya, silakan baca Bab IV (*hal. 63*).

18. Mahāsatiṭṭhāna Sutta (DN 22 atau MN 10).

19. Empat Jalan Mulia (Ariya Magga): Sotāpatti Magga, Sakadāgāmi Magga, Anāgāmi Magga, dan Arahatta Magga.

## Mempertahankan Dhamma Sejati

Dalam Dhamma ini ada yang disebut Nibbāna, keadaan yang terbebas dari penderitaan, yang merupakan tujuan akhir dari semua Buddhis. Namun demikian, apakah hal itu benar adanya? Bila hanya membuat pernyataan, semua orang juga bisa melakukannya. Sesuatu baru dapat dipercaya bila hal itu bisa dibuktikan. Apakah ada orang yang telah mencapainya? Bagaimanakah cara untuk mencapainya?

Nibbāna dicapai dan dialami hanya oleh seseorang yang telah mencapai kesucian. Bila tidak ada lagi orang yang mencapai kesucian, maka Dhamma ini tidak akan dapat bertahan lama. Mengapa? Karena tidak ada lagi orang yang bisa membuktikannya atau menunjukkan jalan yang sesungguhnya, bukan membuktikannya hanya berdasarkan apa yang tertulis di buku atau dikatakan orang lain. Kesucian dicapai pada saat seseorang dapat menembus Empat Kebenaran Mulia dan penembusan ini harus diawali dengan kemampuan melihat fenomena mental dan jasmani yang berkondisi sebagaimana adanya, yaitu sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *anattā*. Latihan meditasi yang dapat memfasilitasi seseorang untuk dapat memahami *anicca*, *dukkha*, dan *anattā*, dan akhirnya menembus Empat Kebenaran Mulia adalah latihan meditasi *vipassanā*. Oleh karena itu, sebagai Buddhis yang baik, kita harus berlatih meditasi *vipassanā* untuk mencapai kesucian dan sekaligus turut berpartisipasi dalam mempertahankan Dhamma Sejati.

Untuk memperkuat pernyataan tersebut, coba kita simak penggalan *Brahmana Sutta* (SN 47.25)<sup>20</sup> berikut ini, sutta yang langsung dikatakan sendiri oleh Sang Buddha.

Demikianlah yang kudengar. Pada suatu ketika Sang Bhagavā sedang berdiam di vihara *Anāthapiṇḍika*, hutan Jeta, *Sāvattihī*. Kemudian seorang brahmana mendekati Sang Bhagavā dan saling bertegur

---

20. Sutta yang senada dengan sutta tersebut adalah SN 47.22 dan 47.23.

sapa dengan Beliau. Ketika mereka telah bertegur sapa dan beramah-tamah, ia duduk di satu sisi dan berkata kepada Sang Bhagavā:

“Guru Gotama, apakah sebab dan alasan mengapa Dhamma sejati tidak bertahan lama setelah seorang Tathāgata mencapai Nibbāna akhir? Dan apakah sebab dan alasan mengapa Dhamma sejati bertahan lama setelah seorang Tathāgata mencapai Nibbāna akhir?”

“Hal itu, Brahmana, karena empat landasan perhatian murni tidak dikembangkan dan dilatih maka Dhamma sejati tidak bertahan lama setelah seorang Tathāgata mencapai Nibbāna akhir. Dan **dikarenakan empat landasan perhatian murni dikembangkan dan dilatih** maka **Dhamma sejati bertahan lama** setelah seorang Tathāgata mencapai Nibbāna akhir.”

Sang Buddha dalam sutta di atas memang tidak mengatakan secara langsung untuk berlatih meditasi vipassanā, tetapi perlu diketahui bahwa empat landasan perhatian murni ini – tidak lain dan tidak bukan – ialah meditasi vipassanā itu sendiri. Itulah sebabnya mengapa kita perlu melakukan meditasi vipassanā.

---

Meditasi - Hal Termulia untuk Dilakukan



## BAB - IV



## Manfaat Meditasi



"Dari Kemurnian Pikiran, Makhluk Menjadi Murni,  
Maka, Bila Ada yang Mengajarkan Pemurnian Jasmani,  
itu Pasti Bukan Dhamma Sang Buddha."



Setelah mengetahui alasan dari mengapa kita harus melakukan meditasi, akan lebih baik lagi bila kita juga mengetahui berbagai macam manfaat yang dapat diperoleh dari melakukan praktik yang sungguh mulia ini. Contoh, banyak obat yang rasanya pahit, tetapi karena mereka mengetahui manfaatnya, mereka bukan hanya bersedia meminumnya, tetapi juga membelinya dengan harga yang mahal. Namun demikian, sebaik-baiknya obat tersebut, manfaatnya hanya bisa dinikmati di kehidupan ini saja. Sebaliknya, meditasi vipassanā dapat memberikan manfaat bukan hanya di kehidupan ini saja, tetapi juga di kehidupan-kehidupan berikutnya hingga kita terbebas sepenuhnya dari penderitaan saṃsāra. Oleh karena itu, simaklah baik-baik penjelasan tentang manfaat meditasi vipassanā di bawah ini agar anda benar-benar mengerti dan akhirnya dapat mempunyai semangat yang luar biasa untuk mempraktikkannya.

## Meningkatkan Pāramī

Pāramī adalah kualitas kesempurnaan yang dikembangkan oleh seorang Bodhisatta untuk memenuhi persyaratan pencapaian Sammāsambuddha. Entah apa alasannya atau mungkin hanya sekedar latah, banyak sekali orang yang menggunakan istilah pāramī ini sebagai alasan dari suatu kegagalan atau cara untuk menghindari dari melakukan sesuatu yang tidak disukainya. Sang Buddha sendiri jarang sekali menggunakan istilah ini. Dapat diketahui dari banyak kisah bahwa Sang Buddha selalu berusaha menyemangati para bhikkhu untuk berjuang mencapai kesucian di kehidupan saat itu juga, bukan di kehidupan berikutnya.<sup>21</sup> Bahkan, walaupun Beliau

21. Salah satu contohnya dapat anda baca dalam Soṇa Sutta (AN 6.55).

mengetahui bahwa orang tersebut memang tidak akan mencapai kesucian di kehidupan saat itu, Beliau tetap bersaha menyemangati dan membantunya untuk dapat mengerti Dhamma dan terus berlatih sebaik-baiknya.<sup>22</sup> Demi membantu mereka yang suka menggunakan istilah *pāramī*, maka penjelasan ini diberikan. Untuk yang lainnya, penjelasan ini dapat diartikan sebagai cara terbaik untuk mengumpulkan karma baik.

Terdapat sepuluh macam *pāramī*, yaitu (1) kemurahan hati (*dāna*), (2) moralitas (*sīla*), (3) meninggalkan keduniawian (*nekkhamma*), (4) kebijaksanaan (*paññā*), (5) usaha/semangat (*virīya*), (6) kesabaran (*khanti*), (7) kejujuran (*sacca*), (8) tekad (*adhiṭṭhāna*), (9) cinta kasih (*mettā*), (10) keseimbangan mental (*upekkhā*). Saat seorang yogi berlatih meditasi *vipassanā*, pertama-tama tentu saja dia harus menjaga moralitasnya dan meninggalkan kesenangan duniawinya (contoh, dia memilih menghabiskan waktunya untuk bermeditasi daripada menonton TV). Saat berlatih, sesungguhnya dia sedang berusaha meningkatkan kebijaksanaannya, selain itu dia juga mengembangkan semangat, kesabaran, dan tekad. Contohnya, dia harus bersemangat dalam menjalankan latihan meditasinya, mengamati setiap objek yang muncul. Saat muncul sensasi yang tidak menyenangkan, dia harus bersabar dan terus memperhatikannya dengan seksama. Selain itu, dia juga harus punya tekad yang kuat, tidak mudah menyerah dengan keadaan apapun yang dihadapinya. Dia harus jujur sehubungan dengan pengalaman latihan meditasinya, terutama pada saat mendiskusikannya dengan instrukturinya. Cinta kasih harus dipraktikkan agar tidak saling mengganggu, khususnya pada saat berlatih bersama dengan yogi lain, dan apapun yang terjadi yogi harus berusaha menjaga keseimbangan mentalnya sehingga dapat tetap tenang. Pada umumnya, orang yang mau berlatih meditasi *vipassanā*, dia mempunyai keyakinan terhadap Tiratana yang cukup baik. Oleh karena itu, mengenai berdana, mereka tidak perlu

---

22. Silakan baca *Mahāsaccaka Sutta* (MN 36) dan *Cūlasakuludāyī Sutta* (MN 79).

diragukan lagi, ada yang berdana sebelum, ketika, atau sesudah berlatih. Berdasarkan uraian di atas, dapat terlihat jelas bagaimana sepuluh pāramī dikumpulkan dan dikembangkan ketika mempraktikkan meditasi vipassanā.

Bila ditinjau dari segi karma baik, tentu saja hal ini adalah praktik yang terbaik, karena saat mempraktikkannya yogi berarti sedang mengembangkan Jalan Mulia Beruas Delapan (JMBD) – yang merupakan jalan untuk '*Mengikis Siklus Saṃsāra*' (hal.79), menuju berakhirnya karma,<sup>23</sup> mencapai kesucian, mencapai Nibbāna. Sang Buddha berkata, “Para Bhikkhu, dia yang ingin mengatakan dengan benar tentang tumpukan kebajikan, dia harus mengatakan empat satipaṭṭhāna. [Karena] para bhikkhu, Aku katakan, ini adalah murni tumpukan kebajikan, yaitu empat satipaṭṭhāna.”<sup>24</sup> Maka, bila anda merasa bahwa pāramī atau karma baik anda belum cukup, maka jalan terbaik untuk meningkatkannya adalah dengan berlatih meditasi vipassanā ini, bukan malah menghindarinya. Gunakanlah kesempatan yang sungguh mulia ini – terlahir sebagai manusia saat Dhamma Sejati masih ada – untuk merealisasi Dhamma Mulia. Cintailah diri anda dengan memberikan yang terbaik.

Untuk mengakhiri uraian ini, silakan baca dan renungkan baik-baik dua syair Dhammapada di bawah ini.

“Jika seseorang memberikan persembahan [pada orang biasa] senilai seribu [kahāpaṇa] setiap bulan selama seratus tahun, tetapi jika dia, walaupun hanya sesaat memberikan penghormatan pada seorang yang telah mengembangkan dirinya (berlatih vipassanā), sesungguhnya, [jasa dari] penghormatan tersebut lebih berharga daripada

23. Ariyamagga Sutta (AN 4.237). Selain itu silakan lihat kembali penjelasan mengenai vijjā dan caraṇa di akhir Bab II.

24. Akusalarāsi Sutta (SN 47.5) dan Kusalarāsi Sutta (SN 47.45).

berdana selama seratus tahun.”<sup>25</sup> Dhp 106

“[Daripada] hidup seratus tahun tetapi  
Tidak [pernah] melihat timbul-tenggelamnya fenomena,  
Lebih baik hidup sehari tetapi  
Melihat timbul-tenggelamnya fenomena.” Dhp 113

## Meningkatkan Kecerdasan

Hal ini tidaklah terlalu sulit untuk dipahami, oleh karena itu, tidak akan diberikan penjelasan secara panjang lebar. Sebagai akibat dari sering melakukan meditasi, pikiran menjadi lebih jinak atau tidak lagi terlalu sering mengembara, sehingga pikiran lebih mudah difokuskan. Pikiran yang demikian dapat melakukan tugasnya dengan lebih baik. Sebagai contoh: saat membaca atau mendengarkan penjelasan mengenai sesuatu, karena pikiran dapat dikonsentrasikan dengan baik terhadap materi yang sedang dibaca atau didengar, maka isi atau makna yang terkandung di dalamnya lebih mudah ditangkap, diingat, dan dipahami. Itulah sebabnya mengapa latihan meditasi dapat meningkatkan kecerdasan, khususnya meditasi vipassanā, karena meditasi ini sangat kondusif bagi perkembangan kebijaksanaan.

## Menyembuhkan Penyakit

Dari begitu banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui latihan meditasi vipassanā, salah satunya adalah menyembuhkan penyakit. Namun demikian, perlu ditegaskan di sini dan diingat baik-baik bahwa tujuan dari berlatih meditasi vipassanā adalah untuk terbebas dari

---

25. Berlatih vipassanā artinya telah melihat anicca, dukkha, anattā; penghormatan kepada orang suci hasilnya jauh lebih luar biasa, silakan baca Velāma Sutta (AN 9.20) dan Kisah Dewa Aññakura dan Indaka (DhpA 356-359). Dua kisah terakhir dapat dibaca di buku DANA – U Sikkhānanda 2011.

penderitaan dengan tercapainya Nibbāna. Penjelasan ini ditujukan guna menumbuhkan minat para pembaca untuk berlatih meditasi vipassanā dan menambah semangat kepada para praktisi, serta untuk mengeliminasi pandangan salah tentang penyembuhan penyakit dengan pembacaan paritta.

Banyak kasus penyakit kronis yang bahkan sampai saat ini dunia kedokteran belum bisa mengobatinya sampai tuntas dapat disembuhkan melalui praktik meditasi vipassanā. Salah satu dari sekian banyak kasus adalah kisah Saudari Hla Myint (Daw Hla Myint) seorang perawat asal Myanmar berusia tiga puluh tujuh (37) tahun yang terkena kanker tenggorokan. Dia berlatih selama dua bulan dan selama latihan banyak mengalami rasa sakit, terkadang perasaan panas membakar terasa di tenggorokannya. Pada akhir latihan meditasinya sensasi tersebut mereda dan tidak menggangu lagi, dan dia pun kembali bekerja. Tetapi selang enam tahun kemudian tumornya tumbuh kembali dan dia pun memutuskannya untuk kembali berlatih meditasi vipassanā. Saat itu, bukan hanya tenggorokannya yang terganggu, tetapi tumor tersebut juga menyebabkan pendengarannya terganggu.

Kali ini dia bertekad untuk berlatih sampai tumor tersebut benar-benar hilang. Walaupun dia banyak mengalami rasa sakit yang luar biasa, tekadnya tidak tergoyahkan. Saat meditasi, bukan hanya sakit yang dirasakannya, terkadang dia juga merasakan ada denyutan-denyutan di tumornya. Sensasi sakitnya lalu bergerak turun ke daerah dada dan membuatnya pusing, mual, dan muntah. Terkadang sakitnya berawal dari bagian atas kepalanya, lalu bergerak ke dahi, telinga, rahang, dan akhirnya turun ke tumornya di mana rasa sakit tersebut lenyap. Setelah beberapa saat, sakitnya muncul mulai dari tulang belikat lalu bergerak ke kepala, telinga, dan baru kemudian turun ke tumornya. Dia mencatat dan menyadari semua sensasi sakit tersebut dengan tenang dan seksama. Dia kemudian melanjutkan

meditasi intensifnya di Mahāsi Yeikthā selama tujuh bulan. Saat itu sakitnya sudah mulai mereda dan latihannya berjalan dengan baik dan lancar. Kemudian tumornya mulai menyusut sedikit demi sedikit dan akhirnya pada tanggal 1 Mei 1982 tumor itu lenyap untuk selamanya dan Daw Hla Myint sembuh total.<sup>26</sup>

Anda mungkin tidak benar-benar yakin dengan kisah penyembuhan tersebut, demikian juga yang akan terjadi terhadap penulis seandainya penulis tidak mengalaminya sendiri manfaat dari meditasi vipassanā yang luar biasa ini. Ini adalah cerita singkat tentang pengalaman penulis sehubungan dengan penyembuhan penyakit melalui praktik meditasi vipassanā. Awal tahun 2004, beberapa hari sebelum tahun baru imlek, penulis terserang kelumpuhan mendadak dan harus berbaring di tempat tidur selama satu bulan. Sekitar bulan November 2004 penulis memutuskan untuk ikut retreat meditasi vipassanā selama 10 hari bersama LSI (sekarang YASATI) di Tomo Mimi, saat itu pinggang penulis masih sering sakit sehingga tidak bisa duduk lama dan harus sering menungging. Sensasi sakitnya luar biasa, baik itu berupa ngilu, pegal, panas, perih, dan denyutan-denyutan, semuanya campur aduk. Sakitnya terasa luar biasa mungkin juga karena ini adalah latihan meditasi pertama penulis. Di hari terakhir, ketika sesi tanya-jawab, penulis bertekad untuk duduk selama satu jam dan terus-menerus mengamati sensasi sakit yang muncul. Sensasi sakit yang sama terjadi, perbedaannya adalah saat itu penulis melihat bahwa sensasi sakit tersebut muncul – berlangsung – lenyap. Karena hal ini sama seperti dengan yang tertulis di buku, keyakinan penulis meningkat dan memutuskan untuk ikut retreat lagi di tahun berikutnya.

Singkat cerita, setelah berlatih lima kali (tahun 2004, 2005,

---

26. Keseluruhan kisahnya dapat anda baca di [www.aimwell.org](http://www.aimwell.org). Kisah lain yang sangat layak untuk dibaca untuk membangkitkan semangat adalah kisah Dipa Ma, seorang wanita dan juga guru meditasi yang terkenal. Anda juga dapat membaca buku "Dhamma Therapy" karya Mahāsi Sayādaw.

dan tiga kali di 2006) penulis memutuskan untuk pergi ke Myanmar di awal bulan Maret 2007 agar dapat berlatih lebih lama. Saat itu, sakit pinggang penulis masih sering membuat masalah. Suatu ketika setelah berlatih beberapa saat – di Paṇḍitārāma, Yangon – penulis merasakan sakit yang sungguh luar biasa. Saat itu, malam hari sekitar jam 20:30, dengan energi yang tersisa, penulis mengamati sensasi sakit yang nampak seperti kelereng panas dan bergerigi yang menyumbat pembuluh darah. Ketika mengamatinya, penulis bagaikan mengurut pembuluh darah tersebut untuk mengeluarkan kelerengnya, mulai dari ujung jari kaki, lalu ke punggung kaki, ke betis, ke bagian belakang lutut dan paha, ke bokong, dan berakhir di dubur dengan disertai kentut panjang. Luar biasanya adalah bukan hanya hal ini terjadi pada setiap jari kaki, tetapi bahkan untuk satu jari kaki hal ini terjadi beberapa kali. Setelah semua jari kaki selesai, timbul perasaan segar (pīti), badan menjadi ringan dan lentur, dan beberapa anggota tubuh seperti ada yang menggerakkan, misalnya melipat kaki, membungkuk, dan sebagainya yang disertai dengan bunyi seperti tulang yang dipatahkan. Sejak saat itu pinggang penulis tidak pernah lagi mengalami keluhan yang berarti.

Hal yang lebih penting untuk diketahui adalah bagaimana latihan meditasi vipassanā dapat menyebabkan terjadinya penyembuhan. Ada empat hal yang mengondisikan terbentuknya materi, yaitu (1) karma – kammajarūpa, (2) temperatur – utujarūpa, (3) makanan – āhājararūpa, dan (4) pikiran – cittajarūpa. Saat yogi mencapai pengetahuan pandangan terang yang keempat, ada tujuh faktor mental (cetasika) yang menjadi faktor pencerahan, satu di antaranya adalah pīti. Pīti dapat memberikan sensasi seperti yang didapat dari proses pemi-jatan atau tusuk jarum. Ini bagaikan terapi untuk memperbaiki saluran-saluran darah yang tersumbat dan organ-organ tubuh lainnya yang kurang sehat. Selain itu, karena pikiran yogi bersih dari kilesa (apalagi setelah munculnya tujuh faktor pencerahan), maka materi yang diproduksi dari kekuatan karma dan khususnya pikiran, juga



merupakan materi yang sehat. Dengan berjalannya waktu, materi-materi yang sakit (rusak) terus digantikan dengan materi baru yang sehat hingga tergantikan seluruhnya. Selain itu, kekuatan karma baik dari berlatih meditasi vipassanā juga merupakan sarana terbaik untuk menyokong hasil karma baik yang belum berbuah menjadi matang dan yang sedang berbuah bermanifestasi secara sempurna, serta mencegah hasil karma buruk yang belum berbuah dan melemahkan atau bahkan memotong hasil yang sedang berbuah (diterima). Sakit-sakit yang agak ringan biasanya sembuh pada saat yogi mencapai pengetahuan pandangan terang yang keempat; sedangkan penyakit yang sudah parah biasanya sembuh pada saat pencapaian pandangan terang yang kesebelas.

Demikianlah, gambaran sederhana bagaimana proses penyembuhan melalui praktik meditasi vipassanā. Jadi, tolong dicamkan baik-baik bahwa sakit tidak bisa disembuhkan hanya dengan pembacaan paritta atau meminum air yang telah dibacakan paritta. Bila memang benar, mengapa tidak diadakan program pembacaan paritta ke setiap rumah sakit! Perlu juga diketahui bahwa Sang Buddha dan para bhikkhu juga menggunakan jasa dokter (dr. Jivaka) untuk menyembuhkan penyakit mereka. Kasus Sang Buddha, Bhante Mahā Moggallāna Thera, dan Bhante Mahā Kassapa Thera sembuh dari penyakit setelah mendengar Gilāna Sutta (SN 46.14 - 46.16) adalah karena mereka melakukan meditasi vipassanā dengan pikiran yang bersekutu dengan tujuh faktor pencerahan. Oleh karena itu, di dalam Sutta tersebut Sang Buddha tidak mengatakan, “Bacalah Sutta ini bila sakit.”

Untuk referensi tambahan, anda bisa membaca beberapa di antara sutta-sutta di bawah ini untuk mengetahui apa yang Sang Buddha atau para bhikkhu Thera lakukan bila mengunjungi bhikkhu atau umat yang sakit atau akan meninggal – Dhanañjāni Sutta (MN 97), Channovāda Sutta (MN 144.1), Anāthapiṇḍikovāda Sutta (MN 143), Vakkali Sutta (SN 22.87), Sirivaḍḍha Sutta (SN 47.29), Dīghāvūpāsaka

Sutta (SN 55.3), Anāthapiṇḍika Sutta (SN 55.26 - 55.27), Gilāna Sutta (SN 55.54), Gilāna Sutta (AN 5.121), Phagguna Sutta (AN 6.56), dan Girimānanda Sutta (AN 10.60).

## Mendapatkan Ketenangan

Sehubungan dengan pembahasan topik sebelumnya yaitu tentang 'sembuh dari penyakit', tentu tidaklah mengherankan bila yogi hidupnya menjadi tenang atau setidaknya lebih tenang dari sebelumnya setelah penyakitnya dapat disembuhkan. Akan tetapi, bagaimana bila penyakitnya tidak sembuh, apakah hasil latihan meditasinya akan tetap dapat membuatnya hidup tenang? Sekalipun dengan usaha meditasinya penyakitnya atau penderitaan jasmaninya tidak dapat disembuhkan, bila meditasinya memang baik, maka dia dapat menghindari penderitaan mental sehubungan dengan penderitaan jasmaninya. Dengan demikian, dia dapat tetap tenang dalam menghadapinya. Hal ini dapat dirasakan ketika yogi berhasil mencapai pengetahuan pandangan terang keempat atau lebih baik lagi ketika dia mencapai pengetahuan pandangan terang kesebelas.

Sebenarnya jasmani ini tidaklah pernah benar-benar sehat walaupun hanya sesaat. Sehubungan dengan pernyataan tersebut, Sang Buddha berkata, "Siapapun yang merawat jasmani ini, bila dia menyatakan sehat walaupun itu hanya untuk sesaat, apa itu sebabnya jika bukan kebodohan! Oleh karena itu, perumah tangga, engkau harus berlatih sebagai berikut, '[walaupun] tubuhku menderita, tetapi pikiranku tidak akan [ikut] menderita.' Demikianlah engkau harus berlatih."<sup>27</sup> Bagaimana caranya agar pikiran tidak ikut menderita? Dia tidak boleh terbelenggu dengan pemikiran bahwa 'aku adalah

---

27. Nakula Sutta (SN 22.1)

(sama dengan) rupa, [dan/atau] rupa adalah milikku.<sup>28</sup> Pemikiran keliru ini hanya dapat dieliminasi untuk sementara waktu melalui pengetahuan pandangan terang dan baru dapat dieliminasi untuk selamanya melalui pencapaian kesucian.

Coba simak jawaban Yang Mulia Anuruddha tentang alasannya tetap bisa tenang saat mengalami sakit parah.<sup>29</sup>

Suatu ketika, saat Yang Mulia Anuruddha sedang berdiam di hutan Orang Buta di dekat kota Sāvattḥī, [beliau] berada dalam keadaan tidak sehat, menderita, sakit parah. Kemudian sejumlah bhikkhu mengunjungi Yang Mulia Anuruddha, setelah mendekati mereka berkata kepadanya, “Dalam keadaan [mental] apakah biasanya Yang Mulia Anuruddha berdiam (menjalani/menghabiskan waktu) sehingga perasaan-perasaan tidak menyenangkan yang muncul di jasmani tidak membelenggu pikiran Yang Mulia?”

“Teman-teman, sesungguhnya, hal itu dikarenakan aku berdiam dengan pikiran yang mantap dalam empat landasan perhatian murni sehingga perasaan-perasaan tidak menyenangkan yang muncul di jasmani tidak membelenggu pikiranku.”

Bila yang sakit saja – melalui latihan vipassanā yang baik – bisa mendapatkan ketenangan, apalagi dengan mereka yang sehat. Selain itu, bila yogi dapat berada dalam keadaan tenang, dia tidak akan mengganggu atau menyusahkan orang lain, maka secara tidak langsung dia juga membuat orang lain menjadi tenang. Bagaimana bisa demikian, apa alasannya? Saat yogi mencapai pengetahuan pandangan terang, dia dapat melihat fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya, dan sebagai akibatnya pendambaan (taṇhā) dan pencengkeramannya

28. Demikian pula dengan empat kelompok pencengkeraman lainnya. Contoh aplikasinya adalah: saat seseorang tangannya terluka, maka biasanya dia mengatakan ‘aku’ yang terluka karena dia menganggap (secara tidak sadar) aku sama dengan tangan (rūpa) atau ‘tanganku’ yang terluka karena dia menganggap bahwa tangan (rūpa) adalah miliknya.

29. Bālhagilāna Sutta (SN 52.10).

(upādāna) atau keserakahannya akan berkurang. Maka, karena pendambaannya yang menjadi sebab dari penderitaan telah berkurang, penderitaannya juga berkurang. Inilah yang menyebabkannya dapat hidup lebih tenang, begitu juga dengan orang di sekitarnya. Alasan lainnya adalah saat yogi berlatih meditasi vipassanā dan dapat menjaga pikirannya pada objek meditasinya, pikirannya terbebas dari kilesa. Dengan demikian, dapat diharapkan dia tidak akan melakukan tindakan buruk, baik itu melalui pikiran, ucapan, ataupun jasmani. Maka, orang disekitarnya atau bahkan masyarakat luas bukannya merasakan ketidaknyamanan, melainkan sebaliknya, kenyamanan dan ketenangan. Oleh karena itu, bukanlah hal yang tidak mungkin – setelah merasakan manfaatnya – bila mereka turut berlatih dan bahkan menyokong program latihan meditasi vipassanā. Dengan demikian, adalah hal yang tepat bila dikatakan bahwa salah satu manfaat dari meditasi vipassanā adalah mendapatkan ketenangan.

### Mencapai Kebijakan Pandangan Terang<sup>30</sup>

Secara umum ada 3 jenis kebijakan,<sup>31</sup> (1) kebijakan yang diperoleh dari mendengar atau membaca Dhamma (sutamayā paññā), (2) kebijakan yang diperoleh dari pemikiran analitis atau penyelidikan (cintāmayā paññā), (3) kebijakan yang diperoleh dari pengembangan mental atau meditasi (bhāvanāmayā paññā). Kebijakan nomor 1 dan 2, sesuai dengan namanya, cara mendapatkannya mudah dipahami, jadi tidak akan dijelaskan di sini. Namun demikian, apa yang membedakan kebijakan nomor tiga dengan dua kebijakan yang pertama? Bukankah yang dimaksud dengan pengetahuan pandangan terang adalah pengetahuan tentang anicca,

30. Vipassanā ñāṇa terjemahan standarnya adalah pengetahuan pandangan terang. Namun demikian, sebenarnya dalam vipassanā kata ñāṇa dan paññā adalah sinonim, maka judul dari sub-bab ini menggunakan kata 'kebijaksanaan,' sedangkan uraiannya tetap menggunakan kata 'pengetahuan' agar seragam dengan kata yang digunakan di bab-bab lainnya.

31. Saṅgīti Sutta (DN 33).

dukkha, dan anattā? Bila benar demikian, bukankah tiga karakteristik umum ini juga dapat dipahami melalui dua kebijaksanaan yang pertama? Bagaimana praktik meditasi dapat membuat seseorang memperoleh kebijaksanaan dengan tingkat pemahaman yang berbeda?

Benar, walaupun ada banyak tahapan pengetahuan pandangan terang, sebenarnya bila dirangkum, semuanya mengerucut menjadi anicca, dukkha, dan anattā. Perbedaannya adalah kebijaksanaan yang ketiga didapat dari melihat langsung, menyaksikan sendiri melalui praktik meditasi vipassanā; sedangkan dua kebijaksanaan yang pertama, didapat berdasarkan apa yang didengar atau direnungkan dari yang dikatakan oleh orang lain. Saat yogi bermeditasi, yogi mengamati fenomena mental dan jasmani yang sedang berlangsung, yang sedang berproses; jadi, ini merupakan kenyataan atau realita. Sedangkan saat kita mendengar atau membaca penjelasan orang lain, hal itu hanyalah sebuah konsep atau ide. Oleh karena itu, tingkat pemahaman yang didapatnya berbeda. Contoh kasus, hampir semua orang mengetahui bahwa merokok itu berbahaya, bahkan di kemasannya dituliskan tentang bahaya atau resiko yang dapat ditimbulkan dari merokok. Namun demikian, pada kenyataannya, bukankah masih banyak saja orang yang tetap merokok walaupun mereka mengetahui bahayanya? Hal ini disebabkan mereka belum merasakan langsung bahayanya, tetapi baru sekedar mengetahui berdasarkan apa yang dikatakan oleh orang lain. Maka, tingkat pemahaman dan keyakinannya pun berbeda antara orang yang telah mengalami langsung dengan orang yang hanya mendengar.

Mari kita tinjau kasus lain, sebagai contoh yaitu tentang perbedaan pemahaman mengenai empat macam kekeliruan/penyimpangan (vipallāsa). Apa saja empat vipallāsa tersebut?<sup>32</sup> (1) menganggap sesuatu yang tidak kekal (anicca) sebagai sesuatu yang kekal (nicca); (2) menganggap penderitaan (dukkha) sebagai kebahagiaan

---

32. Vipallāsa Sutta (AN 4.49).

(sukha); (3) menganggap yang tanpa -inti, -aku, -ego, -jiwa, atau -roh (anattā) sebagai sesuatu yang mempunyai -inti, -aku, -ego, -jiwa, atau -roh (attā); (4) menganggap yang buruk/jelek (asubha) sebagai sesuatu yang baik/bagus (subha).

Mungkin anda berpikir, “Apa sulitnya memahami keempat hal tersebut, buktinya saya tanpa berlatih meditasi juga dapat memahami keempat hal tersebut dengan baik.” Coba baca beberapa pertanyaan ini dan renungkan baik-baik sebelum anda menjawabnya. Setiap hari anda bercermin, apakah anda melihat perbedaan antara anda yang bercermin kemarin dengan yang hari ini? Tidak bukan, anda merasa sama saja bukan? Hal itu karena anda merasa kekal (vipallāsa I). Anda setiap hari mencari objek indra, contohnya, mencari hal yang indah-indah, makanan yang enak-enak, dan sebagainya. Hal itu dilakukan karena anda berpikir bahwa objek indra adalah hal yang mendatangkan kebahagiaan bukan? Bila objek indra memang benar-benar mendatangkan kebahagiaan, mengapa sampai saat ini anda masih terus mencarinya? Bukankah anda telah mendapatkan apa yang anda cari sebelumnya? (vipallāsa II). Anda masih yakin dengan adanya roh bukan? Bila anda suka belajar Dhamma, mungkin anda tidak percaya lagi tentang adanya roh di dalam diri anda, tetapi anda juga belum benar-benar yakin apa memang benar-benar tidak ada rohnya bukan? Contoh lain, ada seseorang yang berjalan tergesa-gesa, menyenggol anda dan menumpahkan kopi panas yang sedang anda minum, karenanya anda akan menjadi marah/kesal bukan? Mengapa anda merasa kesal, bukankah yang disenggolnya hanyalah fenomena mental dan jasmani? (vipallāsa III). Setiap hari anda bercermin untuk merapikan penampilan dan menata rambut anda bukan? Hal ini karena anda berpikir bahwa jasmani atau setidaknya rambut anda adalah sesuatu yang indah bukan? Kalau memang rambut itu indah, mengapa ketika rambut anda rontok, anda tidak mengumpulkan dan menyimpannya? Mengapa anda merasa jijik ketika ada rambut di makanan anda? (vipallāsa IV). Apakah sekarang anda

menyadari bahwa anda masih tercengkeram kuat oleh keempat vipallāsa tersebut? Hal itu karena kebijaksanaan yang anda miliki masih sebatas teori. Oleh karena itu, luangkanlah waktu untuk berlatih meditasi vipassanā dan meraih pengetahuan pandangan terang agar tujuan akhir, Nibbāna, semakin mudah direalisasi.

### • Perumpamaan Boneka Manusia

Pada umumnya setiap orang sangat melekat pada jasmaninya, begitu juga kepada jasmani lawan jenis. Hal ini dikarenakan kuatnya cengkeraman vipallāsa keempat, yaitu menganggap sesuatu yang buruk/jelek (asubha) sebagai sesuatu yang baik/bagus (subha). Maka, demi pemahaman yang lebih baik tentang hal ini dan memicu semangat anda untuk memperoleh pengetahuan pandangan terang, silakan simak baik-baik perumpamaan ini.

Ada tiga buah boneka manusia yang terbuat dari karet dengan tingkat kekenyalan seperti kekenyalan tubuh manusia. (1) Boneka pertama – sudah jelek, kotor, bau, dan tanpa busana; (2) boneka kedua – masih baru dan bersih, tetapi bau dan tanpa busana; (3) boneka ketiga – masih baru, bersih, wangi, dan lengkap dengan busana yang indah. Bila anda ditawarkan untuk memilikinya, anda pasti memilih boneka ketiga bukan? Seandainya sekarang anda mengetahui bahwa semua boneka tersebut berisi air seni dan kotoran manusia, apakah anda masih menginginkan boneka ketiga tersebut? Tidak, bukan? Bagaimana seandainya bila boneka tersebut dapat bicara, dapat bercanda, dan sebagainya, apakah anda tetap tidak menginginkannya? Tetap tidak, bukan? Mengapa? Karena anda mengetahui bahwa di dalam boneka tersebut terdapat air seni dan kotoran, sesuatu yang menjijikkan. Bila memang demikian, mengapa anda masih tergila-gila dengan tubuh anda dan bahkan dengan tubuh orang lain (contoh, lawan jenis atau pasangan anda)? Tubuh anda bahkan jauh lebih kotor daripada boneka tersebut, karena selain mengandung air seni dan kotoran, juga

mengandung darah, usus, makanan yang bagaikan muntah, air liur, dan yang lainnya. Bukan hanya itu, tubuh anda juga lebih rewel, karena selalu minta makanan dan minuman, selalu mengeluarkan kotoran dari pori-porinya, dan sebagainya, silakan kembangkan sendiri.<sup>33</sup>

Semua itu terjadi karena kekeliruan atau dapat juga dikatakan sebagai pandangan salah yaitu menganggap sesuatu yang buruk/jelek (asubha) sebagai sesuatu yang baik/bagus (subha). Jasmani ini sangat kasar dan anda dapat melihat, mencium, mengecap, dan memegangnya bila anda mau. Bila dengan keadaan yang kasar seperti ini saja anda masih tertipu, apalagi dengan pemahaman mengenai anicca, dukkha, dan anattā. Oleh karena itu, kita harus berlatih meditasi vipassanā agar dapat memperoleh pengetahuan pandangan terang yang akan membebaskan kita dari kekeliruan ini. Untuk menambah pengetahuan anda tentang bagaimana pengetahuan pandangan terang dapat mengeliminasi pandangan salah, silakan baca Bab VII. Sebagai penutup uraian ini, simak dan renungkanlah baik-baik syair Dhammapada di bawah ini.

“Sesungguhnyaalah, kebijaksanaan muncul dari meditasi,

**Tanpa meditasi kebijaksanaan lenyap.**

Setelah mengetahui kedua jalan ini, munculnya dan lenyapnya [kebijaksanaan],

**Seseorang harus bertindak sehingga kebijaksanaan dapat bertambah.**

” Dhp 282

## Mengikis Siklus Saṃsāra

Saat yogi dapat mengamati objek meditasinya dengan baik, pikirannya tidak mengembara dan terbebas dari kilesa untuk sementara. Sebagai contoh, saat anda mengamati gerakan atau sensasi kem-

33. Silakan baca Gaṇḍha Sutta (AN 9.15).



bung-kempis rongga perut, apakah ada nafsu atau kebencian terhadap gerakan tersebut? Tidak ada, bukan? Saat anda dapat mengarahkan perhatian anda pada gerakan tersebut dan tidak terserang nafsu atau kebencian, maka kemungkinan besar anda juga bebas dari kebodohan mental (moha). Hal tersebut tidak terjadi pada saat pikiran tidak dapat fokus pada objek meditasinya atau saat pikiran terus berkeliaran. Oleh karena itu, ini dikatakan bebas dari kilesa untuk sementara waktu.

Terbebas dari kilesa berarti juga bebas dari pendambaan (taṇhā) yang merupakan manifestasi dari keserakahan (lobha). Bila tidak ada pendambaan, maka tidak ada pencengkeraman (upādāna). Bila tidak ada pencengkeraman, maka tidak ada penjadian (bhava), dan karena tidak ada penjadian (kamma-bhava), maka tidak ada kelahiran (jāti). Tanpa kelahiran, tidak akan ada umur tua, sakit, kematian, dan yang lainnya, atau dapat dikatakan lenyaplah semua penderitaan. Inti dari penjelasan di atas adalah, saat pikiran bebas dari kilesa, karma yang dapat memicu munculnya kelahiran juga berhenti. Maka, jumlah kelahiran yang akan anda alami juga berkurang. Inilah maksudnya 'Mengikis Siklus Saṃsāra.'

Bila memang benar demikian, berapa banyak jumlah potensi kelahiran yang dapat dikikis? Hal ini sulit untuk diketahui, tetapi yang pasti jumlahnya banyak sekali. Mungkin anda pernah mendengar bahwa karma adalah cetanā, maka karma sesungguhnya adalah fenomena mental, bukan jasmani. Oleh karena itu, untuk mengetahui jumlah kelahiran yang dikikis, kita harus mengetahui kecepatan pikiran. Agar anda dapat memperoleh gambarannya, silakan simak uraian di bawah ini.

Untuk mengetahuinya, kita akan mengacu pada kecepatan materi. Di dalam Abhidhamma dikatakan, tidak ada fenomena yang bergerak, mereka muncul dan tenggelam di tempat yang sama. Untuk membayangkannya kita bisa lihat proses pembuatan film kartun za-

man dahulu, yaitu suatu rangkaian beberapa gambar yang hampir sama yang ditampilkan (muncul) dan diturunkan (tenggelam) secara bergantian dengan kecepatan tertentu. Setiap gambar muncul dan tenggelam di tempat yang sama, tidak bergerak atau bergeser sedikit pun. Namun demikian, karena banyaknya gambar yang berada dalam satu rangkaian, maka yang terlihat bagaikan suatu gerakan dari gambar yang sama. Berdasarkan hal ini mari kita hitung kecepatan materi (jumlah materi yang dapat muncul dan tenggelam) per detik.

Ukuran proton =  $1 \times 10^{-15}$  m ; Kecepatan cahaya/dt: 300 juta m/dt =  $3 \times 10^8$  m/dt. Dari sini, setidaknya kita dapat perkirakan ada  $3 \times 10^{23}$  proton/dt yang muncul dan tenggelam. Kecepatan pikiran +/- 17 kali kecepatan rupa, maka kecepatannya ( $17 \times 3 \times 10^{23}/dt = 51 \times 10^{23}/dt = 5,1 \times 10^{24}$  citta yang timbul dan tenggelam/detik)

Satu proses kesadaran (citta-vithi) terdiri dari tujuh belas citta yang timbul dan tenggelam silih berganti.<sup>34</sup> Di antara tujuh belas citta ini, tujuh citta merupakan javana citta, tempat di mana karma terjadi. Karma dari javana citta yang pertama akan berbuah di kehidupan saat ini (anggap sebagai kehidupan pertama). Karma dari javana-citta yang ketujuh akan berbuah di kehidupan kedua, kehidupan tepat setelah kehidupan ini. Dan karma dari javana citta kedua sampai keenam, akan berbuah di kehidupan ketiga dan seterusnya, sampai seorang makhluk mencapai Nibbāna. Maka karma yang dapat memicu munculnya kelahiran di masa yang akan datang adalah karma yang terjadi di enam javana terakhir. Javana ketujuh walaupun jumlahnya banyak hanya akan memberikan satu potensi kelahiran, karena semuanya akan gugur di kehidupan selanjutnya. Maka jumlah potensi kelahiran yang mungkin terjadi adalah sebanyak jumlah lima javana yang di tengah ditambah satu dari javana ketujuh. Jadi hasilnya adalah sekitar  $1,5 \times 10^{24}$  potensi kelahiran/detik.

34. Perhitungan ini berdasarkan proses kesadaran pada 5 pintu indra, bila menggunakan proses kesadaran pada pintu pikiran maka hasilnya akan lebih besar lagi. Hal ini dikarenakan dalam satu rangkaian proses hanya terdiri dari 12 citta. Untuk keterangan lebih detail tentang proses kesadaran, silakan baca "Dasar-Dasar Abhidhamma."

Tolong diingat baik-baik, angka itu adalah jumlah potensi kelahiran yang dihasilkan dari proses karma selama satu detik, silakan bayangkan berapa banyak bila kita hidup selama enam puluh tahun. Oleh karena itu, Sang Buddha mengatakan kehidupan yang telah kita jalani sudah tidak terhingga, sulit menghitungnya. Bila kita tidak berlatih meditasi vipassanā sekarang, maka pengetahuan pandangan terang tidak akan tercapai, begitu juga dengan kesucian. Bila demikian, kapan kita akan terbebas dari penderitaan, dari samsāra ini? Manfaat yang luar biasa ini bahkan belum dapat dikatakan sebagai manfaat utama dari meditasi vipassanā. Salah satu manfaat utamanya adalah mencapai kesucian, dan bila kita berhasil mencapai kesucian yang terendah saja, jumlah kehidupan kita yang masih tidak terhitung banyaknya akan turun drastis menjadi tinggal tujuh kehidupan (silakan baca Bab VIII - *hal.337*). Setelah mengetahui hal ini, apakah anda masih ingin menya-nyikan kehidupan mulia yang anda miliki ini dengan tidak menggunakannya untuk berlatih meditasi vipassanā?

## Manfaat Utama

Sebenarnya semua manfaat yang telah dijelaskan sebelumnya adalah baru hanya manfaat sekunder dari meditasi vipassanā. Bagaimana bisa demikian? Karena semua manfaat tersebut, juga dapat dicapai dengan melakukan meditasi samatha kecuali ‘pencapaian kebijaksanaan pandangan terang.’ Bukankah kebijaksanaan pandangan terang adalah hasil vipassanā? Ya, tetapi itu adalah hanya merupakan sarana untuk mencapai tujuan utamanya, yaitu pencapaian kesucian dan akhirnya pencerahan penuh, Nibbāna. Jadi, manfaat yang sesungguhnya adalah apa yang telah Sang Buddha sebutkan dalam pembukaan Mahāsatiṭṭhāna Sutta.<sup>35</sup> Hal itu juga dikonfirmasi oleh Bhante

---

35. Inilah sesungguhnya tujuan utama Sang Buddha dalam mengajarkan Dhamma. Pernyataan yang sama juga terdapat di beberapa sutta lainnya, contohnya Ambapāli Sutta (SN 47.1), Brahma Sutta (SN 47.18), Magga Sutta (SN 47.43), Nigaṅṭha Sutta (AN 3.75), dan Ānanda Sutta (AN 9.37).

Puṇṇa Mantāniputta yang mengatakan “Untuk pencapaian Nibbāna [yang] bebas dari pencengkeraman, teman, kehidupan suci dalam naungan Sang Bhagavā dijalani.”<sup>36</sup>

## Memurnikan Pikiran

Ini adalah manfaat utama yang pertama dari berlatih meditasi vipassanā. Saat yogi mencapai pengetahuan pandangan terang dari hasil latihannya, pikirannya akan semakin terjauhkan dari lobha, dosa, dan moha. Walaupun hal ini masih bersifat sementara, tetapi ini bagaikan proses mengoyak-ngoyak sebuah tiang agar kendur sebelum dilakukan proses pencabutan. Tanpa proses pendahuluan ini, tiang tersebut tidak akan dapat dicabut. Setelah semua tahapan pengetahuan pandangan terang dicapai dan masak, maka pengetahuan Sang Jalan muncul dan membasmi kilesa untuk selamanya. Untuk mencapai kemurnian total, hal ini harus dilakukan sebanyak empat tahap. Namun demikian, walaupun pikiran belum murni sepenuhnya (contoh, baru mencapai kesucian tingkat pertama) efeknya akan terasa luar biasa sekali. Bagaimana bisa demikian? Karena saat itu tidak ada lagi pandangan salah, keragu-raguan, dan pencengkeraman pada upacara-upacara atau ritual-ritual yang merupakan jalan yang salah.

Saat bebas dari tiga hal tersebut, maka hidup akan jauh lebih bahagia, damai, dan tenang. Hal ini dapat dicapai karena sebagian besar waktunya dijalani dengan pikiran yang murni. Ingatlah bahwa semua tindakan berasal dari pikiran, maka bila pikirannya murni, ucapan dan tindakan jasmaninya pun akan baik. Hal ini sesuai dengan apa yang Sang Buddha katakan dalam Dhammapada syair nomor 2.

---

36. Rathavinīta Sutta (MN 24). Hal senada juga terdapat di Koṭṭhika Sutta (AN 9.13).

“Semua fenomena mental mempunyai pikiran sebagai pelopornya, mempunyai pikiran sebagai pemimpinnya; mereka adalah kreasi pikiran. Jika seseorang berbicara atau bertindak dengan berlandaskan pikiran yang murni, maka kebahagiaan akan mengikutinya bagaikan bayangan yang tidak pernah pergi.”

Bukankah dengan berlatih meditasi samatha pikiran juga dapat menjadi murni? Benar, dengan berlatih meditasi samatha, pikiran juga menjadi murni untuk sementara waktu. Namun demikian, meditasi samatha tidak dapat memberikan kondisi bagi munculnya pengetahuan Sang Jalan. Untuk jelasnya, silakan baca kembali '*Perumpamaan Menjernihkan Air Akuarium*' (hal. 33).

Bukankah jasmani makhluk juga kotor dan perlu dimurnikan? Bukankah ada mantra untuk pemurnian jasmani (badan dan mulut)? Mengapa sebelumnya hanya menjelaskan tentang pemurnian pikiran, apakah pemurnian jasmani tidak perlu dilakukan? Dalam Dhamma ini yang bisa dimurnikan hanyalah pikiran dari makhluk, dengan murninya pikiran, maka tindakan melalui jasmani dan melalui ucapan ikut menjadi murni atau baik. Namun demikian, jasmani itu sendiri tidak dapat dimurnikan. Contoh, seberapa bersih pun anda memandikan tubuh ini, ia akan kotor kembali. Walaupun anda membungkus seluruh tubuh ini dan hanya berdiam diri di dalam ruangan yang steril, tubuh ini pasti akan menjadi kotor kembali, misalnya oleh keringat atau minyak yang keluar dari pori-pori. Sang Buddha berkata, “Dari pikiran yang tercemar, para bhikkhu, makhluk tercemar. Dari kemurnian pikiran, makhluk menjadi murni.”<sup>37</sup> Maka, bila ada yang mengajarkan pemurnian jasmani, itu pasti bukan Dhamma Sang Buddha.

---

37. Dutiyagaddulabaddha Sutta (SN 22.100).

## Mengatasi Kesedihan dan Ratap-tangis

Ini adalah manfaat utama yang kedua dan ketiga dari berlatih meditasi vipassanā. Saat kita berpisah dengan seseorang atau sesuatu yang kita sayangi atau tidak mendapatkan apa yang kita inginkan, kesedihan menyelimuti hati kita. Bila hal itu semakin kuat dan kita tidak kuasa lagi menahannya, maka bercucuranlah air mata di wajah. Mungkin anda berpikir, “Hal itu tidak terjadi pada saya.” Coba renungkan lagi baik-baik, bagaimana saat anda kecil? Contoh, seorang anak kecil, karena melihat temannya memiliki mainan baru, dia pun ingin memilikinya dan meminta ibunya untuk membelikannya. Namun demikian, walaupun ibunya sayang kepada anaknya, si ibu menolaknya karena tidak mempunyai uang untuk membelinya. Saat ibunya baru menolaknya dengan cara halus, misalnya dengan berkata ‘besok atau lusa’, mungkin si anak tidak langsung menangis, tetapi baru merasa sedih dan berusaha bersabar. Setelah dia benar-benar mengetahui bahwa ibunya hanya mengatakan janji belaka dan tidak akan membelikan, maka dapat dipastikan dia akan menangis bahkan mungkin sambil berguling-guling di tanah. Tidakkah hal ini terjadi pada anda? Apakah anda lupa perkataan Sang Buddha bahwa air mata yang telah kita teteskan selama mengembara di saṃsāra ini telah melebihi dari jumlah air yang terdapat di empat maha samudra.

Inilah saat terbaik bagi kita untuk terbebas dari kedua hal tersebut, karena sekarang kita mempunyai kesempatan yang sangat langka yaitu dapat berlatih meditasi vipassanā. Saat kita terlahir menjadi manusia dan mengenal serta berkesempatan untuk mempraktikkan Dhamma yang sungguh luar biasa ini, gunakanlah kesempatan ini untuk berjuang sungguh-sungguh. Janganlah menjadi seperti orang kebanyakan yang sudah puas dengan solusi sementara. Apa itu maksudnya? Mencari kesenangan objek indra untuk melipur hatinya yang lara. Namun sesungguhnya, ini adalah hal yang membuatnya menjadi semakin menderita, karena hal ini hanya berlaku untuk sementara wak-

tu, setelah itu ia harus mencari hal yang lebih baik lagi. Bukankah hal ini terjadi dengan anda? Makanya sampai sekarang anda masih terus mencari dan mencari sesuatu yang bisa membuat anda bahagia. Bukan hanya itu, bahkan dengan mencapai alam dewa atau alam brahma sekalipun, hal ini masih termasuk dalam kategori solusi sementara. Jadi cara terbaik adalah dengan berlatih meditasi vipassanā sampai tercerahkan sepenuhnya. Sebagai contohnya, simaklah kisah bhikkhuni terunggul dalam vinaya – Paṭācāra Therī.

### » Kisah Paṭācāra Therī

Paṭācāra adalah seorang anak wanita yang sangat cantik dari seorang pedagang kaya di Sāvathī dengan kekayaan senilai empat ratus juta. Orang tuanya, ketika dia menginjak usia enam belas tahun, menemukannya di lantai tertinggi dari sebuah istana bertingkat tujuh dan menjaganya dengan sangat ketat. Orang tuanya merencanakan untuk menikahkannya dengan seorang pemuda dari status sosial yang sama dan juga telah menetapkan hari pernikahannya. Saat mendekati hari pernikahannya, dia menyaru sebagai budak-pembantu wanita dan pergi dengan membawa kendi air seolah-olah akan pergi untuk mengambil air. Kemudian, dia melarikan diri dengan kekasihnya yang merupakan pembantu laki-laki dari keluarganya dan tinggal di sebuah desa dengan menjadi petani.

Seiring dengan berjalannya waktu, Paṭācāra hamil, dan ketika mendekati waktunya untuk melahirkan, dia mengajukan permohonan kepada suaminya dengan berkata, “Di sini, aku tidak mempunyai seorang pun untuk membantuku, tetapi seorang ibu dan ayah selalu mempunyai tempat di hatinya bagi anak-anak mereka. Maka, tolong antarkan aku pulang kepada mereka sehingga aku dapat melahirkan anakku di rumah mereka.” Suaminya menolaknya dengan berkata, “Istriku sayang, apa yang kau katakan? Jika ibu dan ayahmu melihatku, dia pasti menghukumku dengan berbagai macam siksaan. Tidaklah

“mungkin bagiku untuk pergi ke sana.” Berulang-ulang dia memohon kepada suaminya dan suaminya selalu menolaknya.

Suatu hari, ketika suaminya pergi ke hutan, dia pergi ke tetangganya dan berkata, “Bila suamiku – saat dia kembali – bertanya kepadamu ke mana aku pergi, tolong katakan kepadanya bahwa aku pergi ke rumah orang tuaku.” Setelah menyampaikan pesannya, dia menutup pintu rumahnya dan pergi. Saat suaminya kembali dan tidak menemuinya, dia bertanya kepada tetangganya, dan setelah mereka memberitahunya apa yang terjadi, dia pun segera pergi menyusul istrinya. Akhirnya, setelah dia dapat menyusul istrinya, dia membujuknya untuk kembali, tetapi walaupun telah berusaha sebaik-baiknya, dia tetap tidak bisa membujuk istrinya. Saat masih dalam perjalanan, ketika mereka sampai pada suatu tempat, rasa sakit untuk melahirkan muncul dan dia pun memberitahu suaminya. Dia menepi ke daerah bersema dan membaringkan tubuhnya di sana, dan di tempat itulah – dengan diliputi rasa sakit – dia melahirkan seorang anak laki-laki. Kemudian dia berkata, “Apa yang menjadi tujuanku untuk pulang ke rumah [orang tuaku] telah berakhir.” Mereka pun kembali ke rumah dan tinggal bersama kembali.

Waktu pun berlalu dan Paṭācāra hamil kembali. Ketika saatnya untuk melahirkan tiba, dia memohon hal yang sama pada suaminya dan mendapatkan jawaban yang sama pula. Dengan menggendong anak pertamanya di pinggangnya dia pergi seperti sebelumnya. Suaminya, yang mengetahui hal ini, menyusulnya dan memintanya kembali. Dia menolaknya. Suatu ketika, saat mereka dalam perjalanan, hujan badai tiba di luar musimnya dan pada saat yang sama rasa sakit untuk melahirkan muncul. Dia berkata kepada suaminya, “Suamiku, rasa sakit untuk melahirkan telah tiba, aku tidak dapat menahannya, tolong carikan aku tempat untuk berteduh.” Sang suami dengan kapak di tangan, pergi ke sana kemari mencari material untuk membuat tempat berteduh. Saat dia akan menebang pohon yang tumbuh di atas



sarang rayap, ular yang sangat berbisa menggigitnya dan dia jatuh di tempat, meninggal. Paṭācāra dengan diliputi rasa sakit yang sangat kuat menunggu-nunggu suaminya untuk kembali, tetapi semua itu sia-sia. Akhirnya, dia pun kembali melahirkan seorang anak laki-laki. Kedua anaknya tidak dapat menahan terpaan angin dan hujan yang terus-menerus mengguyur, mereka terus menjerit sekuat-kuatnya. Paṭācāra duduk berjongkok dengan mengapit kedua anaknya di dadanya melewati malam itu. Ketika matahari telah terbit, dia menggendong anak yang baru dilahirkannya yang masih berwarna merah bagaikan sepotong daging di pinggangnya. Kemudian dia menjulurkan salah satu jarinya kepada anaknya yang lebih tua untuknya berpegang, dengan berkata, “Kemarilah, anakku sayang, ayahmu telah meninggalkan kita,” dan dia pun melanjutkan perjalanan dengan mengambil jalan yang sama dengan yang suaminya lalui. Saat tiba di dekat sarang rayap, dia melihat suaminya telah meninggal, terbaring kaku dengan tubuh yang membiru di atas sarang rayap tersebut. Dia berkata, “Suamiku telah meninggal di jalanan dan semua ini terjadi karena aku,” dengan hati diliputi kesedihan dan sambil menangis dia melanjutkan perjalanannya.

Saat tiba di sungai Aciravatī, karena hujan badai yang terjadi semalaman, dia mendapati airnya meluap menjadi sedalam lutut dan di beberapa tempat menjadi sedalam pinggang. Dia terlalu lemah untuk menyeberangi sungai tersebut bila harus sambil menggendong kedua anaknya, maka dia tinggalkan anak pertamanya di tepi sungai dan menyeberang dengan membawa anaknya yang kedua. Setelah menata dedaunan sebagai alas, dia membaringkan anaknya di sana, lalu menyeberang kembali untuk menjemput anaknya yang pertama. Namun demikian, dia tidak tega meninggalkan anak keduanya di sana, sehingga berkali-kali dia menoleh kepadanya. Saat dia tiba di tengah sungai, seekor elang, yang mengira anak tersebut sebagai sepotong daging, meluncur turun untuk menyambarnya. Paṭācāra yang melihat hal itu, sambil melambai-lambaikan tangannya dia berteriak-teriak

berusaha mengusir elang tersebut, tetapi elang tersebut tetap membawa anaknya pergi. Ketika anaknya yang lebih tua melihatnya, dia berpikir, “Ibu memanggilku,” dan dia pun bergegas turun ke sungai dan hanyut terbawa arus. Paṭācāra pun menangis tersedu-sedu dengan air mata bercucuran sambil berkata, “Satu anakku di bawa elang, yang satu lagi diseret arus, dan suamiku meninggal di jalanan.” Demikianlah, sambil menangis dia melanjutkan perjalanannya.

Dalam perjalanannya Paṭācāra bertemu seorang pria yang berasal dari Sāvattī dan kebetulan mengetahui tentang keluarganya. Walaupun pria tersebut telah menolak untuk mengatakan tentang keadaan keluarganya, tetapi Paṭācāra terus mendesaknya. Dia pun menjawabnya, “Saudariku yang baik, semalam rumah tersebut runtuh karena badai dan semuanya meninggal. Para saudara dan tetangganya, bahkan saat ini masih sedang melakukan pembakaran jenazah mereka. Lihatlah ke sana saudariku, kamu dapat melihat asapnya.” Saat itu juga Paṭācāra menjadi gila, walaupun jubahnya terlepas, dia tidak menyadari. Dalam keadaan telanjang dan menangis tersedu-sedu dia terus berucap, “Kedua anakku meninggal; suamiku terbaring kaku di jalanan; ibu, ayah, dan saudara laki-lakiku sedang dikremasikan.” Mereka yang melihatnya berteriak, “Orang gila bodoh! Orang gila bodoh!” Beberapa orang melemparkan sampah kepadanya, beberapa orang yang lain menaburkan debu ke kepalanya, dan yang lain lagi melemparinya dengan gumpalan tanah.

Saat itu Sang Buddha sedang berdiam di vihara Anāthapiṇḍika, di hutan Jeta. Ketika Beliau sedang berada di tengah murid-murid-Nya dan mengajarkan mereka Dhamma, Beliau melihat Paṭācāra datang mendekat dari kejauhan dan menyadari bahwa dia telah berjuang dalam mengumpulkan karma baik untuk menjadi bhikkhuni terunggul dalam vinaya selama seratus ribu kappa. Kami diberitahu bahwa dia bertekad untuk mencapai hal ini pada saat Buddha Padumuttara. Maka, ketika Sang Buddha melihat Paṭācāra mendekat,

aspirasinya terpenuhi dan Beliau berkata, “Tidak ada seorang pun yang dapat menjadi tempat berlindung bagi wanita ini, kecuali Aku.” Buddha membuatnya berjalan menuju vihara dan ketika para murid Beliau melihatnya, mereka berteriak, “Jangan biarkan wanita gila tersebut datang ke sini.” Tetapi Sang Buddha memberitahu mereka, “Jangan halangi dia.” Setelah Paṭācāra mendekat, Beliau berkata, “Saudari, pulihlah kesadaranmu!” Berkat kekuatan Sang Buddha, dia pun langsung tersadar dan begitu menyadari keadaannya bahwa dia tanpa jubah, dia langsung berjongkok.

Seorang pria melemparkan jubah atasnya, setelah memakainya dia mendekat kepada Sang Buddha dan berjongkok dengan tangan berañjali di depan kaki Beliau lalu berkata, “Bhante, jadilah pelindungku, jadilah penolongku. Satu anakku di bawa elang, yang satu lagi diseret arus, dan suamiku meninggal di jalanan; rumah orang tuaku hancur oleh badai dan di dalamnya ibu, ayah, dan saudara laki-lakiku juga turut binasa, dan bahkan saat ini jasad mereka masih dikremasikan.” Sang Buddha mendengarkannya dan kemudian Beliau berkata, “Paṭācāra, bebaslah dari semua masalah. Engkau telah datang kepada Dia yang dapat menjadi pelindungmu, penolongmu. Apa yang telah engkau katakan adalah benar adanya. Tetapi, seperti hari ini, begitu juga sepanjang saṃsāra, engkau telah menangis karena kehilangan anak dan orang-orang yang engkau cintai, telah mencururkan air mata melebihi air di empat samudra.” Kemudian Beliau mengucapkan syair berikut ini:

Sedikit air di empat samudra,  
Dibandingkan dengan begitu banyak air mata yang  
Seseorang telah teteskan karena kesedihan dan penderitaan.  
[Saudari], mengapa engkau masih lengah?

Demikianlah, Sang Buddha menjelaskan saṃsāra yang tidak dapat dibayangkan awalnya. Selagi Beliau menjelaskan hal itu, kese-

dihan yang menyelimuti seluruh tubuhnya mereda. Melihat hal ini, Beliau melanjutkan penjelasanNya, “Paṭācāra, bagi dia yang sedang menghadapi kematian, anak laki-laki ataupun sanak-saudara yang lainnya tidak dapat menjadi pelindungnya, penolongnya ataupun memberikan keselamatan. Sekalipun mereka berada di dekatmu, mereka tidak dapat melakukannya. Seorang yang bijaksana, setelah memurnikan moralitasnya dia harus memurnikan jalan menuju Nibbāna bagi dirinya.” Kemudian Sang Buddha mengucapkan syair di bawah ini:

“Bukan anak laki-laki yang dapat memberikan perlindungan,  
[Juga] bukan ayah ataupun sanak-saudara.  
[Bagi] dia yang tercengkeram kematian,  
Tak ada saudara yang dapat melindunginya.” Dhp 288

“Mengetahui hal ini,  
Bijaksanawan yang terkendali dalam sila  
Harus segera memurnikan  
Jalan menuju Nibbāna.” Dhp 289

Setelah Sang Buddha mengatakan hal itu, Paṭācāra mencapai tingkat kesucian pertama (Sotāpanna) dan kilesanya – yang bagaikan jumlah debu yang ada di bumi – terbakar. Paṭācāra kemudian memohon kepada Sang Buddha untuk diperkenankan menjadi bhikkhuni dan Beliau mengabulkannya. Setelah menjadi seorang bhikkhuni, karena sikapnya yang ceria (paṭitācārattā) dia dikenal sebagai Paṭācāra.

Suatu hari Paṭācāra mencuci kaki dengan air dari tempayan, begitu dia menuangkan air ke kakinya untuk pertama kali, ada air yang mengalir ke tanah dan membuat aliran pendek sebelum lenyap terserap tanah. Saat dia menuangkan air ke kakinya untuk kedua kalinya, air yang jatuh ke tanah mengalir dengan jarak yang lebih jauh; tetapi yang ketiga kali, airnya mengalir dengan jarak paling jauh. Dia menjadikan tiga kejadian ini sebagai objek meditasi dan merenung-

kannya, “Bagaikan air yang kutuang pertama kali, begitu juga makhluk di dunia ada yang meninggal di masa pertama kehidupannya (muda). Bagaikan air yang kutuang untuk kedua kalinya mengalir lebih jauh, begitu juga makhluk di dunia ada yang meninggal di masa kedua kehidupannya. Bagaikan air yang kutuang untuk ketiga kalinya mengalir paling jauh, begitu juga makhluk di dunia ada yang meninggal di masa ketiga kehidupannya (tua).

Mengetahui hal ini, Sang Buddha yang sedang duduk di kuṭī-Nya mengirimkan cahaya berupa diri-Nya, Beliau bagaikan berdiri berhadapan langsung dengan Paṭācāra dan berkata kepadanya,

“Demikianlah Paṭācāra, lebih baik hidup satu hari, bahkan satu momen, [bila dapat] melihat timbul-tenggelamnya lima kelompok kehidupan (pañca khandhā), daripada hidup seratus tahun tetapi tidak melihatnya.” Setelah menyimpulkan kejadian tersebut, Beliau menginstruksikan Dhamma kepadanya dengan mengucapkan syair berikut:

“[Daripada] hidup seratus tahun dan  
Tidak [pernah] melihat timbul-tenggelamnya fenomena,  
Lebih baik hidup sehari dan  
Melihat timbul-tenggelamnya fenomena.” Dhp 113

Setelah Sang Buddha mengucapkan syair tersebut, Paṭācāra mencapai tingkat kesucian Arahat disertai pengetahuan analitis. Demikianlah kisah Paṭācāra Therī yang luar biasa. Semoga anda juga dapat berjuang seperti halnya, terbebas dari kesedihan dan ratap-tangis untuk selama-lamanya.

## **Lenyapnya Penderitaan Mental**

Ini adalah manfaat utama yang keempat dari berlatih meditasi vipassanā. Penderitaan mental maksudnya adalah semua hal yang

membuat pikiran berada pada keadaan tidak nyaman. Beberapa contohnya adalah stres, kesal, kecewa, marah, benci, cemas, cemburu, dan sebagainya. Seperti yang telah dikatakan di penjelasan sebelumnya, kesenangan objek indra tidak dapat berbuat banyak, malah dapat menimbulkan keadaan yang lebih parah. Anda mungkin berpikir pernyataan tersebut tidaklah benar karena anda dapat melihat banyak orang kaya yang hidupnya bahagia. Pernyataan anda tidak sepenuhnya salah, memang banyak dari mereka yang tampil ceria karena diberkahi oleh kemewahan objek-objek indra. Namun demikian, hal yang anda lihat barulah tampilan luarnya saja, bagaimana dengan keadaan di dalamnya? Apakah anda mengetahui keadaan hati mereka? Apakah anda tahu bahwa sebagian besar orang kaya mempunyai hutang? Bahkan biasanya, hutang mereka jauh lebih besar daripada kekayaan bersihnya. Sang Buddha mengatakan bahwa hidup tanpa hutang adalah salah satu dari empat kebahagiaan yang dapat dicapai oleh umat awam yang masih menikmati kesenangan objek indra,<sup>38</sup> karena orang yang berhutang selalu cemas. Mereka selalu berpikir – apakah mereka dapat melunasi hutangnya? Bagaimana cara melunasi hutangnya? Tentang tanggal untuk membayar cicilan hutangnya, dan sebagainya. Apakah anda tahu bahwa banyak orang kaya yang kesulitan untuk tidur? Bahkan hanya untuk tidur, mereka harus meminum obat tidur. Ini adalah contoh nyata dari penderitaan mental.

Orang terkenal dan para penguasa juga tidak terlepas dari penderitaan mental. Namun demikian, kebodohan membuat mereka tidak bisa melihatnya. Oleh karena itu, walaupun sudah banyak kasus nyata di lapangan, orang masih berebut dan berusaha menjadi orang terkenal atau penguasa. Misalnya, banyak calon pemimpin atau penguasa yang karena tidak terpilih mereka menjadi stres, bahkan ada yang gila. Bagaimana kalau seandainya menang? Mereka hanya bahagia sesaat ketika menikmati kemenangannya, selanjutnya lebih banyak stres karena harus terus berpikir cara untuk menyenangkan rakyatnya. Banyak dari mereka yang walaupun telah berusaha keras tetap dikeluh-

---

38. Ānanya Sutta (AN 4.62).

kan masyarakat, lawan politik berusaha menjatuhkannya, dan bahkan tidak sedikit yang mendapat hujatan. Apakah hal itu dapat dikatakan sebagai kebahagiaan? Bagaimana dengan menjadi orang terkenal, misalnya artis film, penyanyi, bintang olah raga, dan yang lainnya?

Tidakkah anda mendengar banyak dari mereka yang tersangkut kasus pertikaian, penggunaan obat terlarang, dan sebagainya. Bila selagi hidup saja mereka banyak mengalami masalah, coba bayangkan bagaimana cemasnya, kacaunya pikiran mereka saat akan meninggal?<sup>39</sup> Jangankan hanya manusia, bahkan dewa masih mengalami kecemasan luar biasa saat menghadapi kematian. Walaupun para brahma tidak mengalami kecemasan ini, bila mereka belum mencapai kesucian, setelah mereka terlahir kembali menjadi manusia atau dewa, peluang mereka terjatuh ke alam rendah masih besar. Dengan demikian, mereka belum dapat dikatakan benar-benar terbebas dari kecemasan ini. Penjelasan lebih detailnya silakan baca kisah "*Babi Betina Muda*," di buku SILA.

Semua penderitaan mental ini baru akan hilang setelah seseorang mencapai tingkat kesucian ketiga (Anāgāmi). Namun demikian, bukan berarti pencapaian kesucian yang lebih rendah tidak banyak membawa manfaat. Perlu diketahui, bahkan dengan pencapaian kesucian tingkat pertama (Sotāpanna) banyak sekali penderitaan mental yang tidak dapat terwujud. Jangankan penderitaan mental biasa, bahkan penderitaan mental karena ketakutan akan terjatuh ke alam rendah, alam menderita, neraka, tidak akan pernah muncul kembali. Semua ini hanya bisa dicapai melalui latihan meditasi vipassanā. Sebagai penutup uraian ini, simaklah '*Kisah Dewa Subrahma*' yang tertindas oleh kecemasan karena akan terjatuh ke neraka dan nasihat Sang Buddha kepadanya.

---

39. Penjelasan detailnya silakan baca artikel "Tujuan Hidup Ini."

» **Kisah Dewa Subrahma**<sup>40</sup>

Suatu hari dewa muda bernama Subrahma bermain ke taman Nandana bersama seribu bidadarinya. Beliau duduk di bawah pohon pāricchattaka di kursi yang telah disediakan dengan dikelilingi oleh lima ratus bidadari. Lima ratus bidadari yang lainnya naik ke atas pohon tersebut, mereka bernyanyi dengan suara merdunya sambil memetik bunga yang kemudian mereka lemparkan ke bawah untuk dirangkai para bidadari yang berada di bawah. Saat mereka berada di atas pohon, tiba-tiba kekuatan karma membinasakan mereka semua, mereka langsung terlahir di neraka Avīci dan harus menjalani penderitaan yang luar biasa.

Kemudian sang dewa muda menyadari kepergian mereka setelah dia tidak lagi mendengar suara mereka dan tidak ada lagi bunga yang dilemparkan ke bawah. Dia berpikir, “Ke mana mereka pergi?” dan menyadari bahwa mereka telah terlahir di neraka. Dia kemudian merenungkan berapa lama lagi dia akan hidup dan menyadari bahwa dirinya dan ke lima ratus bidadari yang lainnya, dalam tujuh hari, juga akan meninggal dan terlahir di neraka. Dia menjadi sangat ketakutan, dan dalam keadaan demikian dia pergi menemui Sang Buddha untuk mendapatkan solusinya. Setelah menghadap Sang Buddha dia bertanya dalam bentuk syair,

“Pikiran ini selalu ketakutan,  
 Dan selalu bergejolak  
 Tentang masalah yang belum terjadi  
 Dan yang sedang terjadi.  
 Jika ada [keadaan] bebas dari ketakutan,  
 Karena ditanya, tolong jelaskan padaku.”

---

40. Subrahma Sutta (SN 2.17) dan komentar dari Mahāsatipatṭhāna Sutta (DN 22 atau MN 10).



Sang Buddha menjawab,  
“Bukan di luar dari pencerahan dan latihan keras spiritual,  
Bukan di luar dari pengekangan indra,  
Bukan di luar dari pelepasan semua hal,  
Aku melihat keselamatan makhluk hidup.”

Itulah yang dikatakan Sang Bhagavā  
Dia [sang dewa muda setelah mendengar hal itu] menghilang  
di tempat itu juga.

Setelah mendengarkan penjelasan Sang Buddha, sang dewa muda beserta ke lima ratus bidadari yang pergi bersamanya mencapai tingkat kesucian Sotāpanna. Di sana dia dapat kembali menikmati kehidupan dewanya seperti sebelumnya dan tidak ada lagi ketakutan akan terjatuh ke alam rendah. Bagaimana bisa demikian? Karena saat seseorang menjadi Sotāpanna, dia tidak akan pernah lagi melanggar lima sila dasar Buddhis dan pelanggaran lainnya yang cukup berat yang dapat mengakibatkannya terlahir di alam rendah.

Penjelasan jawaban Sang Buddha:  
Sang Buddha langsung menunjukkan solusi utamanya yaitu pencerahan dan cara mencapainya melalui latihan keras spiritual atau bertapa atau berlatih meditasi sungguh-sungguh. Apa maksudnya? Diawali dengan menjaga kemurnian moralitas, bagi bhikkhu ada empat kelompok sila yang harus dijaga kemurniannya (catupārisuddhisila).<sup>41</sup> Kemudian, perhatian murni (sati) haruslah selalu terjaga atau tidak ada kelengahan sedikit pun, makanya Beliau menyebutkan pengekangan indra (indriyasamvara). Hanya bila ada sati maka konsentrasi benar dapat tercapai dan hanya bila ada konsentrasi benar yogi dapat melihat fenomena sebagaimana adanya. Akhirnya, saat semuanya matang, yogi dapat melepaskan semuanya dan itu artinya adalah mencapai Nibbāna. Jadi, Beliau mengawali dengan pencerahan dan

---

41. VM, 1. Sīlaniddeso atau baca buku SILA - Bab III.

menutupnya dengan Nibbāna yang merupakan objek meditasi dari seorang yang mencapai pencerahan. Dan hanya itulah “keselamatan” bagi makhluk hidup, tidak ada hal di luar itu. Maka dapat diartikan, sebenarnya Sang Buddha menjelaskan Empat Kebenaran Mulia, karena inilah inti dan ciri khas Ajaran Buddha.

## **Lenyapnya Penderitaan Jasmani**

Ini adalah manfaat utama yang kelima dari berlatih meditasi vipassanā. Mungkin anda masih ingat dengan yang Sang Buddha katakan tentang jasmani ini, “Siapapun yang merawat jasmani ini, bila dia menyatakan sehat walaupun itu hanya untuk sesaat, apa itu sebabnya jika bukan kebodohan!” Demikianlah kenyataannya, jasmani ini selalu menderita. Bila tidak cukup makan atau minum, dia menderita; bila kelebihan, dia juga menderita. Kepanasan, dia menderita; kedinginan, dia juga menderita; dan sebagainya. Setiap hari kita sibuk merawatnya, bukankah hal ini juga merupakan penderitaan?

Saat bayi, begitu baru lahir, ketika kulitnya masih sangat sensitif dan belum pernah tersentuh benda apapun, perawat menyekanya dengan handuk yang kasar bagaikan ampelas. Sebelumnya, tidak pernah ada gigitan nyamuk ataupun serangga lainnya; tetapi, begitu dilahirkan, walaupun kita tidak menginginkannya, kita tidak berdaya menghindarinya. Saat balita, ketika mulai belajar berjalan kita harus mengalami jatuh berkali-kali dan penderitaan lainnya. Menginjak remaja dan saat dewasa, bahkan permainan yang kita pikir menyenangkan dapat membuat jasmani ini menderita, sebagai contoh terkilir saat main bola, jatuh dari sepeda atau motor – bahkan hingga patah tulang, dan sebagainya.

Saat mulai menua, rambut memutih, kulit menjadi keriput, penglihatan mulai tidak awas, gigi mulai tanggal, dan sebagainya.

Akhirnya, pada saat tua, kita bahkan menjadi seperti anak kecil kembali. Jalan harus dituntun, bahkan ada yang harus menggunakan kursi roda karena kelumpuhan. Saat itu, melihat, mendengar, dan bahkan makan pun membuat kita menderita. Apakah semua ini belum cukup untuk membuat kita tersadar bahwa jasmani ini adalah beban yang luar biasa, suatu sumber penderitaan? Seandainya dengan meninggalkan hal ini bisa berakhir untuk selama-lamanya, tidakkah hal ini akan sangat menyenangkan? Namun demikian, kenyataannya tidaklah sesederhana itu. Bila kita pada saat meninggalkan masih diliputi pendambaan, diinginkan atau tidak diinginkan, kita akan terlahir kembali dan memulai proses penderitaan dari awal lagi.

Mungkin anda berpikir bahwa ini hanyalah pemikiran orang (penulis) yang pesimis. Bila demikian, coba renungkanlah baik-baik, bukankah ini semua adalah kenyataan? Penulis membabarkan semua ini untuk mengajak anda semua menyadari kenyataan ini dan bangkit, berusaha, berjuang semaksimal mungkin untuk terbebas darinya, karena saat ini kita mempunyai kesempatan untuk itu. Bila setelah menyadari hal ini kita tetap diam dan berpangku tangan, itu baru dapat dikatakan sebagai orang pesimis dan bahkan bodoh. Sekarang adalah saat yang tepat untuk berjuang dan jangan sia-siakan kesempatan emas ini. Untuk memberikan dorongan semangat kepada anda semua, simaklah kisah Bhante Tissa Thera yang sungguh luar biasa ini.

#### » Kisah Tissa Thera<sup>42</sup>

Tissa adalah seorang kepala keluarga dari Sāvattihī, dia meninggalkan kekayaannya sejumlah empat ratus juta keping emas untuk menjadi bhikkhu dan tinggal di hutan, jauh dari penduduk. Adik ipar perempuannya berpikir bahwa seandainya Tissa lepas jubah maka dia harus mengembalikan hartanya. Akibat terserang keserakahan, agar

---

42. Komentar dari Mahāsatipatthāna Sutta (DN 22 atau MN 10).

hal itu tidak terjadi, dia mengirim lima ratus perampok untuk mencari Tissa di hutan dan memerintahkan untuk membunuhnya bila menemukannya. Dikatakan dia mengirimkan kelompok perampok yang terdiri dari seratus orang sebanyak lima kali. Setelah mereka masuk ke dalam hutan dan menjelajahnya, akhirnya mereka menemukannya dan duduk mengelilinginya.

Ketika para perampok mengelilinginya, sang Thera bertanya, “Upāsaka, apa alasan kalian datang ke sini?” Para perampok menjawab, “Untuk membunuhmu.” Kemudian Tissa Thera berkata, “Dengan jaminan bahwa aku tidak akan melarikan diri, tolong biarkan aku hidup untuk malam ini saja.” Para perampok berkata, “Oh petapa, siapa yang bisa menjaminmu di tempat seperti ini?” Tissa Thera kemudian mengambil sebuah batu besar dan memukulkannya ke kedua paha kakinya hingga patah dan berkata, “Upāsaka, apakah jaminan ini cukup?” Mereka meninggalkannya dan pergi ke ujung tempat meditasi jalan, setelah menyalakan api unggun, mereka berbaring di sana menunggunya.

Sang Thera kemudian – sambil menahan rasa sakitnya – merenungkan kemurnian silanya. Beliau mendapatkan rasa senang (pāmojja) setelah menyadari kemurnian silanya dan kemudian dia juga merasakan kesegaran (pīti) menyelimuti dirinya. Memanfaatkan keadaan ini, beliau berlatih meditasi vipassanā. Seiring berjalannya waktu selama tiga paruh waktu dari malam tersebut, ketika matahari mulai terbit, beliau menyelesaikan tugas kebhikkhuanannya dan menjadi seorang Arahat. Beliau mengungkapkan kebahagiaannya dengan mengucapkan syair di bawah ini:

“Untuk meyakinkan kalian, kupatahkan kedua kakiku.  
 Aku segan dan malu, [bila harus] meninggal masih diliputi nafsu.  
 Setelah merenungkannya demikian, Aku melihat fenomena  
 sebagaimana adanya.  
 Ketika matahari mulai terbit, Aku mencapai kesucian Arahat.”

Setelah membaca kisah tersebut, apakah anda masih ragu dan malas untuk berlatih meditasi vipassanā karena rasa sakit yang tidak seberapa? Bila benar demikian, apakah anda tidak merasa malu – setidaknya – pada diri anda sendiri? Berjuanglah! Jadikan kehidupan ini sebagai Kehidupan Mulia.

## Mencapai Kesucian dan Nibbāna

Ini adalah manfaat utama yang keenam dan ketujuh dari berlatih meditasi vipassanā. Pencapaian kesucian dan akhirnya merealisasi Nibbāna adalah manfaat tertinggi dari meditasi Vipassanā. Hal ini tercapai ketika pengetahuan pandangan terang menjadi matang. Inilah, sesungguhnya, yang harus menjadi alasan dan tujuan utama dari setiap orang yang menjalankan kehidupan suci atau berlatih Dhamma. Dalam Dhamma ini, jangankan hanya alam surga (enam alam dewa) atau alam brahma, bahkan Nibbāna dapat dicapai di kehidupan ini juga. Kita tidak perlu menunggunya sampai setelah meninggal dunia untuk merealisasinya, tentu saja dengan catatan bila kita dapat berlatih dengan baik, benar, penuh semangat, dan didukung oleh kekuatan karma baik yang mencukupi.

Bagaimana bila seandainya, walaupun kita sudah berlatih dengan sungguh-sungguh, tetapi kita tetap tidak dapat mencapainya di kehidupan ini, kapan hal ini dapat dicapai? Dalam Dhamma ini, ingatlah hal yang sangat fundamental ini, yaitu **‘Aku adalah pemilik karmaku, pewaris karmaku, dilahirkan oleh karmaku, karmaku adalah kerabatku, karmaku adalah pelindungku.** Aku akan menjadi pewaris karma, baik ataupun buruk, yang kulakukan.’ Semua perjuangan yang telah dilakukan tidak akan sia-sia karena hasilnya akan selalu mengikuti kita ke manapun kita pergi. Di sana, di kehidupan berikutnya, kita dapat meneruskan perjuangan ini dan mencapainya. Di bawah ini adalah beberapa kemungkinan yang akan terjadi sehubungan pencapaian kesucian di kehidupan yang akan datang.

## • Dalam Periode Buddha yang Sama

Bila tidak mencapai pencerahan di kehidupan ini, kita dapat mencapai pencerahan di kehidupan yang akan datang – baik itu tepat di kehidupan setelah kehidupan ini atau di kehidupan-kehidupan selanjutnya – yang masih berada dalam periode Ajaran Buddha yang sama. Salah satu contohnya adalah kisah seorang bhikkhu pejuang.

### » Kisah Seorang Bhikkhu Pejuang<sup>43</sup>

Beliau adalah seorang bhikkhu dengan semangat yang sungguh luar biasa, bahkan berlebihan. Setelah belajar dengan baik selama lima vassa dengan gurunya dan telah menguasai dua set peraturan vinaya – bhikkhu dan bhikkhuni – beliau pergi untuk tinggal di hutan guna berlatih meditasi. Dengan semangat yang luar biasa, beliau berlatih meditasi terus-menerus dan mengabaikan waktu untuk istirahat/tidur, bahkan terkadang sampai tidak makan. Hal ini mengakibatkan kesehatannya menurun, dan suatu ketika dia terserang masuk angin yang akut, lambungnya bagaikan ditusuk oleh pisau. Namun demikian, tekadnya sungguh kuat, sehingga beliau tetap meneruskan latihannya tanpa memperdulikan kesehatannya. Sakitnya menjadi semakin parah, hingga pada suatu hari, ketika beliau sedang berlatih meditasi jalan, sakit itu akhirnya merenggut hidupnya dan beliau langsung terlahir sebagai dewa di alam tiga-puluh-tiga dewa (Tāvātimsa).

Beliau terlahir di sana bagaikan bangun dari tidur, dengan berpakaian kuning keemasan beliau berdiri di pintu masuk istananya yang megah. Di dalam istana ada seribu bidadari (acchara) yang sedang menunggunya, begitu mereka melihat sang dewa, mereka bersorak penuh suka cita dan dengan membawa alat musik mereka men-

43. Accharāsuttavaṅṅaṇā, komentar dari Accharā Sutta (SN 1.46).

datangi sang dewa untuk menghiburnya. Sang dewa tidak menyadari bahwa beliau telah terlahir menjadi dewa dan berpikir masih sebagai seorang bhikkhu. Beliau mengira bahwa para bidadari yang datang itu hanyalah para umat yang datang kepadanya untuk memberi hormat, maka beliau menundukkan arah pandangan matanya, menjaga indranya, dan mengatur jubahnya sehingga menutupi bahunya. Melihat respon sang dewa, para bidadari berkata, “Tuan, dewa muda, ini adalah alam dewa. Bukan saatnya untuk melakukan kewajiban seorang bhikkhu (meditasi), sekarang saatnya untuk menikmati kebahagiaan.”

Sang dewa tetap tidak memandang ke arah mereka, menyadari hal ini para bidadari mengambil cermin dan menaruh di depan sang dewa. Setelah melihat bayangannya, beliau menyadari bahwa beliau bukan lagi seorang bhikkhu. Menyesali keadaannya, dia berpikir, “Saya menjadi bhikkhu bukan karena menginginkan hal ini (terlahir di alam dewa), tetapi untuk mencapai tujuan utama, menjadi Arahat. Saya bagaikan pegulat yang bertanding untuk mendapatkan medali emas, tetapi malah mendapatkan kol merah. Pencapaian alam dewa adalah hal yang mudah, tetapi kemunculan seorang Buddha sangatlah sulit.” Setelah berpikir demikian, tanpa masuk ke istananya terlebih dahulu, sebelum silanya tercemar, dengan diikuti para bidadari, sang dewa pergi menemui Sang Buddha, setelah memberi hormat beliau berdiri di satu sisi dan berkata dalam bentuk syair.

“Gaduh (hingar-bingar) oleh suara sekumpulan bidadari,  
[Bagaikan] dikerumuni oleh kumpulan hantu kelaparan.  
Hutan ini dijuluki ‘mengelabui/menipu,’  
Bagaimana seseorang terbebas darinya?”

Sang Buddha menjawab,  
“‘Jalan yang lurus’ jalan tersebut dinamakan,  
Tanpa ketakutan/bahaya sebagai destinasinya.

Tanpa suara kereta itu dinamakan,  
Dilengkapi dengan roda Dhamma.”

“Rasa malu (hiri) adalah sandarannya,  
[dan] Sati adalah perisainya (bodinya).  
Aku katakan Dhamma adalah kusirnya,  
Dengan pandangan benar sebagai pimpinannya.”

“Dia yang memiliki kendaraan tersebut,  
Laki-laki ataupun wanita,  
Dengan mengendarainya,  
Akan mencapai Nibbāna.”

Berdasarkan penjelasan dalam kitab komentar, maksud dari syair yang ditanyakan sang dewa adalah “Ajarkan saya meditasi vipassanā yang merupakan landasan bagi pencapaian kesucian Arahat.” Sang Buddha yang merasa senang dengan semangat sang dewa ketika beliau menjalani kehidupan kebhikkhuannya, setelah mengucapkan syair di atas, Beliau mengajarkan Empat Kebenaran Mulia kepada sang dewa. Setelah mendengarkan penjelasan Sang Buddha, sang dewa mencapai tingkat kesucian Sotāpanna.

Dari kisah di atas kita bisa lihat, karena sang bhikkhu berlatih meditasi vipassanā dengan sungguh-sungguh, maka ingatannya akan latihan mulia ini masih terbawa saat beliau terlahir di alam dewa. Hal lain yang juga perlu diingat adalah jangan takut menghadapi ketidaknyamanan atau sakit saat berlatih, kemungkinan besar hal itu tidak akan membuat anda meninggal. Sekalipun anda meninggal, ini adalah cara paling mulia untuk meninggal, karena anda meninggal saat bermeditasi. Kemungkinan besar anda akan terlahir menjadi dewa seperti bhikkhu dalam kisah di atas dan dapat meneruskan latihan meditasi vipassanā anda dengan belajar kepada para dewa yang telah mencapai kesucian, dan mencapai kesucian di sana. Oleh



karena itu, berlatihlah sungguh-sungguh sewaktu masih memiliki kesempatan emas ini.

### • Dalam Periode Buddha Berikutnya

Bila tidak mencapai pencerahan di kehidupan yang akan datang dalam periode Ajaran Buddha yang sama, kita dapat mencapainya di kehidupan yang akan datang dalam periode Ajaran Buddha-Buddha berikutnya atau menjadi Paccekabuddha pada saat tidak ada Buddha. Untuk kisah pencapaian pencerahan di kehidupan yang akan datang dalam periode Ajaran Buddha tepat setelah periode Ajaran Buddha sebelumnya, silakan lihat '*Kisah Bāhiya Dārucīriya*' (hal.109). Di bawah ini adalah kisah Therī Puṇṇikā yang mencapai pencerahan di kehidupan yang akan datang dalam periode Ajaran Buddha-Buddha berikutnya.

#### » Kisah Therī Puṇṇikā

Therī Puṇṇikā adalah seorang bhikkhuni Arahāt. Beliau terlahir sebagai anak dari salah satu budak pembawa air dari Anāthapiṇḍika. Beliau dipanggil Puṇṇā karena dengan kelahirannya, jumlah anak-anak yang berada di lingkungan keluarga Anāthapiṇḍika menjadi seratus orang. Beliau menjadi seorang Sotāpanna ketika mendengar pembedaan Mahā-Sihanāda Sutta (MN 12). Seperti yang dikisahkan dalam Puṇṇātherīgāthā (KN 9.65 atau Thig 12.1), beliau berhasil mengubah pandangan brahmana Sotthiya yang mempercayai pemurnian melalui ritual berendam di air, dengan demikian beliau mendapatkan pujian dari Anāthapiṇḍika yang kemudian membebaskannya dari status seorang budak. Kemudian beliau menjadi seorang bhikkhuni dan dengan berjalannya waktu mencapai tingkat kesucian Arahāt dan dilengkapi dengan empat pengetahuan analitis (paṭisambhidā).

Beliau mencapai status di atas melalui proses perjalanan yang sangat panjang. Dikatakan bahwa di masa Buddha Vipassī, Sikhī, Vessabhū, Kakussandha, Koṇāgamana, dan Kassapa<sup>44</sup> beliau juga menjadi seorang bhikkhuni yang baik – terjaga moralitas dan indranya, luas pengetahuan Dhammanya, dan juga merupakan seorang pence-ramah Dhamma yang dikagumi. Sayangnya, beliau gagal membasmi kekotoran mentalnya karena kesombongannya.<sup>45</sup>

Sehubungan dengan pencapaian menjadi Paccekabuddha, ber-dasarkan kitab komentar, contohnya adalah Raja Ajātasattu yang sekarang berada di neraka Lohakumbhī dan setelah menderita 60.000 tahun di sana, beliau akan mencapai Nibbāna sebagai Pacceka-buddha yang bernama Vijitāvī (DNA 2, 253). Contoh lainnya adalah Devadatta, beliau sekarang berada di neraka Avīci dan setelah men-derita selama 100.000 kappa, akan menjadi Paccekabuddha yang ber-nama Aṭṭhissara (DhpA 12).

### • Apakah Tidak Cukup Hanya dengan Mendengarkan Dhamma?

Tidak sedikit orang yang percaya bahwa kesucian dapat dica-pai hanya dengan mendengarkan ceramah Dhamma. Anda juga mungkin pernah mendengarnya. Pertanyaannya adalah apakah hal itu benar? Hal tersebut memang disebutkan di banyak sutta bahwa setelah Sang Buddha membabarkan Dhamma banyak para pende-ngarnya (bahkan ketika pembabaran belum selesai) yang mencapai kesucian. Walaupun di sutta memang dikatakan demikian, tetapi se-baiknya jangan langsung percaya begitu saja. Namun demikian, perlu ditegaskan di sini bahwa ini bukan berarti seseorang tidak dapat men-capai kesucian ketika sedang mendengarkan Dhamma, karena bila

44. Ini adalah urutan enam Buddha tepat sebelum Buddha Gotama. Buddha Vipassī muncul 91 Maha Kappa (MK) yang lalu, Buddha Sikhī dan Vessabhū muncul 31 MK yang lalu, sedangkan Buddha Kakussandha, Koṇāgamana, dan Kassapa muncul di Kappa saat ini, sama dengan Buddha Gotama.

45. Puṇṇātherīgāthavaṇṇanā dan Puṇṇikātherīpadānaṃ (KN 11.38).

kondisinya memenuhi, hal itu dapat terjadi. Tiga di antara banyak persyaratannya adalah pikirannya terkonsentrasi dengan baik, memperhatikan atau merenungkannya dengan bijaksana, dan pendengarannya adalah seorang yang bijaksana.<sup>46</sup> Perlu diketahui bahwa sutta-sutta yang ada sekarang adalah hasil pengulangan oleh Bhante Ānanda yang kemudian ditransmisikan ke generasi-generasi berikutnya dengan cara dihafalkan sebelum akhirnya berubah menjadi dalam bentuk tulisan. Agar memudahkan proses pengulangan secara lisan ini, maka kemungkinan besar hanya bagian-bagian penting saja yang diulang, tidak keseluruhannya. Sebagai contoh, ada beberapa sutta yang mengatakan bahwa Sang Buddha biasanya mengajarkan Dhamma secara bertahap dari dana, sila, dan surga; lalu dilanjutkan dengan bahaya, keburukan, dan kekotoran dari kesenangan indra, serta keuntungan dari meninggalkan kehidupan duniawi. Kemudian, setelah Sang Buddha mengetahui bahwa pikiran pendengarnya siap, Beliau melanjutkannya dengan menjelaskan Empat Kebenaran Mulia (yang kemungkinan besar disertai dengan penjelasan cara bermeditasi).<sup>47</sup> Kemudian dikatakan, bagaikan kain yang bersih tanpa noda dan siap menyerap zat pewarna, sang pendengar merealisasikan Dhamma saat itu juga. Ini berarti pikiran pendengar bebas dari rintangan mental (*nīvaraṇa*) dan ini juga menandakan bahwa mereka mendengarkan Dhamma dengan sati dan konsentrasi yang kuat, atau dengan kata lain sambil bermeditasi.

Di Kīṭāgiri Sutta (MN 70) dan Caṅkī Sutta (MN 95) Sang Buddha menjelaskan dengan lebih detail bahwa pencerahan hanya dapat diperoleh dengan latihan bertahap, dan latihan tersebut diakhiri dengan melakukan perjuangan (*padahati*) dan penembusan terhadap realita tertinggi dengan kebijaksanaan; singkatnya adalah bermeditasi. Namun demikian, latihan ini jangan diartikan hanya sebagai la-

46. *Sammattaniyāma Sutta* 1-3 (AN 5.151-153) dan AN 6.85-88.

47. DN 3, 5, dan 14; MN 56 dan 91; AN 8.12, 8.21, dan 8.22; Ud5.3 atau KN 3.43; juga ada beberapa di *vinaya*, misalnya di *Mahākhanda* bagian *Pabbajjākaṭhā*, *Bhaddavaggiyavattu*, *Bimbisārasamāgamakāṭhā*.

tihan bertahap di satu kehidupan atau kehidupan terakhir saja, tetapi juga latihan bertahap yang telah dilakukan di kehidupan-kehidupan sebelumnya. Oleh karena itu, banyak yang sepertinya tercerahkan secara instan.

Selain itu, di Kesamutti Sutta (AN 3.66) Sang Buddha juga telah mewejangkan agar kita jangan percaya begitu saja dengan apa yang terdapat di kitab suci dan yang dikatakan oleh guru kita (bhikkhu). Kita harus meneliti dan mempraktikkannya untuk benar-benar mengetahuinya. Jadi tolong diingat baik-baik, walaupun sepertinya para pendengar tersebut mencapai pencerahan hanya dengan mendengarkan penjelasan Sang Buddha, jangan diartikan bahwa mereka hanya mendengarkan tanpa melakukan meditasi sama sekali; karena, bahkan Sang Buddha sendiri harus melakukan meditasi untuk mencapai pencerahan, bagaimana makhluk yang lebih rendah kualitasnya dapat mencapai pencerahan hanya dengan mendengar? Agar lebih jelas, mari kita tinjau contoh kasusnya.

#### » Kisah Lima Bhikkhu Pertama<sup>48</sup>

Siapa mereka? Mereka adalah para brahmana yang ikut bertapa bersama Bodhisatta di hutan Uruvelā. Jadi, mereka adalah para petapa, para pelaku kehidupan spiritual dan tentu saja telah terbiasa dengan yang namanya meditasi. Mereka terdiri dari Yang Mulia Añña Kondañña Thera, Vappa Thera, Bhaddiya Thera, Mahānāma Thera, dan Assaji Thera. Setelah Sang Buddha memabarkan Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11), hanya Bhante Añña Kondañña Thera yang mencapai kesucian tingkat pertama, sedangkan yang lainnya menyusul di hari-hari berikutnya. Dikisahkan bahwa saat itu Sang Buddha terus memberikan instruksi Dhamma kepada para petapa yang belum mencapai kesucian tanpa dijelaskan apa yang Beliau ajarkan. Hal ini juga membuktikan bahwa apa yang terkandung dalam

48. Vinaya Piṭaka: Mahāvaggapāli - Mahākhandaḥko - Pañcavaggiyakathā.

Tipiṭaka tidaklah seratus persen sama dengan apa yang Sang Buddha jelaskan. Saat itu, Sang Buddha kemungkinan besar menjelaskan kepada mereka bagaimana cara melakukan meditasi dengan baik dan benar sesuai dengan Jalan Tengah, karena mereka adalah penganut penyiksaan diri, salah satu dari dua ekstrim yang harus dihindari oleh seorang yang meninggalkan kehidupan duniawi. Selain itu, Beliau juga pasti memberikan solusi untuk mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi saat bermeditasi. Bagi para yogi yang telah mengikuti latihan meditasi beberapa kali, mungkin hal ini tidaklah terlalu sulit untuk dicerna, karena mereka mengetahui bahwa saat berlatih ternyata banyak masalah yang tidak dapat diselesaikan hanya dengan pengetahuan teori, tetapi perlu didiskusikan dengan instruktur atau guru yang benar-benar memang telah berpengalaman dalam meditasi.

Berdasarkan kisah yang sama, setelah semuanya menjadi Sotāpanna, ketika Sang Buddha selesai menjelaskan Anattalakkhaṇa Sutta (SN 22.59) semuanya menjadi Arahāt. Bagaimana mereka bisa secepat itu, sedangkan sebelumnya Sang Buddha perlu menjelaskan panjang lebar, apa penjelasannya? Dalam hal ini keadaannya tentu sangat berbeda, karena sekarang mereka bukan hanya telah mengerti bagaimana cara melakukan meditasi vipassanā dengan baik dan benar, tetapi mereka juga telah merealisasi Dhamma – telah menjadi Sotāpanna, jadi mereka telah benar-benar mengerti dengan baik cara menuju Nibbāna. Apalagi mereka saat itu terus berlatih, maka sati dan konsentrasinya menjadi sangat kuat. Apakah anda pernah mendengar kalimat “Bagaikan seorang perkasa yang merentangkan tangannya yang tertekuk atau menekuk tangannya yang terentang, dia menghilang dari sini dan muncul kembali di sana,” misalnya Brahmā Sahampati menghilang dari alam brahma dan muncul di hadapan Sang Buddha.<sup>49</sup> Berapa lamakah waktu yang dibutuhkannya untuk melakukan hal itu? Selama-lamanya tidak akan lebih dari satu

49. Mahāvaggapāḷi - Mahākhandaḥko - Brahmajānānāthā; contoh lain: DN 17, 20, 21; MN 37, 49, 85; SN 1.37, 6.2-6.5, 22.80; AN 6.34.

detik, bukan? Demikian juga dengan seorang praktisi vipassanā yang telah mahir, dia dapat mencapai pengetahuan pandangan terang kesebelas dari pengetahuan pandangan terang keempat hanya dalam waktu sekejap (katakanlah satu detik). Selain itu, perlu juga diketahui bahwa praktisi vipassanā yang sangat terampil dapat mencapai tingkat pengetahuan pandangan terang kesebelas dalam posisi apapun (bukan hanya duduk). Bila dukungan karma baiknya cukup, maka saat itu juga dia akan tercerahkan. Anda juga telah dijelaskan tentang kecepatan pikiran yang sungguh menakjubkan, maka bukanlah hal yang tidak mungkin bagi lima bhikkhu pertama tersebut mencapai tingkat kesucian tertinggi setelah penjelasan Sang Buddha selesai.

» **Kisah Bāhiya Dārucīriya**<sup>50</sup>

Kisah Bāhiya Dārucīriya yang tercerahkan secara instan sering dijadikan acuan bahwa pencerahan dapat dicapai hanya dengan mendengar dan tidak perlu usaha yang luar biasa asalkan dapat terus berada dalam keadaan sadar (selalu ada sati), hal tersebut sudah cukup. Sebelum kita membahas hal ini, mari kita tinjau terlebih dahulu kisah singkat perjalanan hidup beliau hingga akhirnya mencapai pencerahan.

Bāhiya bertekad untuk menjadi yang tercepat dalam mencapai pencerahan saat beliau mendengar seorang bhikkhu dinobatkan oleh Buddha Padumuttara sebagai yang tercepat dalam mencapai pencerahan. Setelah melewati perjalanan panjang, beliau terlahir menjadi manusia di zaman Buddha Kassapa dan menjadi bhikkhu. Ketika Dhamma mulai menghilang, beliau bersama dengan enam rekan bhikkhunya memutuskan untuk pergi berlatih meditasi ke gunung dan berjuang untuk menjadi Arahat. Satu orang menjadi Arahat, satu orang lagi menjadi Anāgāmi, dan lima orang sisanya, termasuk Bāhiya gagal mencapai tingkat kesucian, mereka meninggal dan terla-

50. Bāhiya Sutta (Ud 1.10 atau KN 3.10) dan komentarnya.

hir di alam dewa. Dari sini diketahui bahwa mereka telah mempunyai pengetahuan yang baik tentang meditasi vipassanā, makanya ada yang berhasil menjadi Arahata.

Di era Buddha Gotama, mereka terlahir kembali menjadi manusia, mereka adalah Bhante Dabba Mallaputta, Bhante Kumāra Kassapa, Bhante Sabhiya, Raja Pukkusāti, dan Bāhiya. Bāhiya kemudian menjadi seorang pedagang. Suatu saat, ketika sedang berlayar menuju Suvaṇṇabhūmi kapal yang dinaikinya hancur dan beliau terdampar di dekat kota Suppāraka. Beliau membuat jubah dari kulit kayu untuk menggantikan jubahnya yang hilang dan dengan membawa mangkuk beliau berkeliling mencari dana makanan di kota Suppāraka. Karena beliau menggunakan jubah dari kulit kayu, maka beliau dikenal sebagai ‘Dārucīriya.’ Bāhiya berpikir telah menjadi Arahata karena banyak orang yang berpikir demikian dan memberikan penghormatan yang luar biasa kepadanya. Teman masa lalunya yang berhasil menjadi seorang Anāgāmi, saat itu telah menjadi brahmana di alam Suddhāvāsa. Beliau bersimpati kepadanya dan memberitahunya bahwa Bāhiya bukanlah seorang Arahata dan juga tidak berada di jalur Dhamma yang akan membuatnya menjadi seorang Arahata. Bāhiya juga dianjurkan untuk menemui Sang Buddha di Sāvathī dan atas bantuannya beliau mencapai kota Sāvathī dalam waktu semalam.

Sesampai di sana, beliau langsung menemui Sang Buddha yang sedang mengumpulkan dana makanan dan memohon kepadanya untuk diajarkan Dhamma. Saat Sang Buddha menolaknya, beliau berkata bahwa sulit untuk mengetahui bahaya apa yang akan terjadi pada Sang Buddha dan pada dirinya, atau dengan kata lain, beliau tidak tahu kapan beliau akan meninggal karena kehidupan tidaklah pasti. Setelah beliau memohon sebanyak tiga kali, Sang Buddha kemudian menjelaskan Dhamma kepadanya tentang cara mencegah terjadinya kilesa pada saat terjadi kontak antara enam indra dengan objeknya (biasanya proses tersebut akan diikuti dengan pendambaan

atau penolakan). Contoh, “Sehubungan dengan apa yang dilihat, hanya ada yang dilihat.” Maksudnya adalah tidak ada penilaian suka atau tidak suka, dan untuk dapat melakukan hal tersebut yogi harus berhenti pada proses kesadaran melihat. Setelah mendengar penjelasan singkat tersebut, beliau mencapai tingkat kesucian tertinggi, menjadi Arahata. Sayangnya karma buruk beliau berbuah, tidak lama setelah itu beliau meninggal karena diserang oleh seekor sapi yang sedang bersama anaknya.

Setelah Sang Buddha selesai makan, saat berjalan kembali ke vihara bersama para bhikkhu, Beliau melihat Bāhiya telah meninggal. Sang Buddha kemudian menginstruksikan para bhikkhu untuk memperabukan jenazahnya dan mendirikan stupa untuknya. Setelah para bhikkhu menyelesaikan hal tersebut, mereka bertanya kepada Sang Buddha mengenai kelahiran atau kehidupan Bāhiya berikutnya. Sang Buddha menjelaskan kepada para bhikkhu bahwa Bāhiya adalah seorang yang bijaksana dan beliau berlatih Dhamma sesuai dengan Dhamma, tidak menyulitkan Beliau sama sekali sehubungan dengan pengajaran Dhamma; Bāhiya telah mencapai Nibbāna.

Setelah menjelaskan hal itu kepada para bhikhu, Sang Buddha kemudian berkata,

“Di mana air, tanah, api dan angin tidak mendapatkan pijakan,  
 Di sana bintang tidak bersinar, matahari tidak memancarkan sinarnya,  
 Di sana bulan tidak bercahaya, [tetapi]  
 di sana kegelapan tidak ditemukan.  
 Ketika seorang yang bijaksana, seorang brahmana,  
 Dengan kebijaksanaannya merealisasi [ini ~ Nibbāna]  
 melalui pengalamannya sendiri,  
 Maka, dari rupa dan arupa,  
 Dari kebahagiaan dan penderitaan,  
 Dia terbebaskan.”



Sekarang mari kita telaah bagaimana Bāhiya dapat mencapai pencerahan secepat itu. Pembahasan ini akan menggabungkan penjelasan yang telah diberikan pada '*Kisah Lima Bhikkhu Pertama*' (hal. 107) dan keterangan dari Sotānugata Sutta (AN 4.191).

Dalam sutta tersebut diterangkan empat manfaat yang dapat diharapkan oleh seorang yang telah mempelajari Dhamma dengan baik dan menembusnya dengan kebijaksanaan pandangan terang. Setelah terlahir di sebuah kelompok dari para dewa, (1) dia dapat mengingat kembali sendiri Dhamma yang telah dipelajarinya;<sup>51</sup> (2) mengingat kembali setelah mendengar pembabaran Dhamma oleh Bhikkhu sakti kepada sekelompok dewa; (3) mengingat kembali setelah mendengar pembabaran Dhamma oleh dewa muda kepada sekelompok dewa; (4) mengingat kembali setelah diingatkan oleh sesama makhluk yang juga terlahir spontan di alam tersebut. Pada awalnya kemunculan ingatannya tentang Dhamma lemah, tetapi kemudian segera menjadi kuat dan dia pun dengan cepat mencapai hal yang luar biasa.<sup>52</sup>

Dalam sutta dikatakan setelah terlahir di “sebuah kelompok dari para dewa.” Namun demikian, hal ini jangan diartikan hanya sebagai enam alam dewa, tetapi juga alam brahma dan manusia. Para Buddha dan bhikkhu yang telah tercerahkan dapat dikatakan sebagai kelompok para dewa, bahkan brahma. Apakah anda ingat Sang Buddha menerima julukan “guru para dewa dan manusia?” Dewa di sini, juga bukan hanya dewa, tetapi termasuk brahma. Di Sabrahmaka Sutta (KN 4.106),<sup>53</sup> Sang Buddha juga mengatakan bahwa para keluarga yang

---

51. Untuk hal ini, silakan baca Hatthaka Sutta (AN 3.128); praktisi vipassanā juga dapat mengalami hal ini pada saat mencapai kebijaksanaan pandangan terang kedua atau keempat dan seterusnya.

52. 'khippamyeva visesagāmī hoti' segera menjadi luar biasa maksudnya adalah segera mencapai pencerahan, kesucian, Nibbāna. Di sini bukan hanya Nibbāna yang tercapai, tetapi pengetahuan dan/atau kemampuan yang lainnya yang telah dikuasai sebelumnya akan terkondisi juga untuk muncul kembali. Oleh karena itu, sering dikatakan bahwa bhikkhu atau bhikkhuni tertentu mencapai tingkat kesucian Arahāt disertai empat pengetahuan analitis (paṭisambhidā) dan/atau pengetahuan super normal (abhiññā).

53. Hal ini juga ada di Brahma Sutta (AN 4.63) dan Sabrahmaka Sutta (AN 3.31) – tetapi di sini tanpa dewa pertama.

tinggal di rumah di mana ibu dan ayah dihormati oleh anak-anaknya, maka dikatakan keluarga tersebut tinggal bersama – brahma, dewa pertama, guru pertama, dan mereka yang layak mendapatkan persembahan. Jadi kalimat “sebuah kelompok dari para dewa” tidak dapat diartikan hanya sebagai kelompok dewa di enam alam dewa saja. Bāhiya lahir di tempat di mana ada kelompok yang terdiri dari Buddha dan para Arahat yang merupakan Rajanya raja para dewa.

Maka, berdasarkan sutta di atas, yang terjadi pada Bāhiya adalah dia menerima manfaat yang kedua. Beliau diingatkan oleh teman masa lalunya, seorang bhikkhu sakti yang sekarang menjadi seorang brahma.<sup>54</sup> Setelah diingatkan, ingatannya tentang Dhamma segera menjadi luar biasa, makanya Bāhiya sangat antusias untuk bertemu Buddha dan bahkan meminta Beliau untuk segera mengajarkan Dhamma kepadanya. Selain itu, setelah diingatkan, bukanlah hal yang tidak mungkin pengetahuan pandangan terangnya juga maju dengan pesat dan beliau juga mungkin terus mengembangkannya selama dalam perjalanan untuk menemui Sang Buddha. Oleh karena itu, tidaklah mengherankan ketika beliau bertemu Sang Buddha, persepsinya tentang ketidakkekalan juga sudah sangat kuat, makanya ketika permohonannya ditolak oleh Sang Buddha beliau tetap mendesak Sang Buddha dengan alasan bahwa beliau tidak tahu kapan akan meninggal karena kehidupan tidaklah pasti. Sehingga, penjelasan Dhamma yang Sang Buddha berikan kemungkinan besar hanya menjadi kondisi penyempurna bagi tercapainya pencerahan beliau; atau hal ini juga dapat dikatakan di mana Bāhiya menerima manfaat kedua untuk kedua kalinya.

Jadi tolong diingat baik-baik, tidak ada kesucian yang dapat dicapai hanya dengan mendengarkan Dhamma atau tanpa melakukan meditasi vipassanā, untuk penjelasan tambahan anda dapat baca Bab VI – ‘Lima Faktor Pendukung’ bagian ‘Kebijaksanaan’ (hal.232).

54. Brahma yang sama juga membantu Bhante Kumāra Kassapa Thera, silakan baca Vammika Sutta (MN 23).

Dari contoh-contoh kisah di atas, kita ketahui bahwa mereka semua melakukan perjalanan yang panjang dan perjuangan yang luar biasa. Maka, ketika anda berlatih meditasi vipassanā, anda tidak dapat melakukannya hanya dengan usaha sekenanya, tetapi harus melatihnya dengan sungguh-sungguh, dengan usaha yang luar biasa. Dengan demikian, pengetahuan pandangan terang juga tidak dapat dicapai hanya dengan cukup menjaga sati, tetapi harus dengan usaha yang luar biasa, karena membutuhkan level sati yang sangat kuat untuk menembusnya. Bila pengetahuan pandangan terang saja tidak dapat dicapai, apalagi kesucian. Untuk penjelasan hal tersebut, silakan simak *'Perumpamaan Memanah Rambut'* (hal.178). Jadi berjuanglah sungguh-sungguh! Jangan karena kemalasan dan kebodohan, anda mempercayai kesucian dapat dicapai hanya dengan mendengarkan Dhamma. Bila tidak, anda akan masuk ke dalam kelompok penganut pandangan salah.



## BAB - V



### Waktu yang Tepat untuk Meditasi

"Saat Ini adalah Kehidupan Kita yang Paling Mulia  
dari Kehidupan-kehidupan Sebelumnya."



Banyak orang yang setelah belajar Dhamma mengetahui bahwa Dhamma itu indah dan untuk merealisasinya harus melakukan meditasi. Namun demikian, ketika diajak untuk bermeditasi mereka selalu berkata tidak bisa karena belum sempat atau belum ada waktu yang tepat baginya. Setelah membaca uraian mengenai mengapa kita perlu bermeditasi dan berbagai manfaat yang didapat dari meditasi, anda juga mungkin berpikir bahwa meditasi adalah hal yang luar biasa dan berminat untuk mencobanya. Tetapi, ketika hati anda berkata, “Ayo meditasi,” anda mungkin bingung kapan waktu yang tepat bagi anda untuk melakukannya. Untuk itu, dalam bab ini akan dijelaskan tentang waktu yang tepat untuk berlatih meditasi. Mudah-mudahan penjelasan ini dapat membantu anda mengetahui dan memutuskan waktu yang tepat untuk berlatih meditasi.

### **Periode Pertama Kehidupan**

Dikatakan bahwa periode terbaik untuk berlatih Dhamma adalah periode pertama kehidupan. Apa itu yang dimaksud dengan periode pertama kehidupan? Dalam Dhamma ini, biasanya kehidupan seseorang dibagi menjadi tiga periode, (1) masa dari lahir hingga dewasa, (2) masa dewasa hingga menjelang tua, (3) masa tua. Dahulu karena usia rata-rata adalah seratus tahun, maka setiap periode berkisar tiga puluh tiga tahun. Namun demikian, sekarang usia rata-rata hanya sekitar tujuh puluh lima tahun, jadi periode pertama adalah dua puluh lima tahun pertama, dan ini pun tidak semuanya efektif. Di zaman Sang Buddha, ada orang yang menjadi Sotāpanna dan bahkan menjadi Arahata pada usia tujuh tahun; tetapi, saat ini, banyak orang dewasa dan orang tua yang belum mengerti Dhamma

dengan baik, bahkan masih banyak yang tidak mengerti sama sekali, walaupun mereka menyebut diri mereka sebagai Buddhis. Walaupun demikian, di negara Buddhis, contohnya Myanmar, masih banyak anak-anak yang menjadi *sāmaṇera* pada usia tujuh tahun dan ketika berusia lima belas tahun mereka sudah banyak memahami Dhamma dengan cukup baik dan bahkan sangat baik. Saat itu jasmani mereka juga sudah tumbuh dengan baik dan kuat. Selain itu, kesibukan dan beban hidupnya juga belum begitu banyak. Maka, usia antara lima belas sampai dengan dua puluh lima tahun dapat dikatakan sebagai masa terbaik untuk berjuang guna merealisasi Dhamma.

Sehubungan dengan pembagian waktu menjadi tiga periode ini dan hubungannya dengan pencapaian kesucian, ada sebuah kisah yang mungkin sudah tidak asing lagi bagi anda semua, tetapi silakan simak lagi agar dapat menyegarkan ingatan anda kembali.

» **Kisah Putra Tuan Mahādhana**<sup>55</sup>

Kisah ini diceritakan oleh Sang Buddha saat Beliau berdiam di Taman Rusa, Isipatana sehubungan dengan kehidupan Putra dari Tuan Mahādhana yang merupakan salah satu orang terkaya di kota Benares.

Tuan Mahādhana sangat menyayangi anak laki-lakinya dan dia tidak mau membuatnya susah, maka dia memanjakan dan membiarkan putranya melakukan apapun yang diinginkannya. Dia tumbuh menjadi seorang laki-laki yang tidak berpendidikan karena tidak sekolah. Setelah dewasa, dia menikah dengan seorang putri yang berasal dari keluarga kaya yang juga seperti dia, tidak mempunyai pendidikan. Ketika orang tua mereka (dari kedua pihak) meninggal dunia, mereka mewarisi harta yang sangat banyak, yaitu delapan

---

55. DhpA 155 dan 156.

ratus juta dari masing-masing pihak. Namun demikian, mereka berdua sangat bodoh dan hanya tahu cara untuk bersenang-senang atau bagaimana menghamburkan uang tersebut. Mereka tidak tahu bagaimana untuk menjaganya, apalagi untuk membuatnya bertambah; yang mereka lakukan hanya makan-makan, minum-minum, dan bersenang-senang, atau menghamburkan uang mereka. Ketika semua uangnya telah habis, mereka menjual kebun, tanah, dan bahkan rumah pun akhirnya mereka jual. Dengan demikian, mereka menjadi sangat miskin dan tidak berdaya, dan karena tidak tahu bagaimana cara mencari uang, akhirnya mereka hidup dengan cara mengemis. Suatu hari Sang Buddha melihat putra orang kaya tersebut bersandar di dinding vihara sedang menerima sisa makanan yang diberikan oleh para sâmaṇera; saat melihatnya, Sang Buddha tersenyum.

Bhante Ānanda bertanya alasan Beliau tersenyum, dan Sang Buddha menjawab, “Ānanda, lihatlah putra orang yang sangat kaya itu, dia telah menjalani hidupnya dengan sia-sia, hidup tanpa tujuan. Jika dia menjaga dan mengembangkan kekayaannya pada periode pertama kehidupannya, dia akan menjadi orang kaya kelas satu; atau bila dia menjadi seorang bhikkhu, dia bisa menjadi seorang Arahant dan istrinya menjadi seorang Anāgāmi. Jika dia menjaga dan mengembangkan kekayaannya pada periode kedua kehidupannya, dia akan menjadi orang kaya kelas dua; atau bila dia menjadi seorang bhikkhu, dia bisa menjadi seorang Anāgāmi dan istrinya menjadi seorang Sakadāgāmi. Jika dia menjaga dan mengembangkan kekayaannya pada periode ketiga kehidupannya, dia akan menjadi orang kaya kelas tiga; atau bila dia menjadi seorang bhikkhu, dia bisa menjadi seorang Sakadāgāmi dan istrinya menjadi seorang Sotāpanna. Tetapi karena dia tidak melakukan sesuatu di ketiga periode dari kehidupannya, dia telah kehilangan kekayaan dan kehilangan kesempatan untuk merealisasi Magga dan Phala.”



Berdasarkan kisah di atas, kita ketahui bahwa waktu sungguh mempunyai peranan yang tidak bisa diremehkan. Mereka bukan hanya kehilangan semua kekayaannya, tetapi mereka bahkan kehilangan kesempatan untuk mencapai kesucian dan terbebas dari penderitaan untuk selama-lamanya. Semua itu karena kelalaian dalam menjalani hidup dengan benar. Begitu juga dengan kita, bila tidak memanfaatkan kehidupan yang sungguh mulia ini untuk berlatih Dhamma, maka potensi yang kita miliki mungkin akan hilang sia-sia. Dari kisah di atas, kita juga dapat memetik pelajaran bahwa tidaklah baik terlalu memanjakan anak. Sebagai orang tua yang baik, adalah hal yang benar untuk menyayangi dan memperhatikan kebahagiaan anak-anaknya, tetapi bila melakukannya tanpa menggunakan kebijaksanaan, maka hasil yang sebaliknya yang didapat, karena membuat sang anak tidak bisa mandiri. Oleh karena itu, ada baiknya bila anda, khususnya para orang tua, untuk menyimak kisah Anāthapiṇḍika dalam menyayangi dan memberikan perhatian kepada putranya, Kāla (silakan baca Bab VIII - *hal.343*). Anāthapiṇḍika adalah seorang bankir yang sangat kaya yang menjadi penyokong laki-laki nomor satu di zaman Sang Buddha dan juga merupakan seorang Sotāpanna.

Bila demikian, bagaimana dengan mereka yang sudah melewati periode pertama atau bahkan sudah melewati periode kedua dari kehidupannya, kapan waktu terbaik bagi mereka untuk berjuang merealisasi Dhamma ini? Apakah harus menunggu sampai periode pertama di kehidupan mendatang? Tidak, mereka tetap harus berjuang untuk berlatih di kehidupan ini juga selagi masih mempunyai kesempatan.<sup>56</sup> Sebelum kita tinjau alasannya mengapa mereka harus berjuang di kehidupan ini juga, mari kita tinjau terlebih dahulu alasannya mengapa tidak menundanya sampai kehidupan yang akan datang.

---

56. Penulis juga baru mengenal Dhamma ini setelah melewati periode pertama, yaitu pada usia tiga puluh tahun.

## Masa yang Akan Datang

Mengapa kita sebaiknya tidak menundanya sampai kehidupan yang akan datang? Apa yang salah dengan masa yang akan datang? Sebelum membahasnya, coba jawab dua pertanyaan ini. Apakah anda yakin dapat terlahir kembali menjadi manusia dan mempunyai kehidupan yang layak seperti saat ini – tidak kekurangan, cacat, bodoh, dan sebagainya; atau terlahir di alam yang baik lainnya yaitu alam dewa dan brahma? Pernahkah terlintas oleh anda tentang kemungkinan terlahir menjadi binatang (tiracchāna), setan (peta), jin/raksasa (Asura), atau bahkan menjadi penghuni alam neraka (niraya)? Perlu diketahui bahwa empat alam rendah adalah rumah permanen bagi para makhluk hidup. Bukti dari hal ini adalah kecenderungan dari setiap makhluk hidup menghabiskan waktunya dengan diliputi oleh tiga akar kejahatan. Coba renungkan hal ini terhadap diri anda sendiri. Mereka yang terlahir di sana tidak mempunyai kesempatan sama sekali untuk berlatih meditasi vipassanā. Bukan hanya hidup mereka sangat menderita, tetapi mereka juga tidak mempunyai kecerdasan yang cukup untuk berlatih Dhamma. Anda tidak perlu membayangkan makhluk setan, jin, ataupun penghuni neraka, tetapi bayangkanlah makhluk alam rendah yang mudah dilihat dan ditemui, yaitu binatang. Hidupnya sebagian besar hanya dihabiskan untuk mencari makan, berkelahi (untuk mempertahankan daerah kekuasaannya, mendapatkan pasangan, dan lain-lain), atau hanya sekedar bertahan hidup untuk mendapatkan keturunan (di antaranya adalah ikan salmon dan cencorang/belalang sentandu). Selain itu hidupnya selalu dipenuhi rasa takut dari ancaman akan dimangsa oleh binatang yang lebih kuat.

Mungkin anda akan bertanya, bagaimana dengan anjing dan kuda? Banyak anjing dan kuda yang hidup kecukupan dalam soal makanan, apalagi bila anjing dan kuda tersebut dipelihara oleh orang kaya. Ya, anda benar, ada beberapa dari mereka yang hidup sangat

berkecukupan. Tetapi, apakah mereka mempunyai kecerdasan yang cukup untuk berlatih Dhamma? Tidak sama sekali, jangankan diajarkan untuk berlatih meditasi, diajarkan untuk dapat membaca pun tidak bisa. Karena hidupnya kecukupan (enak), mereka cenderung untuk menjadi serakah, manja, dan malas. Hal tersebut cenderung mengarah pada pengembangan keserakahan (lobha) dan kebodohan (moha). Bila hidup dalam keadaan kekurangan, kecenderungan dari kebencian (dosa) dan kebodohnya (moha) akan meningkat. Sehingga, baik mereka yang hidup berkecukupan ataupun kekurangan, tiga akar kejahatan selalu dominan di kehidupan mereka. Selain itu, mereka juga tidak mengerti tentang moralitas dan akibatnya mereka banyak melakukan pelanggaran sila. Dengan demikian sangatlah sulit untuk terlahir kembali di alam yang baik. Anda pasti telah mendengar tentang '*Perumpamaan Penyusutan Buta*' dan '*Perumpamaan Debu di Ujung Kuku*' yang dibabarkan oleh Sang Buddha untuk menggambarkan betapa sulitnya terlahir di alam manusia.<sup>57</sup>

Dalam sebuah kisah Dhammapada yang berhubungan dengan syair No. 60, digambarkan akibat buruk dari membunuh hewan. Raja Pesenadi dari kerajaan Kosala terpicik oleh seorang wanita, akan tetapi, wanita tersebut ternyata telah mempunyai suami. Sang Raja pun berniat membunuh suami wanita tersebut agar beliau dapat memperistrinya. Malam harinya Sang Raja bermimpi sangat buruk dan untuk menghindari hal tersebut agar tidak menimpanya, Raja berkonsultasi dengan para brahmana (penasehat) kerajaan. Beliau dianjurkan untuk melakukan kurban besar-besaran. Tetapi atas nasihat Ratu Mallikā, beliau menemui Sang Buddha dan diberitahu bahwa hal itu tidaklah baik. Beliau juga diberi penjelasan tentang mimpinya. Raja sangat berterima kasih sekali dan memuji istrinya di hadapan Sang Buddha. Kemudian Sang Buddha mengatakan bahwa bukan hanya kali ini saja istrinya telah menyelamatkannya, dan atas permintaan sang Raja, Beliau mengisahkan kehidupan masa lalu mereka.

---

57. Untuk mengetahuinya, silakan baca artikel "Pengembara yang Tersesat."

Saat itu mereka hidup sebagai Raja Uggasena dan Ratu Dhammadinnā (Dinnā). Raja Benares menangkap mereka dan berencana untuk membunuhnya, tetapi setelah mendengarkan kisah kehidupan Ratu Dinnā, akhirnya semua tawanan dibebaskan. Di kehidupan sebelumnya Ratu Dinnā pernah membunuh seekor domba untuk membuat suatu hidangan yang lezat dengan memotong leher domba tersebut. Akibat dari perbuatan ini, setelah meninggal, beliau terlahir di alam neraka untuk waktu yang sangat panjang. Setelah terbebas dari neraka, beliau terlahir sebagai seekor domba sebanyak jumlah bulu domba yang dibunuhnya dan selalu meninggal karena dibunuh dengan cara dipotong lehernya. Raja Benares pun merenungi akibat yang akan diterimanya dan dia memutuskan untuk membebaskan para tawanannya, termasuk Raja Uggasena. Kisah yang hampir sama bisa anda baca pada Matakabhatta Jātaka (No.18).

Sekarang renungkanlah sudah berapa banyak hewan yang telah anda bunuh? Mungkin sulit untuk menghitungnya bukan? Ambil contoh saja misalnya, membunuh nyamuk, jentik nyamuk, semut, ikan, ayam, burung, dan sebagainya. Mungkin di antara anda ada yang pernah membeli dan menggunakan raket nyamuk. Saat ada satu atau beberapa nyamuk yang terkena raket, maka akan menimbulkan suara nyaring (ceter...ceter). Saat itu mungkin anda merasa senang dan mengungkapkan rasa senang anda dengan berkata, “*Wow, luar biasa!*” yang kemudian disusul dengan senyuman di wajah atau bahkan tertawa. Betapa menyedihkannya mengetahui hal ini, karena anda merasa senang setelah melakukan hal yang tidak pantas dilakukan. Sekarang juga banyak rumah makan yang menyajikan hewan hidup (ayam, kelinci, ular, ikan, dan sebagainya). Pernahkah anda memesannya? Bayangkanlah bila anda harus terlahir sebagai hewan (atau makhluk di tiga alam rendah lainnya) sebanyak jumlah kaki nyamuk (atau mungkin di tambah dengan jumlah bulu ayam, sisik/telur ikan, sisik ular, dan lain-lain) yang telah anda bunuh. Tidakkah hal itu membuat anda takut? Oleh karena itu, jangan menunggu hingga kehidupan

mendatang, manfaatkanlah kehidupan mulia yang anda miliki saat ini untuk berlatih meditasi vipassanā agar bisa terhindar dari semua itu dan (kalau bisa) mencapai Nibbāna di kehidupan ini juga.

Apakah empat alam rendah itu memang benar-benar ada? Dalam Ajaran Buddha, alam binatang adalah salah satunya, jadi yang satu ini tidak bisa diragukan lagi. Tetapi bagaimana dengan tiga alam yang lainnya (setan, jin, dan neraka)? Memang tidak banyak orang yang mengetahui kenyataan ini, tetapi bukan berarti hal ini tidak bisa dipercaya. Coba pikirkan hal ini, orang yang buta sejak lahir tidak pernah melihat matahari, bulan, dan bintang; tetapi, karena dia belum pernah melihat semua itu, bukan berarti matahari, bulan, dan bintang tidak ada bukan? Mungkin anda menganggap bahwa anda telah banyak melakukan kebajikan seperti berdana, melaksanakan sila, sering pergi kebaktian, dan sebagainya. Mungkin anda merasa yakin akan terlahir menjadi manusia kembali atau dewa atau bahkan brahma dan memutuskan untuk berlatih meditasi vipassanā saat itu. Bila itu pendapat anda, mari kita tinjau satu per satu dari tiga pilihan tersebut.

## **Setelah Menjadi Manusia Kembali**

Saat ini saja sudah banyak praktik Dhamma yang menyimpang, termasuk juga dengan praktik meditasi, maka kemungkinan untuk berlatih meditasi vipassanā di masa depan di dalam era Buddha yang sama tidak dapat diharapkan. Selain itu, saat terlahir kembali menjadi manusia, anda harus belajar dari awal lagi dan saat itu, kemungkinan besar sejak kecil anda akan dikenalkan pada Dhamma yang salah. Maka, sangatlah sulit bagi anda bahkan untuk dapat berlatih berdana dan moralitas yang baik dan benar, apalagi meditasi vipassanā.

Bagaimana bila berlatih di kehidupan mendatang di era Buddha berikutnya? Bila sekarang saja malas untuk berlatih, maka dengan berjalannya waktu kecenderungan ini akan menjadi lebih kuat. Maka, jangankan untuk berlatih meditasi di era Buddha yang akan datang, bahkan untuk terlahir di era Buddha yang akan datang pun akan sulit sekali. Mari kita lihat sejarah kemunculan Buddha di dunia. Berdasarkan data yang ada, dikatakan bahwa calon Buddha Gotama menyempurnakan pāramī-Nya selama empat asaṅkheyya (4 AK) ditambah seratus ribu mahā kappa (100.000 MK),<sup>58</sup> dan selama itu hanya ada dua puluh lima Buddha. Bila kita ambil angka belakangnya saja, maka kurang lebih empat ribu MK/Buddha. Jangankan untuk membayangkan lamanya empat ribu MK, untuk membayangkan lamanya satu MK saja sulit sekali rasanya. Artinya, banyak sekali waktu di mana tidak ada Buddha. Tidak ada Buddha berarti tidak ada Dhamma Mulia. Sekarang, saat Dhamma masih ada saja perilaku manusia banyak yang buruk, apalagi saat tidak ada Dhamma. Maka dapat dipastikan penderitaan hidup akan jauh lebih parah dan anda akan menghabiskan waktu di alam rendah. Oleh karena itu, berjuanglah sungguh-sungguh sekarang juga sebelum Dhamma Mulia ini lenyap; bila tidak, anda akan menjadi seorang '*Manusia Malang*'.<sup>59</sup>

## Setelah Menjadi Dewa

Bagaimana bila berlatih setelah terlahir di alam dewa? Sebenarnya sangatlah kecil kemungkinannya bagi anda untuk bisa berlatih di alam dewa, karena di sana terlalu banyak kesenangan. Waktu anda akan habis hanya untuk menikmati kesenangan objek indra. Jangan-

58. AK artinya tidak dapat dihitung, tetapi dikatakan itu adalah waktu selama  $10^{140}$  tahun. MK berdasarkan (SN 15.5) diumpamakan sebagai sebuah gunung batu yang besar berukuran 1 yojana<sup>3</sup> (kubik) tanpa retakan ataupun celah. Setiap seratus tahun sekali digosok dengan kain kāsian (sutera). Walaupun gunung batu tersebut telah habis, satu mahā kappa belumlah selesai. 1 yojana = +/- 7 miles atau 11,34 km.

59. Untuk mengetahui artinya, silakan baca artikel "Manusia Malang."

kan dewa, manusia yang terlahir di keluarga yang kecukupan saja tidak sempat berlatih karena waktunya habis digunakan untuk mencari kesenangan objek indra. Contohnya: menonton TV/bioskop, bernyanyi (karaoke-an), pergi makan ke restoran, pergi fitness, menyulurkan hobi (seperti bercocok tanam, memancing, bikin kue, dan sebagainya), menggosip, dan sebagainya. Sang Buddha memberikan perumpamaan tentang kesenangan yang dapat diperoleh seorang raja dunia hanya bagaikan sebongkah batu seukuran kepalan tangan-Nya, sedangkan kesenangan di alam dewa bagaikan gunung Himalaya; maksudnya adalah kesenangan yang dapat diperoleh di alam manusia tidaklah berarti sama sekali dibandingkan dengan kesenangan yang dapat diperoleh di alam dewa.<sup>60</sup> Jadi, hampir dapat dipastikan (walau pun tidak 100%), orang yang terlahir di alam dewa akan lupa untuk berlatih Dhamma. Coba bertanyalah kepada diri anda, mengapa sekarang anda malas berlatih? Karena anda sedang terjajah oleh objek indra dan waktu anda habis untuk mengejanya bukan!

Apakah anda tahu Raja Sakka? Ya, dia adalah Raja para dewa di alam dewa tingkat kedua (Tāvātimsa). Beliau telah mencapai tingkat kesucian yang pertama (Sotāpanna) dan masih sering lupa untuk berlatih karena terlena akan kesenangan alam dewa.<sup>61</sup> Bila seorang Sotāpanna saja masih sering lupa berlatih, bagaimana dengan makhluk yang belum mencapai tingkat kesucian?

Kemungkinan besar, pasti tidak ingat untuk berlatih Dhamma (khususnya meditasi vipassanā). Selain itu, di sutta yang sama ada kalimat bahwa para dewa pembantu Raja Sakka bertanya kepada beliau bila Bhante Mahā Moggallāna adalah Sang Buddha, gurunya. Ini adalah contoh nyata betapa lengahnya para dewa di sana, karena mereka bahkan tidak mengetahui Buddha walaupun mereka adalah para dewa yang menjadi pembantu dewa pengikut Buddha.

---

60. Bālapaṇḍita Sutta (MN 37), hal senada juga terdapat di Uposatha Sutta (AN 3.71), Vitthātūposatha Sutta (AN 8.42), Visākhā Sutta (AN 8.43), dan Bojjha Sutta (AN 8.45).

61. Cūlatanhāsankhaya Sutta (MN 37).

Masih ingat kisah '*Seorang Bhikkhu Pejuang*' (hal. 101)? Begitu terlahir di sana langsung diajak senang-senang oleh para bidadari. Saat ini, sebagian besar orang, untuk menahan godaan objek indra alam manusia saja sulit sekali, apalagi nanti saat menjadi dewa. Bagaimana dengan Dewa Subrahma, apakah anda ingat bahwa dia bersenang-senang di taman Nandana dengan ditemani seribu bidadari? Seandainya dia tidak menyadari bahwa dirinya juga terancam akan terjatuh ke neraka, mungkin ceritanya akan bertolak belakang seratus persen. Mungkin dia akan meneruskan bersenang-senangnya dan tidak menemui Sang Buddha. Oleh karena itu, berjuanglah sungguh-sungguh sekarang juga sebelum Dhamma Mulia ini lenyap; bila tidak, anda akan menjadi seorang '*Manusia Malang*'.

## Setelah Menjadi Brahma

Bagaimana bila berlatih setelah terlahir di alam brahma? Alam brahma adalah alam yang lebih luar biasa daripada alam dewa. Di sana, para brahma tidak lagi menikmati objek indra, tetapi menikmati kebahagiaan dari kekuatan konsentrasi pikiran. Mereka juga jauh lebih sakti dan lebih panjang usianya dibandingkan dengan para dewa. Walaupun demikian, mereka belum terbebas dari kelesngahan karena terjajah oleh kebahagiaan dan kemegahan hidup di sana.<sup>62</sup> Selain itu, mereka juga lengah karena mereka pikir merekalah yang paling sakti.<sup>63</sup> Tetapi yang terburuk dari semua itu adalah karena usianya yang sangat panjang, mereka berpikir bahwa mereka hidup kekal.<sup>64</sup> Dengan kondisi yang demikian, sulit sekali untuk ingat berlatih Dhamma. Maka dari itu, walaupun mereka mempunyai kehidupan yang sangat luar biasa, sebelum mereka mencapai kesucian, Sang Buddha menyebut mereka sebagai brahma yang rendah.<sup>65</sup> Oleh kare-

62. Brahmalo Sutta (SN 6.6).

63. Aññatarabrahma Sutta (SN 6.5).

64. Bakabrahma Sutta (SN 6.4), Brahmanimantanika Sutta (MN 49).

65. Dhanañjāni Sutta (MN 97).



na itu, berjuanglah sungguh-sungguh sekarang juga sebelum Dhamma Mulia ini lenyap; bila tidak, anda akan menjadi seorang '*Manusia Malang*'.

Perlu juga anda semua ketahui bahwa menurut Sang Buddha semua aspirasi yang ditujukan untuk terlahir kembali di alam kehidupan apapun, termasuk alam brahma adalah aspirasi yang rendah (*hīna*).<sup>66</sup> Mengapa bisa demikian? Karena dengan adanya kelahiran, pasti akan ada kematian, dan ini artinya adalah penderitaan. Oleh karena itu, di dua sutta singkat Sang Buddha mengatakan bahwa Beliau tidak memuji bentuk penjadian (kehidupan) sesingkat apapun, walaupun hal itu hanya selama satu jentikan jari. Beliau bahkan mengumpamakannya seperti kotoran, air seni, ludah, nanah, dan darah, sekecil apapun jumlahnya mereka tetaplah berbau busuk.<sup>67</sup> Bila anda memang takut akan penderitaan, sekaranglah waktunya untuk berjuang, jangan tunda-tunda lagi.

## Bahaya Masa Depan

Sang Buddha telah memperingatkan para bhikkhu untuk berlatih saat itu juga selagi bahaya masa depan belum terjadi. Tetapi sekarang, semua bahaya masa depan yang Sang Buddha sebutkan sudah terjadi, bagaimana anda masih mau menundanya lagi? Berikut ini adalah dua penggalan dari Sutta Bahaya Masa Depan.<sup>68</sup>

"Selain itu, di masa depan, akan ada para bhikkhu yang tidak terlatih (buruk) dalam perilaku jasmani, moralitas, pikiran, dan kebijaksanaan. Mereka yang buruk dalam perilaku jasmani, moralitas,

---

66. *Dānūpapatti Sutta* (AN 8.35).

67. *Tatīyavaggo* (AN 1.320-321). Kitab komentar menjelaskan bahwa maksud Sang Buddha adalah "Aku tidak memuji kelahiran di alam kehidupan apapun sekalipun untuk waktu yang singkat."

68. AN 5.77 – 5.80, terjemahan lengkap dari kedua sutta ini dapat dibaca di artikel "Hal yang Patut Direnungkan I-III."

pikiran, dan kebijaksanaan, akan menjadi para bhikkhu **senior (sepuh) yang akan hidup mewah, malas, pelopor kemerosotan (kegagalan), dan mengabaikan penyendirian (meditasi)**. Mereka **tidak akan berusaha** untuk mencapai yang belum dicapainya, meraih yang belum diraihnya, merealisasi yang belum direalisasinya. **Mereka akan menjadi contoh** bagi generasi berikutnya, yang akan hidup mewah, malas, pelopor kemerosotan (kegagalan), dan mengabaikan penyendirian (meditasi); dan yang tidak akan berusaha untuk mencapai yang belum dicapainya, meraih yang belum diraihnya, merealisasi yang belum direalisasinya.<sup>69</sup> Demikianlah, para bhikkhu, **dari Dhamma yang korup, muncullah disiplin yang korup; dari disiplin yang korup, muncullah Dhamma yang korup**. Ini, para bhikkhu, adalah bahaya masa depan yang kelima, yang belum muncul saat ini, akan muncul di masa depan. **Kalian harus memahaminya, setelah memahaminya, berusaha untuk meninggalkannya.**” AN 5.79

”Selain itu, di masa depan, akan ada para bhikkhu yang **menginginkan makanan yang baik**. Mereka [karena] menginginkan makanan yang lezat, tidak lagi berkeliling untuk mengumpulkan dana makanan (piṇḍapāta), tidak lagi tinggal di tempat-tempat terpencil (sepi) dalam hutan belantara; mereka **akan pindah ke desa-desa**, kota-kota kecil, dan kota-kota besar, dan akan menetap di sana, untuk mencari makanan lezat dengan ujung lidah mereka (bujuk rayu/ucapan manis?). Hanya demi makanan mereka **akan melakukan berbagai jenis pencarian yang salah dan tidak pantas** (penghidupan salah). Ini, para bhikkhu, adalah bahaya masa depan yang kedua yang belum muncul saat ini, akan muncul di masa depan. **Kalian harus memahaminya, setelah memahaminya, berusaha untuk meninggalkannya.**” AN 5.80

---

69. Juga terdapat di Parisavaggo (AN 2.45).

## Saat Ini

Sebenarnya, setelah anda membaca penjelasan mengapa kita tidak menundanya sampai kehidupan yang akan datang, anda pasti telah mempunyai gambaran bahwa kita harus berjuang saat ini juga. Namun demikian, agar hal ini semakin jelas, simaklah penjelasan berikut ini.

Saat ini adalah kehidupan kita yang **Paling Mulia** dari kehidupan-kehidupan sebelumnya. Mengapa? Karena di kehidupan-kehidupan sebelumnya kita telah gagal meraih Dhamma Mulia, tetapi, saat ini, kita masih mempunyai kesempatan untuk dapat berjuang dan mencapainya. Maka, jangan karena alasan: masih banyak tugas sekolah, masih banyak pekerjaan, masih terlalu muda, sudah terlalu tua, dan yang lainnya, mengakibatkan kita tidak berjuang untuk mencapai hal yang sungguh luar biasa ini. Sang Buddha mengatakan, “Saat kita melihat orang yang bahagia dan sukses atau orang yang menderita dan tidak beruntung, kita dapat menyimpulkan bahwa kita juga telah mengalami semua itu, karena telah tidak terhitung kehidupan yang telah kita jalani.”<sup>70</sup> Oleh karena itu, semua itu sudah cukup bagi kita untuk menyatakan tekad untuk segera terbebas dari samsāra ini. Apalagi kehidupan yang kita miliki saat ini – di mana kita terlahir sebagai manusia, terlahir ketika ada Buddha yang tercerahkan, dapat bertahan hidup (dan tidak dalam keadaan kekurangan ataupun cacat), dan dapat mendengarkan Dhamma Sang Buddha yang dapat menuntun kita mencapai Nibbāna – adalah kehidupan yang sangat sulit diperoleh,<sup>71</sup> jadi jangan sia-siakan kehidupan ini dengan melakukan hal yang tidak berguna.

Bagaimana bila seandainya periode pertama sudah berlalu? Karena kehidupan yang akan datang juga bukanlah waktu yang

---

70. Sukhita Sutta (SN 15.12) dan Duggata Sutta (SN 15.11).

71. Dhp 182. Hal senada juga terdapat di Dutiyachiggaḷayuga Sutta (SN 56.48).

tepat, maka pilihan yang terbaik adalah saat ini. Apakah anda ingin melakukannya ketika anda sudah tua, ketika jasmani dan mental anda sudah menjadi jauh lebih lemah lagi? Apakah anda yakin usia anda masih panjang? Secara teori, latihan meditasi vipassanā sangatlah mudah dan sederhana, yaitu: selalu menjaga perhatian murni (sati) di setiap aktivitas yang anda lakukan. Namun demikian, karena hal ini adalah sesuatu yang baru, yang belum biasa dilakukan, maka kebanyakan orang merasa kesulitan dalam mempraktikkannya. Jangankan yang sudah tua, yang kekuatan mental dan jasmaninya telah banyak berkurang, yang masih muda saja banyak sekali yang mengalami kesulitan. Bila saat ini anda sudah tua, janganlah menunda dan ragu untuk memulainya, karena anda tidak akan menjadi lebih muda dan kuat lagi. Tetapi yang pasti adalah anda akan semakin lemah dan mendekati kematian. Selain itu, siapa yang bisa memberitahu kapan anda akan meninggal? Kehidupan ini tidaklah pasti, tetapi kematian adalah sesuatu yang pasti. Bila hal ini (kematian) datang, tidak ada tindakan apapun yang anda dapat lakukan untuk mencegahnya. Tidak ada sogok-menyogok, tawar-menawar, ataupun meminta belas kasihan. Tidak ada penundaan walaupun hanya satu detik. Jadi, lakukanlah Saat Ini juga.

Simaklah wejangan Sang Buddha mengenai berharganya ‘Saat Ini’:

### **Hari yang Penuh Berkah<sup>72</sup>**

“Jangan terus-menerus memikirkan masa lalu,  
 Jangan terlalu mendambakan masa depan,  
 Masa lalu telah berlalu,  
 Masa depan belum dapat diraih.

72. Bhaddekaratta Sutta (MN 131). Mengikuti penjelasan R̥hānissaro Bhikkhu, arti harfiahnya adalah “berkah - satu - malam,” tetapi di dalam sajak itu sendiri dikatakan ‘hidup penuh semangat, tak kenal lelah, baik siang maupun malam.’ Maka, berkahnya juga sepanjang hari (siang dan malam), dengan demikian diterjemahkan “Hari yang Penuh Berkah.”

Apapun yang terjadi saat ini,  
Lihatlah dengan kebijaksanaan, di sana, saat itu juga.  
Tak tergoyahkan, mantap,  
Demikianlah bijaksanawan berkembang.

Berjuanglah hari ini juga!  
Siapa tahu besok akan meninggal?  
Karena, tak ada tawar-menawar  
Dengan kematian dan para prajurit perkasanya.

Demikianlah, dia yang hidup penuh semangat,  
Tak kenal lelah, baik siang maupun malam,  
Sesungguhnya, merupakan pemilik hari yang penuh berkah  
Kata Sang Bijaksana yang damai (Buddha).”

Sebagian besar orang selalu memikirkan yang telah terjadi, misalnya sekarang tidak sejaya dahulu, dia berpikir, “Seandainya saya masih seperti dahulu.” Contoh lain, sekarang mengalami kegagalan karena mengambil keputusan yang salah, dia berpikir, “Coba saya tidak melakukannya.” Pikiran-pikiran yang demikian bukan membuat keadaan menjadi lebih baik, tetapi membuat keadaan menjadi lebih buruk, karena pikiran tersebut bersekutu dengan pendambaan dan penyesalan (lobha dan dosa citta). Namun demikian, bukan berarti kita tidak boleh memikirkan masa lalu sama sekali. Berpikir tentang masa lalu untuk memetik pelajaran dan menggunakannya untuk melaksanakan kewajiban saat ini adalah hal yang baik. Buddha pun melakukan hal itu, contohnya adalah Beliau terkadang menceritakan hal yang terjadi di masa lalu. Kita juga bukan tidak boleh berpikir atau berencana tentang masa depan. Hal itu juga dapat dan perlu kita lakukan bila bermanfaat, yang tidak baik adalah terlalu mendambakan hal yang belum terjadi, sehingga yang muncul adalah kecemasan. Mengapa? Karena semua itu tidak dapat dirubah. Kita tidak dapat memutar balik masa lalu, dan masa depan, terjadi saja belum, bagaimana dapat

dirubah! Oleh karena itu, kita harus berjalan dan hidup sesuai dengan Dhamma, sehingga tidak ada penyesalan dan kecemasan.

Kita harus selalu menjaga sati terhadap apapun aktivitas yang sedang kita lakukan – saat ini. Di sana – di tempat terjadinya, saat itu juga – ketika sedang terjadi. Dengan demikian, kita tidak melekat dan dapat mengetahuinya, melihatnya, menyadarinya dengan jelas, dengan kebijaksanaan, bahwa semua itu anicca, dukkha, dan anattā. Seorang yang dapat melakukan hal itu adalah orang yang bijaksana dan dia akan berkembang dengan mantap, tidak tergoyahkan oleh pendambaan, nafsu, dan pandangan salah. Bagaimana bisa? Karena dengan kekuatan pengetahuan pandangan terang dia tidak mencengkeram masa lalu, masa depan, dan bahkan saat ini, maka dikatakan dia tidak tergoyahkan. Orang yang demikianlah, yang mengetahui, menyadari yang sedang terjadi saat ini, yang dapat dikatakan hidup dan akan berkembang ke arah yang lebih baik dan lebih baik lagi. Bila sebaliknya, walaupun masih hidup, Sang Buddha mengatakan, “Dia bagaikan telah mati.”<sup>73</sup> Orang yang demikian, hanya akan berkembang ke arah yang lebih buruk dan lebih buruk lagi. Maka, bila anda ingin hidup penuh berkah, berjuanglah saat ini juga.

Sebagai penutup uraian ini, untuk memotivasi mereka yang baru ingin berlatih, khususnya bagi mereka yang merasa sudah tua atau terlambat, dan juga untuk menambah semangat bagi mereka yang telah berlatih, simaklah kisah Bahuputtika Therī yang baru menjadi bhikkhuni di usia tua.

#### » Kisah Bahuputtika Therī<sup>74</sup>

Suatu ketika, di kota Sāvaththī, hidup sepasang suami istri bersama tujuh anak laki-laki dan tujuh anak perempuan mereka. Semua anak-anaknya menikah pada saat menginjak usia yang men-

73. Dhp 21.

74. DhpA 115.

cukupi, seperti kebiasaan saat itu, dan semuanya hidup bahagia. Setelah beberapa waktu, sang ayah meninggal. Sang ibu, setelah suaminya meninggal, tetap menjaga semua hartanya tanpa membagikannya kepada anak-anaknya. Kemudian anak-anaknya berkata, "Tbu, setelah ayah meninggal, kenapa ibu tidak membagikan harta tersebut, tidakkah kami dapat menyokong ibu?" Dia tetap diam, tetapi setelah mereka mengatakan hal itu berulang-ulang, dia berpikir, "Anak-anaku akan menjagaku, mengapa aku harus memisahkan sebagian harta keluarga ini untukku sendiri? Dia membagi dua harta tersebut dan mendistribusikan semuanya kepada anak-anaknya, tanpa menyisakan sedikitpun untuknya. Kemudian, setelah beberapa hari, istri putra pertamanya berkata, "Aduh, ibu telah datang dan tinggal bersama kami seperti telah membagi dua bagian hartanya kepada anak laki-laki tertuanya." Hal yang sama juga dikatakan oleh para istri dari putra-putranya yang lain. Kemudian dia pergi ke rumah anak perempuannya yang tertua dan mendapatkan hal yang sama, demikian juga dari anak perempuan yang lainnya. Diperlakukan seperti itu, dia berpikir, "Mengapa aku harus tinggal dengan mereka lebih lama lagi? Aku akan menjadi anggota Sangha dan hidup sebagai bhikkhuni." Setelah menjadi *sāmaṇerī*, kemudian dia pun ditahbiskan menjadi bhikkhuni. Dia kemudian dikenal sebagai Bahuputtika karena beliau mempunyai banyak anak.

"Karena aku menjadi bhikkhuni di usia tua, aku tidak boleh lalai," pikirnya saat dia sedang mengerjakan berbagai macam tugas kebhikkhuniannya. "Oleh karena itu, saya akan meditasi sepanjang malam." Di bagian bawah bangunan vihara, dengan berpegangan pada seutas tali yang diikatkan ke sebuah tiang, dia melakukan meditasi jalan. Saat gelap, agar dia tidak berjalan ke tempat yang salah dan kepalanya menabrak pohon, maka dia juga berjalan dengan berpegangan pada seutas tali yang diikatkan ke pohon. Demikianlah, dia terus bermeditasi sepanjang malam setelah mengingat-ingat dan merenungkan Dhamma yang telah dibabarkan oleh Sang Buddha.

Mengetahui hal ini, Sang Buddha yang sedang duduk di kuti-Nya mengirimkan cahaya berupa diri-Nya, Beliau bagaikan berdiri berhadapan langsung dengannya dan berkata kepadanya, “Bahuputtika, [daripada] hidup seratus tahun tetapi tidak memeditasikan dan melihat Dhamma yang telah Aku babarkan, lebih baik hidup sesaat dan melihat Dhamma yang telah Aku babarkan.” Setelah menyimpulkan kejadian tersebut, Beliau menginstruksikan Dhamma kepadanya dengan mengucapkan syair berikut:

“[Daripada] hidup seratus tahun dan  
Tidak melihat Dhamma Mulia,<sup>75</sup>  
Lebih baik hidup sehari dan  
Melihat Dhamma Mulia.” Dhp 115

Setelah Sang Buddha mengucapkan syair tersebut, Bahuputtika mencapai tingkat kesucian Arahat disertai dengan empat pengetahuan analitis. Demikianlah kisah Bahuputtika Therī, seorang nenek tua yang karena mempunyai tekad dan semangat yang kuat, yang luar biasa, dia berhasil meraih tingkat kesucian tertinggi. Semoga, anda yang merasa tidak mampu untuk berlatih karena sudah lanjut usianya, setelah membaca kisah beliau, menjadi semangat kembali dan dapat berjuang untuk segera terbebas dari semua penderitaan.

---

75. Tidak merealisasi Magga, Phala, dan Nibbāna.





## BAB - VI



## Petunjuk Meditasi

"Dia yang Telah Lalai pada Pengamatan Jasmani,  
Telah Lalai pada Nibbāna;  
Dia yang Belum Lalai pada Pengamatan Jasmani,  
Belum Lalai pada Nibbāna."



Setelah membaca penjelasan-penjelasan di bab-bab sebelumnya yang memang dengan sengaja diuraikan untuk membuat pembaca terinspirasi untuk berlatih meditasi, sekarang adalah saatnya untuk menjelaskan bagaimana cara melaksanakannya. Dalam meditasi vipassanā ada empat postur utama, yaitu jalan, berdiri, duduk, dan berbaring. Semua aktivitas yang tidak termasuk dalam empat postur tersebut akan dikategorikan sebagai kegiatan sehari-hari. Namun demikian, di sini hanya akan diuraikan mengenai meditasi jalan, duduk, dan kegiatan sehari-hari. Agar tingkat keberhasilan yogi menjadi lebih besar, maka kiat-kiat dalam berlatih meditasi, seperti tahap persiapan meditasi, perumpamaan dalam berlatih, cara mengatasi masalah yang muncul, lima indriya, dan yang lainnya juga akan dijelaskan.

### **Pentingnya Pengetahuan Teori**

Saat ini, tidak seperti di zaman Sang Buddha di mana masih banyak bhikkhu dan pembimbing meditasi yang benar-benar telah mencapai kesucian dan memiliki pengetahuan Dhamma yang luas. Saat itu, yogi dapat bertindak bagaikan seorang pelancong yang ingin pergi ke suatu tempat. Dia tinggal duduk di kursi pengemudi dan tinggal bertanya kepada navigatornya arah mana yang harus ditempuhnya. Dia tidak harus membaca peta terlebih dahulu karena dia dapat bertanya setiap saat kepada navigatornya.

Sebaliknya, saat ini sudah banyak teori dan praktik Dhamma yang jauh menyimpang. Selain itu, saat ini juga banyak guru atau pembimbing meditasi yang integritas dan kemampuannya patut di-

pertanyakan. Oleh karena itu, tanpa pengetahuan teori yang cukup tentang Dhamma dan khususnya tentang teori meditasi, kemungkinan besar anda akan mengambil dan mengikuti jalan yang salah. Dengan pengetahuan teori yang cukup, anda dapat menelaah terlebih dahulu, setidaknya mengenai metode meditasi yang anda ingin ikuti. Bila anda juga dapat mengetahui integritas dan kemampuan dari pembimbingnya, hal itu akan lebih baik lagi. Perlu juga diketahui, pada umumnya pusat-pusat meditasi hanya memberikan instruksi yang singkat dan jauh dari cukup. Berdasarkan pengalaman penulis, fakta di lapangan menunjukkan bahwa sedikit sekali yogi pemula yang dapat mengerti instruksi meditasi yang diberikan dan dapat mempraktikkannya dengan baik. Khususnya bila anda adalah seorang umat awam yang sangat sulit untuk menyisihkan waktu yang panjang untuk mengikuti latihan meditasi intensif, persiapkanlah diri anda baik-baik sebelum pergi berlatih, jangan sia-siakan waktu anda yang sangat berharga.

Bila anda tidak mempunyai pengetahuan yang cukup, cobalah untuk mencari tahu mengenai metode meditasi yang anda ingin ikuti dari buku, dan akan lebih baik lagi – bila memungkinkan – dari orang-orang yang telah mengikutinya. Metode termudah untuk mengetahui apakah praktik meditasi tersebut mengacu pada Dhamma atau tidak adalah dengan melihat sikap dan perilaku para yogi senior dan gurunya. Bila sikap dan perilaku mereka semakin jauh dari keserakahan, kebencian, dan kebodohan mental, maka metode meditasi tersebut dapat dikatakan sebagai metode yang benar dan layak untuk diikuti.

Mengapa semua ini perlu diketahui? Alasannya adalah karena pada saat berlatih, anda harus melakukannya dengan sepenuh hati dan keyakinan yang mantap, tidak boleh ada lagi keraguan. Bila tidak, hal ini akan menjadi rintangan bagi latihan anda dan keberhasilan tidak akan dicapai. Alasan lainnya adalah bila seandainya metode meditasi tersebut sesuai dengan Dhamma, tetapi karena jumlah pembimbing

yang terbatas, anda tidak dapat bertanya setiap saat ketika menghadapi masalah. Saat itu, pengetahuan teori akan sangat membantu. Sang Buddha mengatakan bahwa mempunyai pengetahuan Dhamma yang luas adalah salah satu dari empat faktor yang dimiliki oleh seorang bhikkhu yang sedang berlatih jalan yang benar dan telah meletakkan landasan bagi hancurnya noda-noda mental (*āsava*).<sup>76</sup> Jadi, sisihkanlah waktu untuk mempelajari petunjuk meditasi di bawah ini dan teori Dhamma yang lainnya.



## Meditasi Jalan

Sebaiknya, latihan meditasi dimulai dengan meditasi jalan terlebih dahulu. Saat meditasi jalan, yang diperhatikan adalah gerakan kaki atau sensasinya, terutama area telapak kaki. Pertama-tama: berdirilah dengan tegak dan rileks (tidak tegang), kaki dibuka selebar pinggul (jangan rapat). Kepala jangan menunduk agar tidak cepat lelah, pandangan mata diarahkan ke lantai dengan jarak kurang lebih dua meter. Jalan harus perlahan-lahan dengan jarak langkah maksimal satu telapak kaki. Sebelum berjalan, sadarilah bahwa anda sedang berdiri dengan mengatakan dalam hati (catat) 'berdiri, berdiri, berdiri.' Berjalanlah bolak-balik (jangan acak) dengan jarak dua sampai tiga meter. Misalnya jalan dari titik A ke titik B. Saat sampai di titik B, anda harus menyadari bahwa anda sedang berdiri dan catat 'berdiri, berdiri, berdiri.' Kemudian, anda berputar (180 derajat) untuk kembali berjalan ke titik A, sadari dan catat 'berputar, berputar, berputar.' Setelah gerakan berputar diakhiri, sebelum

76. Padhāna Sutta (AN 4.71).

anda berjalan kembali, catat 'berdiri, berdiri, berdiri.' Lanjutkan meditasi jalan kembali ke titik A, setelah sampai titik A, lakukan hal yang sama seperti keterangan saat anda sampai di titik B.

Berjalanlah mulai dengan langkah kiri-kanan atau kanan-kiri dan sadari setiap langkah yang anda lakukan (**satu pencatatan/langkah**). Saat melangkah dengan kaki kiri, **pastikan** anda **menyadari gerakan** kaki kiri anda yang sedang melangkah. Untuk memudahkan hal itu (agar pikiran tidak mengembara, melamun, atau memikirkan hal lain), maka katakan dalam hati (catat) 'kiri,' begitu juga saat anda melangkah dengan kaki kanan. Lakukan tahap ini kurang lebih selama sepuluh menit. Kemudian, tingkatkan perhatian pada gerakan kaki anda dengan memperhatikan gerakan mengangkat dan menurunkan kaki (**dua pencatatan/langkah**). Saat kaki diangkat, perhatikan gerakan mengangkat tersebut (telapak kakinya) dan catat 'angkat.' Ketika kaki diturunkan, perhatikan gerakan menurunkan kaki tersebut dan catat 'turun.' Lakukan tahap ini sekitar dua puluh menit. Kemudian, lakukan gerakan dengan **tiga pencatatan/langkah** (angkat, dorong/maju, turun). Saat melakukan gerakan mengangkat kaki, perhatikan gerakannya dan catat 'angkat.' Begitu juga dengan gerakan mendorong dan menurunkan kaki, perhatikan masing-masing gerakan dan catat 'dorong/maju dan turun.' Lakukan pengamatan terhadap gerakan ini sekitar tiga puluh menit.

Saat melakukan meditasi jalan, sebaiknya hanya memusatkan perhatian anda pada gerakan kaki, bukan yang lainnya (bentuk kaki, rasa panas, dingin, berat, ringan, dan lain-lain). Mengapa? Karena unsur angin adalah unsur yang paling dominan yang menyebabkan terjadinya gerakan. Setelah kemampuan konsentrasi meningkat, anda dapat menambah pengamatan terhadap sensasi lainnya. Saat memperhatikan gerakannya, perhatikanlah dari awal sampai akhir gerakan dengan seksama. Anda juga tidak perlu peduli dengan hal-hal lainnya, misalnya: objek-objek yang berada di sekitar tempat meditasi – yang

terlihat, terdengar, tercium, dan tersentuh. Tetapi, bila terjadi kontak dengan objek-objek tersebut dan merasa tertarik atau terganggu, maka anda harus menyadari dan mencatat proses yang terjadi dengan segera. Contoh: ketika anda sedang memperhatikan gerakan kaki, anda tertarik pada sebuah benda yang tidak dengan sengaja terlihat dan perhatian anda teralih ke benda tersebut. Maka, anda harus berhenti berjalan, **sadari proses melihat tersebut** dan catat 'melihat... melihat' sebanyak lima hingga sepuluh kali, lakukan prosedur yang sama bila terjadi pada indra lainnya. Misalnya, ketika berjalan anda berpikir, teringat sesuatu, atau hal lainnya yang datang melalui pintu pikiran, maka anda harus menyadari proses tersebut dan mencatatnya 'pikir, pikir, pikir,' atau 'ingat, ingat, ingat,' dan sebagainya. Anda tidak perlu berhenti berjalan untuk melakukan pencatatan hanya jika sati anda telah kuat. Apa indikasi dari sati yang kuat? Indikasinya adalah begitu anda menyadari pikiran mengembara atau setelah satu atau dua kali pencatatan, pikiran mengembara tersebut langsung berakhir, hilang, atau lenyap.

Semua gangguan di atas harus diamati/diperhatikan sampai fenomena tersebut benar-benar hilang. Tetapi untuk seorang pemula, hal ini tentu akan sangat sulit. Sehingga, setelah menyadari hal yang terjadi dan mencatatnya beberapa kali (misalnya lima - sepuluh kali), anda dapat kembali ke objek utama (gerakan kaki) atau objek lain yang paling dominan saat itu. Untuk tahap yang lebih dalam, pengamatan gerakan kaki dapat ditingkatkan menjadi:

- Angkat, dorong, turun, sentuh, tekan (lima pencatatan/langkah).
- Selain itu, dapat juga ditambah dengan memperhatikan dan mencatat keinginan sebelum melakukan setiap gerakan, kecuali pada proses 'sentuh.'

Banyak yogi pemula yang berpikir bahwa meditasi jalan tidaklah penting, hal ini disebabkan karena minimnya pengetahuan dan



kurangnya pengalaman dalam praktik meditasi. Jangan anggap sepele meditasi jalan. Gerakan kaki adalah objek yang sangat kasar, sehingga hal ini sebenarnya sangat membantu seorang pemula dalam berlatih meditasi. Sang Buddha dalam Cankama Sutta (AN 5.29) menyebutkan lima manfaat meditasi jalan, yaitu:

1. Mampu melakukan perjalanan jauh.
2. Mampu melakukan perjuangan dengan baik.
3. Hanya punya sedikit (bahkan bebas) dari penyakit.
4. Apapun yang dimakan, diminum, dikunyah, atau dicicipi akan dicerna dengan baik.
5. Konsentrasi yang didapat dari meditasi jalan dapat bertahan lama.

Tolong diingat, jangan amati bentuk kaki atau anggota tubuh lainnya karena semua itu adalah konsep (hal ini juga berlaku untuk meditasi duduk), maka anda tidak perlu menundukkan kepala untuk melihat kaki anda. Amatilah hanya gerakannya atau sensasinya dan lakukan dengan serius, penuh perhatian, tidak sekenanya. Saat melakukan meditasi jalan, mata dalam keadaan terbuka – jangan dipejamkan, agar anda dapat berjalan di jalur yang benar, tidak menyimpang ke jalur yogi lain, dan dapat merasa yakin bahwa anda tidak akan menabrak atau menginjak sesuatu yang tidak diinginkan. Biasanya mata ini dibiarkan liar, selalu melihat ke

sana kemari. Maka, saat berlatih meditasi, mata harus benar-benar dijaga; bila tidak, jangan harap mendapatkan konsentrasi. Usahakan untuk melakukan meditasi jalan setidaknya satu jam, tetapi untuk pemula dan mereka yang berlatih di rumah, sesuaikanlah dengan kemampuan dan waktu yang anda miliki.



## Meditasi Duduk

Sebelum penulis menjelaskan bagaimana cara melakukan meditasi duduk, penulis akan menjelaskan terlebih dahulu alasan dari memilih gerakan kembang-kempis perut sebagai objek utama.

### • Perumpamaan Balon

Saat seseorang meniup balon, mana yang lebih mudah untuk diamati, apakah gerakan mengembungnya balon tersebut atau gesekan udara yang terjadi pada bibir balon? Tentu saja lebih mudah melihat atau mengamati gerakan mengembungnya balon bukan? Demikian juga dengan balon yang telah kembang saat udaranya di-biarkan keluar, gerakan mengempisnya akan lebih mudah diamati daripada gesekan udara yang terjadi pada bibir balon bukan? Hal yang sama juga berlaku pada gerakan mengembang dan mengempisnya rongga perut, proses tersebut lebih mudah diamati daripada gerakan keluar masuknya udara di lubang hidung, apalagi bila dibandingkan dengan mengamati sensasi yang timbul akibat terjadinya gesekan antara udara dan lubang hidung. Selain itu, Sang Buddha dalam *Ānāpānassati Sutta* (MN 118) mengatakan, “Para bhikkhu, Aku tidak mengatakan perhatian keluar-masuk napas untuk dia yang satinya lemah dan tidak penuh kewaspadaan (*nāhaṃ, bhikkhave, muṭṭhassatissa asampajānassa ānāpānassatiṃ vadāmi*). Itulah sebabnya penulis memilih gerakan kembang-kempis perut sebagai objek utama dari latihan meditasi vipassanā ini.

Saat balon ditiup, ada balon yang memanjang terlebih dahulu, ada yang mengembang ke sisi samping (ke kiri - ke kanan) terlebih dahulu, ada juga yang mengembang ke sisi atas dan bawah terlebih dahulu, dan ada juga yang mengembangnya merata ke segala arah. Demikian juga dengan gerakan kembang-kempis perut, ada yang bergerak ke depan (maju) - ke belakang (mundur), ke kiri - ke kanan,

ke atas (naik) - ke bawah (turun), dan ada juga yang bergerak merata ke segala arah (gerakannya terasa seperti berputar). Jadi, yang dimaksud dengan gerakan kembang-kempis, bukan hanya gerakan mengembung (ke depan/maju) dan mengempisnya (ke belakang/mundur) rongga perut. Hal ini perlu diingat dan dipahami dengan baik, karena penulis banyak menemui yogi yang kesulitan menggunakan objek kembang-kempis karena ketidakpahaman mereka dengan gerakan kembang-kempis. Namun demikian, untuk memudahkan penyampaianya, penulis hanya akan menggunakan istilah kembang-kempis. Satu hal lagi yang perlu diketahui yogi adalah tidak ada titik tertentu (misalnya di pusar, di atas atau di bawah pusar) yang menjadi pusat perhatian yogi pada saat mengamati gerakan kembang-kempis. Hal utama yang harus diperhatikan oleh yogi adalah gerakannya atau sensasinya, maka bila sensasinya terasa bergerak ke kiri, maka perhatian yogi juga harus bergerak ke kiri mengikuti gerakan sensasi tersebut. Jadi, tidak dibiarkan di satu titik tertentu.

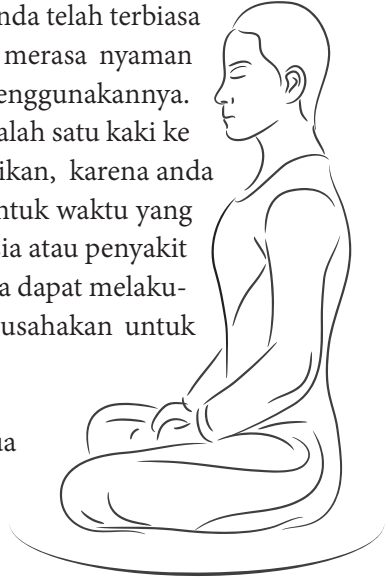
Sekarang penulis akan menjelaskan cara melakukan meditasi duduk:

Setelah melakukan meditasi jalan, saat menuju lokasi meditasi duduk dan bersiap-siap untuk duduk, semua kegiatan yang dilakukan harus diperhatikan dan dicatat dengan sebaik mungkin, usahakan agar konsentrasi jangan sampai terputus. Oleh karena itu, bergeraklah dengan perlahan-lahan, jangan cepat-cepat apalagi tergesa-gesa. Ingatlah! saat berlatih meditasi, tidak ada hal apapun yang perlu dikesjar, jadi lakukanlah sebaik-baiknya. Demikian juga pada saat anda beralih dari meditasi duduk ke meditasi jalan.

Untuk meditasi duduk, duduklah bersila dengan nyaman, tegak, tenang, dan rileks. Kaki, sebaiknya diletakkan sejajar (tidak ditumpuk), kaki yang satu ditaruh di belakang kaki yang lainnya. Hal ini bertujuan agar beban yang diterima oleh masing-masing kaki seimbang, sehingga tidak cepat sakit dan dapat melakukan meditasi duduk dengan nyaman

dan tahan lama. Namun demikian, bila anda telah terbiasa dengan suatu bentuk posisi tertentu dan merasa nyaman dengan posisi tersebut, silakan anda menggunakannya. Tetapi, posisi duduk dengan menekuk salah satu kaki ke belakang sangatlah tidak direkomendasikan, karena anda tidak akan dapat duduk dengan tegak untuk waktu yang lama. Bagi pemula yang karena faktor usia atau penyakit sehingga tidak dapat duduk bersila, anda dapat melakukannya dengan duduk di kursi, tetapi usahakan untuk tidak bersandar.

Dalam meditasi duduk terdapat dua objek utama, yaitu gerakan kembang - kempis dan duduk - sentuh. Bernapaslah dengan normal, jangan diperlembut atau diperkasar. Saat menarik napas paru-paru akan mengembang, maka rongga perut yang berada di bawahnya akan tertekan. Normalnya perut akan mengembang (kembang). Saat menghembuskan napas paru-paru yang semula mengembang akan kembali mengempis, maka rongga perut yang semula tertekan akan kembali ke posisi semula. Normalnya perut akan mengempis (kempis). Gerakan kembang-kempis inilah yang menjadi objek utama anda saat berlatih meditasi duduk. Bila anda kesulitan mengamati atau merasakan gerakan tersebut, anda dapat menaruh salah satu tangan anda di perut. Setelah dapat merasakannya dengan jelas, lepaskan tangan dari perut dan taruh kembali ke pangkuan anda.



Bila setelah menggunakan tangan, anda masih mengalami kesulitan untuk merasakan gerakan kembang-kempis, maka lakukanlah pengamatan duduk-sentuh. Apa itu yang dimaksud dengan 'duduk'? Maksudnya adalah anda menyadari sikap duduk yang tegak (bukan menyadari bentuk tubuhnya). Saat duduk bersila, terdapat beberapa titik sentuh yang dapat diamati, misalnya sentuhan bokong, paha,

atau mata kaki dengan tempat duduk; sentuhan telapak tangan dengan punggung tangan yang satunya; sentuhan telapak tangan atau punggung tangan dengan paha; bisa juga sentuhan baju dengan anggota tubuh anda. Sensasi sentuhan di atas adalah yang dimaksud dengan 'sentuh.' Pada pengamatan duduk-sentuh sebaiknya menggunakan dua titik sentuh; contoh, menggunakan titik sentuh di bokong kiri dan kanan, maka pengamatannya menjadi 'duduk, sentuh, sentuh.'

Saat mengamati/memperhatikan gerakan mengembungnya dinding perut, ikuti dari awal sampai akhir dari gerakan proses mengembung tersebut, dan katakan dalam hati (catat) 'kembang.' Lakukan hal yang sama pada proses mengempisnya dinding perut. Saat melakukan pengamatan tersebut, mungkin ada objek lain yang lebih dominan, seperti ingat teman, pekerjaan, janji, atau berpikir tentang suatu hal. Bisa juga karena adanya gangguan dari rasa sakit, suara berisik, dan yang lainnya. Bila hal-hal tersebut muncul, maka perhatikanlah, jangan tetap terpaku kepada objek utama, karena mereka juga merupakan objek meditasi vipassanā. Bila teringat sesuatu, maka anda harus menyadari bahwa 'sedang terjadi proses kesadaran mengingat atau anda sedang mengingat sesuatu' dengan memperhatikan proses tersebut dan mencatatnya 'ingat, ingat, ingat.' Bila anda menyadari bahwa anda berpikir, maka perhatikan proses tersebut dan catat 'pikir, pikir, pikir.' Bila merasakan sakit atau ketidaknyamanan di anggota tubuh anda, maka perhatikanlah rasa sakit atau ketidaknyamanan tersebut dan catat 'sakit, sakit, sakit.' Usahakan perhatian anda selalu tertuju pada objek tersebut sampai dia benar-benar hilang, setelah itu barulah kembali ke objek utama atau perhatikan objek yang paling dominan berikutnya.

Setelah duduk beberapa saat, mungkin anda akan merasakan ketidaknyamanan. Bila hal ini terjadi, jangan langsung mengubah posisi duduk, anda harus memperhatikan rasa tidak nyaman tersebut. Bila timbul rasa kesal atau marah akibat ketidaknyamanan tadi,

maka rasa kesal atau marah itulah yang menjadi objek dan harus diperhatikan terlebih dahulu dengan mencatatnya 'kesal, kesal, kesal.' Bila keinginan untuk mengubah posisi menjadi sangat dominan, maka keinginan itulah yang harus menjadi objek dari perhatian anda. Bila rasa tidak nyaman tersebut sudah tidak dapat ditahan lagi, anda dapat mengubah posisi duduk atau menggerakkan anggota tubuh yang menimbulkan ketidaknyamanan tadi. Walaupun demikian, usahakan perhatian murni (sati) jangan sampai putus. Oleh karena itu, lakukan perubahannya perlahan-lahan, perhatikan dengan seksama dari awal hingga akhir aktivitas tersebut.

Pada awal latihan meditasi duduk, sama seperti pada saat berlatih meditasi jalan, banyak sekali gangguan yang muncul pada saat melaksanakannya, misalnya: pikiran mengembara, gangguan suara dari luar, dan sebagainya. Sangatlah sulit bagi seorang pemula untuk dapat memperhatikan gangguan tersebut sampai hal itu benar-benar berlalu. Jadi, yang harus anda lakukan adalah perhatikan objek dominan tersebut (gangguan), bila tidak hilang setelah diperhatikan dan dicatat untuk beberapa saat, maka anda dapat kembali ke objek utama. Sehubungan dengan pikiran mengembara anda dapat menyadari dan mencatatnya sebanyak lima sampai sepuluh kali sebelum kembali ke objek utama. Namun demikian, sehubungan dengan rasa sakit atau ketidaknyamanan jasmani, berusaha untuk tidak cepat menyerah. Perhatikan sensasi tersebut sesabar mungkin dan bertahanlah semaksimal kemampuan terbaik anda. Dengan meningkatnya konsentrasi, gangguan akan semakin berkurang, dan walaupun hal itu timbul, maka ketika diamati, hal itu akan berlalu dengan cepat.

Pada awal latihan, anda mungkin hanya dapat mengikuti gerakan kembung-kempis hanya sekedar gerakan mengembung dan mengempis tanpa mengetahui awal dan akhirnya. Saat konsentrasi meningkat, anda akan mulai dapat melihat awal dari gerakan kembung-kempis. Saat konsentrasinya lebih baik lagi, barulah anda dapat

mengikuti gerakan kembang-kempis dari awal hingga akhir. Jadi, ketajaman perhatian anda akan meningkat secara bertahap. Dengan demikian, jangan tergesa-gesa dan memaksakan diri untuk segera melihat gerakan kembang-kempis dari awal hingga akhir, tetapi ini bukan berarti anda tidak perlu mengerahkan usaha. Usaha harus luar biasa, tetapi harus diseimbangkan dengan konsentrasi (hal ini akan dijelaskan dalam pembahasan '*Lima Indriya*' - hal.213) **Saat anda telah dapat mengikuti setiap gerakan kembang-kempis dari awal hingga akhir dengan baik, perhatian harus ditujukan terutama pada bagian akhirnya.** Bila ada jeda di antara gerakan kembang-kempis, sisipkan 'duduk' atau 'sentuh' sebagai objek pencatatan, jangan biarkan pikiran mengembara. Sifat alami dari gerakan kembang-kempis adalah bertahap-tahap. Maka, dengan konsentrasi yang lebih dalam lagi, anda akan melihat bahwa gerakan mengempis ataupun mengembung bukanlah suatu gerakan yang utuh, tetapi terdiri dari beberapa tahap. Semakin dalam konsentrasi semakin banyak tahapan-tahapan dari gerakan mengembung ataupun mengempis yang dapat anda lihat/rasakan. Anda harus memusatkan perhatian pada setiap tahapan tersebut, saat muncul dan berakhirnya; ketika hal tersebut dapat dilakukan dengan baik, perhatian harus ditujukan terutama pada bagian akhirnya. **Sifat alami fenomena adalah baru muncul setelah fenomena sebelumnya telah lenyap (berakhir); maka, bila anda dapat melihat bagian akhir dari suatu gerakan, anda juga akan dapat melihat awal dari gerakan berikutnya.**

Bersikaplah netral terhadap eksternal objek (lima objek indra: suara, bau, dan sebagainya) bila hal itu tidak mengganggu, maksudnya adalah anda tidak perlu memperhatikan objek-objek tersebut dan tetap arahkan sati pada objek utama. Bagi anda yang biasa melakukan meditasi cinta kasih (*mettā*), anda bisa melakukannya di awal latihan *retret* meditasi atau di awal latihan meditasi setiap harinya atau bahkan di awal dari setiap melakukan meditasi duduk. Berapa lama? Bila meditasi duduk satu jam, anda dapat lakukan lima sampai lima belas

menit mettā. Saat anda telah dapat menjaga sati dengan baik dan berkesinambungan, melakukan meditasi mettā di awal dari setiap melakukan meditasi duduk tidak dianjurkan karena dapat memutus kesinambungan sati dan konsentrasi anda. Pada tingkat yang lebih mahir lagi (pada saat sati anda langsung tertuju kepada objek meditasi bahkan ketika baru bangun), bila anda ingin melakukan meditasi mettā, lakukanlah di akhir sesi meditasi sebelum melakukan pelimpahan jasa, sebelum pergi tidur, bukan di awal latihan meditasi setiap harinya. Walaupun demikian, bukan berarti anda tanpa mettā; anda harus tetap menjaganya, contoh aplikasinya adalah dengan tidak melakukan kegiatan yang dapat mengganggu yogi lain.

## **Meditasi Aktivitas Sehari-hari**

Semua aktivitas/kegiatan di luar meditasi jalan dan duduk, dikelompokkan menjadi meditasi aktivitas sehari-hari. Contoh: namaskara, buka/tutup pintu, pergi ke kamar mandi, makan, minum, dan sebagainya. Semua aktivitas-aktivitas ini harus dilakukan secara perlahan dan dengan penuh perhatian. Jadi, sebenarnya tidak ada hal yang tidak dapat dilakukan tanpa meditasi kecuali tidur; atau dengan kata lain meditasi bisa dilakukan setiap saat.

### **Ada dua macam aktivitas sehari-hari:**

Pertama, aktivitas umum yaitu aktivitas yang ketika dilakukan ikut mempengaruhi waktu dan aktivitas yogi lain. Misalnya: aktivitas di toilet umum (mandi, kencing, dan yang lainnya), mengantri saat mengambil makanan/minuman, dan sebagainya. Aktivitas-aktivitas ini diamati secara garis besar (umum). Contoh: saat menyikat gigi, cukup sadari gerakan menggosok dengan mencatat 'gosok, gosok, gosok,' tidak perlu menyadari dengan detail seperti dorong-tarik, naik-turun, dan sebagainya. Saat mandi, anda juga hanya perlu menyadari bahwa anda sedang mengguyur, menyabuni, menggosok, dan se-



bagainya. Bila anda memperhatikan dengan detail maka yogi lain yang ingin menggunakan fasilitas yang sama akan terganggu. Selain itu, misalnya bila air mandinya dingin karena tempat retretnya berada di pegunungan, maka kalau terlalu lama mandinya, anda akan jatuh sakit.

Kedua, aktivitas pribadi yaitu aktivitas yang tidak melibatkan yogi lain, misalnya: makan, namaskara, pakai baju, dan sebagainya. Aktivitas-aktivitas ini diamati dan dicatat secara detail. Contoh: saat makan, ketika anda telah duduk di kursi anda, amatilah dan catatlah setiap gerakan yang anda lakukan seteliti mungkin, mulai dari menentukan makanan yang akan di sendok, mengambil sendok dan/atau garpu, mengumpulkan makanan yang akan disuap, menyendoknya, mengangkat sendok, membuka mulut, memasukkan makanan ke mulut, menutup mulut, menarik sendok keluar mulut, meletakkan sendok, memejamkan mata, mengunyah, dan menelannya.

**Tolong jangan anggap sepele meditasi ini karena ini adalah bagian kedua tersulit setelah pengamatan pikiran.** Hal ini sulit karena ketika anda melakukan aktivitas sehari-hari sebagian besar (bahkan semua) indra anda terserang oleh objek indra. Sebagai contoh adalah aktivitas makan. Saat makan, indra mata terserang oleh berbagai macam bentuk dan warna makanan yang disajikan, indra hidung terserang oleh aromanya, dan indra lidah terserang oleh rasanya, sedangkan indra telinga terserang oleh berbagai macam suara yang terjadi pada saat makan, misalnya suara sendok dan garpu yang beradu dengan piring, suara meja dan kursi ketika digerakkan. Pada umumnya, sebagian besar yogi, bukan hanya yang pemula, makannya sangat ribut dan cepat, tidak berbeda dengan saat berada di rumah atau rumah makan cepat saji. Jadi, tolong perhatikan hal ini dengan baik. Indra jasmani, indra untuk merasakan sentuhan, karena duduk di kursi dan biasanya ada sandarannya, yogi terserang oleh keadaan yang jauh lebih nyaman dibandingkan pada saat melakukan meditasi

duduk atau jalan. Sekalipun duduk bersila di lantai, pada umumnya yogi duduk lebih santai dan tidak menjaga postur duduknya. Oleh karena itu, tidak sedikit yogi yang sengaja mengulur waktu untuk kembali ke ruang meditasi. Mereka duduk di ruang makan untuk bersantai sambil menikmati minuman dan bahkan terkadang tanpa rasa malu melakukan perbincangan dengan yogi lain. Oleh karena itu, penulis selalu memperingatkan para yogi atau calon yogi bahwa aktivitas makan adalah aktivitas paling berbahaya, harus ekstra hati-hati, jangan sampai lengah.

Bila anda tidak benar-benar waspada akan aktivitas sehari-hari, sati dan konsentrasi yang telah dibina selama meditasi jalan dan duduk akan hancur kembali. Tanpa sati yang kuat dan berkesinambungan, konsentrasi yang kuat tidak akan tercapai. Tanpa konsentrasi yang kuat, anda tidak akan dapat melihat karakteristik spesifik dan umum dari fenomena mental dan jasmani yang akan membawa anda pada akhir dari penderitaan. Dengan demikian, seorang yogi yang belum mahir dalam melakukan meditasi aktivitas sehari-hari, tidak akan maju atau mengalami perkembangan yang berarti dalam latihan meditasi vipassanānya, apalagi mencapai kesucian. Oleh karena itu, jangan anggap sepele meditasi aktivitas sehari-hari ini.

### **Petunjuk Lebih Detail**

Mulailah dengan melaksanakan meditasi jalan sebelum melakukan meditasi duduk. Meditasi jalan objeknya sangat kasar sehingga lebih mudah diperhatikan. Seorang pemula yang sati dan konsentrasinya masih lemah, biasanya mengalami kesulitan untuk mengawasi objek meditasi yang halus. Selain itu, untuk membina semangat dan untuk membuat badan menjadi terasa segar terlebih dahulu, khususnya bagi anda yang biasa melakukan meditasi setelah bangun tidur. Setelah beberapa saat – silakan sesuaikan dengan waktu yang anda miliki –

anda bisa memulai meditasi duduk dengan objek yang kasar terlebih dahulu seperti kembung-kempis perut atau keluar-masuknya napas, jangan langsung ke pengamatan pikiran, kecuali anda sudah mahir sekali. Pengamatan jasmani, walaupun sepertinya sederhana, manfaatnya tidak kalah dengan objek meditasi yang lainnya. Silakan simak baik-baik apa yang Sang Buddha katakan sehubungan dengan pengamatan jasmani (*kāyagātāsati* atau *kāyānupassana*):

“Dia yang telah lalai pada pengamatan jasmani, telah lalai pada Nibbāna;  
dia yang belum lalai pada pengamatan jasmani, belum lalai pada Nibbāna.”

“Dia yang telah lupa pada pengamatan jasmani, telah lupa pada Nibbāna;  
dia yang belum lupa pada pengamatan jasmani, belum lupa pada Nibbāna.”<sup>77</sup>

Berdasarkan waktu, **objek yang harus diamati adalah objek yang terjadi saat ini**, yang sedang berproses, bukan yang masa lalu (telah berlalu) atau yang akan terjadi. Hanya objek saat inilah yang benar-benar dapat diperhatikan atau diamati sebagaimana adanya. Objek yang telah berlalu tidak dapat diamati sebagaimana adanya karena sudah tidak ada, walaupun anda masih dapat melihatnya, itu semua bukanlah hal yang nyata, tetapi hanya apa yang berada di ingatan. Contoh, anda bermain ombak di pantai dan merasakan kerasnya deburan ombak yang menerpa kaki anda, kasar dan halusnya pasir tempat anda berdiri, teriknya matahari saat itu, dan sebagainya. Seandainya semua kejadian tersebut direkam seutuhnya dan setelah pulang anda menontonnya kembali, apakah sensasi yang anda rasakan saat menonton rekaman tersebut sama seperti sensasi yang anda rasakan ketika sedang berada di pantai? Tidak bukan. Saat anda berada

77. AN 1.604 dan 1.605, lengkapnya silakan lihat *amatavaggo* (AN 1.600 – 1.611). Selain itu, silakan juga lihat *kāyagātāsativaggo* (AN 1.563 – 1.599).

di pantai dan tersengat sinar matahari terlalu lama maka kulit anda mungkin akan terbakar dan mengelupas. Namun demikian, walaupun anda memutar rekaman tersebut berulang-ulang kulit anda tidak akan terbakar dan mengelupas bukan?

Demikian juga dengan objek yang belum terjadi, tidak bisa dilihat, disentuh, didengar, dan sebagainya. Bila demikian, bagaimana objek tersebut dapat diamati? Bagaimana dapat diketahui karakteristiknya? Tanpa dapat melihat semua itu, bagaimana kebenaran dapat dimengerti? Tentu saja anda tidak akan mendapatkan apapun kecuali buah dari khayalan anda. Oleh karena itu, dalam meditasi vipassanā objek saat inilah yang terpenting dan berusaha semaksimal mungkin agar sati anda tidak pernah lepas darinya. Bila demikian, apakah kita harus mengalami semua hal agar dapat benar-benar mengerti tentang realita ini? Tidak harus. Bila hal itu benar, maka untuk mengerti bila binatang juga terkena anicca, dukkha, dan anattā, kita harus menjadi binatang terlebih dahulu. Pengetahuan pandangan terang terbagi dua, (1) langsung dan (2) berdasarkan kesimpulan dengan mengacu pada pengalaman langsung. Jadi, kita dapat menarik kesimpulan bahwa binatang juga terkena tiga karakteristik umum berdasarkan pengalaman langsung yang telah kita dapat. Contoh, manusia adalah kumpulan lima kelompok kehidupan (pañcakkhandha) dan terkena anicca, dukkha, dan anattā; karena binatang juga merupakan pañcakkhandha, maka mereka juga terkena anicca, dukkha, dan anattā. Namun demikian, tolong camkan baik-baik bahwa kita tidak dapat hanya melakukan cara nomor dua, tetapi harus melakukan dan mendapatkan pengetahuan pandangan terang melalui cara nomor satu terlebih dahulu.

Dalam penjelasan sebelumnya telah diperingatkan untuk mencatat gerakannya atau sensasinya atau kualitasnya, bukan konsepnya (nama/sebutan, bentuk, ukuran). Contohnya, tidak mencatat bentuk dari perut, kaki, dan sebagainya; melainkan sensasinya seperti berat,

ringan, keras, lunak, dingin, panas, kasar, halus, lembut, dan sebagainya. Mengapa? Karena tujuan berlatih vipassanā adalah mengerti realita sebagaimana adanya dan hal ini tidak dapat ditemui dalam konsep. Hal ini memang akan terasa sulit pada awalnya karena anda telah terbiasa dengan konsep. Jangan khawatir, dengan berjalannya waktu, bila anda mau berlatih sungguh-sungguh, anda dapat melakukannya. Contoh, saat meditasi jalan (atau kegiatan sehari-hari) pikiran mengembara karena terpicat ketika melihat bunga yang indah, maka anda harus mencatatnya 'lihat, lihat, lihat.' Apa maksudnya? Maksudnya adalah anda menyadari sedang terjadi kesadaran melihat. Mengapa bukan 'bunga, bunga, bunga'? Karena bunga bukanlah realita tetapi hanya sebuah konsep dan dalam konsep tidak ada anicca, dukkha, anattā. Maka, bila hal itu terjadi dan anda mencatat 'bunga, bunga, bunga,' pengertian tentang anicca, dukkha, dan anattā tidak akan muncul.

## Pencatatan

Dalam penjelasan mengenai cara melakukan meditasi, yogi diminta untuk melakukan pencatatan terhadap semua hal yang diamatinya. Apakah pencatatan ini benar-benar dibutuhkan? Bukankah ini menjadi beban tambahan bagi yogi dan bahkan menjadi rintangan bagi tercapainya konsentrasi?

### • Perumpamaan Anak TK

Anak Taman Kanak-kanak (TK) ketika baru masuk sekolah sampai beberapa saat masih harus dibimbing dan diawasi terus-menerus. Contoh, saat pergi ke sekolah, ke kelas atau bahkan ke tempat duduk saja harus diantar. Setelah duduk sesaat dia bangun kembali dan mencari orang tuanya atau bahkan baru akan ditinggal saja sudah langsung menangis. Maka, dia harus diantar kembali ke tempat duduknya dan hal ini harus dilakukan berulang-ulang, karena dia ma-

sih sangat lemah dan rapuh. Untuk membantunya agar dapat cepat beradaptasi, maka sang guru melakukan beberapa cara di antaranya adalah dengan mendampinginya, membesarkan hatinya, memberikannya mainan, dan memberikannya tugas untuk dikerjakan. Demi mematuhi gurunya, walaupun tidak dengan sepenuh hati, dia akan berusaha untuk mengerjakan tugas tersebut. Dengan demikian, dia akan duduk di sana lebih lama sebelum akhirnya bangun dan lari kembali. Tetapi, setelah hal ini berlangsung beberapa saat dia pun akan mulai terbiasa untuk duduk di tempatnya dan tidak canggung lagi. Setelah duduk di bangku sekolah dasar dia menjadi lebih baik lagi, demikian juga dengan tingkatan yang lebih tinggi. Akhirnya, dia tidak perlu diantar atau diberi tugas lagi, cukup diberitahu tempat duduknya dan dia akan pergi sendiri ke sana dan duduk dengan tenang sampai pelajaran selesai.

Sama seperti anak TK yang masih lemah dan rapuh, pikiran seorang yogi pemula juga demikian. Pikirannya sulit sekali untuk diarahkan ke objek meditasi, sebentar-sebentar dia lari (mengembara) ke objek lain. Bila hal ini dibiarkan maka tidak ada harapan baginya untuk mendapatkan konsentrasi yang baik. Maka, ketika hal itu terjadi, anda harus menyadarinya dan kemudian menariknya kembali ke objek utama. Hal ini harus terus dilakukan berulang-ulang bagaikan mengantarkan seorang anak TK untuk kembali ke tempat duduknya. Namun demikian, agar pikiran lebih cepat jinak, pikiran harus diikat kepada objek meditasinya dengan menugaskannya untuk melakukan pencatatan. Ini bagaikan seorang anak TK yang diberikan tugas atau diminta untuk mengerjakan sesuatu. Setelah beberapa saat, pikiran akan mulai terbiasa dan jinak, tidak lagi suka mengembara. Saat itu, pikiran tidak perlu lagi diminta untuk melakukan pencatatan (diberi tugas), dia akan memperhatikan objek yang perlu diperhatikan dengan sendirinya, bagaikan seorang pelajar yang telah dapat pergi sendiri ke tempat duduknya dan mengetahui serta menjalankan kewajibannya tanpa perlu diperintah oleh gurunya.

## • Perumpamaan Belajar Sepeda

Saat belajar naik sepeda untuk pertama kali, tentu akan lebih mudah dan aman bila menggunakan sepeda yang memiliki roda tambahan (biasanya terletak di kiri dan kanan ban belakang). Dengan demikian, dapat diharapkan seseorang dapat belajar dengan lebih cepat dan tidak harus sering terjatuh dan mengalami banyak luka-luka. Namun demikian, setelah dia mahir naik sepedanya, roda tambahan tersebut akan menjadi penghalang/rintangan baginya. Maka, saat itu roda tambahan harus dilepas.

Demikian juga dengan yogi pemula, saat pikirannya masih liar, harus dibantu dengan melakukan pencatatan sehingga pikirannya tidak mudah mengembara ke objek lain. Pencatatan ini bagaikan roda tambahan pada sepeda yang membantu dia yang sedang belajar naik sepeda agar tidak sering terjatuh. Pikiran mengembara biasanya bersekutu dengan lobha, dosa, atau moha dan ini menimbulkan karma buruk yang akan bermanifestasi sebagai penderitaan. Maka, semakin sering mengembara, semakin banyak penderitaan yang yogi dapat. Ini bagaikan dia yang belajar naik sepeda, semakin sering jatuh, semakin banyak lukanya dan tentu saja, demikian juga dengan penderitaannya. Saat yogi telah mahir, ketika pikirannya sudah jinak, maka dia tidak lagi membutuhkan pencatatan, bagaikan dia yang sudah mahir naik sepeda tidak lagi memerlukan roda tambahan.

Dari dua perumpamaan di atas, terlihat jelas bahwa pencatatan sangatlah dibutuhkan dan bermanfaat bagi seorang pemula. Belajarlah dengan baik dan praktikkan apa yang telah anda pelajari, jangan hanya ikut-ikutan dan berkata, “Katanya demikian.” Saat anda tidak yakin, anda akan bimbang, dengan kebimbangan, anda tidak akan dapat mengerahkan usaha dengan baik. Akhirnya, kemungkinan besar kegagalanlah yang anda dapatkan.

## Cara Melakukan Pencatatan

Di penjelasan sebelumnya telah dikatakan bahwa dalam meditasi vipassanā yang harus diperhatikan, diamati, dan dicatat adalah realita bukan konsep. Namun demikian, bagaimana seharusnya pencatatan dilakukan?

- Gunakan kata-kata yang dimengerti, singkat, dan sesuai dengan apa yang terjadi. Sehingga pikiran tidak mempunyai beban tambahan dari menggunakan kata-kata yang panjang atau karena harus menerjemahkan kata-kata yang digunakan untuk proses pencatatan. Contoh, saat mengamati gerakan mengangkat, mendorong, dan menurunkan kaki, cukup katakan ‘angkat, dorong (maju), turun.’ Jangan catat sebagai ‘gerakan mengangkat kaki, gerakan mendorong kaki, gerakan menurunkan kaki’ atau ‘satu, dua, tiga.’ Cara pertama terlalu panjang dan cara kedua pikiran harus menerjemahkan kata ‘satu’ sebagai gerakan mengangkat kaki, dan seterusnya.
- Saat bergerak dengan sangat pelan dengan tujuan untuk dapat mengamatinya dengan baik, lakukan beberapa kali pencatatan, jangan lakukan satu pencatatan yang panjang dan mengalun karena ini akan membuat anda bosan. Contoh, gerakan mendorong kaki, katakan ‘dorong, dorong, dorong,’ jangan ‘dooo...roong.’
- Catat pikiran mengembara dengan akurat, agak cepat, dan penuh semangat. Sadari bahwa pikiran sedang mengembara, jangan memperhatikan isinya karena akan membuat anda semakin mengembara. Contoh, teringat janji, maka catat ‘ingat, ingat, ... ingat.’ Bila anda memperhatikan isinya maka akan semakin panjang, contoh, janji dengan si A, jam sekian, di rumahnya, tentang tugas sekolah, dan seterusnya.



- Pencatatan harus berkesinambungan sehingga menimbulkan kekuatan.
- Saat objek meditasi bergerak terlalu cepat dan anda kesulitan mencatatnya, hentikan pencatatan atau bila tetap ingin mencatatnya dengan tujuan untuk memastikan perhatian tetap terarah kepada objek meditasi, lakukan satu sampai tiga kali saja. Contoh, gerakan bertahap-tahap dari proses kembung-kempis perut atau proses mengangkat kaki menjadi banyak dan cepat, katakanlah tiga puluh tahap atau lebih, ini menandakan sati dan konsentrasi yang baik, maka pencatatan dapat dihentikan. Jangan lupa tujuan melakukan pencatatan yaitu untuk membantu pikiran agar selalu terarah pada objek meditasi, bukan untuk membebaninya.

### **Persiapan Meditasi**

Persiapan adalah hal yang sangat penting, apabila semakin baik persiapan anda, semakin besar pula peluang suksesnya. Itulah sebabnya, di atas, penulis sengaja memberikan penjelasan teori cara melakukan meditasi vipassanā yang cukup panjang, agar anda dapat mempunyai gambaran yang jelas bagaimana cara melakukannya dengan baik dan benar. Praktikkanlah penjelasan tersebut di rumah sebagai persiapan sebelum melakukan retreat meditasi, dengan demikian anda akan menjadi semakin ingat dan memahaminya. Sekarang penulis akan menjelaskan tentang beberapa persiapan tambahan sebelum anda benar-benar terjun ke lapangan untuk berlatih secara intensif. Mereka adalah mengatasi sepuluh rintangan utama, mencari tempat meditasi yang baik, mengatasi rintangan kecil, dan memurnikan sila.

## Palibodha

Palibodha atau rintangan adalah hal yang sangat merintangai seseorang untuk dapat melakukan latihan meditasi dengan baik. Dalam Visuddhimagga, hal ini dijelaskan untuk para bhikkhu, tetapi di sini diadaptasi agar dapat diaplikasikan juga oleh para umat. Semua rintangan ini harus dilepaskan sebelum pergi berlatih meditasi.

Ada sepuluh macam rintangan yaitu:

### 1. Tempat tinggal (āvāsa)

Ini dapat berarti kamar atau rumah atau vihara (untuk seorang bhikkhu). Ini hanya menjadi rintangan bila pikirannya tercengkeram sesuatu yang berkaitan dengan tempat tersebut, misalnya karena ada kegiatan yang masih harus dirampungkan sehubungan dengan tempat tersebut atau karena banyak barang simpanannya di sana.

### 2. Keluarga (kula)

Kemelekatan kepada anggota keluarga atau penyokong (untuk seorang bhikkhu) sehingga sulit untuk berpisah dengannya, dan keadaan mereka juga sangat mempengaruhi pikirannya. Misalnya, saat mereka senang/sedih, dia ikut senang/sedih atau tidak dapat pergi bila tidak ditemani.

### 3. Hadiah / perolehan (lābha)

Seorang yang baik banyak disukai orang sehingga banyak orang yang datang kepadanya dan membawakan hadiah. Sebagai ucapan terima kasih dia harus menemani mereka untuk melakukan sedikit bincang-bincang. Hal ini membuatnya sulit untuk mempunyai waktu guna berlatih meditasi. Untuk mengatasinya dia harus pindah ke tempat di mana orang tidak mengenalnya.

4. Kelompok / murid (gaṇa)

Rintangan ini hanya berlaku bagi seorang guru. Kesibukan mengajar akan membuatnya tidak dapat berlatih meditasi. Apabila program pelajarannya hampir selesai, dia harus menyelesaikannya sebelum pergi meditasi. Bila masih banyak, coba minta orang lain untuk menggantikannya. Bila tidak mendapatkan penggantinya, dengan berat hati meminta mereka untuk mencari guru lain.

5. Pekerjaan (kamma)

Kasus ini sama dengan nomor empat, tetapi bukan kesibukan mengajar, melainkan dengan pembangunan atau perawatan kuṭi atau vihara.

6. Perjalanan (addhāna)

Jika ada perjalanan yang harus dilakukan dan tidak dapat dilepaskannya, dia harus melakukan perjalanan tersebut sebelum berlatih meditasi. Bila tidak, walaupun berada di tempat meditasi, pikirannya akan terus memikirkan tentang perjalanan tersebut karena keinginan untuk melakukan perjalanan sulit dicegah.<sup>78</sup>

7. Sanak saudara (ñāti)

Ini maksudnya adalah sanak saudara yang harus dijaga, dirawat, dan diperhatikan. Contoh, orang tua, bila mereka sakit, dia harus merawatnya sampai sembuh sebelum pergi meditasi.

8. Penyakit (ābādha)

Harus diobati, tetapi bila ternyata tidak dapat sembuh setelah beberapa saat, maka tekad yang kuat harus dikukuhkan, “Saya bukan budakmu dan saya telah menderita lama sekali karenamu, sekarang saya akan pergi berlatih untuk meninggalkanmu selama-lamanya.”

---

78. Duppaṭivinodaya Sutta (AN 5.160).

## 9. Buku (gantha)

Ini maksudnya adalah tugas belajar dan hanya menjadi rintangan bagi mereka yang suka dengan kesibukan belajar.

## 10. Kesaktian (iddhi)

Kesaktian sulit untuk dijaga dan ini menjadi rintangan bagi mereka yang belum mencapai kesucian dan ingin berlatih meditasi vipassanā, tetapi tidak menjadi rintangan dalam berlatih meditasi samatha, karena hal ini memang didapat dari meditasi samatha.

## Pemilihan Tempat Meditasi

Tempat berlatih meditasi juga penting untuk diperhatikan, karena hal ini sangat mempengaruhi keberlangsungan dari latihan meditasi. Untuk dapat berlatih meditasi dengan baik anda memerlukan tingkat kenyamanan tertentu, karena rasa nyaman sangat kondusif bagi pengembangan konsentrasi. Ada lima kriteria umum dari sebuah tempat meditasi yang baik.<sup>79</sup> Lima hal tersebut adalah:

1. Tidak terlalu jauh ataupun dekat dengan tempat untuk mendapatkan empat kebutuhan pokok dan juga mempunyai jalan yang baik. Ini khususnya untuk para bhikkhu atau yogi yang ingin tinggal di hutan atau tempat yang sunyi dan terpencil. Bila terlalu jauh dari tempat mengumpulkan dana makanan dan apalagi bila tanpa sarana jalan yang baik, maka aktivitas tersebut akan memakan banyak waktu dan sangat melelahkan sehingga tidak kondusif untuk berlatih meditasi. Bila terlalu dekat, mungkin banyak orang yang berkunjung untuk melihat-lihat atau bahkan untuk berbincang-bincang, dan ini mengganggu jalannya latihan. Walaupun anda berlatih di tempat-tempat meditasi yang memang sengaja didirikan oleh suatu organisasi atau kelompok tertentu, hal ini harus

79. Senāsana Sutta (AN 10.11).

tetap diperhatikan karena ada tempat meditasi yang sangat luas dan ada juga yang sangat kecil. Bila tempat tinggal (kuṭi) anda terlalu jauh dari ruang makan atau tempat berlatih meditasi/mendengarkan ceramah Dhamma, maka sulit bagi anda untuk menjaga sati dengan baik karena harus berjalan dengan cepat. Bila terlalu dekat dengan ruang makan atau dapur, juga tidak baik karena berisik.

2. Pada siang hari tidak diganggu oleh penduduk dan pada malam hari terasa tenang dan sunyi. Keadaan tersebut sangat kondusif bagi latihan meditasi. Vihara atau tempat meditasi yang besar dan terkenal biasanya banyak dikunjungi orang dengan berbagai macam tujuan dan ini merupakan gangguan. Bila terletak dekat jalan raya, terminal, atau bandara, maka baik siang ataupun malam akan berisik. Demikian juga tempat di mana banyak terdapat pohon buah, bunga, sayuran, pohon untuk diambil kayunya, dan dekat dengan sumber air penduduk, tidak nyaman untuk berlatih meditasi karena berisik.
3. Tidak banyak serangga, binatang berbahaya, dan memiliki cuaca yang ramah/baik. Serangga seperti nyamuk, lalat, atau sejenisnya akan membuat yogi tidak nyaman, apalagi binatang berbahaya seperti kalajengking, ular, harimau, dan yang lainnya, bukan hanya membuat tidak nyaman tetapi juga membuat yogi ketakutan. Tentu hal ini tidak kondusif bagi jalannya latihan meditasi. Selain itu, cuaca yang tidak bersahabat misalnya terlalu panas atau dingin, sering terjadi badai, banjir, dan yang lainnya. Cuaca yang demikian bukan hanya membuat tidak nyaman, tetapi juga berbahaya bagi kesehatan, bahkan bagi keselamatan yogi.
4. Empat kebutuhan pokok mudah didapat. Empat kebutuhan pokok adalah sandang, pangan, papan, dan obat-obatan, hal ini khususnya bagi bhikkhu, karena bhikkhu tidak diperbolehkan mencari

uang dan membelinya sendiri. Bila berlatih meditasi di tempat-tempat meditasi yang memang sengaja didirikan oleh suatu organisasi atau kelompok tertentu, ketersediaan dari empat hal ini tidak perlu terlalu dikhawatirkan karena biasanya mereka menyediakan semuanya. Walaupun demikian, ada beberapa hal yang patut diperhatikan. Contoh, di tempat di mana masih banyak melakukan pembangunan, maka akan berisik. Bila tempat itu adalah vihara dan anda adalah seorang bhikkhu; maka, bila anda tidak ikut berpartisipasi dalam pembangunan, akan ada suara-suara sumbang yang membuat anda tidak nyaman. Di lain sisi, bila anda ikut serta, maka anda tidak akan dapat berlatih meditasi dengan baik. Faktor makanan juga perlu diperhatikan, walaupun makanan tersedia berlimpah, bila tidak sesuai dengan kebutuhan atau selera, ini juga dapat menjadi kendala. Contoh, anda tidak dapat mengonsumsi banyak makanan berminyak atau pedas, tetapi makanan yang tersedia di sana adalah makanan yang banyak mengandung minyak dan pedas. Maka, bukan hanya anda tidak akan dapat berlatih dengan baik, tetapi juga akan jatuh sakit. Salah satu kisah yang menceritakan pengaruh makanan terhadap keberhasilan latihan meditasi adalah kisah *Mātikamātā*.<sup>80</sup> Sehubungan dengan sandang, pangan, dan papan, bila diketahui bahwa ketika menggunakannya kualitas buruk meningkat dan kualitas baik menurun, maka, jangan gunakan; tetapi, bila sebaliknya, silakan gunakan.<sup>81</sup>

5. Memiliki guru yang berpengalaman dan menguasai Dhamma, yang dapat membimbing dengan baik dan benar. Ini adalah faktor terpenting, karena walaupun empat faktor sebelumnya terpenuhi dengan baik, tanpa faktor kelima ini, tujuan utama dari berlatih meditasi tidak akan tercapai. Bila demikian, bukannya mencapai kesucian, mungkin anda malah menempuh jalan yang salah, jalan ke alam menderita, ke neraka. Berhati-hatilah dengan faktor kelima

80. Dhpa 35 (cittavaggo, aññatarabhikkhuvatthu) atau dapat dibaca di buku DANA.

81. *Sevanā Sutta* (AN 9.6).

ini. Empat kondisi ini dapat dijadikan sebagai panduan dasar.<sup>82</sup>

- Bila setelah mengikutinya, kualitas buruk meningkat dan kualitas baik menurun; lalu, empat kebutuhan pokok sulit didapat dan tujuan kehidupan suci (spiritual) tidak tercapai; maka, tinggalkanlah segera, bahkan tidak perlu permisi.
- Bila setelah mengikutinya, kualitas buruk meningkat dan kualitas baik menurun; walaupun empat kebutuhan pokok mudah didapat, bila tujuan kehidupan suci (spiritual) tidak tercapai, maka, tinggalkanlah setelah berpamitan kepadanya.
- Bila setelah mengikutinya, kualitas buruk menurun dan kualitas baik meningkat; walaupun empat kebutuhan pokok sulit didapat, bila tujuan kehidupan suci (spiritual) dapat tercapai, maka, harus terus mengikutinya, jangan meninggalkannya.
- Bila setelah mengikutinya, kualitas buruk menurun dan kualitas baik meningkat; bila empat kebutuhan pokok mudah didapat dan tujuan kehidupan suci (spiritual) dapat tercapai, maka, harus terus mengikutinya, jangan meninggalkannya walaupun diminta pergi.

## Mengatasi Rintangan Kecil

Setelah mengatasi sepuluh rintangan utama dan mendapatkan tempat meditasi yang baik, untuk lebih memastikan kondisi yang kondusif bagi berlangsungnya latihan meditasi, beberapa rintangan kecil yang nampaknya seperti hal yang sepele juga harus diatasi. Apa sebabnya? Karena, bila diabaikan, hal ini dapat merintangikan kelancaran latihan meditasi. Rintangan itu adalah:

1. Kebersihan jasmani, misalnya rambut dan kuku yang panjang harus dipotong, demikian juga dengan kebersihan anggota tubuh lainnya.
2. Pakaian yang rusak harus diperbaiki, bila tidak dapat diperbaiki

---

82. *Sevanā Sutta (AN 9.6)*.

lagi, ganti dengan yang masih baik. Pakaian tidak perlu baru, yang penting masih dapat dipakai dengan nyaman dan masih bersih.

3. Perlengkapan lainnya juga harus dalam keadaan bersih dan baik, seperti peralatan makan dan minum, kamar tidur dan perlengkapannya, toilet, dan demikian juga dengan lingkungan tempat meditasi.

Sesuatu yang kotor akan menimbulkan ketidaknyamanan dan hal ini merupakan cerminan dari pikiran penghuninya. Bila menjaga kebersihan jasmani dan lingkungan – suatu hal yang kasar – saja tidak bisa, bagaimana berharap mau menjaga dan membersihkan pikiran!

## **Memurnikan Sila**

Persiapan terakhir yang perlu anda lakukan sebelum melakukan retreat meditasi adalah memurnikan sila. Kemurnian sila sangatlah penting untuk dapat bermeditasi dengan baik, karena tanpa kemurnian sila, anda sangat rentan akan kegelisahan, setidaknya dari perasaan bersalah. Berapa lama anda harus menjaga kemurnian sila anda sebelum dapat berlatih meditasi? Tidak ada standar waktunya, yang penting adalah setelah sila dimurnikan anda harus bertekad untuk menjalankan dan menjaganya dengan baik. Untuk seorang bhikkhu, pemurnian sila harus dilakukan sesuai dengan prosedur vinaya yang berlaku sehubungan dengan pelanggaran yang dilakukannya; sedangkan untuk umat awam, cukup dengan mengambil atau memperbaharui sila kembali dan hal ini tidak harus dilakukan di depan seorang bhikkhu, tetapi bila ada, akan lebih baik. Prosedur ini dilakukan hanya untuk menyatakan bahwa sejak saat itu (setelah melakukan proses pemurnian) sila anda menjadi murni kembali, sehingga dapat diharapkan perasaan bersalah tidak menghantui anda ketika sedang berlatih meditasi. Mengapa demikian? Karena anda tidak dapat kem-



bali ke masa lalu dan memurnikan sila serta menghapus akibat dari pelanggaran yang telah dilakukan. Jadi, camkan hal ini baik-baik, jangan sampai berpandangan salah dan menganggap bahwa dengan memurnikan sila semua kesalahan yang lalu juga ikut dihapuskan.

Bagi umat awam, walaupun syarat minimal adalah menjalankan lima sila dasar (*pañcaṣīla*), tetapi akan jauh lebih baik bila selama retreat anda dapat melaksanakan delapan sila. Sebabnya adalah pelaksanaan delapan sila dapat lebih mengondisikan anda untuk terhindar dari serangan objek-objek indra, sehingga akan mengurangi timbulnya pendambaan, nafsu, dan bahkan kesombongan yang diakibatkan dari terjadinya kontak dengan objek-objek indra. Oleh karena itu, pelaksanaan delapan sila sangatlah cocok bagi para umat awam yang ingin atau sedang berlatih meditasi. Pelaksanaan sila harus benar-benar ditegakkan karena ini adalah landasan dasar dari Jalan Mulia Beruas Delapan.<sup>83</sup> Tanpa sila yang baik, tidak akan muncul konsentrasi benar (*sammāsamādhi*). Tanpa konsentrasi benar, anda tidak akan dapat melihat dan mengetahui kenyataan sebagaimana adanya (*yathābhūtañāḍassana*). Tanpa melihat dan mengetahui kenyataan sebagaimana adanya, tidak akan muncul pembalikan arah (*rasa muak*) dan hilangnya nafsu (*nibbidāvirāga*). Tanpa pembalikan arah (*rasa muak*) dan hilangnya nafsu, anda tidak akan melihat dan mengetahui pembebasan (*vimuttiñāḍassana*).<sup>84</sup>

### • Perumpamaan Bubur Ayam

Biasanya orang lebih mudah menangkap atau memahami isi dari sebuah uraian Dhamma bila diberikan dalam bentuk perum-

83. Bala Sutta (SN 45.83), Bija Sutta (SN 45.84), Nāga Sutta (SN 45.85), Sīlasampadādisuttapañcaka (SN 45.45, 45.48, 45.51, 45.54, 45.57, 45.60). Hal senada terdapat di Bhikkhu Sutta (SN 47.3), Bāhiya Sutta (SN 47.15), Uttiya Sutta (SN 47.16), Pātimokkhasaṅvara Sutta (SN 47.46), dan Duccarita Sutta (SN 47.47).

84. Dussīla Sutta (AN 5.24). Hal senada juga terdapat di AN 5.168, 6.50, 7.65, 8.81, 10.1-10.5, 11.1-11.5, dan SN 42.13. Penjelasan lebih detail tentang sila, manfaatnya, dan akibat dari pelanggaran sila dapat dibaca di buku SILA.

pamaan. Oleh karena itu, simaklah perumpamaan makan bubur ayam ini. Seandainya ada seorang yang baru saja melakukan perampokan, karena sangat lapar ia singgah di tukang bubur ayam dan memesan satu mangkuk bubur ayam spesial. Begitu mendapatkan pesannya, karena masih sangat cemas, dia langsung mengaduknya dengan cepat, melahapnya, dan segera pergi. Dia mendapatkan cita rasa yang luar biasa nikmatnya karena kebetulan bubur tersebut sesuai dengan selernya dan dia berencana untuk kembali lagi. Dia tidak mengetahui bahwa sebenarnya di dalam bubur yang disantapnya terdapat bangkai seekor kecoa. Minggu depannya, setelah suasana hatinya tenang, setelah yakin bahwa perampokan yang dilakukannya tidak terlacak, dia pergi ke tukang bubur yang sama. Akibat buah dari karma buruknya, dia kembali mendapatkan semangkuk bubur dengan bangkai seekor kecoa di dalamnya. Kali ini, karena tidak dalam keadaan cemas, setelah menerima bubur pesannya, dia mengaduknya perlahan-lahan dan memakannya sambil benar-benar menikmati cita rasa bubur tersebut. Setelah beberapa suap, dia melihat bangkai kecoa tersebut dan langsung timbul rasa muak. Dia taruh mangkuk buburnya di meja, bayar, dan langsung pergi. Hilang sudah nafsunya akan bubur ayam spesial tersebut dan begitu juga dengan bubur ayam yang lainnya. Sejak saat itu, dia tidak pernah merindukan lagi untuk makan bubur ayam, dia benar-benar bebas dari bubur ayam.

Maknanya, merampok adalah melakukan pelanggaran sila, akibatnya timbul rasa cemas, was-was, khawatir, dan sebagainya. Orang yang silanya buruk tidak akan tenang dan tentu saja tidak dapat berkonsentrasi. Ini bagaikan sang perampok yang cemas, makanya dia makan buburnya cepat-cepat dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik terhadap apa yang dilakukannya. Tanpa konsentrasi, dia tidak dapat melihat kenyataan sebagaimana adanya. Ini bagaikan sang perampok yang makan dengan tergesa-gesa dan tidak konsentrasi, akibatnya dia tidak melihat bangkai seekor kecoa di dalam bubur yang sedang dimakannya. Tanpa melihat dan mengetahui kenyataan

sebagaimana adanya, tidak akan muncul pembalikan arah (rasa muak) dan hilangnya nafsu (*nibbidāvirāga*), sehingga tidak akan tercapai kebebasan. Ini bagaikan sang perampok yang tidak mengetahui keberadaan bangkai kecoa di dalam buburnya. Maka, bukannya merasa muak, dia malah kembali lagi karena terserang oleh nafsunya, dia belum bebas dari cengkeraman bubur ayam tersebut. Bukankah kejadian tersebut sangat bertolak belakang dengan kejadian berikutnya, saat dia makan dalam keadaan tenang? Karena saat tenang, dia bisa berkonsentrasi dengan baik terhadap apa yang sedang dilakukannya, dan akhirnya dia pun melihat yang sebenarnya.

Masih ingat dengan '*Perumpamaan Boneka Manusia*'? (hal. 78) Hal itu juga terjadi karena ketidakmampuan untuk melihat kenyataan sebagaimana adanya. Setelah mengetahui bahwa boneka tersebut kotor dan menjijikkan, maka anda merasa muak, berpaling darinya (pembalikan arah) dan tidak ada lagi keinginan untuk memilikinya (hilangnya nafsu). Bila persepsi itu dapat bertahan dan didukung dengan praktik meditasi *vipassanā* yang baik dan berkesinambungan, niscaya pencerahan akan terealisasi. Namun demikian, semua itu berawal dari pelaksanaan sila yang baik. Oleh karena itu, sila harus dijaga sebaik-baiknya, karena tanpanya tidak akan tercapai pencerahan.

Setelah semua persiapan selesai, sekarang anda siap untuk melakukan *retret* meditasi. Saat mempraktikkannya anda pasti mengalami kesulitan dan di sanalah pengetahuan serta kegigihan anda akan sangat berperan. Dengan sering berlatih, maka pengalaman anda akan semakin meningkat dan latihan meditasi *vipassanā* akan menjadi semakin mudah dan menyenangkan. Untuk membantu anda dalam mencegah dan menghadapi masalah-masalah yang mungkin timbul saat berlatih, silakan simak beberapa perumpamaan dan kiat untuk mengatasinya di halaman selanjutnya.

## Perumpamaan Bermain Bulu Tangkis

Bila dilihat sekilas, teori vipassanā terlihat sangatlah sederhana yaitu apapun yang terjadi ‘sadari’ atau ‘catat.’ Sebagai contoh, saat yogi mengamati kembang-kempis rongga perut, yogi diinstruksikan untuk mencatatnya ‘kembang-kempis’; saat meditasi jalan, catat ‘kiri-kanan’; saat memikirkan sesuatu, catat ‘pikir, pikir, pikir’; dan sebagainya. Bila anda pernah berlatih vipassanā dan melakukan wawancara, maka kemungkinan besar, kata ‘sadari’ atau ‘catat’ itulah yang paling sering anda dengar dari sang guru. Bahkan ada yang berpendapat agak sinis, yaitu ‘Bila hanya itu instruksinya, semua orang dapat menjadi guru vipassanā.’ Dia yang pernah benar-benar mencoba melatihnya pasti mengetahui bahwa praktiknya tidak sesederhana itu. Agar anda mempunyai gambaran yang lebih jelas tentang cara berlatih vipassanā, silakan simak '*Perumpamaan Bermain Bulu Tangkis*' di bawah ini.

Pemain bulu tangkis yang ingin menjadi juara bukan hanya harus rajin berlatih, tetapi juga harus mengetahui teknik bermain yang benar, pandai dalam mengatur strategi bermain, dan pandai dalam menangani masalah yang timbul saat bertanding. Semua pengetahuan ini dapat lebih mudah diperolehnya bila dia mempunyai seorang pelatih yang baik, yang juga pernah menjadi juara bulu tangkis. Namun demikian, hal itu bukan berarti dia tidak bisa mendapatkannya bila tidak mempunyai pelatih; dia tetap bisa mendapatkannya bila mempunyai bakat dan kemampuan yang luar biasa.

Apa itu yang dimaksud dengan teknik bermain yang benar? Dia mengetahui cara yang benar dalam: memegang raket dan kok; melakukan posisi berjaga (siaga) dan letaknya; melakukan pukulan tajam menukik, datar, melambung, panjang, dan pendek; dan sebagainya. Itulah yang dimaksud dengan teknik bermain yang benar. Apa itu yang dimaksud dengan pandai dalam mengatur strategi bermain? Dia mengetahui kapan harus menyerang dan bertahan, bermain cepat

dan lambat, dan sebagainya. Itulah yang dimaksud dengan pandai dalam mengatur strategi bermain. Apa itu yang dimaksud dengan pandai dalam menangani masalah yang timbul saat bertanding? Dia mengetahui apa yang harus dilakukannya bila: wasit bertindak berat sebelah, hakim garis bertindak curang, diejek penyokong lawan, dan sebagainya. Itulah yang dimaksud dengan pandai dalam menangani masalah yang timbul saat bertanding.

Berlatih vipassanā bagaikan bermain bulu tangkis. Yogi yang ingin berhasil bukan hanya harus rajin berlatih, tetapi juga harus mengetahui teknik berlatih yang benar, pandai dalam mengatur strategi berlatih, dan pandai dalam menangani masalah yang timbul saat berlatih. Semua pengetahuan ini dapat lebih mudah diperolehnya bila dia mempunyai seorang pelatih yang baik, yang juga pernah berlatih dengan baik dan bila memungkinkan yang telah mencapai kesucian. Oleh karena itu, di banyak sutta, Sang Buddha mengatakan bahwa teman yang baik adalah faktor pertama dari empat faktor untuk mencapai kesucian.<sup>85</sup> Namun demikian, hal itu bukan berarti dia tidak bisa mendapatkannya bila tanpa pelatih; dia tetap bisa mendapatkannya bila mempunyai bakat dan kemampuan yang luar biasa.

Apa itu yang dimaksud dengan teknik berlatih yang benar? Dia mengetahui cara yang benar dalam: melakukan meditasi jalan, duduk, dan kegiatan sehari-hari; mengerahkan usaha; memperhatikan objek meditasi; dan sebagainya. Itulah yang dimaksud dengan teknik berlatih yang benar. Apa itu yang dimaksud dengan pandai dalam mengatur strategi berlatih? Dia mengetahui kapan harus meningkatkan dan menurunkan: keyakinan, usaha, konsentrasi, dan kebijaksanaan; kapan harus bergerak lambat, normal, dan agak cepat; kapan harus berlatih dan istirahat; dan sebagainya. Itulah yang dimaksud dengan pandai dalam mengatur strategi berlatih. Apa itu yang dimaksud dengan pandai dalam menangani masalah yang timbul saat berlatih? Dia

---

85. Dutiyasāriputta Sutta (SN 55.5), Aṅga Sutta (SN 55.50), Sotāpattiphala Sutta (SN 55.55).

mengetahui apa yang harus dilakukannya bila: pikirannya sering mengembara, menghadapi sakit yang tidak kunjung reda, sering mengantuk, dan sebagainya. Itulah yang dimaksud dengan pandai dalam menangani masalah yang timbul saat berlatih.

Objek utama dalam permainan bulu tangkis adalah kok, ini bagaikan kembang-kempis. Pemain harus selalu memperhatikan ke mana pun kok itu bergerak, bila lengah, dia akan gagal memukul kok tersebut dan mati. Begitu juga dengan yogi, dia harus berusaha memperhatikan kembang-kempis sebaik-baiknya agar pikirannya tidak mengembara, bila mengembara, yogi dikatakan mati. Kok bukanlah objek satu-satunya, banyak objek lain yang dapat mengganggu perhatian pemain, misalnya wasit, penjaga garis, penonton, pelatih, suara penonton, dan sebagainya. Bila mereka belum lebih dominan dari objek utama, maka mereka tidak perlu diperhatikan. Apa maksudnya mereka menjadi lebih dominan? Maksudnya adalah mereka telah membuat perhatian pemain teralih kepadanya. Begitu juga dengan kembang-kempis, ini bukan objek satu-satunya. Banyak objek lain yang dapat mengganggu perhatian yogi, misalnya sakit, serangga, pemandangan, suara yogi lain, dan sebagainya. Bila mereka belum lebih dominan dari objek utama atau objek yang sedang menjadi perhatian yogi, maka mereka tidak perlu diperhatikan.

Pemain harus memperhatikan kok baik yang dipukulnya maupun yang dipukul lawan dari posisi awal hingga akhir. Tanpa memperhatikan hingga posisi akhir dari kok yang dipukulnya, dia tidak dapat mengetahui kapan lawan akan memukul dan menerka jenis pukulan yang akan dilakukannya. Tanpa mengetahui kedua hal itu, sulit baginya untuk dapat mengantisipasi kok yang dipukul lawan dan dia akan mati. Begitu juga dengan yogi, tanpa dapat mengamati akhir dari gerakan mengembung, dia tidak akan dapat melihat awal dari gerakan mengempis, karena gerakan mengempis hanya dapat terjadi setelah gerakan mengembung selesai atau mencapai titik akhir. Begitu juga

sebaliknya, tanpa dapat melihat akhir dari gerakan mengempis, dia tidak akan dapat melihat awal dari gerakan mengembung. Dengan demikian, bila yogi mencoba menyimpulkan karakteristik dari gerakan kembang-kempis, dia kemungkinan besar akan membuat kesimpulan yang salah, karena dia menyimpulkan dari pengamatan yang tidak lengkap atau sempurna. Untuk memperjelas pernyataan tersebut, silakan simak contoh ini. Bila anda hanya menonton bagian awal atau tengah atau akhir dari sebuah film, anda tidak akan dapat memahami ceritanya dengan baik. Bila demikian, kemungkinan besar, anda bukan hanya tidak akan tertarik pada film tersebut, tetapi juga akan menarik kesimpulan yang salah mengenai makna di balik cerita film tersebut.

## Perumpamaan Menangkap Kadal

Pikiran dari seorang yogi pemula masih sangat liar karena tidak terlatih dan lima indra yang lainnya juga tidak pernah dijaga atau dikekang. Bila hal ini dibiarkan, maka walaupun dia berdiam di tempat meditasi selama retreat berlangsung, dia sebenarnya tidak meditasi tetapi hanya membuang waktunya secara sia-sia. Dia tidak akan mendapatkan apa yang diharapkannya, kecuali kekecewaan. Tanpa pengekangan indra, yogi akan selalu terserang oleh lobha, dosa, dan moha, maka pikirannya akan selalu tercemar oleh kilesa. Oleh karena itu, agar hal ini tidak terjadi, yogi harus mengekang atau menutup lima indra lainnya dan hanya menyisakan indra pikirannya yang terbuka. Hal ini bagaikan seorang anak yang ingin menangkap seekor kadal yang berada di dalam sarang semut yang berlubang enam.<sup>86</sup> Bila semua lubang dibiarkan terbuka, pasti dia akan kesulitan menangkap kadal tersebut. Maka, untuk memudahkannya, dia harus menutup lima lubang dan tinggal menunggunya dengan kesiagaan penuh di depan lubang yang terbuka.

---

86. DhpA 282 (maggavaggo, potṭhīlattheravatthu).

Pikiran seorang yogi pemula bagaikan kadal yang liar, dia dapat keluar setiap saat ke mana pun yang diinginkannya dari enam indra yang tidak dijaga. Semua hal yang terjadi pada lima indra lainnya pasti akan masuk ke indra pikiran dan latihan meditasi adalah latihan mengawasi pikiran. Oleh karena itu, tutup lima indra lainnya dan yogi tinggal menjaga satu indra saja yaitu indra pikiran. Perumpamaan yang mudah dipahami bukan? Tinggal tutup lima lubangnya dengan tanah, batu, kayu, atau benda lainnya dan sang kadal pasti keluar dari lubang yang terbuka; tetapi, apakah anda tahu bagaimana cara menutup lima indra anda? Pasti tidak dengan tanah, batu, atau kayu bukan? Tutuplah dengan sati dan caranya adalah dengan menjadi seperti orang buta, tuli, pilek, bisu, dan lemah.<sup>87</sup>

**Menjadi seperti orang buta** maksudnya adalah walaupun anda mempunyai mata yang awas, bersikaplah seperti orang buta. Orang buta tidak akan tertarik untuk melihat ke sana kemari, dia sama sekali tidak peduli. Demikian juga dengan anda, agar latihan meditasi anda dapat membuahkan hasil, kekanglah indra mata anda, jangan dibiarkan tetap liar seperti biasanya dan tujukan perhatian hanya pada objek meditasi. Jika anda membiarkannya berkeliaran, anda akan mudah terserang lobha dan dosa, dan itu adalah hal yang tidak baik, yang merugikan. Ingatlah, ini bukan berarti anda harus menutup mata, makanya dikatakan untuk menutupnya dengan sati.

**Menjadi seperti orang tuli** maksudnya adalah walaupun anda mempunyai pendengaran yang baik, bersikaplah seperti orang tuli. Orang tuli tidak akan tertarik untuk mendengarkan suara apapun, dia tetap tenang sekalipun ada guntur yang menggelegar di langit. Maka, walaupun anda mendengar suara (karena tidak tuli dan hal ini tidak bisa dihindari) janganlah memperhatikannya dan tertarik untuk mengetahuinya. Begitu anda tertarik, anda akan menilainya suka atau tidak suka, dan sati serta konsentrasi anda akan hancur. Sudah terlalu

---

87. Mahākaccāyanattheragāthā (KN 8.229 atau Thag 8.1).



lama telinga ini dibiarkan liar, bahkan tidak sedikit orang yang terkena sakit yang berbahaya ini – ‘menguping.’ Baik itu berita buruk ataupun baik, bahkan gosip murahan pun selalu didengarkan dan ini adalah kebiasaan yang sangat buruk. Saat berlatih meditasi, berusaha untuk mengekang indra telinga ini agar latihan meditasi anda memberikan hasil sesuai dengan yang diharapkan dan sebagai latihan untuk meninggalkan kebiasaan buruk ‘menguping.’

**Menjadi seperti orang pilek** maksudnya adalah walaupun anda mempunyai indra penciuman yang baik, bersikaplah seperti orang yang sedang tersumbat hidungnya (pilek). Orang pilek sulit membaui sesuatu, oleh karena itu dia tidak terlalu terserang oleh wangi-wangian yang berada disekitarnya. Tubuh ini sebenarnya bau, agar anda ter-tipu, makanya dibersihkan dengan sabun yang wangi dan bahkan setelah itu terkadang masih diberi minyak wangi. Setelah tertipu maka anda akan terjajah atau dikuasai oleh nafsu. Makhluk yang suka mengendus adalah makhluk alam rendah, contohnya anjing, kucing, dan yang lainnya. Maka, ketika menjadi manusia, khususnya ketika berlatih meditasi, latihlah dan kekanglah indra penciuman ini dan gunakanlah hanya untuk hal yang bermanfaat.

**Menjadi seperti orang bisu** maksudnya adalah walaupun anda cerdas dan pandai berbicara, bersikaplah seperti orang bisu. Orang cerdas biasanya selalu ingin berkomentar dan mengemukakan pendapatnya, demikian juga dengan orang yang pandai atau suka bicara, mereka tidak bisa diam. Walaupun demikian, dalam latihan meditasi semua itu adalah rintangan yang sangat berbahaya. Tiga indra sebelumnya – mata, telinga, dan hidung – selama masih dapat berfungsi normal, mereka akan bekerja otomatis tanpa harus didahului oleh keinginan untuk melakukannya (chanda); tetapi, untuk berbicara anda harus punya chanda dan berpikir terlebih dahulu. Begitu anda berkeinginan untuk berbicara, sati dan konsentrasi langsung

terlepas dari objek meditasi, apalagi kalau anda sedang berbicara.<sup>88</sup> Oleh karena itu, berbicara sangat berbahaya sekali bagi perkembangan sati dan konsentrasi. Jadi, selama berlatih meditasi usahakan untuk bersikap seperti orang bisu.

Lidah juga merupakan indra untuk mengecap dan banyak orang yang karena tidak bisa mengekangnya, mengonsumsi makan dan minuman yang berbahaya bagi dirinya. Tidak sedikit juga orang yang hidupnya hanya untuk makan, bukan makan untuk hidup. Makanya, salah satu topik perbincangan yang tidak pernah absen dalam suatu pertemuan adalah soal makanan. Contoh: hari ini kita makan apa? Di mana ada ayam goreng yang enak? Sudah pernah coba restoran KĀMA belum? Agar indra pengecap anda tidak terlalu terserang, bila anda belum begitu mahir dalam melakukan meditasi aktivitas sehari-hari, khususnya pada saat makan, merenunglah sebelum makan. Sang Buddha mengajarkan kepada para bhikkhu untuk melakukan perenungan sebelum makan sebagai berikut, “Merenungkan dengan cermat (bijaksana), saya (bhikkhu) mengonsumsi makanan bukan untuk memuaskan nafsu, bukan untuk kesenangan belaka, bukan untuk mempercantik tubuh ataupun menjadikannya kuat; tetapi hanya untuk menjaga kelangsungan tubuh ini, mengatasi rasa lapar, dan membantu menjalankan kehidupan mulia. Dengan demikian, saya akan mengakhiri rasa tidak nyaman yang sedang berlangsung [karena kelaparan] dan mencegah timbulnya rasa tidak nyaman yang baru [karena kekenyangan], sehingga saya dapat hidup sehat, nyaman, dan tanpa cela.”<sup>89</sup>

**Menjadi seperti orang lemah** maksudnya adalah walaupun yogi mempunyai tubuh yang sehat dan kuat, bersikaplah bagaikan orang sakit dan lemah, bagaikan orang yang masih dalam tahap pemulihan

88. Walaupun seorang yogi yang mahir dapat tetap menjaga sati-nya ketika berbicara, tetapi kekuatan sati dan konsentrasinya tidak cukup kuat untuk melihat anicca, dukkha, dan anattā. Maka, berbicaralah seperlunya dan seminimal mungkin.

89. Sabbāsava Sutta (MN 2).

setelah terkena kelumpuhan. Orang yang demikian bergerak dengan sangat perlahan; tetapi, karena anda adalah seorang yogi, selain harus bergerak perlahan-lahan, anda juga harus memperhatikan dengan seksama semua gerakan atau aktivitas yang anda lakukan. Bila tidak, anda tidak akan dapat melihat kenyataan sebagaimana adanya. Coba bayangkan, pada saat anda berlari, akan sulit sekali untuk menyadari secara baik gerakan masing-masing kaki. Namun demikian, ketika sedang berjalan, anda dapat memperhatikannya relatif lebih mudah, dan semakin perlahan jalannya, semakin mudah diperhatikan.

Bagaikan pemanah yang ingin memanah targetnya, bagaikan penjahit yang ingin memasukkan benang ke lubang jarumnya, mereka akan melakukannya dengan perlahan, penuh perhatian, dan sabar. Pernahkah anda melihat seorang pemanah yang hanya asal menarik anak panahnya dan kemudian langsung melepaskannya? Bahkan seorang atlet juara dunia panahan pun akan menarik anak panahnya dan kemudian mengarahkannya ke targetnya dengan perlahan, penuh perhatian, dan juga penuh kesabaran, sebelum melepaskannya. Begitu juga dengan seorang penjahit yang ingin memasukkan benang ke lubang jarum. Dia akan mengarahkan benangnya ke lubang jarum dengan perlahan, penuh perhatian, dan kesabaran, sebelum memasukkannya. Anda mungkin berpikir, “Ah, itu kan hanya pendapat penulis.” Apa anda ingin mengetahui komentar Sang Buddha? Bila demikian silakan baca *Perumpamaan Memanah Rambut*<sup>90</sup> di bawah ini.

### • Perumpamaan Memanah Rambut<sup>90</sup>

Pada suatu ketika Sang Bhagavā berdiam di Vesāli di Hutan Besar di aula sebuah bangunan beratap lancip. Kemudian, di pagi hari, Bhante Ānanda setelah mengenakan jubahnya, dengan membawa mangkuk dan jubah luarnya, pergi ke kota Vesāli untuk mengumpul-

---

90. Vāla Sutta (SN 56.45).

kan dana makanan. Bhante Ānanda melihat banyak pemuda dari suku Licchavi sedang berlatih memanah di dekat gedung pertemuan. Mereka menembakkan anak panah dari jauh melewati sebuah lubang kunci yang kecil, anak panah demi anak panah tanpa gagal sekalipun. Saat melihat hal ini, Bhante Ānanda berpikir, “Para pemuda Licchavi ini benar-benar terlatih! Para pemuda Licchavi ini benar-benar terlatih dengan baik, karena itulah mereka dapat menembakkan anak panah dari jauh melewati sebuah lubang kunci yang kecil, anak panah demi anak panah tanpa gagal sekalipun.”

Kemudian, setelah Bhante Ānanda selesai mengumpulkan dana makanan di Vesāli dan telah kembali [ke vihara] dari mengumpulkan dana makanan, setelah menyelesaikan makannya beliau pergi menemui Sang Buddha. Setelah sampai, beliau memberi hormat kepada Sang Bhagavā dan kemudian duduk di satu sisi. Saat beliau duduk di sana, beliau berkata kepada Sang Bhagavā, “Baru saja, Bhante, di pagi hari, setelah mengenakan jubah, dengan membawa mangkuk dan jubah luar, saya pergi ke kota Vesāli untuk mengumpulkan dana makanan. Saya melihat banyak pemuda dari suku Licchavi sedang berlatih memanah di dekat gedung pertemuan. Mereka menembakkan anak panah dari jauh melewati sebuah lubang kunci yang kecil, anak panah demi anak panah tanpa gagal sekalipun. Saat melihat hal ini, saya berpikir, “Para pemuda Licchavi ini benar-benar terlatih! Para pemuda Licchavi ini benar-benar terlatih dengan baik, karena itulah mereka dapat menembakkan anak panah dari jauh melewati sebuah lubang kunci yang kecil, anak panah demi anak panah tanpa gagal sekalipun.”

[Kemudian Sang Bhagavā berkata,] “Apa pendapatmu Ānanda, mana yang lebih sulit, yang lebih sukar untuk dilakukan, menembakkan anak panah dari jauh melewati sebuah lubang kunci yang kecil, anak panah demi anak panah tanpa gagal sekalipun, atau **memanah sehelai rambut dengan sehelai rambut hingga terbelah tujuh?**” Hal ini,

Bhante – memanah sehelai rambut dengan sehelai rambut hingga terbelah tujuh – lebih sulit, lebih sukar untuk dilakukan. Dan, Ānanda, mereka yang menembus sesuatu yang lebih sulit ditembus adalah mereka yang menembus/memahami ‘Ini adalah penderitaan’ sebagaimana adanya; mereka yang menembus ‘Ini adalah sebab penderitaan’ sebagaimana adanya; mereka yang menembus ‘Ini adalah lenyapnya penderitaan’ sebagaimana adanya; mereka yang menembus ‘Ini adalah jalan menuju lenyapnya penderitaan’ sebagaimana adanya. Oleh karena itu, Ānanda, usaha harus dilakukan untuk memahami ‘Ini adalah sebab penderitaan’ ... usaha harus dilakukan untuk memahami ‘Ini adalah jalan menuju lenyapnya penderitaan.’

Setelah anda membaca perumpamaan yang Sang Buddha berikan di atas, apakah anda masih berpikir bahwa pemahaman anicca, dukkha, dan anattā, dapat dicapai hanya dengan usaha sekenanya, hanya dengan sekedar menyadari yang kita lakukan?

Bagaimana dengan indra pikiran itu sendiri? Bukankah bila dibiarkan tetap terbuka, pikiran akan terus mengembara? Jangan lupa, dalam perumpamaan di atas dikatakan bahwa anak yang ingin menangkap kadal tersebut harus menunggu dengan kesiagaan penuh di depan lubang yang terbuka. Setelah lima indra lainnya ditutup dan tertutup dengan baik, maka satu-satunya celah untuk pikiran keluar adalah indra pikiran itu sendiri, makanya anda harus mengawasinya dengan kesiagaan penuh. Tolong ingat ini baik-baik! Harus dan hanya mengawasinya dengan kesiagaan penuh, tanpa berpikir, menilai, atau berkomentar; dengan demikian anda akan dapat melihatnya dan memahaminya sebagaimana adanya. Maka, bila anda dapat melakukannya, anda akan berhasil melaksanakan latihan meditasi vipassanā dengan baik, dan bukan hanya pengetahuan pandangan terang, bahkan kesucian akan terealisasi.

Bila anda dapat menyimak penjelasan di atas dengan baik, maka anda juga akan memahami lebih baik mengapa pelaksanaan delapan sila bagi yogi umat awam lebih disarankan dan menguntungkan daripada pelaksanaan lima sila. Hal itu dikarenakan dengan melaksanakan delapan sila, anda dengan sengaja menjauhi objek-objek indra yang selalu menyerang lima indra anda dan akibatnya proses pengekgangan indra menjadi jauh lebih mudah dan ringan. Oleh karena itu, bila anda ingin berhasil dalam berlatih meditasi, jagalah sila sebaik-baiknya.

## **Mengatasi Masalah dalam Meditasi**

Perumpamaan-perumpamaan di atas diberikan agar anda dapat berlatih dengan baik tanpa banyak mendapatkan masalah. Namun demikian, seorang yogi pemula tidak bisa berharap bebas dari masalah, karena pikirannya belum terbiasa untuk melakukan meditasi. Maka, dalam sub-bab ini akan dijelaskan cara mengatasi tiga masalah yang paling sering dihadapi yogi dan merupakan penghalang utama bagi keberhasilan latihan meditasi. Mereka adalah pikiran mengembara, sakit, dan mengantuk.

### **Mengatasi Pikiran Mengembara**

Bila saat berlatih meditasi pikiran tidak bisa tenang dan fokus pada objek meditasi, melainkan mengembara terus, coba cek dan pastikan apakah anda sudah menjaga sila dengan baik, melakukan pengekgangan indra, dan berjanji atau bertekad untuk menjaga sati secara konstan (berkesinambungan) dan mantap. Bila ternyata hal tersebut belum dilakukan, maka laksanakanlah dengan baik; bila tidak, anda tidak dapat mengatakan bahwa anda sedang berlatih meditasi, anda hanya akan membuang waktu sia-sia. Pada umumnya, orang merasa malu bila mengingkari janjinya. Maka, bila anda telah

berjanji untuk menjaga sati, anda cenderung untuk menjaganya; tetapi, bila sebaliknya, anda tidak akan sungguh-sungguh menjaganya karena selalu ada alasan untuk melakukan pembenaran. Contoh, anda tahu bahwa merokok adalah hal yang tidak baik, tetapi tidak pernah berjanji untuk tidak merokok. Maka, begitu ada kesempatan anda mungkin akan menghisapnya karena berpikir, “Saya kan tidak pernah berjanji untuk tidak merokok.” Tetapi, bila setelah di cek diketahui bahwa hal tersebut telah dilakukan, anda bisa mencoba mengatasinya dengan melakukan beberapa prosedur di bawah ini.

1. Segera sadari dan catat sebanyak lima sampai sepuluh kali, lalu kembali ke objek utama atau objek dominan lainnya yang sedang diamati.

Lakukan prosedur ini berulang-ulang hingga sati menjadi kuat dan dapat mengatasinya. Untuk dapat memahaminya dengan lebih jelas, simaklah '*Perumpamaan Berperang*' di bawah ini.

### • **Perumpamaan Berperang**

Ketika musuh datang menyerang, harus segera dihadapi, setidaknya untuk merespon dan mengetahui kekuatannya; bila tidak, musuh akan semakin berani dan merajalela. Setelah mengetahui bahwa kekuatan musuh lebih lemah, maka kita harus maju terus untuk menghadapinya dan jangan pulang ke benteng sebelum mereka melarikan diri. Namun demikian, apabila mengetahui bahwa kekuatannya jauh lebih hebat, kita tidak dapat terus-menerus bertempur dengannya, apalagi bila persenjataan telah menipis atau habis. Kita harus kembali ke benteng untuk menghimpun kekuatan dan menyiapkan persenjataan baru, bila tidak, tentu kita akan mati di tangannya. Setelah mendapatkan kekuatan baru, kita harus keluar dari benteng untuk kembali menghadapinya. Bila ternyata musuh masih lebih kuat, kembali lagi ke benteng dan himpun kekuatan lagi. Lakukan hal ini ber-

ulang-ulang sampai kita mempunyai kekuatan untuk mengalahkannya.

Maksud dari perumpamaan di atas adalah sebagai berikut. Bila ada pikiran mengembara, harus segera disadari dan lakukan pencatatan, setidaknya dengan melakukan hal ini anda akan mengetahui kekuatan sati dan konsentrasi anda. Bila dibiarkan saja, bukan hanya pikiran mengembara akan muncul lebih sering, tetapi anda juga tidak akan memahaminya. Bila anda menyadarinya dan tidak terbawa atau hanyut bersama pikiran mengembara tersebut, maka sadari (hadapi) terus sampai pikiran mengembara tersebut lenyap. Ini bagaikan prajurit yang baru kembali ke benteng setelah musuhnya melarikan diri. Bila ketika menyadari pikiran mengembara ternyata anda lebih sering terhanyut bersamanya, ini menandakan sati dan konsentrasi anda masih lemah. Ini bagaikan prajurit yang kalah dalam persenjataan dan tewas dalam pertempuran. Maka, cukup sadari dan catat sebanyak lima hingga sepuluh kali dan kemudian arahkan sati kembali ke objek utama atau objek dominan lainnya yang sedang diamati. Ini bagaikan prajurit yang menyadari bahwa musuhnya lebih tangguh dan kembali ke benteng untuk menghimpun kekuatan baru sebelum tewas. Anda harus melakukan prosedur ini berulang-ulang hingga sati mempunyai kekuatan untuk dapat menghadapi dan mengalahkannya. Harap diingat, untuk dapat melakukannya, usaha harus dikerahkan dengan penuh semangat, tidak bisa sekenanya; bila tidak, sati dan konsentrasi tidak akan meningkat.

Bila setelah melakukan prosedur tersebut pikiran masih terus mengembara, anda dapat mencoba prosedur nomor dua.<sup>91</sup>

## 2. Alihkan perhatian ke objek lain dengan melakukan salah satu dari empat meditasi perlindungan.<sup>92</sup>

91. Prosedur nomor dua sampai nomor enam mengikuti Vitakkasaṅṭhāna Sutta (MN 20).

92. Prosedur ini juga terdapat di Bhikkhunupassaya Sutta (SN 47.10). Untuk penjelasan lebih detail tentang empat meditasi ini silakan baca Visuddhimagga (Path of Purification).



### **A. Perenungan tentang Sang Buddha**

Anda dapat merenungkan sifat luhur atau kualitas Sang Buddha, cukup gunakan satu kualitas, misalnya “Beliau adalah seorang Arahata. Seorang Arahata telah bebas dari rasa takut, aku sebagai murid-Nya, orang yang menjalankan Ajaran-Nya, juga tidak perlu takut.” Dengan melakukan perenungan tersebut, pikiran mengembara karena sering terserang rasa takut akan hilang atau setidaknya mereda. Anda juga dapat membayangkan wajah Beliau yang tenang, tentang kisah perjuangan Beliau yang luar biasa, dan sebagainya. Hal ini bisa mengusir keragu-raguan karena kurangnya keyakinan dan juga dapat membangkitkan semangat. Ini termasuk meditasi samatha, maka anda dapat membayangkan dan/atau melakukan perenungan, hal yang tidak bisa dilakukan di meditasi vipassanā.

### **B. Perenungan tentang cinta kasih**

Bila pikiran sering mengembara karena terserang kemarahan,<sup>93</sup> anda bisa melakukan meditasi cinta kasih. Praktik ini adalah sarana yang ampuh untuk mengembangkan cinta kasih atau keramah-tamahan, dan juga merupakan antidot dari kemarahan. Agar pikiran tidak semakin mengembara, gunakanlah kata-kata yang singkat, mudah diingat dan dimengerti, contoh, ‘semoga semua makhluk berbahagia’ atau ‘semoga semua makhluk bebas dari kebencian.’ Anda bisa memulainya dengan memancarkan cinta kasih kepada individu tertentu (termasuk diri anda) terlebih dahulu. Objek yang baik untuk memulainya adalah orang yang anda hormati karena moralitas dan kebijaksanaannya. Caranya dengan mengatakan dalam hati dan dengan sepenuh hati seperti contohnya, ‘semoga dia hidup bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan.’ Hal ini dapat dilakukan sambil membayangkan wajahnya atau bahkan membayangkan anda sedang mendengarkan Dhamma darinya atau berdiskusi Dhamma dengannya.

---

93. Penjelasan lebih detail dapat dibaca di artikel ‘Kemarahan dan Cara Mengatasinya.’

### C. Perenungan tentang sifat menjijikkan dari jasmani

Bila pikiran sering mengembara karena memikirkan kesenangan objek indra, khususnya pada jasmani sendiri ataupun orang lain, lakukanlah perenungan tentang sifat menjijikkan dari jasmani. Perenungan ini tidak harus tentang mayat, anda dapat menggunakan anggota tubuh anda sendiri sebagai objeknya. Contoh, merenungkan sifat menjijikkan dari rambut dan air liur. “Saat ada rambut di makanan, makanan yang tadinya menarik menjadi menjijikkan, ini karena sifat dasar rambut yang menjijikkan. Air liur begitu dikeluarkan dari mulut menimbulkan rasa jijik, ini juga pasti karena sifat dasar air liur yang menjijikkan. Dengan demikian, tubuh ini merupakan kumpulan dari sesuatu yang menjijikkan. Maka, tidaklah pantas untuk melekat kepada hal yang menjijikkan.” Anda juga dapat menambahkannya dengan perenungan terhadap anggota tubuh yang lainnya.

### D. Perenungan tentang kematian

Bila pikiran sering mengembara karena sering terserang kemalasan dan/atau kesombongan, lakukanlah perenungan tentang kematian. Contoh, “Hidup ini sangatlah singkat dan tidak pasti, mungkin tahun depan, bulan depan, minggu depan, atau besok kematian datang menjemput. Bagaimana bila hal itu terjadi saat pikiranku masih penuh dengan kilesa? Pasti aku akan terlahir di alam rendah dan menderita untuk jangka waktu yang lama. Bila demikian, mengapa kau masih lengah? Mengapa kau masih lalai? Bangkitlah! Berjuanglah!” Perenungan tersebut akan membangkitkan semangat untuk berlatih meditasi sungguh-sungguh. Contoh lain, “Kematian tidak pernah pandang bulu, baik itu suku, warna kulit, kasta, pangkat, status, dan sebagainya. Siapapun tidak dapat menghindarinya. Jangankan aku, seorang yang masih penuh kilesa, bahkan Sang Buddha, tidak bisa menghindarinya.” Dengan perenungan tersebut, dapat diharapkan kesombongan akan mereda.

Bila hal tersebut tidak kunjung reda, anda dapat mencoba prosedur berikutnya.

3. Merenungkan bahaya akibat pikiran mengembara.<sup>94</sup>

Renungkan bahwa semua pikiran mengembara yang bersekutu dengan lobha, dosa, dan moha adalah pikiran yang tidak baik dan hanya akan membuahkan kerugian atau penderitaan bagi diri sendiri, orang lain, dan keduanya, juga bagi gagalnya pencapaian kebijaksanaan dan Nibbāna. Selain itu, bisa juga dengan merenungkan sifat rendah atau memuakkan dari pikiran yang demikian, yang mendatangkan celan dari para bijaksana. Bila masih tidak bisa reda, anda dapat mencoba prosedur berikutnya.

4. Melupakannya dan jangan memperhatikannya atau tidak menghiraukannya.

Abaikan dan tetap perhatikan objek utama, kembang-kempis atau duduk sentuh. Bila tidak berhasil, lakukan resitasi (dalam hati bila anda meditasi di tempat umum) mengenai Dhamma yang anda ingat. Bila masih tidak berhasil, cobalah untuk membaca buku Dhamma. Sang Buddha mengandaikan hal ini bagaikan seorang pria dengan penglihatan yang baik yang tidak ingin melihat objek yang datang ke area pandangannya, dia akan menutup matanya atau memalingkan wajahnya. Bila masih tidak bisa reda, anda dapat mencoba prosedur berikutnya.

5. Diredam perlahan-lahan dengan cara merenungkan sebabnya dan sebab dari sebabnya.

Sebagai contoh, setelah merenungkannya anda mengetahui bahwa pikiran sering mengembara karena terus-menerus memikirkan

---

94. Juga dijelaskan di Dvedhāvitakka Sutta (MN 19).

atau mendambakan makanan kesukaan anda. Kemudian renungkan lagi, “Mengapa saya menyukai makanan tersebut?” Misalnya karena rasa manisnya, kemudian renungkan lagi, “Apa spesialnya dari rasa manis tersebut, bukankah sama dengan rasa manis yang lainnya?” Akhirnya anda akan mengetahui bahwa semua itu karena pemikiran/pertimbangan yang tidak bijaksana, yang keliru (ayoniso manasikāra: empat vipallāsa). Saat melakukan pere-nungan tersebut, kekuatan pikiran mengembara akan semakin lemah dan akhirnya akan lenyap.

Setelah melakukan salah satu dari prosedur nomor dua sampai lima, saat pikiran sudah kembali tenang atau agak tenang, anda dapat kembali melakukan meditasi vipassanā. Bila masih tidak bisa reda juga, lakukanlah cara nomor enam, cara terakhir.

#### 6. Menghancurkannya dengan pikiran baik.

Ini maksudnya adalah anda harus menghadapi, bertempur, dan menghancurkan pikiran buruk tersebut dengan sati; bagaikan seorang pria perkasa yang setelah menangkap seorang pria lemah dengan menjambak kepalanya atau mencekik lehernya atau mencengkeram tubuhnya, akan menekannya, memukulinya, menghancurkannya. Jadi, di sini anda harus kembali ke vipassanā dan menghadapinya, memerangnya dengan menggunakan sati atau dengan kata lain anda harus terus menyadari dan mencatatnya.

Bila anda hanya melakukan retreat meditasi singkat, misalnya hanya selama sepuluh hari atau dua minggu, sebaiknya hindari prosedur nomor dua hingga lima. Jadi, bila tidak berhasil dengan cara nomor satu, langsung lakukan cara nomor enam. Ingatlah baik-baik, untuk memastikan keberhasilan dalam mengatasi pikiran mengembara, lakukan petunjuk di atas dengan tekad dan semangat yang luar biasa. Tanpanya, anda bukan hanya tidak akan mencapai Dhamma

Mulia, tetapi anda juga akan menjadi pecundang, bahkan akan mengakhiri latihan meditasi anda dan pulang sebelum retreat selesai. Bila hal itu terjadi, maka anda dikatakan gugur atau mati, bagaikan lima kacang Bodhisatta. Untuk itu ada baiknya anda simak ringkasan kisah '*Telapatta Jātaka*' (no. 96) di bawah ini.

### • Kisah Telapatta Jātaka

Di masa yang lalu, ketika Brahmadatta memerintah di Bārāṇasī (Benares), Bodhisatta terlahir sebagai putra raja yang keseratus. Dengan berjalannya waktu dia tumbuh menjadi seorang yang bijaksana. Saat itu, beberapa Paccekabuddha biasa datang untuk menerima dana makanan di istana dan Bodhisatta biasa melayani mereka. Suatu hari, dia berpikir bila dia dapat menjadi raja di negaranya dan memutuskan untuk menanyakannya kepada para Paccekabuddha. Keesokan harinya, ketika para Paccekabuddha datang, Bodhisatta, setelah memberikan penghormatan kepada mereka, dia duduk dan kemudian menanyakan hal itu kepada mereka. Mereka menjawab, “Pangeran, kamu tidak akan menjadi raja di kota ini; tetapi kamu dapat menjadi raja di kota Takkasilā, Gandhāra, sekitar dua ribu yojana dari sini, jika kamu dapat mencapai kota tersebut dalam waktu tujuh hari. Namun demikian, jalan menuju ke sana yang tercepat adalah dengan melalui hutan belantara yang sangat berbahaya, karena hutan itu dihuni oleh para jin. Mereka biasa berusaha memikat para pengelana dengan membuat tempat istirahat yang dilengkapi dengan objek indra yang bagaikan berasal dari alam dewa. Walaupun demikian, sang Pangeran tetap bertekad untuk pergi ke sana. Maka, dia pun berpamitan kepada para Paccekabuddha, orang tuanya, dan seluruh kacungnya; tetapi lima dari sekian banyak kacungnya menyatakan akan ikut pergi bersamanya. Walaupun sang Pangeran telah memperingatkan mereka akan bahayanya, mereka bersikeras untuk ikut dan berjanji untuk menjaga indra mereka dengan baik. Setelah persiapan selesai, mereka pun memulai perjalanan.

Setelah mereka memasuki hutan, para jin berusaha memikat mereka dengan membuat diri mereka terlihat cantik bagaikan dewi. Salah satu kacungnya, yang menyukai kecantikan, melihat mereka dan terpicat. Maka, dia berjalan agak perlahan dan akhirnya tertinggal agak jauh. Mengetahui hal ini, sang Pangeran bertanya mengapa dia bisa sampai tertinggal. Sang kacung berkata bahwa kakinya sakit dan dia akan duduk dahulu untuk beristirahat sebentar di salah satu tempat istirahat, setelah itu saya akan menyusul Pangeran. Walaupun sang Pangeran telah memperingatinya bahwa itu adalah tempat para jin dan untuk tidak pergi istirahat ke sana, dia tidak bergeming dan berkata, "Biarlah, meskipun hal itu benar adanya, tetapi saya tidak bisa melanjutkan perjalanan." Sambil melanjutkan perjalanan dengan empat kacungnya yang lain, sang Pangeran berkata, "Baiklah bila demikian, nanti kamu akan mengetahui yang sebenarnya." Kemudian sang kacung pergi mendekati tempat istirahat tersebut dan begitu dia sampai, para jin langsung membunuhnya di sana dan saat itu juga.

Kemudian, dengan kesaktiannya, para jin tersebut pergi mendahului rombongan sang Pangeran dan mendirikan tempat istirahat baru. Di sana mereka duduk-duduk sambil bernyanyi dengan diiringi berbagai alat musik. Sang kacung yang menyukai musik terpicat dan kemudian tertinggal di belakang, dan akhirnya dia pun dimakan oleh para jin. Hal yang sama juga terjadi dengan tiga kacung lainnya. Kacung ketiga karena terpicat oleh wewangian, kacung keempat karena terpicat makanan yang lezat, dan kacung kelima karena terpicat oleh kenyamanan yang berasal dari sentuhan jasmani. Sekarang, hanya sang Bodhisatta yang tersisa. Dia melanjutkan perjalanannya dengan selalu menjaga sati-nya agar pikirannya tidak mengembara dan terpicat oleh para jin. Salah satu jin dengan menyamar sebagai seorang wanita yang sangat cantik tetap mengikutinya dan bertekad untuk menaklukkannya. Ketika mereka sampai pinggir hutan, para pencari kayu yang melihat jin wanita tersebut bertanya kepadanya, "Siapa pria yang berjalan di depanmu." "Tuan-tuan yang baik, dia adalah suami-

ku.” Bodhisatta kemudian berkata bahwa dia bukanlah istrinya, tetapi jin yang telah memakan lima kawannya. Wanita itu berkata, “Aduh! Tuan-tuan yang baik, kemarahan akan membuat para pria mengatakan istri mereka sebagai jin atau setan.” Tidak berhasil dengan siasatnya, si jin wanita kemudian menyamar sebagai wanita yang sedang hamil, dan berikutnya sebagai wanita yang baru melahirkan yang sedang menggendong anaknya. Semua orang yang melihat mereka bertanya hal yang sama dan mendapatkan jawaban yang sama pula.

Akhirnya, sang Bodhisatta sampai di pintu gerbang dari kota Takkasilā, kemudian dia masuk ke sebuah tempat istirahat dan duduk untuk beristirahat di sana. Berkat kekuatan sang Bodhisatta, jin wanita tersebut tidak dapat ikut masuk. Kemudian, setelah membuat dirinya terlihat cantik bagaikan dewi, dia berdiri di dekat tempat istirahat tersebut. Saat itu, kebetulan Raja Takkasilā sedang pergi menuju taman kerajaan dan ketika dia melihat jin tersebut dia langsung terpikat olehnya. Sang Raja kemudian mengirim orang untuk mencari tahu bila wanita tersebut telah memiliki suami atau belum. Ketika orang tersebut bertanya kepadanya, dia berkata, “Ya Tuan, yang sedang istirahat itu adalah suamiku.” Bodhisatta berkata, “Dia bukan istriku, dia adalah jin yang telah memakan lima temanku.” Setelah sang Raja menerima laporan, dia berkata, “Harta yang tidak bertuan menjadi milik raja.” Kemudian, dengan senang hati Raja memboyong jin wanita tersebut ke istana. Sang Raja yang mabuk akan kecantikan jin wanita tersebut mengabdikan permintaannya dan membuatnya menjadi seorang yang berwenang di dalam istana. Malam itu juga, setelah mengundang para jin yang lainnya, jin wanita tersebut bersama teman-temannya berpesta pora dengan memakan semua penghuni istana.

Keesokan harinya, para penduduk hanya menemukan tulang-tulang yang berserakan di seluruh lingkungan istana, dan mereka pun

menyadari bahwa apa yang dikatakan Bodhisatta benar adanya. Setelah para penduduk membersihkan istana dan mengadakan rapat, mereka memutuskan, “Pria yang dapat mengendalikan indranya sehingga tidak terpicat oleh jin wanita yang terlihat cantik bagaikan seorang dewi pastilah seorang yang luar biasa, seorang yang memiliki tekad dan kebijaksanaan yang hebat. Dengan dipimpin oleh seorang Raja yang memiliki kualitas yang demikian, pastilah kebahagiaan akan terwujud di seluruh wilayah kerajaan. Mari kita jadikan dia Raja kita.” Maka, mereka pun pergi menjemput Bodhisatta dan membawanya ke istana, di sana mereka menobatkannya menjadi Raja Takkasilā. Beliau memimpin kerajaan dengan baik, dan setelah mengisi hidupnya dengan berbagai kegiatan berdana dan kebajikan lainnya, beliau meninggal dan melanjutkan perjalanan hidupnya sesuai dengan karmanya.

Dari kisah di atas kita dapat memetik pelajaran bahwa menjaga sati, melakukan pengekangan indra, dan tidak membiarkan pikiran mengembara adalah hal yang sangat penting. Bagaikan lima kacung sang Bodhisatta, Raja Takkasilā, dan para pengikutnya yang menjadi mangsa para jin karena tidak dapat menjaga sati dan melakukan pengekangan indra, mereka yang tidak dapat menjaga sati dan melakukan pengekangan indra akan selalu menjadi mangsa dari lobha dan dosa – baik di kehidupan yang lalu, saat ini, maupun masa depan. Mereka tidak akan berhasil meraih Dhamma Mulia. Bagaikan Sang Bodhisatta yang berhasil menjadi Raja Takkasilā karena dapat mencegah pikirannya mengembara dengan selalu menjaga sati dan melakukan pengekangan indra, mereka yang dapat menjaga sati dan melakukan pengekangan indra akan berhasil meraih Dhamma Mulia.

## **Mengatasi Sakit**

Sakit adalah manifestasi dari kebenaran yang pertama dari Empat Kebenaran Mulia, yaitu kebenaran tentang dukkha (penderita-



an) dan merupakan hal yang alami. Kebenaran pertama ini harus dimengerti, tanpa memahaminya seseorang tidak akan pernah ingin membebaskan diri dari kehidupan yang sungguh menderita ini. Sakit membuat yogi bebas dari kantuk dan pikiran mengembara sehingga dapat cepat meningkatkan konsentrasi yogi serta pemahamannya terhadap Kebenaran Mulia yang pertama. Oleh karena itu, walaupun pada umumnya yogi tidak menyukainya, dalam praktik meditasi vipassanā sakit dikenal sebagai teman yang baik bagi para yogi. Bila teman baik datang tentu sudah seharusnya disambut dengan baik, bukan malah diusir bukan? Maka, walaupun di atas diberi tema ‘mengatasi sakit,’ itu bukan berarti cara melenyapkannya, tetapi cara menyapa, menyambut, dan memahaminya, sehingga anda dapat memetik manfaat dari keberadaan sakit.

Seorang yogi pemula karena belum biasa melakukan meditasi, maka tidak berapa lama setelah melakukan meditasi duduk atau jalan mulai merasakan sakit atau sensasi tidak menyenangkan di jasmaninya, misalnya pegal, sakit, ngilu, lelah, dan sebagainya. Saat sakit atau sensasi tidak menyenangkan muncul, janganlah menolaknya apalagi merasa kesal, marah, atau ingin memeranginya. Pertama anda hanya merasakan sakit di jasmani, tetapi bila anda menolaknya dan terserang kemarahan, maka pikiran anda juga ikut sakit, ikut menderita. Sang Buddha memperumpamakan orang yang demikian bagaikan orang yang tidak mengerti Dhamma yang ketika jasmaninya tersentuh oleh sensasi yang tidak menyenangkan dia menjadi resah, sedih, menangis, memukul-mukul dadanya dan menjadi kacau. Ini bagaikan orang yang terpanah dengan dua anak panah.<sup>95</sup> Selain itu, tujuan berlatih meditasi vipassanā adalah mengikis kilesa, tetapi bila karena sakit anda menjadi marah, maka bukannya mengikis, anda malah memperbanyak kilesa. Oleh karena itu, saat sakit atau sensasi tidak menyenangkan muncul, perhatikanlah, jangan menolaknya apalagi merasa kesal, marah, atau ingin memeranginya.

---

95. Salla Sutta (SN 36.6).

Respon lain yang sering terjadi saat menghadapi rasa sakit atau sensasi tidak menyenangkan adalah mengharapkan hal itu untuk segera berlalu atau dengan kata lain, mengharapkan sesuatu yang menyenangkan (yang berhubungan dengan kesenangan objek indra) muncul. Hal ini juga merupakan cara yang salah dalam merespon sensasi tidak menyenangkan dan mengakibatkan kilesa sehubungan dengan keserakahan menjadi semakin tebal. Sang Buddha mengatakan respon tersebut terjadi karena orang yang tidak mengerti Dhamma tidak mengetahui jalan keluar lainnya selain menikmati kesenangan objek indra. Respon sebelumnya adalah menolaknya dan respon yang ini adalah mengharapkan munculnya hal yang menyenangkan. Dengan demikian, dia tidak akan mengetahui sakit sebagaimana adanya – tidak mengetahui kemunculannya, kelenyapannya, bahayanya, dan jalan keluarnya. Tanpa mengetahui sakit sebagaimana adanya, maka kadar kebodohan (moha) akan semakin tebal dan akibatnya, ketika mengalami perasaan yang tidak menyenangkan, menyenangkan, ataupun netral, dia merasakannya bagaikan orang yang terbelenggu oleh perasaan tersebut. Sang Buddha menyatakan orang yang demikian sebagai orang yang terbelenggu oleh penderitaan (dukkha). Oleh karena itu, saat sakit atau sensasi tidak menyenangkan muncul, perhatikanlah, jangan mengharapkan hal itu untuk segera berlalu atau mengharapkan sesuatu yang menyenangkan muncul.

Cara mengamati yang benar saat rasa sakit atau sensasi tidak menyenangkan muncul adalah dengan memperhatikannya, menelaahnya, dan mencatatnya dengan seksama; karena tujuannya adalah untuk memahaminya sebagaimana adanya, memahami sifat alaminya, bukan untuk membuatnya hilang. Anda harus mengarahkan sati kepada pusat sakit tersebut. Contoh, saat paha terasa sakit, telaahlah di bagian mana dari paha sakit itu terjadi, di bagian atas, tengah, atau bawah. Setelah mengetahuinya, kerahkan lagi usaha untuk mengetahui apakah sakit tersebut berada di permukaan kulit, di ba-

wah kulit, di daging, di otot, di tulang, atau bahkan di sumsum tulang. Setelah itu perhatikan sensasinya, apakah panas, dingin, bergetar, berdenyut, berpindah-pindah, keras, lunak, dan sebagainya. Dengan pengamatan yang demikian, bukan hanya sati dan konsentrasi menjadi semakin kuat dan tajam, tetapi sifat alami dari sakit akan semakin terlihat. Hal inilah yang menyebabkan munculnya pengertian *anicca*, *dukkha*, dan *anattā*. Tanpa mengerahkan usaha yang luar biasa, hal ini tidak akan bisa terealisasi. Bila hanya sekedar menyadari bahwa sakit sedang terjadi, hal itu bukanlah *vipassanā* dan anak kecil pun dapat melakukannya.

Walaupun di atas dikatakan untuk menelaah dengan teliti atau seksama, tetapi jangan melakukannya sambil berpikir, menilai, atau berkomentar, jadilah seperti cermin. Cermin hanya merefleksikan apa yang ada di hadapannya sebagaimana adanya, tidak berpikir, menilai, ataupun berkomentar. Dengan demikian, apa yang dilihat tidak tercemar oleh konsep yang telah ada, misalnya oleh konsep yang didapat dari mendengar apa yang dikatakan orang lain, dan sebagainya. Selain usaha yang luar biasa, kegigihan dan kesabaran juga sangat diperlukan. Sebelum anda dapat mengatasi rasa sakit, kemajuan dalam meditasi tidak dapat diharapkan. Hal ini disebabkan, anda tidak dapat memfokuskan usaha, sati, dan konsentrasi dengan baik ke objek meditasi, karena selalu terganggu oleh rasa sakit tersebut. Dapat mengatasi rasa sakit bukan berarti dapat membuatnya hilang, tetapi dapat menjadikannya sebagai teman, tidak merasa terganggu lagi olehnya. Saat hal itu tercapai, pikiran akan menjadi tenang, badan menjadi rileks, dan sati serta konsentrasi dapat bekerja dengan baik, dan kebijaksanaan terkondisi untuk muncul. Oleh karena itu, jangan takut dengan sakit, sakit tidak akan membunuh anda; tetapi, walaupun anda meninggal karena mengamati sakit, anda pasti terlahir di alam baik seperti '*Kisah Seorang Bhikkhu Pejuang*' (hal. 101). Untuk meningkatkan semangat anda, ada baiknya untuk merenungkan juga '*Kisah Bhante Tissa*' (hal.98) yang mematahkan kakinya.

Bagaimana bila sakitnya sangat parah dan anda tidak dapat lagi menoleransinya? Hanya setelah memberikan usaha dan kesabaran terbaiklah anda boleh merubah posisi atau menggerakkan bagian tubuh yang terserang rasa sakit tersebut. Sebelum sakit tersebut menjadi tidak tertahankan lagi, bila anda menyadari ada kebencian terhadapnya, sadari dengan segera dan catat ‘benci, benci, benci’ hingga kebencian tersebut lenyap. Bila anda berharap agar sakit tersebut segera lenyap atau mengharapkan sesuatu yang menyenangkan muncul, sadari dengan segera dan catat ‘berharap, berharap, berharap’ hingga harapan tersebut lenyap. Bila anda tidak tahan lagi dan ingin melakukan sesuatu terhadapnya, misalnya menggerakkannya, mengusapnya, memijatnya, dan lain-lain, segera sadari keinginan tersebut dan catat ‘ingin, ingin, ingin’ hingga keinginan tersebut lenyap. Bila semua usaha tersebut telah dilakukan secara maksimal dan sudah benar-benar tidak dapat menoleransinya lagi, maka silakan lakukan perubahan yang dibutuhkan. Namun demikian, lakukanlah dengan perlahan dan perhatikan secara seksama. Anda dapat memperhatikan gerakan yang anda lakukan dan/atau memudarnya sensasi sakit tersebut ketika perubahan dilakukan, sesuaikan dengan kemampuan dari sati dan konsentrasi anda.

Seandainya anda hidup selama seratus tahun dan setiap hari ditombak sebanyak tiga ratus kali – pagi seratus, siang seratus, dan sore seratus – tetapi, setelah seratus tahun anda akan merealisasi Empat Kebenaran Mulia yang belum anda realisasi sebelumnya. Bila anda mendapatkan tawaran seperti demikian, apakah anda akan menerimanya? Apakah anda tahu apa saran Sang Buddha bila anda mendapatkan tawaran tersebut? Jika anda menyayangi diri anda, maka sangatlah patut untuk menerima tawaran tersebut.<sup>96</sup> Mengapa? Karena awal samsāra ini tidak diketahui, artinya kita telah lama sekali menderita. Apalah artinya penderitaan selama seratus tahun, apalagi penderitaan hanya selama meditasi di kehidupan ini!

---

96. Sattisata Sutta (SN 56.35).

Maka, ingatlah hal ini baik-baik,

- \* Jangan takut dengan sakit.
- \* Jangan menghindarinya, tetapi jadikanlah teman.
- \* Amati sakit untuk mengetahui sifat alaminya, bukan untuk melenyapkannya.
- \* Kerahkan usaha, perhatian sekenanya tidak akan memberikan hasil.
- \* Lakukan perubahan hanya setelah melakukan usaha maksimal.

## Mengatasi Mengantuk

Masalah lain yang sering dialami yogi adalah mengantuk. Hal ini terutama disebabkan oleh **kurangnya usaha** atau **kemalasan**, sehingga pikiran tidak dapat memegang objek dengan baik. Dengan demikian, objek tidak dapat terlihat dengan jelas dan akhirnya yogi menjadi tidak tertarik dan tidak mengerti. Keadaan inilah yang menyebabkan yogi semakin malas dan mengantuk. Bagaikan seorang yang tidak dapat melihat dengan jelas tulisan pada buku yang sedang dibacanya; maka, dia bukan hanya tidak dapat memahami isi buku tersebut, tetapi juga merasa lelah dan bosan, dan akhirnya dia diserang oleh rasa kantuk. Penyebab lainnya adalah makan secara berlebihan, ayoniso manasikāra,<sup>97</sup> dan tidak seimbangnya konsentrasi dan usaha. Dengan adanya ayoniso manasikāra maka rintangan (nīvaraṇā) akan muncul dan salah satunya adalah thina-middha yang bermanifestasi sebagai rasa kantuk. Ketika konsentrasi lebih kuat dari usaha, maka objek akan mudah ditangkap dan tidak memberikan cukup tantangan bagi pikiran untuk tetap siaga, sehingga hal ini menimbulkan rasa bosan dan kantuk. Ini bagaikan seorang pekerja yang sudah sangat terampil dalam pekerjaannya, karena tidak ada tantangan baru, dia akan merasa bosan dan mengantuk.

---

97. Āhāra Sutta (SN 46.51).

Oleh karena itu, agar anda tidak terserang rasa kantuk, maka empat penyebab timbulnya rasa kantuk seperti yang telah disebutkan di atas harus dihilangkan. Jadi, berusaha sungguh-sungguh saat berlatih meditasi, jangan malas-malasan. Bila terserang kemalasan atau rasa kantuk, sangatlah baik untuk mengingat dan merenungkan kembali tekad Bodhisatta untuk mencapai pencerahan, **“Dengan ikhlas, biar hanya tinggal kulit, otot, dan tulang yang tersisa, biar daging dan darah di tubuhku mengering, tetapi bila aku belum meraih apa yang dapat diraih melalui kekuatan, semangat, dan usaha seorang manusia, aku tidak akan mengendorkan usahaku.”**<sup>98</sup> Bisa juga dengan merenungkan bahwa kematian dapat datang setiap saat dan kepada siapa saja, misalnya “Siapa tahu ini adalah hari terakhirku? atau siapa tahu besok aku akan meninggal?”

Hal berikutnya yang perlu dihindari adalah makan secara berlebihan, karena hal itu bukan hanya akan membuat anda mengantuk, tetapi juga dapat membuat anda jatuh sakit, setidaknya akan merasa tidak nyaman karena kekenyangan. Maka, makanlah secukupnya, karena tujuan yang sesungguhnya dari makan adalah hanya untuk mempertahankan kelangsungan jasmani dan membuatnya berada dalam kondisi yang baik sehingga memudahkan anda untuk mempraktikkan Dhamma. Selain itu, sangatlah baik untuk melakukan meditasi jalan selama beberapa saat setelah makan. Kemudian, berusaha agar selalu bersekutu dengan yoniso manasikāra, dengan demikian bukan hanya mengantuk yang dapat anda hindari, tetapi juga semua rintangan mental yang lainnya. Penyelesaian sebab mengantuk yang keempat adalah dengan menambah usaha, misalnya dengan menambah jumlah objek pencatatan dan/atau menelaah objek dengan lebih mendetail. Contoh dari menambah jumlah objek pencatatan adalah mencatat kembang-kempis-duduk-sentuh daripada hanya mencatat kembang-kempis. Sedangkan, contoh dari mengamati objek dengan lebih mendetail adalah mengamati gerakan kembang-kempis dari awal hingga

98. Upaṇṇāta Sutta (AN 2.5), Assāṇīya Sutta (AN 8.13), Kīṭāgiri Sutta (MN 70), Dutiyadasabala Sutta (SN 12.22), dan Ghaṭa Sutta (SN 21.3).

akhir daripada hanya sekedar menyadari gerakan kembang-kempis.

Cara lain untuk mengatasi mengantuk adalah dengan mengikuti petunjuk yang Sang Buddha berikan kepada Bhante Mahā Moggallāna.<sup>99</sup>

1. Jangan memikirkan atau memperhatikan objek (pikiran atau ingatan) apapun yang menyebabkan timbulnya rasa kantuk.
2. Merenungkan atau mengevaluasi Dhamma yang telah didengar atau dipelajari.
3. Lakukan resitasi Dhamma yang telah didengar atau dipelajari.
4. Tarik-tarik kedua telinga atau gosok-gosok anggota tubuh dengan tangan.
5. Bangun dari duduk, basuh mata dengan air, lalu lihat ke sekeliling dan ke atas pada bintang-bintang di langit. Saat ini anda dapat melihat lampu yang menyala sebagai penggantinya.
6. Bayangkan malam bagaikan siang hari, bayangkan melihat cahaya yang terang.
7. Bangun dari duduk dan lakukan meditasi jalan.

Namun demikian, bila anda hanya melakukan retreat yang singkat, misalnya hanya sepuluh hari atau dua minggu, sebaiknya hindari cara nomor dua dan tiga. Selain itu, lakukan cara nomor enam sebelum melakukan cara nomor empat. Namun demikian, cara termudah dan paling penulis sarankan adalah dengan menjadikan rasa kantuk itu sebagai objek meditasi dan lakukan pencatatan dengan penuh semangat, agak cepat, dan seperti teriak dalam hati 'kantuk, kantuk ... kantuk.' Hal tersebut adalah aplikasi semangat mental untuk mengusir rasa kantuk.

Walaupun tulisan ini mengacu pada meditasi vipassanā murni-tanpa pencapaian jhāna - tetapi bukan berarti tidak membutuhkan

---

99. Pacalāyamāna Sutta (AN 7.61).

konsentrasi. Konsentrasi sangatlah penting dan hal ini hanya dapat dicapai dengan sati yang kuat dan berkesinambungan. Ingatlah tugas utama anda sebagai yogi selama retreat adalah mengembangkan pikiran, dan syarat utamanya adalah dengan menjaga dan mempertahankan sati agar tidak terputus. Maka, untuk sementara waktu, tinggalkan semua kegiatan yang dapat memutus kesinambungan sati anda seperti membaca, menulis, bicara hal yang tidak penting, dan yang lainnya. Sadari dan catatlah apapun yang mengganggu anda, jadikanlah mereka sebagai objek meditasi anda. Oleh karena itu, saat rasa kantuk datang, jadikan hal itu sebagai objek meditasi anda, segera sadari dan catat dengan penuh semangat, agak cepat, dan seperti teriak dalam hati 'kantuk, kantuk ... kantuk.'

## **Sarana Keberhasilan**

Di bawah ini adalah beberapa hal yang sangat penting untuk diperhatikan dan dimengerti dengan baik oleh seorang yogi. Mereka adalah sarana atau alat penunjang keberhasilan seorang yogi dalam berlatih meditasi.

### **Teman yang Baik**

Dalam Dhamma ini, teman yang baik (*kalyāṇamitta*) adalah faktor utama atau bisa juga dikatakan sebagai kunci keberhasilan untuk mencapai tujuan utama dari kehidupan spiritual. Mengapa bisa demikian? Hal ini disebabkan, saat seseorang memiliki teman yang baik, dapat diharapkan dia juga akan mempunyai moralitas yang baik. Dengan memiliki teman yang baik, dapat diharapkan dia dapat mendengarkan bukan hanya Dhamma biasa, tetapi juga Dhamma yang berkaitan dengan pencapaian kesucian seperti Jalan Mulia Beruas



Delapan,<sup>100</sup> Tujuh Faktor Pencerahan,<sup>101</sup> Empat Satipaṭṭhāna, dan sebagainya. Selain itu, dengan memiliki teman yang baik, dapat diharapkan dia juga akan memiliki semangat yang terbangkitkan untuk meninggalkan kualitas-kualitas buruk dan meninggalkan tugasnya sehubungan dengan pengembangan kualitas-kualitas baik, serta memiliki kebijaksanaan tentang proses timbul-tenggelamnya semua fenomena ber kondisi. Dengan demikian, pikirannya yang belum matang untuk mencapai pencerahan menjadi matang.<sup>102</sup> Oleh karena itu, tidaklah mengherankan bila Sang Buddha mengatakan bahwa teman yang baik adalah faktor pertama dari salah satu faktor untuk mencapai kesucian, bukan hanya untuk mencapai tingkat kesucian Sotāpanna, tetapi juga Sakadāgāmi, Anāgāmi, dan bahkan Arahat.<sup>103</sup>

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah memperhatikan dengan sungguh-sungguh dan merenungkan dengan baik penjelasan Dhamma yang diberikan oleh teman yang baik, karena tanpa melakukan hal tersebut anda tidak akan mengerti dengan baik. Tanpa pengertian yang baik dan benar, anda pasti tidak akan dapat berlatih sesuai dengan Dhamma; dan bila hal ini terjadi, segiat apapun anda berlatih, semuanya hanya akan sia-sia belaka. Oleh karena itu, jangan malu untuk bertanya dan melakukan diskusi dengan teman yang baik tentang Dhamma yang belum anda ketahui dan dapat pahami dengan baik.

Tolong ingat hal ini baik-baik. Kepribadian anda tercerminkan bukan hanya dari ucapan, tindakan jasmani, dan penampilan, tetapi juga dengan siapa anda bergaul, karena seseorang akan berkumpul dengan mereka yang sifatnya sama.<sup>104</sup> Walaupun pada awal perteman-

100. Kalyāṇamitta Sutta (SN 45.44, 45.47, 45.50, 45.53, 45.56, 45.59)

101. Paṭhamasūriyūpama Sutta (SN 46.12), Ādicca Sutta (SN 46.48), Bāhiraṅga Sutta (SN 46.50).

102. Meghiya Sutta (AN 9.3). Hal senada juga terdapat di Sambodhi Sutta (AN 9.1), tetapi di sini faktor-faktor yang sama dikatakan sebagai sebab dari berkembangnya keadaan yang kondusif bagi tercapainya pencerahan..

103. Sotāpattiphala Sutta (SN 55.55), juga ada di SN 55.5 dan 55.50; Sakadāgāmiphala Sutta (SN 55.56); Anāgāmiphala Sutta (SN 55.57); Arahattaphala Sutta (SN 55.58).

104. Dhātu Saṃyutta (SN 14.14 – 14.29), Dhātusosamsandana Sutta (KN 4.78/ Itivuttaka 3.29)

an hal ini belum tentu benar seutuhnya, tetapi dengan berjalannya waktu seseorang akan menjadi seperti temannya.<sup>105</sup> Oleh karena itu, berhati-hatilah dalam berteman; ikuti dia yang baik (bijaksana) dan hindari dia yang jahat (bodoh, malas, dan atau buruk silanya). Untuk itu, ingat-ingat dan renungkanlah beberapa wejangan Sang Buddha di bawah ini.

“Di antara faktor-faktor eksternal, para bhikkhu, Aku tidak melihat **bahkan satu hal pun** yang dapat menyebabkan kebaikan (**keuntungan**) yang luar biasa, seperti **teman yang baik.**” AN 1.111

“Para bhikkhu, Aku tidak melihat **bahkan satu hal pun yang dapat menyebabkan** kualitas baik (kusalā dhammā) yang belum muncul menjadi muncul, dan kualitas buruk (akusalā dhammā) yang telah muncul menjadi tenggelam, seperti **teman yang baik.** Karena dia yang berteman dengan teman yang baik, kualitas baik yang belum muncul menjadi muncul, dan kualitas buruk yang telah muncul menjadi tenggelam.” AN 1.71

“**Jangan katakan itu, Ānanda! Jangan katakan itu, Ānanda!** Teman yang baik,<sup>106</sup> sahabat yang baik, kawan yang baik adalah [**inti dari**] **seluruh kehidupan suci.** Ketika seorang bhikkhu mempunyai teman yang baik, sahabat yang baik, dan kawan yang baik, dia dapat diharapkan **dapat menempuh dan mengembangkan Jalan Mulia Beruas Delapan.**” Upaḍḍha sutta - SN 45.2

“**Berasosiasilah dengan teman yang baik (bijaksana).**

**Jika tidak mendapatkannya, Hiduplah tanpa cela.**

**Berkelanalah sendiri, bagaikan badak bercula satu.”**

racikan dari Khaggavisāṇa Sutta (KN 5.3 / Suttanipāta 1.3)

105. Mahā Nārada Kassapa - Jātaka 544.

106. Baik di sini berarti baik dalam keyakinan, moralitas, kemurahan hati, dan kebijaksanaan.

Contohnya Bhikkhu Cakkhupāla:  
“Aku buta,  
[Kedua] mataku telah rusak,  
Aku tersandung [dan terjatuh] di jalanan dalam hutan belantara.  
Bahkan, bila aku harus merangkak,  
Aku akan terus berjalan (melanjutkan perjalanan),  
**Tetapi, tidak dengan teman yang jahat.”**  
Cakkhupālattheragāthā (KN 8.95 atau Thag 1.95)

### • Kriteria Teman yang Baik

Setelah anda mengetahui betapa pentingnya memiliki teman yang baik, maka agar anda tidak keliru dalam memilihnya, anda harus mengetahui kriteria dari teman yang baik. Untuk umat awam Sang Buddha memberikan tujuh kualitas dari seseorang yang layak dijadikan teman,<sup>107</sup> yaitu:

1. Dia memberikan hal yang sulit diberikan.
2. Dia melakukan hal yang sulit dilakukan.
3. Dia dapat menoleransi hal yang sulit ditoleransi.
4. Dia mengungkapkan rahasianya kepada anda.
5. Dia menjaga rahasia anda.
6. Dia tidak meninggalkan anda ketika anda dalam kesusahan.
7. Dia tidak merendahkan anda.

Kepada para bhikkhu, Sang Buddha memberikan tujuh kualitas yang agak berbeda dengan kualitas di atas, tetapi kualitas-kualitas ini juga pantas dan patut diadopsi oleh para umat.<sup>108</sup> Tujuh kualitas tersebut adalah:

1. Dia dicintai dan menyenangkan.
2. Dia dihormati.
3. Dia terpancang.

107. Pathamamitta Sutta (AN 7.36), hal senada juga dapat ditemui di Siṅgāla Sutta (DN 31).

108. Dutiyamitta Sutta (AN 7.37).

4. Dia pandai dalam memberi nasihat.
5. Dia dapat menoleransi kritikan.
6. Dia mengatakan hal-hal yang dalam.
7. Dia tidak meminta seseorang untuk melakukan hal yang salah.

Dari empat belas kualitas tersebut dapat dirangkum menjadi: memiliki keyakinan yang baik (*saddhā sampanno*), memiliki sila yang baik (*sīla sampanno*), memiliki pengetahuan Dhamma yang baik (*suta sampanno*), memiliki kemurahan hati yang baik (*cāga sampanno*), memiliki usaha atau semangat yang baik (*vīriya sampanno*), memiliki sati yang baik (*sati sampanno*), memiliki konsentrasi yang baik (*samādhi sampanno*), dan memiliki kebijaksanaan yang baik (*pañña sampanno*).

#### » Kisah *Āṅgulimāla Thera*<sup>109</sup>

Kisah *Bhante Āṅgulimāla Thera* sangatlah tepat untuk menggambarkan betapa pentingnya mempunyai teman yang baik (*kalyānamitta*). Maka, untuk menutup uraian ini, simaklah kisah Beliau yang sangat luar biasa ini.

*Āṅgulimāla* adalah anak laki-laki dari seorang brahmana kerajaan Kosala yang bernama *Bhaggava*, dan ibunya bernama *Mantāṇī*. Dia dilahirkan di bawah gugus bintang pencuri dan pada malam dia dilahirkan semua senjata di kotanya mengeluarkan sinar, termasuk juga senjata milik raja. Karena peristiwa tersebut tidak mengakibatkan kerugian kepada para penduduk, maka dia dinamakan *Ahiṃsaka* – seorang yang tidak berbahaya. Setelah cukup usia, dia dikirim ke *Takkasilā* untuk sekolah dan dibimbing oleh seorang guru terkenal. Di sana, karena kecerdasan dan budi pekertinya yang luhur,

---

109. Gabungan dari *Āṅgulimāla Sutta* (MN 86) dan *DhpA* 173. Sebagai alternatif, anda dapat membaca *Kisah Tambatitika*, *Sang Algojo DhpA* 100, ringkasan ceritanya dapat dibaca di artikel “Empat Macam Manusia.”

dia menjadi salah satu murid kesayangan gurunya dan juga istri gurunya; tetapi, hal ini membuat kawan-kawannya iri hati. Teman-temannya yang cemburu melaporkannya kepada gurunya bahwa Ahimsaka telah melakukan penyelewengan dengan istrinya. Sang guru, termakan oleh hasutan tersebut, berencana untuk membunuh Ahimsaka, tetapi untuk membunuhnya langsung akan mengakibatkan reputasinya tercemar. Maka dia membuat rencana yang dapat mengakibatkan Ahimsaka terbunuh, yaitu memintanya seribu jari tangan kanan manusia sebagai tanda balas jasa. Ahimsaka kemudian berdiam di hutan Jālinī dan membunuh setiap orang yang melewati hutan tersebut. Agar tidak kehilangan jari-jari yang telah dikumpulkannya, dia merangkainya menjadi kalung di lehernya. Maka dia dikenal sebagai Aṅgulimāla.

Dengan berjalannya waktu, dia menjadi teror bagi para penduduk dari berbagai desa dan kota yang sering melewati hutan tersebut. Akhirnya, ketika dia hanya membutuhkan satu jari lagi untuk mencapai target seribu jari, dia bertekad untuk membunuh siapapun yang dia temui. Di pagi pada hari yang sama, Sang Bhagavā menerawang dunia, Beliau melihat bahwa Aṅgulimāla akan bertemu ibunya dan akan membunuhnya. Bila hal ini terjadi, Aṅgulimāla akan menderita di neraka untuk waktu yang sangat panjang. Maka, atas rasa belas kasihan, Beliau memutuskan untuk pergi ke hutan Jālinī untuk menemuinya. Kemudian Sang Bhagavā, setelah mengenakan jubah, membawa jubah luar dan mangkuk-Nya, pergi ke Sāvathī untuk mengumpulkan dana makanan (piṇḍapāta). Setelah Beliau kembali dari piṇḍapāta dan menyelesaikan makan-Nya, Beliau merapikan tempat istirahat/tidur-Nya. Dengan membawa jubah luar dan mangkuk-Nya, Beliau pergi berjalan menuju ke tempat Aṅgulimāla berdiam. Para penggembala sapi, penggembala kambing, dan petani melihat Beliau berjalan menuju ke tempat Aṅgulimāla berdiam, mereka berkata, “Jangan pergi ke jalan tersebut, petapa. Di jalan tersebut ada bandit bernama Aṅgulimāla, seorang pembunuh, seorang yang tangannya

berlumuran darah, seorang yang hidupnya didedikasikan pada kekerasan, yang tidak punya belas kasihan kepada makhluk hidup. Desa-desanya, kota-kota, wilayah-wilayah dibuatnya kacau balau. Dia terus-menerus membunuh para penduduk dan memakai jari-jari mereka sebagai kalung. Orang-orang telah melalui jalan itu dalam sebuah kelompok yang terdiri dari 10, 20, 30, bahkan 40 orang, tetapi mereka semua jadi korban Aṅgulimāla.” Ketika hal tersebut dikatakan, Sang Bhagavā tetap melanjutkan perjalanannya tanpa berkomentar sepele katapun.

Aṅgulimāla, sang bandit, melihat Sang Bhagavā dari kejauhan sedang berjalan mendekat. Ketika dia melihat-Nya, dia berpikir, “Ini luar biasa! Ini menakutkan! Orang-orang telah melalui jalan ini dalam sebuah kelompok yang terdiri dari 10, 20, 30, bahkan 40 orang, tetapi mereka semua telah jatuh ke tanganku. Tetapi sekarang, petapa ini datang sendiri, tanpa teman, seperti didorong oleh takdir. Mengapa aku tidak membunuhnya? Aṅgulimāla kemudian mengambil pedang dan perisainya, mengenakan busur dan tempat anak panahnya, dan mengikuti Sang Bhagavā dari belakang.”

Kemudian Sang Bhagavā mengeluarkan kesaktian-Nya sehingga Aṅgulimāla, sang bandit, walaupun telah berlari sekuat tenaga, tidak dapat mengejar Sang Bhagavā yang sedang berjalan dengan normal. Kemudian sang bandit Aṅgulimāla berpikir, “Ini luar biasa! Ini menakutkan! Sebelumnya aku dapat mengejar dan menangkap orang yang mengendarai gajah yang cepat; aku dapat mengejar dan menangkap orang yang mengendarai kuda yang cepat; aku dapat mengejar dan menangkap orang yang mengendarai kereta yang cepat; aku dapat mengejar dan menangkap seekor rusa yang cepat; tetapi sekarang, walaupun aku telah berlari sekuat tenaga, aku tidak dapat mengejar petapa ini yang berjalan dengan normal.” Dia berhenti dan kemudian berteriak kepada Sang Bhagavā, “Berhenti, petapa! Berhenti, petapa!”

“Saya telah berhenti, Āṅgulimāla. Kamu berhentilah!”

Kemudian sang bandit Āṅgulimāla berpikir, “Para petapa ini, para putra suku Sakya adalah pembicara kebenaran, menekankan kebenaran; tetapi petapa ini, walaupun masih berjalan, dia berkata, ‘Saya telah berhenti, Āṅgulimāla. Kamu berhentilah!’ Mengapa aku tidak bertanya kepadanya?”

Kemudian sang bandit Āṅgulimāla berkata kepada Sang Bhagavā dengan sebuah syair:

“Ketika kau sedang berjalan, petapa, kau berkata, ‘Aku telah berhenti.’  
Tetapi ketika saya telah berhenti, kau berkata, ‘Saya belum berhenti.’  
Sekarang saya bertanya kepadamu, Oh petapa,  
Apa maksudnya Kamu telah berhenti dan aku belum berhenti?”

“Āṅgulimāla, Saya telah berhenti untuk selama-lamanya,  
Saya telah meninggalkan kekerasan kepada semua makhluk.  
Tetapi, kamu tidak punya kendali kepada semua makhluk,  
Itulah maksudnya, Aku telah berhenti dan kamu belum berhenti.”

“Oh, akhirnya seorang petapa, seorang bijaksana yang mulia,  
Datang ke hutan ini demi aku.  
Setelah mendengar syair-Mu yang mengajarkanku Dhamma  
Saya akan meninggalkan kejahatan untuk selamanya.”

Setelah berkata demikian,  
sang bandit mengambil pedang dan senjatanya  
Dan melemparkannya ke jurang.  
Sang bandit bernaamaskara di kaki Sang Bhagavā,  
Dan di sana, saat itu juga, dia meminta untuk ditahbiskan.

Yang Tercerahkan, Sang Bijaksana yang penuh belas kasihan,  
Guru bagi dunia dan seluruh dewanya,

Berkata kepadanya, “Datanglah, bhikkhu.”  
Dan demikianlah dia menjadi bhikkhu.

Kemudian Sang Bhagavā pergi melanjutkan perjalanan menuju Sāvattḥī bersama Bhante Aṅgulimāla sebagai asistennya. Setelah melakukan perjalanan secara bertahap, Beliau akhirnya sampai di Sāvattḥī, dan di sana Beliau tinggal di taman milik Anāthapiṇḍika di hutan Jeta, Sāvattḥī. Saat itu ada banyak sekali orang yang berkumpul di pintu istana bagian dalam dari Raja Pasenadi Kosala. Sangat ribut dan berisik, mereka berteriak-teriak, “Tuan, sang bandit Aṅgulimāla berada di wilayah kekuasaanmu; dia adalah seorang pembunuh, seorang yang tangannya berlumuran darah, seorang yang hidupnya didedikasikan pada kekerasan, yang tidak punya belas kasihan kepada makhluk hidup. Desa-desa, kota-kota, wilayah-wilayah dibuatnya kacau balau. Dia terus-menerus membunuh penduduk dan memakai jari-jari mereka sebagai kalung. Raja harus menaklukkannya!”

Kemudian, pada tengah hari, Raja Pasenadi Kosala dengan mengendarai kereta kuda pergi meninggalkan Sāvattḥī bersama lima ratus pasukan berkuda menuju ke taman milik Anāthapiṇḍika. Dia mengendarai kereta kudanya sampai sejauh jalan yang mungkin dilalui oleh kereta, kemudian turun dari keretanya dan melanjutkan perjalanannya dengan berjalan kaki untuk bertemu Sang Bhagavā. Setelah memberi hormat kepada Sang Bhagavā, dia duduk di satu sisi dan Sang Bhagavā berkata kepadanya, “Ada apa, Maha Raja? Apakah Raja Seniya Bimbisara dari Magadha menyerangmu, atau para Licchavi dari Vesāli, atau para raja agresif yang lainnya?” “Bhante, Raja Seniya Bimbisara dari Magadha tidak menyerang saya, begitu juga dengan para Licchavi dari Vesāli, atau para raja agresif yang lainnya. Tetapi, ada seorang bandit di wilayah kekuasaanmu bernama Aṅgulimāla, dia adalah seorang pembunuh, seorang yang tangannya berlumuran darah, seorang yang hidupnya didedikasikan pada kekerasan, yang tidak punya belas kasihan kepada makhluk hidup. Desa-desa, kota-



kota, wilayah-wilayah dibuatnya kacau balau. Dia terus-menerus membunuh para penduduk dan memakai jari-jari mereka sebagai kalung. Saya tidak akan pernah bisa menaklukkannya, Bhante.”

“Maha Raja, seandainya kamu melihat Aṅgulimāla telah mencukur rambut dan bewoknya, mengenakan jubah kuning, dan meninggalkan kehidupan duniawi – menjadi bhikkhu; dia menghindari: pembunuhan makhluk hidup, mengambil barang yang tidak diberikan, dan ucapan bohong; dia hanya makan satu kali, melaksanakan kehidupan suci, menjalankan sila, dan bertingkah laku baik; apa yang akan kau lakukan kepadanya?” “Bhante, kami akan memberi hormat kepadanya, atau bangun dari duduk untuknya, atau mengundangnya untuk duduk; atau kami akan mengundangnya untuk menerima jubah, makanan, tempat tinggal, atau obat-obatan untuk mengatasi sakit; atau memberikan perlindungan sesuai hukum kepadanya. Tetapi, Bhante, dia adalah orang yang tidak bermoral, seseorang yang sifatnya jahat, bagaimana dia bisa mempunyai pengendalian diri dan moralitas?”

Pada saat itu Bhante Aṅgulimāla sedang duduk tidak jauh dari Sang Bhagavā, kemudian Sang Bhagavā menunjuk dengan tangan kanan-Nya dan berkata kepada Raja Pasenadi Kosala, “Maha Raja, itu dia Aṅgulimāla.” Raja Pasenadi Kosala langsung ketakutan, panik, dan merinding. Mengetahui hal tersebut, Sang Bhagavā berkata kepadanya, “Jangan takut, Maha Raja, jangan takut. Tidak ada yang perlu kau takuti darinya.” Maka, ketakutan, kepanikan, dan perasaan merinding sang Raja pun mereda. Dia kemudian mendatangi Bhante Aṅgulimāla dan berkata,

“Bhante, apakah Yang Mulia adalah Aṅgulimāla?”

“Benar, Maha Raja.”

“Bhante, apa marga ayah Bhante? Apa marga ibu Bhante?”

“Ayah saya marganya Gagga, Maha Raja; ibu saya marganya Mantāṇī.”

“Semoga Bhante Gagga Mantāṇīputta bahagia. Saya akan menyediakan

jubah, makanan, tempat tinggal, dan obat-obatan untuk Bhante.”

Saat itu Bhante Aṅgulimāla adalah seorang bhikkhu yang tinggal di hutan, makan dari hasil piṇḍapāta, memakai jubah dari kain buangan, dan hanya menggunakan tiga helai jubah (satu set). Dia menjawab, “Cukup, Maha Raja, tiga jubahku sudah lengkap.” Raja Pasenadi Kosala kemudian kembali kepada Sang Bhagavā, dan setelah memberikan penghormatan kepada Beliau, dia duduk di satu sisi dan berkata, “Luar biasa, Bhante, ini adalah hal yang luar biasa di mana Sang Bhagavā dapat menundukkan yang tidak bisa ditundukkan, menenangkan yang tidak tenang, dan menuntun ke Nibbāna mereka yang belum mencapai Nibbāna. Bhante, kami sendiri tidak dapat menaklukkannya dengan kekerasan dan senjata, tetapi Sang Bhagavā dapat menaklukkannya tanpa kekerasan dan senjata. Sekarang, Bhante, kami harus pergi. Kami sibuk dan banyak yang harus dikerjakan.” “Sekarang adalah waktunya, Maha Raja, melakukan hal yang kau pikir tepat.” Kemudian Raja Pasenadi Kosala bangkit dari duduknya, dan setelah melakukan penghormatan kepada Sang Bhagavā, dengan memposisikan Sang Bhagavā selalu berada di sebelah kanannya, dia pergi.

Bhante Aṅgulimāla lalu menarik diri dari keramaian, berdiam sendiri, rajin, penuh semangat dan tekad yang kuat. Dalam waktu singkat, di dalam kehidupan ini juga ia merealisasi langsung dengan pengetahuan supernormalnya, tujuan akhir dari kehidupan suci yang menjadi tujuan para perumah tangga yang meninggalkan kehidupan duniawi – menjadi bhikkhu. Dia menyadari, “Kelahiran telah dihancurkan, kehidupan suci telah dijalani dengan sempurna, apa yang harus dilakukan telah dilakukan, tidak akan ada lagi penjadian.” Dan Bhante Aṅgulimāla menjadi salah satu dari para Arahat.

Di suatu pagi, Bhante Aṅgulimāla setelah mengenakan jubahnya dengan membawa mangkuk dan jubah luarnya, pergi ke Sāvattḥi untuk ber-piṇḍapāta. Saat itu seseorang melempar bongkahan tanah

dan [tanpa disengaja] jatuh mengenai tubuh Bhante Āṅgulimāla, orang lain lagi melempar ranting kayu dan [tanpa disengaja] jatuh mengenai tubuhnya, orang lain lagi melempar batu dan [tanpa disengaja] jatuh mengenai tubuhnya. Kemudian, Bhante Āṅgulimāla dengan darah yang bercucuran dari kepalanya, mangkuknya yang pecah, dan jubah luarnya yang sobek, pergi menemui Sang Bhagavā. Sang Bhagavā yang melihatnya datang dari kejauhan berkata kepadanya, “Tahanlah, brahmana! Tahanlah, brahmana! Kau mengalami buah dari karma yang akan membuatmu tersiksa di neraka selama bertahun-tahun, ratusan tahun, ribuan tahun.”<sup>110</sup> Kemudian, ketika Bhante Āṅgulimāla pergi menyendiri untuk bermeditasi, dia mengalami kebahagiaan (kedamaian) dari pembebasan; dia mengekspresikannya dengan mengucapkan seruan dalam bentuk syair.<sup>111</sup>

“Siapa pun yang dulu hidup dalam kelengahan  
Dan kemudian tidak lengah lagi,  
Dia menerangi dunia, Bagaikan bulan yang bebas dari awan.

Dia yang menebus perbuatan-perbuatan jahat yang telah dilakukannya,  
Dengan melakukan perbuatan-perbuatan baik,  
Dia menerangi dunia,  
Bagaikan bulan yang bebas dari awan.

Bhikkhu muda yang mengabdikan  
Usahnya pada Ajaran Sang Buddha,  
Dia menerangi dunia,  
Bagaikan bulan yang bebas dari awan.

110. Setiap perbuatan seorang yang belum menjadi Arahat dapat memberikan tiga hasil:

1. hasil yang akan diterima di kehidupan ini (kehidupan yang sama di mana perbuatan itu dilakukan), 2. hasil yang akan diterima di kehidupan berikutnya (tepat setelah kehidupan ini), dan 3. hasil yang akan diterima di kehidupan-kehidupan selanjutnya sampai kehidupan terakhir. Bhante Āṅgulimāla mengalami hal itu sebagai manifestasi dari hasil jenis kesatu, yang berbuah di kehidupan ini juga. Beliau terbebas dari dua hasil yang berikutnya karena telah menjadi Arahat, tidak terlahir kembali.

111. Beberapa dari syair ini juga muncul di Dhammapada dan seluruhnya dapat ditemui di Theragāthāpāi, 16. Visatinipāto, 8. Āṅgulimālattheragāthā (KN 8.255 atau Thag 16.8).

Semoga musuh-musuhku mendengarkan Khotbah Dhamma,  
Semoga mereka menjalankan sungguh-sungguh Ajaran Buddha,  
Semoga mereka berteman dengan orang-orang baik dan damai,  
Yang menuntun orang lain untuk menerima Dhamma.

Semoga musuh-musuhku mendengarkan Dhamma di saat yang tepat  
Dari mereka yang membabarkan kesabaran,  
Dan mereka yang memuji kebaikan,  
Dan semoga mereka hidup sesuai dengan Dhamma.

Karena pasti mereka tidak akan mencelakaiku,  
ataupun orang lain,  
Setelah mencapai kedamaian tertinggi  
mereka akan melindungi yang lemah ataupun kuat.

Pembuat irigasi mengarahkan aliran air,  
Pembuat anak panah meluruskan batang anak panah,  
Tukang kayu membentuk (memprofil) kayu,  
Orang bijaksana menginjakkan dirinya sendiri."

Ada beberapa yang dijinakkan dengan pukulan,  
Beberapa dengan tongkat kendali dan beberapa dengan cambukan;  
Tetapi tanpa tongkat kayu atau senjata apapun,  
Aku dijinakkan oleh Orang yang demikian."

"Pelaku 'tanpa kekerasan" adalah namaku,  
Walaupun sebelumnya aku adalah pelaku kekerasan.  
Sekarang aku sesuai dengan namaku,  
Karena aku tidak menyakiti siapapun.

Seorang bandit aku sebelumnya  
Yang dikenal sebagai si Aṅgulimāla (Kalung-jari).  
Tersapu oleh banjir besar,  
Aku berlindung pada Sang Buddha.

Berlumuran darah tanganku sebelumnya  
Yang dikenal sebagai si Aṅgulimāla (Kalung-jari).  
Melihat dan mengambil perlindungan kepada-Nya  
Pendambaan untuk menjadi dihancurkan.

Telah melakukan banyak perbuatan yang mengarah  
Pada kelahiran kembali di alam menderita,  
Sekarang, aku menerima akibatnya  
Karenanya, bebas dari hutang aku memakan makananku.

Mereka yang dungu, bodoh  
Terbelenggu oleh kelengahan,  
Tetapi mereka yang bijaksana menjaga kewaspadaan  
Sebagai harta terbaik.

Jangan menyerah pada kelengahan  
Begitu juga pada kesenangan dari objek indra,  
Tetapi bermeditasilah dengan penuh kewaspadaan  
Untuk mencapai kebahagiaan sempurna.

Bertumbuhlah, jangan menurun  
Ini adalah nasihat baik dariku.  
Dari semua Dhamma yang dikenal manusia  
Aku telah mendapatkan yang terbaik.

Bertumbuhlah, jangan menurun  
Ini adalah nasihat baik dariku.  
Tiga pengetahuan telah kucapai  
Dan instruksi Sang Buddha telah dilaksanakan.

Tidak berapa lama kemudian, Bhante Aṅgulimāla wafat dan mencapai Parinibbāna. Para bhikkhu kemudian bertanya kepada Sang Buddha di mana Bhante Aṅgulimāla terlahir kembali dan ketika di-

katakan bahwa beliau telah mencapai Parinibbāna, mereka merasa heran dan kesulitan untuk mempercayai hal itu. Oleh karena itu mereka bertanya kembali kepada Sang Buddha apakah mungkin seorang yang telah melakukan begitu banyak pembunuhan dapat mencapai Nibbāna. Sang Buddha menjawab, “Para bhikkhu, *Āṅgulimāla* telah melakukan banyak kejahatan karena dia tidak mempunyai teman yang baik. Namun demikian, setelah dia menemukan teman yang baik, berkat bantuan dan dengan mengikuti nasihat mereka, dia mempraktikkan Dhamma dengan penuh semangat dan kewaspadaan. Demikianlah dia menebus (membanjiri) perbuatan-perbuatan jahat yang telah dilakukannya dengan perbuatan baik.” Setelah mengatakan hal itu, Beliau mengucapkan syair berikut:

“Dia yang menebus perbuatan jahat yang telah dilakukannya  
 Dengan melakukan perbuatan-perbuatan baik,  
 Dia menerangi dunia,  
 Bagaikan bulan yang bebas dari awan.” Dhp 173

Dari kisah di atas, terlihat jelas betapa luar biasanya manfaat dari mempunyai teman yang baik. Oleh karena itu, berasosiasilah dengan teman yang baik, dengarkan dan ikuti nasihatnya, karena hal itu akan membawa keuntungan yang luar biasa bagi yang melaksanakannya.

## Lima Faktor Perjuangan

Lima faktor perjuangan (*padhāniyaṅga*)<sup>112</sup> atau lima faktor yang kondusif bagi seorang yogi dalam melakukan perjuangan untuk merealisasi tujuan dari kehidupan spiritual (pencerahan). Lima faktor tersebut adalah keyakinan (*saddhā*), kesehatan (*appābādho*), kejujuran (*asaṭṭha*), usaha (*āradhaviṛiya*), dan kebijaksanaan (*paññā*).

112. *Padhāniyaṅga Sutta* (AN 5.53). Lima faktor ini juga terdapat di *Paṭhamapatthanā Sutta* (AN 5.135), *Senāsana Sutta* (AN 10.11), *Saṅgīti Sutta* (DN 33), *Dasuttara Sutta* (DN 34), *Bodhirājakumāra Sutta* (MN 85), dan *Kaṇṇakathala Sutta* (MN 90).

## • 1. Keyakinan (Saddhā)

Keyakinan membuat pikiran tenang dan jernih (bersih) dari rintangan, serta terbebas dari keraguan; maka keyakinan sering diibaratkan sebagai permata penjernih air milik raja dunia yang dapat menjernihkan air yang keruh. Selain itu, keyakinan juga diibaratkan bagaikan tangan, karena dengan tanganlah kita dapat mengambil sesuatu.<sup>113</sup> Di sini tentu saja yang dimaksud adalah sesuatu yang baik (kusala), yang mendatangkan kebahagiaan baik duniawi maupun adiduniawi. Contohnya, bila tidak ada campur tangan orang lain, maka hanya dengan berawalkan kekuatan keyakinanlah seseorang dapat melaksanakan dana, sila, dan meditasi. Hasil dari kebajikan ini, bukan hanya dapat membawa seseorang terlahir di alam bahagia, tetapi juga membawanya keluar dari penderitaan saṃsāra, mencapai Nibbāna. Oleh karena itu, keyakinan juga dikatakan sebagai benih,<sup>114</sup> kekayaan/harta terbaik, dan sarana untuk menyeberangi banjir saṃsāra.<sup>115</sup> Dengan demikian, keyakinan yang dimaksud di sini bukanlah hanya sekedar keyakinan belaka atau keyakinan buta, tetapi harus berlandaskan kebijaksanaan. Keyakinan buta lebih banyak menimbulkan kerugian daripada keuntungan, baik dalam aspek duniawi maupun spiritual. Sang Buddha di AN 2.23 bahkan mengatakan bahwa orang yang memiliki keyakinan buta (keyakinan karena kekeliruannya) sebagai pemfitnah Beliau. Keyakinan dibagi dua, eksternal dan internal.

### *Keyakinan eksternal*

Ini maksudnya adalah keyakinan yang kuat terhadap Tiratana, guru, dan teknik meditasi. Keyakinan seratus persen kepada Sang Buddha adalah hal yang baik dan penulis menganjurkan anda untuk menyerahkan diri atau kehidupan anda sepenuhnya kepada Sang Buddha secara simbolis saat akan berlatih meditasi, sehingga anda ti-

113. VM, 14. khandhaniddeso, saṅkhārakkhandhakathā atau Ppn XIV 140.

114. Kasibhāradvāja Sutta (SN 7.11 atau KN 5.4 / Sn 1.4).

115. Ālavaka Sutta (SN 10.12 atau KN 5.10 / Sn 1.10).

dak gentar saat menghadapi kesulitan dalam berlatih. Namun demikian, untuk saat ini, menyerahkan diri anda sepenuhnya kepada guru meditasi atau guru yang lainnya, penulis sangat tidak mengajurnya. Hal ini dikarenakan, saat ini, banyak guru atau pembimbing meditasi yang integritas dan kemampuannya patut dipertanyakan. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk membekali diri anda dengan *'Pengetahuan Teori yang Baik'* (hal.139).

Saat ini banyak dijumpai kasus penipuan dan propaganda yang menyesatkan. Sebenarnya, seorang yang terjebak oleh hal tersebut bukanlah berdasarkan siddhā yang sesungguhnya, tetapi berdasarkan siddhā yang sangat lemah yang didominasi oleh kebodohan (moha) dan keserakahan (lobha) – bila tidak dapat dikatakan sebagai keyakinan buta. Contoh nyatanya adalah banyak orang tertipu oleh kasus penggandaan uang. Kasus tersebut sebenarnya sudah sangat sering terjadi, sehingga sangatlah jelas bahwa korban yang tertipu adalah murni karena pengaruh moha dan lobha yang sangat kuat. Kasus lain adalah keyakinan yang membuta terhadap pemimpin suatu ajaran. Hal ini juga dapat dikatakan bukanlah merupakan siddhā yang sesungguhnya, tetapi merupakan siddhā yang salah atau murni kebodohan belaka. Contoh nyatanya adalah peristiwa terjadinya bunuh diri masal pada 18 November, 1978 (lebih dari 900 orang meninggal, sumber: wikipedia.org) dari suatu aliran kepercayaan (Peoples Temple) yang dipimpin oleh James Warren “Jim” Jones. Ini adalah kasus yang terjadi karena pengaruh moha yang sangat luar biasa.

Demikian juga dalam Dhamma ini, saat ini banyak guru atau pembimbing meditasi yang dengan mudahnya memberikan pernyataan kepada para yoginya bahwa mereka telah mencapai jhāna, pengetahuan pandangan terang, dan bahkan kesucian. Penulis telah bertemu, mendengar langsung, dan berdiskusi dengan para yogi dan bahkan guru meditasi yang telah mendapatkan pernyataan demikian. Namun demikian, kenyataannya, kualitas mereka sangatlah rendah, bahkan



sangat menyedihkan. Mereka percaya dan menerima apa yang guru mereka katakan mentah-mentah. Ini adalah salah satu dari manifestasi keyakinan buta. Bukan hanya itu, saat ini juga banyak yang mempromosikan praktik meditasi yang santai, menyenangkan, mudah, dan singkat dengan hasil yang luar biasa. Contohnya adalah di Amerika Serikat ada yang mengiklankan kursus meditasi yang menawarkan yogi untuk dapat tercerahkan hanya dalam tiga hari, dengan catatan yogi harus membayar US\$ 1.000.<sup>116</sup>

### *Keyakinan internal*

Ini maksudnya adalah keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri sendiri. Keyakinan internal ini jauh lebih penting daripada keyakinan eksternal. Anda boleh mempunyai semua faktor eksternal yang terbaik, tetapi bila anda tidak mempunyai keyakinan atau kepercayaan diri bahwa anda dapat melakukannya, maka usaha tidak akan pernah terwujud. Bila seandainya terjadi pun, usahanya akan sangat lemah dan tidak akan mendatangkan hasil seperti yang diharapkan. Hal ini bagaikan petani yang mempunyai ladang yang baik – tanahnya subur, airnya cukup, cuacanya sempurna, dan bebas dari gulma serta serangga. Namun demikian, tanpa benih, dia tidak akan mendapatkan pohon yang diinginkannya, apalagi berharap mendapatkan buahnya. Oleh karena itu, keyakinan dikatakan bagaikan benih, tanpanya, jangankan pencapaian kesucian, bahkan usaha untuk melakukan perbuatan baik juga tidak akan muncul.

Bila saat ini anda belum mempunyai keyakinan yang kuat terhadap Tiratana, tidak perlu resah, khawatir, atau cemas; yang perlu anda lakukan adalah belajar Dhamma dengan sungguh-sungguh dan mempraktikkannya untuk menembusnya, sehingga keyakinan anda akan terus bertumbuh. Ingatlah wejangan Sang Buddha di Kesamutti Sutta (AN 3.66),

---

116. "In America they advertise meditation courses: in three days you'll become enlightened, you have to pay a thousand dollars, it will take you only three days to become enlightened..." Sayādaw U Jotika, *A Map of the Journey*, pdf hal. 22, dapat diunduh di <http://www.buddhanet.net>.

“Adalah hal yang pantas untuk kamu, kaum Kālāma, merasa ragu, merasa tidak pasti; [karena] ketika ada alasan untuk merasa ragu, ketidakpastian muncul<sup>117</sup> .... Kaum Kālāma, ketika kamu sendiri mengetahui bahwa: ‘Hal ini adalah buruk, hal ini adalah tercela, hal ini dikecam oleh para bijaksana, ketika dianut dan dipraktikkan – hal ini mendatangkan kerugian dan penderitaan, maka tinggalkanlah.... Kaum Kālāma, ketika kamu sendiri mengetahui bahwa: ‘Hal ini adalah baik, hal ini tidak tercela, hal ini dipuji oleh para bijaksana, ketika dianut dan dipraktikkan – hal ini mendatangkan keuntungan/manfaat dan kebahagiaan, maka masuk dan berdiamlah di sana (jalanilah).”

Jadi, berdasarkan sutta tersebut, adalah hal yang pantas untuk merasa ragu pada hal yang belum anda realisasi, sekalipun hal itu dikatakan oleh Sang Buddha; karena selama seseorang belum merealisasi Dhamma Mulia ini, keyakinannya barulah sebatas pada apa yang dikatakan oleh orang lain.<sup>118</sup> Maka, seperti yang telah dikatakan di halaman sebelumnya bahwa saddhā bukanlah hanya sekedar keyakinan dan kepercayaan belaka; melainkan suatu keyakinan yang benar-benar berdasarkan pengalaman langsung dan kebijaksanaan,<sup>119</sup> serta merupakan suatu hal yang positif. Hanya setelah mempraktikkan dan menembus Dhamma Mulia inilah keyakinan seseorang akan mantap dan tidak tergoyahkan lagi. Hal ini terwujud saat seseorang mencapai tingkat kesucian yang pertama atau menjadi Sotāpanna.

## • 2. Kesehatan (Appābādho)

Kesehatan adalah faktor penting yang kedua. Jangankan pada saat berlatih meditasi di mana anda akan mengalami banyak sakit dan hal yang tidak menyenangkan lainnya, bahkan ketika anda sedang berada di rumah atau tempat peristirahatan untuk menikmati li-

117. Pernyataan ini juga terdapat di Pātaliya Sutta (SN 42.13) dan Kutūhalasālā Sutta (SN 44.9).

118. Pubbakotṭhaka Sutta (SN 48.44). Hal senada juga terdapat di Nigaṇṭhanāṭaputta Sutta (SN 41.8), Sīhasenāpati Sutta (AN 5.34), dan Sīhasenāpati Sutta (AN 7.57).

119. Āpaṇa Sutta (SN 48.50).

buran, bila anda berada dalam kondisi yang kurang sehat, maka anda tidak akan dapat menikmati liburan tersebut dengan baik. Saat berlatih meditasi, anda harus mengerahkan usaha yang luar biasa, baik mental maupun jasmani. Oleh karena itu, kesehatan yang prima sangat dibutuhkan. Semakin baik kesehatannya, semakin besar pula tingkat keberhasilannya.

Bila demikian, bagaimana dengan mereka yang mempunyai penyakit atau berada dalam kondisi yang kurang sehat? Ingatlah, meditasi adalah pengembangan mental; maka, kesehatan mentallah yang lebih utama. Oleh karena itu, selama anda masih memiliki mental yang sehat – janganlah terlalu khawatir – berjuanglah sungguh-sungguh. Namun demikian, tentu tidak dapat dipungkiri bahwa akan jauh lebih baik bila anda juga mempunyai kesehatan jasmani yang prima. Sang Buddha, dalam hal ini, mendefinisikan seorang yang sehat sebagai, “Dia yang bebas dari (atau jarang terkena) sakit dan ketidaknyamanan, memiliki pencernaan yang baik yaitu tidak terlalu dingin ataupun panas, tetapi sedang, dan cocok untuk melakukan perjuangan.” Maka, selama anda tidak mengalami gangguan mental dan masih dapat mencerna makanan dengan baik, anda masih dapat dikatakan sehat dan cocok untuk melakukan perjuangan. Untuk membesarkan hati anda, silakan baca kembali Bab IV di bagian “*Menyembuhkan Penyakit*” (hal.68).

### • 3. Kejujuran (Asaṭha)

Kejujuran di sini maksudnya adalah anda harus terbuka dan mengatakan apa adanya tentang pengalaman meditasi anda kepada guru atau instruktur meditasi. Saat ini, sangatlah jarang atau bahkan mungkin sudah tidak ada guru meditasi yang benar-benar dapat membaca pikiran muridnya. Maka, bila anda tidak jujur, mereka tidak akan dapat membantu dan mengarahkan jalannya latihan meditasi anda dengan baik. Bila hal ini terjadi, tentu anda sendirilah yang rugi.

Ingatlah, tujuan berlatih meditasi adalah untuk membuat diri anda menjadi lebih baik, mengikis kilesa, dan bila memungkinkan mencapai pencerahan di kehidupan ini juga; bukan untuk membuat guru anda atau orang lain senang atau terkesan dengan anda. Bila ada sesuatu yang – anda ragukan, membuat anda sulit, tidak jelas, tidak dimengerti, dan sebagainya, janganlah ragu untuk mengemukakan dan menanyakannya kepada guru anda. Jadilah seperti seorang pasien dengan penyakit kronis yang ingin sembuh yang melaporkan keadaannya kepada dokternya. Sang pasien, karena ingin sembuh, akan melaporkan keadaannya dengan jujur dan sebaik-baiknya. Sang dokter, berdasarkan laporan yang diterimanya, akan berusaha untuk menolong sang pasien dengan memberikan instruksi apa yang harus dilakukan dan dihindarinya.

#### • 4. Usaha (Āraddhavīriya)

Sang Buddha dalam Chaṅkī Sutta (MN 95) mengatakan bahwa usaha adalah faktor yang paling berjasa dalam mencapai kebenaran tertinggi (pencerahan). Oleh karena itu, tidaklah berlebihan bila dikatakan bahwa usaha adalah kunci keberhasilan. Tentu saja untuk mencapai hal tersebut bukanlah dengan usaha sekenanya, melainkan usaha yang luar biasa. Sang Buddha mengatakan bahwa seseorang harus memiliki usaha/semangat yang terbangkitkan untuk meninggalkan kualitas-kualitas buruk dan meraih kualitas-kualitas baik; usahanya keras, mantap, dan dia tidak meninggalkan tugasnya sehubungan dengan [pengembangan] kualitas-kualitas baik. Jadi, sebelum mencapai tingkat kesucian Arahat janganlah berhenti berjuang, jangan pernah merasa puas, tetapi harus terus berjuang.

Pernyataan di atas dideklarasikan oleh Sang Buddha di Upaṅṇāta Sutta (AN 2.5), “Para bhikkhu, Aku mengetahui dua hal melalui pengalaman langsung, [yaitu] tidak pernah merasa puas sehubungan dengan [pengembangan] kualitas-kualitas baik dan tidak

pernah mundur/menyerah (kenal lelah) dalam berjuang. Aku berjuang tanpa kenal lelah, [berpikir,] **‘Dengan ikhlas, biar hanya tinggal kulit, otot, dan tulang yang tersisa, biar daging dan darah di tubuh-Ku mengering, tetapi bila Aku belum meraih apa yang dapat diraih melalui kekuatan, semangat, dan usaha seorang manusia, Aku tidak akan mengendorkan usahaKu.’**<sup>120</sup> Melalui kegigihanlah, para bhikkhu, Aku mencapai pencerahan; melalui kegigihanlah Aku mencapai kebebasan yang tiada taranya dari pencengkeraman.”

Walaupun anda harus mengerahkan usaha yang luar biasa, tetapi jangan sampai melakukannya secara berlebihan. Sesuatu yang berlebihan, termasuk juga usaha, adalah hal yang tidak baik. Hal ini akan menyebabkan anda menjadi semakin gelisah, tegang, pusing, dan bahkan badan anda menjadi sakit. Ingatlah Perumpamaan senar *vīṇā* (sejenis mandolin), jika senarnya terlalu tegang, maka tidak akan menghasilkan suara yang diharapkan, begitu juga jika senarnya terlalu kendur.<sup>121</sup> Usaha harus sesuai dengan situasi dan kondisi meditasi anda, khususnya konsentrasi (silakan simak penjelasannya di '*Lima Indriya*' - hal.236). Namun demikian, untuk pemula, lebih baik kelebihan usaha daripada kekurangan.

Untuk menambah semangat anda dalam mengerahkan usaha ketika meniti jalan Dhamma Mulia ini, khususnya saat berlatih meditasi, ingat-ingat dan renungkanlah dua syair Dhammapada dan penggalan Sutta di berikut ini.

“[Daripada] hidup seratus tahun tetapi  
 Malas dan rendah semangatnya,  
**Lebih baik hidup sehari tetapi  
 Melakukan usaha dengan gigih.”** Dhp 112

120. Pernyataan ini juga terdapat di: *Kīṭāgiri Sutta* (MN 70), *Dutiyadasabala Sutta* (SN 12.22), *Ghaṭa Sutta* (SN 21.3), dan *Assajāṇiya Sutta* (AN 8.13).

121. *Soṇa Sutta* (AN 6.55) atau *Mahāvaggapāḷi*, 5. *Cammakkhandhako*, *Soṇassa Pabbajjā*.

**“Dirimu sendirilah yang harus berjuang,**  
 Para Buddha hanyalah penunjuk jalan.<sup>122</sup>  
 Mereka yang berlatih meditasi dan memasuki jalan ini  
 Akan terbebas dari cengkeraman Māra.” Dhp 276

**“Mereka yang melakukan usaha benar**  
 Menaklukkan kekuasaan Māra,  
 Mereka tidak lagi tercengkeram  
 [Dan] terbebas dari bahaya kelahiran dan kematian.”  
 Padhāna Sutta (AN 4.13)

### • 5. Kebijaksanaan (Paññā)

Ini adalah faktor terpenting, sebaik apapun empat faktor sebelumnya yang anda miliki, tanpa faktor kelima ini, anda tidak akan dapat mencapai kesucian. Kebijaksanaan yang dimaksud di sini adalah kebijaksanaan yang sangat spesial yaitu kebijaksanaan – yang memahami keadaan timbul-tenggelam dari fenomena berkondisi, yang mulia dan menembus, yang dapat membawa anda pada kehancuran total dari penderitaan. Ini sebenarnya adalah pengetahuan pandangan terang keempat. Tidak ada seorang pun yang mengetahui apakah dia terlahir dengan bibit kebijaksanaan ini atau tidak. Selain itu, kebijaksanaan ini juga tidak muncul dengan sendirinya. Oleh karena itu, untuk mendapatkannya anda harus berlatih meditasi vipassanā dengan sungguh-sungguh. Hanya mereka yang mempunyai kebijaksanaan inilah yang dapat meraih kesucian, jadi tidaklah cukup hanya dengan berstatus terlahir sebagai tihetuka puggala atau terlahir dengan tiga akar (alobha, adosa, dan amoha).

Tihetuka puggala secara garis besar terdiri dari empat tingkat dan setiap tingkatnya terbagi lagi menjadi dua, yaitu yang tajam kebijaksanaannya (tikkhā) dan yang tumpul (manda). Tihetuka

122. Juga terdapat di Gaṇakamoggallāna Sutta (MN 107).

paṭisandhi untuk manusia adalah mahā vipāka citta dengan tiga akar dan ini dihasilkan dari mahā kusala citta dengan tiga akar jenis super (ukkaṭṭha). Contoh, seseorang berdana dengan disertai pengertian tentang hukum karma (bersekutu dengan pengetahuan - mahā kusala ñāṇa-sampayutta citta) dan karena kekuatan keyakinannya dia juga merasa senang baik sebelum dan sesudah melakukan kegiatan tersebut. Maka hasil dari perbuatannya adalah mahā vipāka citta dengan tiga akar. Bila dia terlahir dengan kekuatan citta ini, dia akan menjadi tihetuka puggala.<sup>123</sup> Hal yang sama juga berlaku bagi kegiatan berupa menjalankan sila, meditasi samatha, dan meditasi vipassanā. Pertanyaannya adalah apakah kualitas tihetuka yang didapatnya dari berdana akan sama dengan kualitas tihetuka yang didapatnya dari tiga kegiatan lainnya? Tentu saja berbeda, bukan?

Dengan mengacu kepada Velāma Sutta (AN 9.20), berdasarkan besarnya jasa kebajikan yang didapat dari kegiatan berdana, menjalankan sila, meditasi samatha, dan meditasi vipassanā, maka kualitas tihetuka dari empat kegiatan tersebut dapat diumpamakan sebagai berikut: berdana – tihetuka tingkat SD, menjalankan sila – tihetuka tingkat SMP, meditasi samatha – tihetuka tingkat SMA, meditasi vipassanā – tihetuka tingkat Universitas. Hal yang sangat penting untuk diketahui adalah sekalipun anda terlahir dengan paṭisandhi tihetuka yang berasal dari kegiatan meditasi vipassanā, bila saat itu, ketika bermeditasi, anda belum dapat melihat anicca, dukkha, dan anattā (atau minimal mencapai pengetahuan pandangan terang ketiga), maka paṭisandhi tihetuka anda tidak akan mempunyai bibit kebijaksanaan yang dapat memahami keadaan timbul-tenggelam dari fenomena berkondisi. Bila demikian, walaupun saat ini anda berlatih meditasi vipassanā sungguh-sungguh, anda tidak akan mencapai pengetahuan pandangan terang keempat. Oleh karena itu, di atas di-

---

123. Bhojana Sutta (AN 5.37). Dia yang berdana makanan berarti memberikan kehidupan (umur panjang), kecantikan, kebahagiaan, kekuatan, dan kecerdasan. Dia yang memberikan lima hal ini juga akan mendapatkan lima hal yang sama. Maka dengan berdana, seseorang juga dapat menjadi tihetuka puggala.

katakan bahwa kebijaksanaan ini adalah kebijaksanaan yang sangat spesial.

Setelah mengetahui hal tersebut, maka, untuk memastikan anda terlahir sebagai tihetuka puggala dengan bibit kebijaksanaan ini di kehidupan berikutnya, berlatihlah meditasi vipassanā dengan sungguh-sungguh setidaknya hingga mencapai pengetahuan pandangan terang ketiga. Seandainya saat ini anda telah memilikinya, berkat latihan yang serius, mudah-mudahan anda dapat mencapai kesucian di kehidupan ini juga. Jadi, berjuanglah selagi ada kesempatan, jangan sia-siakan kehidupan yang sungguh mulia ini.

## Lima Faktor Pendukung<sup>124</sup>

Ketika seorang yang mempunyai pandangan benar didukung oleh lima faktor, maka dapat diharapkan dia akan mencapai pencerahan sebagai buahnya. Berdasarkan penjelasan kitab komentar, pandangan benar yang dimaksud di sini adalah pandangan benar yang berasal dari praktik meditasi vipassanā atau dengan kata lain adalah yang berasal dari pengetahuan pandangan terang. Karena buahnya adalah pencapaian pencerahan, maka pandangan benar ini setidaknya berasal dari pengetahuan pandangan terang yang keempat. Apa saja lima faktor pendukungnya? Mereka adalah moralitas (sīla), mendengarkan ceramah Dhamma (suta), diskusi dhamma (sākacchā), ketenangan (samatha), dan kebijaksanaan (vipassanā).

### • 1. Moralitas (Sīla)

Seperti yang telah dijelaskan pada bagian '*Memurnikan Sila*' (hal.167) bahwa sila adalah landasan dasar bagi pengembangan Jalan Mulia Beruas Delapan. Tanpa sila yang baik, anda akan mudah

124. Anuggahita Sutta (AN 5.25).



terserang kegelisahan dan akibatnya tidak akan dapat berkonsentrasi. Bila demikian, kebijaksanaan tidak akan muncul atau didapat; dan kebijaksanaan yang telah didapat, tidak akan dapat dipertahankan apalagi dikembangkan, melainkan akan menurun dan bahkan lenyap. Dalam hal ini sila bagaikan pagar yang melindungi biji pohon yang baru ditanam agar terhindar dari sesuatu yang dapat mengakibatkannya mati atau gagal tumbuh, misalnya karena tanahnya terinjakinjak sehingga menjadi keras atau karena dikorek dan dimakan ayam. Pagar juga akan melindungi baik pohon yang baru tumbuh ataupun telah tumbuh dengan baik dan kuat. Pohon yang baru tumbuh masih sangat lemah, maka bila tidak dilindungi pagar, akan mudah terinjak oleh bintang, manusia, atau bahkan kendaraan, sehingga kemungkinan besar dia akan mati. Selain itu, daun-daun mudanya juga sering menjadi santapan binatang atau manusia, dengan adanya pagar maka resiko tersebut dapat dihindari atau setidaknya menjadi semakin kecil. Bagaimana dengan pohon yang telah tumbuh dengan baik dan kuat, apa masih membutuhkan pagar? Ya, untuk menghindarinya dari bahaya tangan-tangan jail yang tidak bertanggung jawab. Dari perumpamaan tersebut dapat dilihat bahwa pagar (sila) dibutuhkan dalam berbagai tahapan. Oleh karena itu, kemurnian sila harus dijaga sebaik-baiknya.

Semakin banyak dan kokoh pagarnya, perlindungan yang diberikan pun semakin baik. Oleh karena itu, bagi yogi yang berstatus sebagai umat awam, walaupun dapat berlatih meditasi cukup hanya dengan melaksanakan lima sila, pelaksanaan delapan sila lebih dianjurkan. Untuk bhikkhu, kemurnian dari empat kelompok silanya yaitu *pāṭimokkha saṃvara sila*, *indriya saṃvara sila*, *ājivapārisuddhi sīla*, dan *paccayasannissita sīla* harus dijaga sebaik-baiknya. Untuk penjelasan empat kelompok sila tersebut silakan baca buku SILA.

## • 2. Mendengarkan Ceramah Dhamma (Suta)

Pohon yang baru tumbuh keadaannya masih sangat lemah dan akar-akarnya juga masih pendek. Khususnya pada musim kemarau di mana air sulit didapat, bila tidak dibantu, pohon yang masih lemah tersebut akan cepat layu dan bahkan mati. Maka, agar dapat membuatnya tumbuh dengan baik, pohon tersebut harus dibantu dengan melakukan penyiraman dan pemberian pupuk secara teratur. Demikian juga dengan seorang yogi pemula, dia sangat rentan dengan berbagai masalah. Terkadang masalahnya mudah untuk diatasi, terkadang sulit, dan terkadang ada situasi di mana yogi tidak mengetahui sama sekali apa yang harus dilakukannya. Masalah-masalah ini akan membuat yogi lemah dan bahkan memutuskan untuk mengakhiri latihan meditasinya. Bila hal ini terjadi, maka yogi tersebut dapat dikatakan bagaikan pohon yang layu dan mati. Di sinilah pentingnya peranan seorang guru atau teman yang baik.

Sang guru akan membantu yogi dengan memberikan penjelasan bagaimana cara berlatih yang benar dan mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya. Selain itu, dia juga memberikan ceramah Dhamma yang dapat membuat yogi bersemangat kembali untuk berlatih. Dengan demikian, dapat diharapkan yogi mampu mengatasi masalahnya dan kembali meneruskan latihan meditasinya dengan baik dan lancar hingga akhirnya menjadi seorang yogi yang mahir dan tangguh. Bagi yogi, hal ini – mendengarkan penjelasan tentang cara mengatasi masalah meditasi dan mendengarkan ceramah Dhamma – bagaikan pemberian air dan pupuk pada pohon. Sebenarnya, kata ‘suta’ di sini berarti pengetahuan tentang Dhamma dan hal ini didapat bukan hanya dengan mendengarkan ceramah Dhamma, tetapi juga dapat diperoleh dengan cara yang lainnya seperti membaca buku Dhamma, melakukan diskusi, dan berpikir. Namun demikian, saat berlatih meditasi, cara-cara yang disebutkan belakangan sangatlah tidak dianjurkan karena tidak kondusif bagi pengembangan sati

dan konsentrasi. Oleh karena itu, kata 'suta' di sini diterjemahkan sebagai mendengarkan ceramah Dhamma.

Mendengarkan ceramah Dhamma juga tidak boleh dilakukan secara berlebihan karena tujuan utamanya bukanlah untuk meningkatkan pengetahuan yogi tentang Dhamma, tetapi hanya untuk menyegarkan atau membangkitkan kembali yogi yang letih karena telah berlatih sepanjang hari. Hal ini bagaikan menyiram pohon yang layu karena terkena terik matahari sepanjang hari. Bila disiramnya berlebihan, maka pohon tersebut bukannya menjadi segar kembali, malah bisa mati karena busuk akibat kelebihan air. Saat yogi sudah menjadi kuat dan tangguh, yogi tidak perlu lagi untuk sering-sering mendengarkan ceramah Dhamma sehingga latihannya dapat lebih berkesinambungan. Bagaikan pohon yang telah tumbuh dengan sehat dan kuat, akar-akarnya besar, panjang, dan telah menancap ke dalam tanah dengan kuat, tidak perlu lagi sering-sering disiram. Namun demikian, bukan berarti tidak boleh disiram atau diberi pupuk sama sekali, tetapi lakukanlah hanya pada saat dibutuhkan.

### • 3. Diskusi Dhamma (Sākacchā)

Namun demikian, melakukan pemagaran dan pemberian air dan pupuk saja belumlah dapat menjamin pohon yang ditanam dapat tumbuh sesuai dengan harapan. Hal-hal lain yang dapat mengganggu pertumbuhan pohon juga harus diperhatikan, misalnya rerumputan, bebatuan, dan sampah-sampah plastik yang berada di sekitar pohon harus dibersihkan. Selain itu, cabang-cabang yang rusak dan/atau yang tidak dibutuhkan juga harus dibuang.

Demikian juga dengan yogi, karena pemahaman Dhamma yang kurang, walaupun telah mendengarkan Dhamma dan diberikan instruksi bagaimana cara berlatih yang baik dan benar, tidak sedikit yang berlatih dengan cara yang salah dan bahkan ada yang mema-

haminya secara keliru. Sebagai contoh, ada yogi yang berpikir bahwa gerakan kembang-kempis hanya berupa gerakan maju - mundur (ke depan - ke belakang). Ini adalah pemahaman yang salah dan akibatnya yogi tidak bisa berlatih dengan baik. Sebenarnya, manifestasi dari gerakan kembang-kempis tidak hanya berupa gerakan maju - mundur, tetapi juga dapat berupa gerakan naik - turun, kiri - kanan, dan bahkan berputar. Oleh karena itu, diskusi dengan guru tentang latihan yang dilakukan dan pengalaman yang didapat sangat dibutuhkan. Guru, berdasarkan laporan yogi, akan meluruskan pemahaman-pemahaman yang keliru dan praktik-praktik yang salah dari yogi. Hal ini bagaikan membersihkan rerumputan, bebatuan, dan sampah-sampah plastik yang berada di sekitar pohon serta membuang cabang-cabang yang rusak dan/atau yang tidak dibutuhkan.

#### • 4. Ketenangan (Samatha)

Bahaya lain yang perlu diperhatikan oleh petani adalah gangguan dari serangga seperti belalang, kumbang, lalat buah, dan yang lainnya, karena mereka tidak dapat dicegah dengan pagar. Dalam hal ini, serangga bagaikan *nīvaraṇa* (rintangan mental) yang membuat pikiran yogi tidak dapat tenang, tetapi selalu mengembara; akibatnya, pikiran tidak dapat terkonsentrasi dengan baik pada objek meditasi. *Nīvaraṇa* tidak dapat dicegah dengan sila yang fungsinya hanya bagaikan pagar – hanya dapat digunakan untuk mencegah tindakan buruk melalui ucapan dan jasmani.

Maka, untuk mengatasinya yogi harus berusaha dengan penuh semangat dalam mengamati dan mencatat setiap objek meditasinya (setiap fenomena yang muncul dan yang paling dominan) secara berkesinambungan dan melakukan pengekangan indra (silakan baca kembali '*Perumpamaan Menangkap Kadal*' - hal.174) Bila yogi tidak mampu mengatasi *nīvaraṇa* dengan cara tersebut, yogi dapat beralih ke praktik meditasi *samatha*, setidaknya sampai *nīvaraṇa* teratasi. Ini bagaikan petani, khususnya pada saat musim serangga, terkadang

harus meliputi pohonnya dengan menggunakan jaring pembungkus. Dari sekian banyak jenis meditasi samatha, penulis sangat merekomendasikan *empat meditasi perlindungan* (hal. 183), yaitu perenungan tentang Sang Buddha (Buddhānussati), perenungan tentang cinta kasih (mettā), perenungan tentang kematian (maraṇānussati), dan perenungan tentang sifat menjijikkan dari jasmani (asubha). Penjelasan singkatnya silakan lihat di bagian “*Mengatasi Pikiran Mengembara*” (hal.181). Dalam hal ini, meditasi samatha bagaikan jaring pembungkus pohon.

Saat pikiran menjadi tenang dan mencapai konsentrasi yang baik, yogi akan merasakan atau mengalami sensasi yang belum pernah dialaminya – sesuatu yang menimbulkan perasaan senang (pāmojja), segar (pīti), bahagia (sukha), dan bahkan perasaan netral/seimbang (upekkhā) – yang berbeda dan jauh lebih luhur dibandingkan dengan pengalaman atau sensasi yang didapat dari objek indra. Hal ini sebenarnya adalah hal yang baik karena dapat membuat yogi bersemangat dalam berlatih meditasi. Namun demikian, hal ini akan menjadi sesuatu rintangan apabila yogi melekat terhadap pengalaman tersebut. Sayangnya, hampir semua yogi ketika mengalami hal ini, akan terpikat dan melekatinya, walaupun durasi tercengkeramnya dapat berbeda-beda. Bila hal ini terjadi, yogi dikatakan tercengkeram atau tertahan di dalam (ajjhataṃ saṅghitanti)<sup>125</sup> dan tidak dapat naik ke tahap berikutnya, apalagi merealisasi Dhamma Mulia. Hal ini bagaikan pohon yang tercengkeram oleh jaring pembungkus yang melindunginya. Contoh dari ‘tercengkeram atau tertahan di dalam’ adalah kisah Bhante Mahā-Nāga Thera dari Uccavālika, silakan baca kisahnya di buku SILA.

Tanpa berlatih meditasi vipassanā, yogi tidak akan terbebas dari cengkeraman ini, karena meditasi samatha memakai konsep sebagai objeknya, sehingga tidak bisa memfasilitasi yogi untuk melihat dan

---

125. Uddesavibhaṅga Sutta (MN 138).

memahami fenomena mental dan jasmani sebagai anicca, dukkha, dan anattā. Dengan demikian, yogi tidak akan mampu mengikis pandangan salah berupa kepercayaan tentang adanya seseorang atau keberadaan entitas (attā) di dalam salah satu atau empat kelompok kehidupan lainnya (sakkāyadiṭṭhi). Bila seseorang dapat mempertahankan kekuatan jhāna-nya ketika akan meninggal, maka dia akan terlahir di alam brahma dengan usia kehidupan yang sangat panjang. Akibatnya, bukan hanya sakkāyadiṭṭhi-nya akan berlanjut, tetapi kemungkinan besar kadarnya juga akan semakin kuat, seperti yang terjadi pada kasus brahma Baka.<sup>126</sup> Hal lain yang juga perlu diingat adalah jhāna bukan hanya sangat sulit untuk dicapai dan dipertahankan, tetapi juga tidak dapat diandalkan untuk menghadapi serangan dari objek indra dan delapan kondisi duniawi. Agar anda dapat lebih memahami hal ini, silakan baca ringkasan dari kisah '*Mudulakkhaṇa Jātaka*' (No. 66) berikut ini.

#### » Kisah Mudulakkhaṇa Jātaka

Kisah ini diceritakan oleh Sang Buddha dipicu oleh kejadian yang menimpa seorang bhikkhu muda yang terserang nafsu karena melihat seorang gadis dengan pakaian yang menawan ketika sedang pergi untuk mengumpulkan dana makanan (berpiṇḍapāta) di Sāvattihī. Setelah kejadian tersebut, dia tidak lagi merasa bahagia dalam menjalani kehidupan kebhikkhuannya. Rambut dan kukunya dibiarkan tumbuh panjang, dan jubahnya juga dibiarkan menjadi kotor. Dia terbakar oleh nafsu. Teman-temannya yang mengetahui hal itu, membawanya menghadap Sang Buddha. Setelah mendengar kisahnya, Sang Buddha berkata, “Bhikkhu – karena kendali indramu terlepas dan melihat objek yang menawan, maka kau diterjang oleh kilesa – hal itu tidaklah mengherankan. Mengapa? Karena, di masa lalu, bahkan para Bodhisatta yang telah memiliki lima pengetahuan supernormal (pañcābhiññā) dan delapan pencapaian (aṭṭhasamāpatti)

126. Bakabrahma Sutta (SN 6.4), Brahmanimantanika Sutta (MN 49).

– yang dengan kekuatan jhāna-nya telah menekan kilesa-nya, termurnikan pikirannya, dan mampu terbang di udara – karena kendali indranya terlepas dia harus kehilangan jhāna-nya, diterjang oleh kilesa, dan mengalami penderitaan yang luar biasa. Renungkan hal ini: jangankan hanya sebuah bukit kecil yang gundul yang hanya sebesar seekor gajah, angin, bahkan dapat menghempaskan Gunung Sineru; jangankan hanya semak-semak yang berada di tepi sungai, angin, bahkan dapat menumbangkan sebatang pohon jambu yang kuat; dan jangankan hanya sebuah kolam kecil, angin, bahkan dapat mengeringkan samudra yang luas. Jika kilesa dapat menyebabkan – kebodohan kepada para Bodhisatta yang mempunyai pengetahuan yang unggul dan pikiran yang murni, para makhluk yang murni menjadi tercemar, para pemilik kemashyuran tertinggi menjadi kehilangan kemasyhurannya; tidakkah kilesa dapat mempermalukanmu? Setelah mengatakan hal itu, Beliau menceritakan kisah kelahiran lampau-Nya.

Suatu ketika, Bodhisatta terlahir di sebuah keluarga brahmana yang sangat kaya di kota Bārāṇasī (Benares). Setelah dewasa dan menyelesaikan pendidikannya, beliau memutuskan untuk menjadi petapa dan tinggal di pegunungan Himalaya. Berkat latihan meditasi samatha yang luar biasa, beliau mencapai lima pengetahuan supernormal dan delapan pencapaian. Di sana beliau berdiam dalam kebahagiaan jhāna. Suatu hari, karena membutuhkan garam dan cuka, beliau pergi ke kota Bārāṇasī. Tingkah lakunya yang menawan memikat perhatian raja yang kemudian mengundangnya untuk tinggal di taman istana. Suatu ketika raja harus pergi untuk menundukkan pemberontakan di daerah perbatasan dan sebelum pergi beliau berpesan kepada sang ratu untuk tetap memperhatikan kebutuhan sang petapa.

Suatu hari, setelah bangkit dari menikmati kebahagiaan jhāna dan menyadari bahwa beliau telah terlambat, maka beliau bergegas terbang ke istana. Sang ratu yang mendengar kedatangannya, karena

berdiri tergesa-gesa untuk menyambutnya, jubahnya merosot. Sang petapa, karena kendali indranya terlepas, ketika melihat kejadian tersebut beliau terpikat oleh kecantikan sang ratu dan terbakar oleh nafsu. Saat itu juga, jhāna-nya lenyap, dia bagaikan seekor burung gagak yang sayapnya dipotong. Hari itu beliau tidak memakan makanannya di istana, tetapi membawanya pulang ke kuṭi-nya. Sesampainya di kuṭi, diletakkannya mangkuk makanannya di bawah kursi dan kemudian dia berbaring dengan disertai rasa lapar dan haus selama tujuh hari akibat diperbudak oleh nafsu yang ditimbulkan dari melihat kecantikan sang ratu.

Pada hari ketujuh, setelah menundukkan pemberontakan di wilayah perbatasan raja kembali ke istana. Kemudian, setelah semua urusan di istana selesai, beliau pun pergi menemui sang petapa. Di sana beliau melihat sang petapa yang sedang berbaring tidak berdaya dan menanyakan tentang sakit yang sedang menerpanya. Sang petapa menjawab, “Maha raja, aku sakit karena terbelenggu nafsu pada kecantikan sang ratu.” Bila demikian, aku memberikannya kepadamu, dia milikmu petapa. Mereka pun pergi ke istana dan sesampainya di sana sang raja meminta sang ratu untuk berhias sebelum menyerahkannya kepada sang petapa. Selain itu, secara diam-diam, sang raja juga meminta kepada sang ratu untuk berusaha semampunya guna menyelamatkan kehidupan mulia sang petapa, dan sang ratu menyanggupinya.

Begitu sang petapa dan ratu meninggalkan istana, dia memberitahu sang petapa bahwa mereka membutuhkan rumah dan menyuruhnya untuk memintanya kepada raja. Raja memberikannya sebuah rumah kumuh yang biasa dijadikan toilet umum. Sang ratu menolak memasukinya sebelum sang petapa membersihkannya. Setelah itu, sang ratu meminta ranjang, perabotan rumah, karpet, kendi air, dan yang lainnya, dan hal ini dilakukannya satu per satu. Setelah semua hal tersebut terpenuhi, sang ratu – ketika mereka duduk berdua, sam-



bil menarik janggut sang petapa – berkata kepadanya, “Apakah kau masih belum menyadari bahwa kehidupan seorang brahmana sangatlah jauh berbeda dengan kehidupan seorang petapa? Mendengar perkataan tersebut, dia pun tersadar dan berpikir, “Bila pendambaan ini terus tumbuh, dia akan menyeretku ke empat alam rendah.” Hari itu juga sang petapa membawa sang ratu ke istana dan mengembalikannya kepada raja. Kemudian, beliau kembali ke pegunungan Himalaya dan menghabiskan sisa hidupnya menikmati kebahagiaan jhāna di sana.

Selain itu, anda juga mungkin pernah mendengar bahwa Devadatta kehilangan jhāna dan kesaktiannya begitu dia terserang keserakahan untuk menjadi pemimpin sangha menggantikan Sang Buddha.<sup>127</sup> Berdasarkan penjelasan tersebut, terlihat jelas keterbatasan dari meditasi samatha. Oleh karena itu, untuk mencapai pencerahan yogi perlu mempunyai faktor pendukung yang kelima, yaitu kebijaksanaan yang hanya dapat dicapai dengan melakukan meditasi vipassanā.

### • 5. Kebijaksanaan (Vipassanā)

Jaring pembungkus mungkin dapat mengatasi serangan serangga dan binatang lainnya seperti burung dan kelelawar, tetapi sebaik apapun kualitasnya, jaring tidak dapat mengatasi serangan jamur dan/atau virus. Oleh karena itu, untuk mengatasinya petani harus menggunakan obat anti jamur dan/atau virus yang bagaikan kebijaksanaan yang digunakan untuk mengatasi lobha, dosa, dan moha. Kebijaksanaan yang dimaksud di sini tentu saja bukan kebijaksanaan dari mendengar/membaca (sutamayā paññā) ataupun hasil perenungan (cintāmayā paññā), tetapi kebijaksanaan yang berasal dari latihan meditasi vipassanā (bhāvanāmayā paññā).

---

127. Cūlavaggaṇṇī, 7. saṅghabhedakakkhandhakaṃ, 1. paṭhamabhāṇavāro, devadattavatthu atau DhP A 17.

Sebenarnya, pada saat yogi berlatih meditasi vipassanā, yogi juga bisa mendapatkan pengalaman-pengalaman yang membuatnya melekat, membuatnya tertahan di dalam, khususnya di tahap awal dari pengetahuan pandangan terang keempat. Namun demikian, karena yogi vipassanā terbiasa untuk mengamati dan mencatat setiap objek sebagaimana adanya, maka bila dia tidak lengah untuk terus melakukan hal ini, kemelekatannya akan segera hilang. Bagaimana hal itu bisa terjadi? Saat proses pengamatan dan pencatatan dapat terus terjaga kesinambungannya, maka kekuatan sati dan konsentrasi akan semakin bertambah. Hal itu akan memfasilitasi yogi untuk melihat keadaan timbul-tenggelam atau ketidakkekalan (*anicca*) dari semua fenomena berkondisi yang diamatinya, termasuk juga perasaan bahagia, tidak bahagia, ataupun netral. Saat yogi melihat bahwa objek yang sedang diamatinya begitu timbul langsung tenggelam kembali, begitu muncul langsung lenyap kembali, maka dia akan melihat penderitaan dan akan sulit baginya untuk melekat atau menyukai keadaan tersebut. Saat itu, bahkan sensasi yang semula dianggap sebagai sesuatu yang menyenangkan menjadi sesuatu yang menyebabkan penderitaan. Bila demikian, bagaimana yogi akan melekat pada keadaan tersebut?

Saat sati dan konsentrasi yogi menjadi lebih kuat lagi, yogi bahkan dapat melihat proses timbul-tenggelam dari objek yang sedang diamatinya dan juga pikiran yang mengamati objek tersebut. Di tahap berikutnya, yogi hanya dapat melihat proses lenyapnya fenomena berkondisi. Bila yogi dapat mempertahankan kekuatan sati dan konsentrasinya, dia akan menyadari bahwa hal ini berlangsung terus-menerus, tanpa jeda, tanpa henti. Dengan demikian, yogi akan menyadari hal ini bukan hanya sebagai penderitaan, tetapi juga sebagai sesuatu yang menakutkan dan membahayakan. Akhirnya, yogi bukan hanya akan merasa muak atau berpaling darinya, tetapi juga akan kehilangan nafsunya dan yogi akan berusaha untuk terbebas darinya. Hal ini sesuai dengan apa yang Sang Buddha katakan dalam

Dhammapada syair 277.

“Sabbe saṅkhārā aniccā”ti,  
Yadā paññāya passati,  
Atha nibbindati dukkhe.  
Esa maggo visuddhiyā.”

“Semua keadaan yang berkondisi adalah tidak kekal,  
Saat seseorang melihatnya dengan kebijaksanaan,  
Maka, dia akan berpaling dari penderitaan.  
Inilah jalan menuju pemurnian.”

Untuk benar-benar terbebas darinya, yogi tidak dapat mencapainya hanya dengan mengakhiri meditasinya, tetapi dia harus berusaha lebih hebat lagi dalam mengamati setiap objek meditasinya, sehingga pengetahuannya tentang sifat ketidakkekalan dari fenomena berkondisi menjadi semakin matang. Dengan berjalannya waktu, berkat usaha yang penuh semangat yogi akhirnya mencapai keadaan keseimbangan mental terhadap semua fenomena berkondisi. Berdasarkan uraian di atas, terlihat jelas bahwa yogi tidak berkesempatan sama sekali untuk menyukai ataupun membenci objek yang diamatinya, atau dengan kata lain, tidak ada kesempatan bagi kilesa untuk muncul. Dengan cara demikianlah, ketika berlatih meditasi vipassanā – yogi mengeliminasi kilesa yang sedang berlangsung dengan cara mensubstitusinya dengan kesadaran baik, mencegah munculnya kilesa yang belum muncul, dan memunculkan kualitas baik yang belum muncul – yogi melakukan usaha benar. Bila hal ini dapat dipertahankan dan dikembangkan, maka pengetahuan pandangan terang yogi akan semakin kuat dan akhirnya menjadi matang, dan yogi mencapai Magga, Phala, dan Nibbāna; ini merupakan manifestasi keempat dari usaha benar. Itulah sebabnya hal ini dikatakan sebagai jalan menuju

pemurnian, jalan yang akan membawa yogi mencapai pencerahan.<sup>128</sup> Untuk penjelasan detail akan hal ini silakan baca Bab VII (*hal.279*).

Pendayagunaan kebijaksanaan di sini bagaikan petani yang menggunakan obat anti jamur dan/atau virus untuk melindungi pohonnya. Ketika pohonnya dapat tumbuh dengan subur karena dirawat dengan baik, maka dapat dipastikan dia akan dapat memetik buahnya.

Agar memudahkan anda dalam mengingat kelima faktor pendukung di atas, ingatlah lima perumpamaan ini baik-baik:

- Sila bagaikan pagar.
- Mendengarkan ceramah Dhamma bagaikan menyiram dan memberi pupuk.
- Diskusi bagaikan menyangi cabang-cabang yang rusak dan/atau tidak diperlukan.
- Ketenangan bagaikan membungkus dengan jaring.
- Kebijaksanaan bagaikan pemberian anti jamur dan/atau virus.

Berdasarkan penjelasan dari sutta di atas, diketahui bahwa untuk mencapai pencerahan, pertama-tama setidaknya anda harus mempunyai pandangan benar yang berasal dari pengetahuan pandangan terang keempat. Ini artinya – bahkan sejak tahap awal – anda harus berlatih meditasi vipassanā. Kemudian, dari lima faktor pendukung yang disebutkan, mereka juga berakhir atau memuncak pada latihan meditasi vipassanā. Meditasi samatha hanya berada di urutan keempat dan hanya dapat digunakan untuk mengatasi nīvaraṇa (rintangan mental). Ini artinya meditasi samatha tidak bisa membawa anda mencapai pencerahan. Maka, untuk mencapai pencerahan, mau

---

128. Hal ini menegaskan bahwa pencerahan hanya dapat dicapai dengan penembusan terhadap sifat ketidakkekalan dari fenomena ber kondisi, tidak cukup hanya dengan pencapaian konsentrasi, apalagi hanya dengan sekedar mendengarkan Dhamma. Dhp 278 dan 279, menjelaskan hal yang sama, perbedaannya adalah di sini ditinjau dari sudut pandang dukkha dan anattā. Penjelasan senada terdapat di Aniccānupassī Sutta, Dukkhānupassī Sutta, dan Anattānupassī Sutta (AN 7.16-18).

tidak mau, anda harus berlatih vipassanā. Itulah sebabnya penulis selalu menganjurkan anda semua untuk berlatih meditasi vipassanā selagi mempunyai kesempatan.

## Lima Pengendali Spiritual

Lima pengendali spiritual (indriya)<sup>129</sup> adalah salah satu kelompok dari prasyarat bagi tercapainya pencerahan (Bodhipakkhiyā Dhammā) yang terdiri dari keyakinan, usaha, sati, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Seorang yang mempunyai keyakinan yang kuat dapat diharapkan mempunyai usaha atau semangat yang terbangkitkan untuk mengembangkan kualitas baik dan meninggalkan kualitas buruk. Seorang yang demikian dapat diharapkan mempunyai sati yang kuat, berkat sati yang kuat dia akan memiliki konsentrasi benar yang kuat yang akhirnya membuka jalan bagi kebijaksanaan untuk bermanifestasi. Kebijaksanaan akan memfasilitasi untuk dapat melihat dan memahami sesuatu sebagaimana adanya yang akhirnya membuat keyakinannya bertambah kuat. Jadi, lima faktor ini saling berkaitan dengan erat dan saling menunjang satu dengan yang lainnya. Agar lima faktor ini dapat bekerja secara maksimal, mereka harus berada dalam keadaan seimbang. Dua pasangan yang perlu mendapatkan perhatian ekstra adalah keyakinan dengan kebijaksanaan dan usaha dengan konsentrasi. Hanya jika kelima faktor ini berada dalam keadaan seimbang dan harmonis, yogi dapat diharapkan untuk mengalami kemajuan dalam latihan meditasinya dan merealisasi pencerahan.

### • 1. Keyakinan (Saddhindriya)

Keyakinan (saddhā) telah dijelaskan di bagian '*Lima Faktor*

---

129. Kata dasar dari Indriya adalah 'Inda atau Indra' artinya raja, penguasa, atau pengendali, dan merupakan manifestasi dari kusala dan akusala kamma atau Buddha. Karena di sini membahas lima indriya yang menjadi bagian dari Bodhipakkhiyā Dhammā, maka diterjemahkan menjadi 'Pengendali Spiritual.'

*Perjuangan'* (hal.213). Saddhindriya dapat dikatakan sebagai bentuk keyakinan yang lebih berkembang, lebih matang, sehingga mempunyai kemampuan mengendalikan pikiran yang jauh lebih baik,<sup>130</sup> dan manifestasinya adalah tekad yang kuat dalam berlatih meditasi secara intensif. Di *Āpaṇa Sutta* (SN 48.50) Buddha mengatakan bahwa saddhindriya adalah keyakinan yang berasal dari pengerahan usaha, sati, dan konsentrasi yang berulang-ulang yang kemudian dilanjutkan dengan penembusan melalui kebijaksanaan secara berulang-ulang sehingga dia mendapatkan keyakinan penuh bahwa hal yang sebelumnya hanya didengarnya, sekarang dia dapat mengalaminya langsung setelah menembusnya dengan kebijaksanaan.

Manifestasi dari keyakinan biasa dapat berupa kegiatan berdana, menjalankan sila, belajar Dhamma, dan bahkan berlatih meditasi dengan pengertian bahwa semua itu adalah hal yang baik untuk dilakukan dan akan membuat pelakunya terlahir di alam bahagia. Dengan demikian, kegiatan baik tersebut bukan dilakukan untuk mencapai pencerahan dan masih berada dalam kekuasaan pendambaan (*taṇhā*). Sayangnya, hal inilah yang lebih dominan terjadi di kalangan para Buddhis, makanya banyak umat yang hanya berdana pada hari raya tertentu saja, belajar Dhamma dan meditasi hanya seminggu sekali atau bahkan lebih jarang lagi. Keyakinan ini dapat ditingkatkan dengan cara – bergaul dengan orang-orang yang mempunyai keyakinan yang kuat (teman yang baik), menghindari mereka yang keyakinannya rendah, dan belajar Dhamma. Saat pemahaman Dhamma seseorang meningkat, dia akan berusaha untuk hidup sesuai dengan Dhamma dan juga berusaha untuk menembusnya dengan melakukan meditasi. Berkat keyakinan yang kuat, dia akan mengerahkan semangat untuk berlatih meditasi dengan rajin dan baik, dan dengan berjalannya waktu dia akan mendapatkan pengalaman unik dari latihan meditasinya. Sebagai contoh, saat yogi berlatih meditasi vipassanā dan menyadari bahwa hanya ada dua fenomena – mental

---

130. Empat faktor yang lainnya harap dimengerti dengan cara yang sama.

dan jasmani; menyadari hubungan atau keterkaitan dari kedua fenomena tersebut; menyadari bahwa kedua fenomena tersebut bersifat *anicca*, *dukkha*, dan *anattā*; maka keyakinannya terhadap Dhamma akan meningkat secara drastis karena sekarang dia bukan hanya mengetahui hal itu berdasarkan apa yang didengarnya atau dibacanya, tetapi berdasarkan pengalaman langsungnya sendiri. Saat itu keyakinannya dapat dikatakan sebagai *saddhindriya* atau dapat juga dikatakan sebagai *bhāvanā-saddhā*, dan hal ini akan terasa sangat nyata dan dominan saat yogi mencapai pengetahuan pandangan terang keempat.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa keyakinan harus berlandaskan kebijaksanaan, tetapi hal itu belumlah cukup, keyakinan juga harus seimbang dengan kebijaksanaan. Saat keyakinan atau bahkan dalam taraf yang lebih matang yaitu *saddhindriya* lebih dominan dari kebijaksanaan, yogi cenderung akan melakukan hal yang keliru karena kehilangan kekritisannya dan akan mudah menerima semua hal yang didengarnya atau dibacanya sebagai suatu kebenaran. Belajar dari sejarah, bahkan selagi Sang Buddha masih hidup, ada para bhikkhu, bhikkhuni, dan umat yang malah ikut Devadatta. Saat ini, ketika Dhamma sedang menuju kehancuran, jumlah Devadatta jauh lebih banyak lagi, maka anda harus jauh lebih kritis, harus menjaga keseimbangan antara keyakinan dan kebijaksanaan. Tentu anda tidak akan asing ketika mendengar nama Bhante Aṅgulimāla, bukan? Beliau juga merupakan korban dari keyakinan yang tidak seimbang dengan kebijaksanaan. Kasus lain yang juga sering dijadikan contoh sebagai manifestasi dari kelebihan keyakinan adalah kasus Bhante Vakkali.<sup>131</sup> Bhante Vakkali, karena keyakinannya yang kuat tidak diimbangi dengan kebijaksanaan, beliau sudah merasa puas hanya dengan dapat memandangi, berada dekat, dan/atau melayani Sang Buddha. Beliau juga menjadi sangat melekat kepada Sang Buddha dan terserang oleh penyesalan ketika tidak dapat meli-

131. Penjelasan detailnya dapat dibaca di komentar dari Mahāsatipatṭhāna Sutta (DN 22 atau MN 10) dan kisah detailnya dapat dibaca di Vakkali Sutta (SN 22.87) atau DhpA 381.

hat-Nya. Dalam keadaan yang demikian, tentu beliau tidak dapat berlatih meditasi dengan baik, bukan? Bila keyakinan yang berlebihan terhadap seorang Buddha saja dapat menimbulkan kerugian, apalagi terhadap para guru saat ini yang masih banyak kilesa-nya? Oleh karena itu, jagalah keseimbangan antara keyakinan dan kebijaksanaan sehingga anda dapat berlatih meditasi dengan penuh keyakinan, tetapi masih berada dalam batas aman.

## • 2. Usaha (Viriyindriya)

'Usaha' juga telah dijelaskan di bagian '*Lima Faktor Perjuangan*' (hal.213). Walaupun meditasi adalah praktik pengembangan mental, tetapi harus dimulai dengan pengerahan usaha jasmani terlebih dahulu yaitu dengan mendisiplinkan diri. Contohnya seperti mengurangi waktu tidur, menambah waktu latihan, membatasi volume makanan yang dimakan, dan mengurangi percakapan. Berkat usaha yang gigih dan penuh semangat, dengan berjalannya waktu yogi akan mencapai pengetahuan pandangan terang setahap demi setahap. Saat hal itu terjadi yogi menjadi lebih semangat dalam berlatih meditasi karena dia secara nyata merasakan manfaat dari pengerahan usahanya. Manifestasi dari viriyindriya menjadi sangat terasa sekali ketika yogi mencapai pengetahuan pandangan terang keempat. Saat itu, yogi menjadi antusias dalam berlatih dan tidak ada lagi kemalasan dan kelesuan, apapun objek yang muncul yogi segera mengamati dan mencatatnya.

Untuk menggambarkan seberapa besar pengerahan usaha yang harus dilakukan yogi, Sang Buddha dalam Ceta Sutta (SN 56.34) memberikan perumpamaan yang sangat mengejutkan. Beliau berkata bahwa seseorang yang baju atau kepalanya terbakar<sup>132</sup> mungkin dapat melihatnya dengan perasaan netral atau seimbang, atau bahkan mengacuhkannya. Tetapi, selama seseorang belum merealisasi Empat

132. Hal senada juga terdapat di Dutiyasamādhī Sutta (AN 4.93), Dutiyamaṇassati Sutta (AN 6.20, 8.74), dan Sacittavaggo (AN 10.51-55).



Kebenaran Mulia, untuk mencapainya dia harus mengerahkan keinginan, semangat, usaha, sati, dan pemahaman yang luar biasa (*adhimatta*). Bila baju atau kepala anda terbakar, pasti anda akan mengerahkan usaha terbaik anda, bukan? Untuk mencapai Empat Kebenaran Mulia, anda bahkan harus mengerahkan usaha yang lebih luar biasa lagi. Maka ingatlah baik-baik, usaha ala kadarnya atau sekenanya tidak akan membawa anda ke tujuan, melainkan hanya akan mengakibatkan kegagalan dan meningkatkan kemalasan.

Dalam pembukaan *Mahāsatiṭṭhāna Sutta* – sutta utama yang menjadi acuan bagi praktik meditasi *vipassanā*, Sang Buddha menyebutkan, “*Ātāpī Sampajāno Satimā*.” Kata *ātāpī* = berasal dari kata *ātāpa* yang berarti “Panas dari matahari,” panas yang dapat membuat suatu benda melapuk/rusak dan bahkan terbakar.<sup>133</sup> Dengan demikian, usaha (*virīya*) di sini adalah usaha yang luar biasa, yang dapat membakar kilesa. Jadi, kata *ātāpī* di sini diartikan sebagai usaha (*virīya*) yang luar biasa yang dilakukan seorang yogi dalam bermeditasi sehingga dia dapat melihat dan memahami fenomena ber kondisi (objek meditasinya) sebagaimana adanya – sebagai *anicca*, *dukkha*, dan *anattā*. Bagaimana usaha yang kuat dapat memfasilitasi yogi melihat dan memahami fenomena sebagaimana adanya? Karena hanya dengan usaha yang penuh semangatlah yogi dapat terus menjaga dan meningkatkan kekuatan sati-nya, dan hanya dengan sati yang kuatlah yogi akan mempunyai konsentrasi yang kuat dan benar. Di sini dikatakan konsentrasi benar karena pikiran yogi terbebas dari kilesa. Hal ini terjadi berkat kekuatan sati, karena ketika ada sati, kilesa tidak dapat muncul. Pikiran yang terkonsentrasi membuat yogi dapat melihat dan memahami fenomena sebagaimana adanya. Semua itu berawal dari usaha yang kuat, bukan dari usaha yang sekenanya atau asal-asalan.

---

133. Penjelasan Sayādaw U Sīlānanda dalam buku “Four Foundation of Mindfulness.”

Hal yang sangat penting untuk diperhatikan adalah menjaga keseimbangan antara pengerahan usaha dengan konsentrasi. Usaha yang luar biasa memang sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan, tetapi jangan sampai melebihi kapasitas konsentrasi. Namun demikian, seperti yang penulis telah katakan di penjelasan sebelumnya, untuk pemula lebih baik kelebihan usaha daripada kekurangan. Mengapa? Karena, jauh lebih mudah untuk menurunkan usaha daripada meningkatkannya. Contoh aplikasinya dalam praktik meditasi adalah sebagai berikut. Yogi, karena pengerahan usaha yang baik, sati dan konsentrasinya juga menjadi baik, dan dia dapat mengikuti, mengamati, dan melihat objek meditasi dengan jelas dan baik. Tetapi, karena kurangnya pengetahuan dan pengalaman, ketika dia berusaha untuk dapat melihat objek meditasinya dengan lebih baik lagi, dia meningkatkan usahanya hingga melebihi batas yang dibutuhkan. Akibatnya, pikirannya menjadi bergejolak atau bergetar dan konsentrasinya pecah, sehingga objek meditasinya bukannya terlihat semakin jelas, malah semakin kabur, dan bahkan hilang. Hal ini sering terjadi terutama kepada yogi pemula karena berbagai alasan. Misalnya, dia belum mendapatkan pengalaman untuk dilaporkan kepada gurunya atau belum mendapatkan pengalaman apapun walaupun retreat sudah akan berakhir, maka untuk mendapatkannya dia meningkatkan usahanya secara berlebihan. Kelebihan usaha mengakibatkan pikirannya bergejolak dan keinginannya untuk mendapatkan pengalaman membuatnya condong untuk berpikir tentang masa depan dan masa lalu, sehingga pikirannya menjadi semakin bergejolak. Akibatnya, hal ini membuatnya semakin kesulitan untuk mengamati dan mencatat objek yang sedang berlangsung. Hal inilah yang menyebabkan objek meditasinya bukannya terlihat semakin jelas, malah semakin kabur, dan bahkan hilang. Dalam keadaan seperti ini, yogi harus mengembangkan ketenangan (*passaddhi*), konsentrasi (*samādhi*), dan keseimbangan mental (*upekkhā*).<sup>134</sup> Cara pertama adalah menyadari dan mencatat kegelisahannya sebagai ‘gelisah’ ‘gelisah’ ‘gelisah’ dan

---

134. Aggi Sutta (SN 46.53).

lakukan relaksasi baik mental maupun jasmani untuk menghilangkan ketegangan. Tolong ingat baik-baik bahwa ini bukanlah bersantai atau menambah jam istirahat. Kemudian, kembangkan upekkhā, terimalah keadaan apapun, baik yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan dengan netral. Dengan demikian, yogi tidak terserang keserakahan saat keadaan menyenangkan datang dan tidak terserang kebencian atau kemarahan saat keadaan tidak menyenangkan datang. Bila hal ini dapat dilakukan, pikiran akan mudah diarahkan ke objek meditasi dan hal ini akan meningkatkan konsentrasinya, dan akhirnya usaha dan konsentrasi akan seimbang kembali. Untuk pemahaman yang lebih baik, silakan simak '*Perumpamaan Belajar Mengemudi Mobil*' (hal.263).

Bagaimana dengan kasus konsentrasi yang jauh lebih kuat daripada usaha? Hal ini bukannya tidak mungkin, tetapi jarang terjadi, apalagi pada yogi pemula. Untuk hal ini, silakan lihat penjelasannya di bagian konsentrasi. Pada umumnya yang sering terjadi adalah kekurangan usaha sejak awal. Cara terbaik untuk mengatasi hal ini adalah meningkatkan pemahaman Dhamma dan merenungkan resiko yang akan dihadapi bila gagal mencapai Dhamma di kehidupan ini, yaitu terlahir di alam rendah dan mengalami penderitaan yang luar biasa untuk jangka waktu yang lama. Ingatlah Dhamma ini hanya untuk dia yang rajin bukan untuk para pemalas. Semua Ariya, baik di masa lalu, saat ini, ataupun masa depan, merealisasi Dhamma melalui perjuangan. Maka, dengan menyadari hal ini semangat akan terbangkitkan. Untuk mengakhiri uraian ini, silakan simak '*Kisah Vaṇṇupatha Jātaka*' (No. 2) sebagai pendorong semangat anda untuk terus berusaha dalam meraih Magga, Phala, dan Nibbāna di kehidupan ini juga. Jangan pernah malas, menyerah, dan membuang kesempatan yang sungguh mulia ini ketika kita terlahir sebagai manusia dan bertemu Ajaran Buddha.

» **Kisah Vaṇṇupatha Jātaka**

Suatu hari, ketika Sang Buddha berdiam di Sāvattthī, seorang pemuda keturunan dari keluarga baik-baik di Sāvattthī datang ke vihara Jetavana. Sewaktu mendengarkan khotbah Sang Buddha, dia menyadari sisi buruk dari kebahagiaan objek indra, lalu dengan pikiran yang jernih dan penuh keyakinan dia memutuskan untuk meninggalkan kehidupan duniawi dan menjadi seorang bhikkhu. Setelah menjalani lima vassa dan telah menguasai dua set peraturan vinaya (bhikkhu dan bhikkhuni patimokkha) serta cara berlatih meditasi vipassanā, dia mendapatkan objek meditasi yang sesuai untuknya langsung dari Sang Buddha. Kemudian, dia pun pergi ke suatu hutan untuk menjalani masa vassa dan berlatih meditasi. Namun demikian, setelah mengerahkan usahanya selama tiga bulan, dia tidak memperoleh kemajuan sama sekali, walaupun hal itu hanya berupa cahaya atau tanda-tanda konsentrasi. Lalu terpikir olehnya, “Guru berkata ada empat jenis manusia, aku pasti tergolong jenis padaparama<sup>135</sup> dan tidak akan dapat mencapai Magga dan Phala di kehidupan ini. Apa gunanya aku tetap berdiam di hutan ini, aku akan kembali ke Guru dan memandangi jasmaninya yang sungguh menawan sambil mendengarkan ceramah Dhamma Beliau yang merdu.” Maka, dia pun kembali ke vihara Jetavana.

Teman-temannya yang melihatnya kembali, bertanya, “Teman, bukankah kamu yang mendapatkan objek meditasi langsung dari Sang Guru dan pergi bermeditasi? Tetapi, sekarang kamu telah berada di sini lagi menikmati pertemanan. Apakah ini berarti kamu telah meraih tujuan tertinggi dari seorang yang meninggalkan keduniawian dan kamu tidak akan terlahir kembali?” Teman, saya belum meraih Magga ataupun Phala, saya adalah seorang yang tidak mempunyai kemampuan untuk mencapainya, maka saya menyerah untuk berusaha dan kem-

---

135. Sebanyak apapun Dhamma yang didengar, dibaca, dan dipahami; sebanyak apapun meditasi yang dilakukannya, dia tidak akan mencapai kesucian di kehidupan ini.

bali ke sini. “Teman, kamu telah melakukan hal yang keliru, hal yang tidak pantas, di mana kamu menyerah berusaha setelah kamu berusaha dengan gigih sebagai seorang bhikkhu di Ajaran Sang Guru.” Ayo kita pergi menghadap Guru.

Ketika Guru melihat mereka datang, Beliau berkata, “Para bhikkhu, mengapa kalian membawa dia dengan paksa ke sini. Apa yang telah dilakukannya?” “Bhante, setelah dia meninggalkan kehidupan duniawi dan berjuang bermeditasi sungguh-sungguh di dalam Ajaran ini, sekarang dia menyerah berusaha dan kembali ke sini.” Kemudian Guru bertanya kepadanya, “Bhikkhu, apakah hal itu benar bahwa kamu menyerah berusaha?” “Benar, Sang Bhagavā.” “Bhikkhu, bukankah kamu – yang setelah meninggalkan kehidupan duniawi dan mendedikasikan dirimu dalam Ajaran-Ku – yang menunjukkan dirimu sebagai seorang yang mempunyai sedikit keinginan, penuh rasa puas, hidup menyepi, dan penuh semangat, mengapa sekarang kamu menyerah berusaha? Bukankah kamu yang begitu berani di kehidupan lampau? Bukankah berkat kegigihanmu, kamu tanpa bantuan siapa pun – saat berada di padang pasir bersama orang-orang dan sapi-sapi dari rombongan lima ratus pedati – berhasil mendapatkan air dan menerima sorakan kegembiraan? Mengapa sekarang kamu menyerah?” Ucapan tersebut membesarkan hati sang bhikkhu.

Mendengar pernyataan tersebut, para bhikkhu meminta Sang Bhagavā untuk menceritakan kisahnya dengan berkata, “Bhante, saat ini, kami mengetahui dengan jelas keputusan bhikkhu ini; tetapi, kami tidak mengetahui bagaimana – berkat kegigihan satu orang ini – para pengikut dan sapi-sapi mendapatkan air di padang pasir dan dibuatnya bersorak. Hal ini hanya diketahui Sang Bhagavā Yang Maha tahu, tolong ceritakan hal itu kepada kami.” “Bila demikian, para bhikkhu, dengarkanlah” kata Sang Bhagavā, dan setelah membangkitkan perhatian mereka, Beliau menyampaikan kepada mereka

hal yang selama ini tersembunyi karena proses kelahiran kembali.

Di masa lampau, ketika Brahmadata terlahir sebagai seorang raja di kota Benares, Kerajaan Kāsi, Bodhisatta terlahir di sebuah keluarga seorang pedagang. Setelah dewasa, dia biasa melakukan perjalanan untuk berdagang dengan lima ratus pedati. Pada suatu kesempatan, dia tiba di sebuah padang pasir yang terbentang sepanjang enam puluh yojana; pasirnya demikian halus sehingga saat digenggam dapat melewati sela-sela jari. Segera setelah matahari terbit, pasirnya menjadi sepanas bara arang yang terbakar dan tidak ada seorang pun yang mampu berjalan melintasinya. Dengan demikian, mereka yang melewatinya biasanya membawa kayu bakar, air, minyak wijen, beras, dan sebagainya di pedati mereka dan hanya melakukan perjalanan di malam hari. Saat fajar menjelang, mereka menyusun pedati-pedati mereka membentuk formasi sebuah lingkaran, memasang tenda di bagian atasnya, dan setelah menikmati santapan pagi, mereka biasa menghabiskan waktu dengan beristirahat di bawah tenda sepanjang hari. Saat matahari terbenam, mereka menikmati makan malam dan segera setelah permukaan pasirnya dingin, mereka mempersiapkan pedati-pedatinya dan kembali melanjutkan perjalanan. Melakukan perjalanan di padang pasir bagaikan berlayar di lautan, seorang yang disebut ‘pemandu perjalanan’ memandu mereka melintasi gurun dengan mengandalkan pengetahuannya tentang posisi bintang.

Setelah melintas sejauh lima puluh sembilan yojana, pemimpin rombongan berkata, “Malam ini kita akan keluar dari gurun.” Setelah makan, mereka membuang sisa kayu dan air perbekalan, dan setelah semua persiapan selesai mereka pun melanjutkan perjalanan. Pemimpin rombongan yang berada di pedati paling depan, setelah melihat posisi bintang dia berkata, “Dari sini saya akan berbaring.” Dalam perjalanan, karena lelah akibat sudah beberapa malam tidak tidur, dia tertidur dan tidak menyadari bahwa sapinya berputar dan kembali ke arah semula. Menjelang pagi dia terbangun dan ketika me-

lihat posisi bintang dia berteriak, “berputar, berputar.” Setelah memutar arah dan menata kembali posisi rombongan, matahari terbit. Para peserta rombongan berteriak, “Mengapa kita berada di dekat tempat kita berkemah kemarin? Semua kayu dan air telah kita buang, kita akan mati di sini.” Kemudian, mereka berhenti dan kembali berkemah di sana; dengan perasaan sedih dan gelisah mereka berbaring di bawah pedati mereka masing-masing.

Bodhisatta berpikir, “Bila saya menyerah, semua akan mati.” Maka, pagi itu, ketika pasir masih dingin, dia berkeliling berusaha menemukan sumber air. Suatu ketika, dia melihat gundukan rumput dan berpikir, “Rumput ini dapat tumbuh di sini, pasti di bawahnya ada sumber air.” Dia memerintahkan untuk mengambil sekop dan menggali lubang di sana. Setelah mereka menggali sedalam enam puluh panjang lengan (+/- 30 meter), sekop mereka menghantam batu dan semua kecewa. Namun demikian, Bodhisatta berpikir, “Di bawah batu ini pasti ada air.” Maka, dia turun ke sana, dengan posisi seperti merangkak dia tempelkan telinganya ke batu dan dia mendengar suara air yang mengalir di balik batu tersebut. Setelah naik ke atas, dia berkata kepada seorang kacung, “Anakku, jika kamu menyerah, kita semua akan mati. Berjuanglah, kerahkan semangatmu, bawa palu ini turun ke sana, dan hancurkan batu tersebut.”

Sang kacung setelah menerima instruksi tuannya – walaupun yang lain telah menyerah – turun ke sana dan mengerahkan usahanya untuk menghancurkan batu tersebut. Ketika dia berhasil memecahkan batu tersebut, aliran air yang berada di bawahnya menyembur ke atas setinggi pohon palem, dan mereka semua minum dan mandi. Kemudian mereka membelah-belah poros roda dan kuk cadangan untuk dijadikan kayu bakar, memasak beras dan makan, dan juga memberi makan sapi-sapi mereka. Ketika matahari telah terbenam, sebelum melanjutkan perjalanan, mereka memasang bendera dekat sumber air tersebut. Setelah sampai tempat tujuan, di sana mereka menjual ba-

rang-barang mereka dengan harga dua, tiga, atau empat kali lipat. Setelah mendapatkan keuntungan, mereka kembali ke rumah masing-masing, tinggal di sana sampai seumur hidup, dan ketika meninggal, melanjutkan pengembaraan samsāra-nya sesuai karmanya masing-masing. Sang Bodhisatta juga, setelah menghabiskan hidupnya dengan melakukan berdana dan kebajikan lainnya, melanjutkan pengembaraan samsāra-nya sesuai karmanya.

Setelah menjelaskan kisah tersebut, Sang Buddha mengucapkan syair berikut ini:

“Penuh semangat mereka menggali di gurun pasir  
Sampai mendapatkan air di sana.

Demikianlah para bijaksana berjuang dengan penuh semangat,  
Tanpa kenal lelah, hingga hatinya menemukan kedamaian.”

Para bhikkhu, hidup dalam kemalasan adalah hal yang buruk, tidak baik, penuh penderitaan, mengakibatkan kesengsaraan diri sendiri. Kerahkan semangat, para bhikkhu, berdiamlah dalam kebahagiaan dengan menjauhi hal-hal buruk demi mencapai kesejahteraan dirimu. Para bhikkhu, raihlah hal terbaik, jangan yang rendah. Maka, dia yang bijaksana, berjuanglah dengan penuh semangat hingga hatinya dapat menemukan kedamaian bagaikan para pedagang yang tanpa kenal lelah menggali di gurun pasir hingga mendapatkan air. Oleh karena itu, selagi berada dalam Sāsana, seorang bhikkhu yang bijaksana harus mengerahkan usaha, tidak kenal lelah, hingga hatinya menemukan kedamaian. Begitu juga kamu, bhikkhu, dahulu telah mengerahkan usaha demi mendapatkan air, mengapa sekarang – ketika berada dalam Sāsana – kamu menyerah berusaha untuk mendapatkan Magga dan Phala? Kemudian Beliau menjelaskan Empat Keberanian Mulia dan di akhir ceramah, sang bhikkhu yang menyerah berusaha mencapai tingkat kesucian Arahat.



Setelah pembabaran Dhamma selesai, Beliau mengaitkan kisah tersebut dengan kehidupan masa lalu mereka dan berkata, “Pemuda yang saat itu dengan penuh semangat memecahkan batu dan memberi air kepada semua peserta rombongan adalah bhikkhu yang menyerah berusaha, peserta rombongan sisanya adalah para pengikut Buddha, dan pemimpin rombongan adalah Aku sendiri.

Dari kisah di atas, kita dapat memetik pelajaran bahwa Sang Buddha sangat menekankan pengerahan usaha karena itulah cara meraih kebahagiaan, dan Beliau mencela kemalasan karena itu merupakan hal buruk yang akan mendatangkan penderitaan. Beliau juga menegaskan bahwa ketika berada dalam Sāsana, seorang yang bijaksana harus berjuang sungguh-sungguh untuk merealisasi Magga, Phala, dan Nibbāna, tidak menunda-nundanya. Semoga kisah di atas dapat memicu semangat anda untuk berjuang sungguh-sungguh dalam meraih kesucian dan semoga perjuangan anda membuahkan hasil di kehidupan ini juga.

### • 3. Perhatian Murni (Satindriya)

Sati adalah cetasika (faktor mental) yang memfasilitasi seseorang untuk dapat mengarahkan perhatiannya dengan tajam pada objek pengamatan (selalu berhadapan dengan objek, perhatiannya tidak terombang-ambing); mengingat objek – tidak lupa atau bingung; melihat objek sebagaimana adanya – tanpa dipengaruhi oleh kilesa, ide, ataupun konsep. Contoh, saat seseorang mendengarkan ceramah Dhamma, bila sati-nya bekerja dengan baik, maka dia tidak akan bertanya, “Apa yang baru saja dikatakannya?” Bila sati-nya lebih kuat lagi, maka dia dapat mengingat isi ceramah tersebut. Semakin kuat sati-nya, semakin banyak juga isi ceramah yang dapat diingatnya dan dengan kualitas yang juga lebih baik. Hal ini terjadi karena pikirannya terbebas dari kilesa.<sup>136</sup>

---

136. Saṅgārava Sutta (SN 46.55).

Sati yang baik bagaikan satpam (penjaga keamanan) yang selalu siaga, tidak pernah lengah, dia dapat mengingat siapapun yang keluar-masuk pintu gerbang yang dijaganya dan tidak ada keraguan mengenai ciri-ciri dari orang yang keluar-masuk tersebut. Misalnya, satpam akan mengetahui dan ingat bahwa orang yang baru saja masuk memakai baju merah, topi, kacamata, sepatu hitam, dll. Saat melihat warna bajunya yang merah, sang satpam tidak berpikir bahwa warna merahnya seperti warna merah cabe atau merah darah dan sebagainya (maksudnya adalah tidak ada konsep yang mempengaruhinya), dia melihat warna merah itu sebagaimana adanya. Kekuatan inilah yang dapat membuat seseorang terbebas dari halusinasi. Kilesa bagaikan penjahat, maka bila sang satpam dapat selalu waspada (menjaga satinya), penjahat (kilesa) tidak akan mempunyai kesempatan untuk masuk, bahkan untuk melirik pun mereka takut. Oleh karena itu, sati harus berkesinambungan dan kuat, dan untuk mencapai hal itu diperlukan usaha yang kuat pula.

Mengapa dikatakan sati harus berkesinambungan dan kuat? Apakah dengan mampu menjaga sati untuk tetap berkesinambungan belumlah cukup? Hal itu memang baik karena dengan adanya sati pikiran terbebas dari kilesa; tetapi, tanpa sati yang kuat yogi tidak akan mampu melihat tiga karakteristik umum dari fenomena berkekon-disi. Bila demikian, jangankan kesucian, bahkan pengetahuan pandangan terang yang rendah pun tidak akan dapat dicapainya. Hal ini bagaikan seorang yang ingin menyalakan api dengan menggosok dua batang kayu kering tetapi, menggosoknya hanya asal saja dan perlahan. Maka, jangankan untuk memperoleh api, bahkan untuk membuat kedua kayu tersebut menjadi hangat pun tidak akan mampu. Agar terjadi api, gosokkannya harus berkesinambungan dan kuat, sehingga bagian kayu yang bergesekkan akan menjadi hangat, lalu panas, disusul dengan terjadinya percikan api, dan akhirnya api pun menyala. Oleh karena itu, sati harus berkesinambungan dan kuat, bila tidak api (cahaya) kebijaksanaan tidak akan muncul. Contoh nyata

yang sangat sederhana adalah proses makan. Dapat dikatakan bahwa hampir semua orang sadar ketika mereka sedang makan; tetapi, berapa banyak yang telah melihat *anicca*, *dukkha*, dan *anattā* dari proses tersebut, pasti sedikit sekali, bukan?

Untuk menggambarkan seberapa baik seorang yogi harus menjaga sati-nya, Sang Buddha memberikan perumpamaan sebagai berikut: seorang pria yang ingin hidup – tidak menginginkan kematian, yang menginginkan kesenangan – tidak menginginkan penderitaan, dia harus membawa drum yang berisi penuh dengan minyak di antara kerumunan orang yang ingin menyaksikan seorang wanita tercantik di seluruh negeri yang sedang menyanyi dan menari. Bukan hanya itu, seorang pria dengan pedang terhunus mengikuti di belakangnya dan akan memenggal kepala pria tersebut bila dia menumpahkan minyak yang dibawanya, walaupun itu hanya satu tetes. Bagaimana menurut anda, apakah dia cukup hanya sekedar sadar dengan apa yang sedang dilakukannya atau dia harus mengerahkan seluruh kemampuannya dalam menjaga sati-nya sehingga tidak ada setetes pun minyak yang tertumpah? Dari perumpamaan di atas, sangatlah jelas bahwa seorang yogi tidak cukup hanya sekedar sadar dan mampu menjaga sati-nya berkesinambungan, tetapi juga harus mempunyai sati yang kuat.<sup>137</sup>

Telah disinggung di atas bahwa keyakinan harus seimbang dengan kebijaksanaan dan usaha dengan konsentrasi, lalu bagaimana dengan sati? Sati, semakin kuat semakin baik, karena sati-lah yang dapat mengawasi keempat faktor yang lainnya – faktor yang mana yang harus ditingkatkan dan faktor yang mana yang harus dikendalikan. Ketika sati dapat menjaga keseimbangan dari keempat faktor lainnya, maka dapat diharapkan yogi dapat berlatih meditasi dengan lancar, mulus, tanpa banyak rintangan, dan cepat mencapai tujuan. Hal ini bagaikan sebuah kereta yang ditarik oleh empat ekor kuda dan

137. *Janapadakalyāṇī Sutta* (SN 47.20). Perumpamaan ini juga terdapat di *Talapatta Jātaka* (No. 96).

dikendalikan oleh seorang kusir yang mahir. Sang kusir akan memastikan keempat kuda berlari dengan kecepatan yang sama dan dapat bekerja sama dengan baik. Dia akan menghela tali kekang dari kuda yang berlari terlalu cepat, memecut kuda yang berlari terlalu pelan, dan mengarahkan jalannya kereta sehingga dapat berjalan lancar, mulus, tanpa banyak rintangan, dan cepat mencapai tujuan. Oleh karena itu, Sang Buddha dalam Aggi Sutta (SN 46.53) mengatakan, “Untuk sati, Aku nyatakan, itu bermanfaat (dibutuhkan) setiap saat.” Itulah sebabnya mengapa peranan sati sangatlah penting dalam membawa seseorang menuju pencerahan.

Sekarang, simaklah baik-baik tiga kutipan berikut yang menunjukkan bahwa sati adalah hal yang sangat penting dalam Dhamma ini. Dalam Kuṇḍaliya Sutta (SN 46.6) dikatakan, “Tetapi, Guru Gotama, hal apakah, bila dilatih dan dikembangkan, menghasilkan pengetahuan dan kebebasan sejati? Tujuh faktor pencerahan ... Tetapi, Guru Gotama, hal apakah, bila dilatih dan dikembangkan, menghasilkan tujuh faktor pencerahan? Empat landasan perhatian murni (sati), Kuṇḍaliya, bila dilatih dan dikembangkan, menghasilkan tujuh faktor pencerahan.

Dalam Dhammapada syair nomor 21, Sang Buddha berkata,  
 “Berperhatian murni (menjaga sati) adalah  
 jalan menuju tanpa kematian (Nibbāna),  
 Tidak menjaga sati (lengah) adalah jalan menuju kematian.  
 Mereka yang menjaga sati tidak mati,  
 Mereka yang lengah – bagaikan telah mati.”

Dan yang terakhir, dalam Mahāparinibbāna Sutta (DN 16), Sang Buddha berkata,

“Vayadhammā saṅkhārā appamādena sampādettha ”  
 "Kelapukan atau kehancuran adalah sifat alami semua

hal yang berkondisi, dengan selalu menjaga sati,  
berjuanglah [demi mencapai kebebasan]."

Itulah nasehat Beliau yang terakhir, itulah ringkasan dari semua Dhamma yang Beliau sampaikan selama empat puluh lima tahun mengajarkan Dhamma. Dari ketiga kutipan sebelumnya, terlihat bahwa peranan sati sangatlah penting. Oleh karena itu, sudah sepatutnyalah bahwa setiap orang (khususnya Buddhis) harus berlatih untuk menjaga dan mengembangkan sati setiap saat demi tercapainya pengetahuan dan kedamaian sejati (Nibbāna).

#### • 4. Konsentrasi (Samādhindriya)

Konsentrasi adalah faktor mental yang bersekutu dengan semua jenis kesadaran, baik ataupun buruk. Sehubungan dengan praktik meditasi, tentu yang dibutuhkan adalah konsentrasi benar. Konsentrasi adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam meditasi, karena tanpanya anda tidak akan dapat melihat dan mengetahui kenyataan sebagaimana adanya. Contoh, ketika anda berdiri di tepi sebuah kolam yang airnya kotor atau bergejolak, anda pasti tidak dapat melihat isi kolam tersebut dengan baik. Mengapa? Karena airnya kotor. Demikian juga dengan seseorang yang pikirannya kotor atau tercemar oleh kilesa, dia tidak akan dapat melihat fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya. Tetapi, ketika anda berdiri di tepi sebuah kolam yang airnya jernih dan tenang, anda pasti dapat melihat isi kolam tersebut dengan baik. Demikian juga dengan seseorang yang pikirannya bersih dan tenang, tidak tercemar oleh kilesa, dia bukan hanya dapat melihat fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya, dia bahkan dapat mencapai pencerahan.<sup>138</sup> Itulah sebabnya di beberapa sutta Sang Buddha mengatakan secara lang-

---

138. Paṇihitācchavaggo (AN 1.45-46).

sung kepada para bhikkhu untuk mengembangkan konsentrasi.<sup>139</sup> Pertanyaannya adalah apa itu definisi dari konsentrasi benar?

Di banyak sutta definisi dari konsentrasi benar dikatakan sebagai konsentrasi sehubungan dengan pencapaian empat rupa jhāna. Tetapi, di Mahācattārīsaka Sutta (MN 117) dikatakan bahwa semua jenis pikiran yang terpusat yang bersekutu dengan tujuh faktor – pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, tindakan jasmani benar, penghidupan benar, usaha benar, dan perhatian murni benar – disebut sebagai konsentrasi benar. Bila hanya menggunakan definisi yang pertama – empat rupa jhāna, maka seorang yang berlatih meditasi Buddhānussati dan sembilan meditasi samatha lainnya yang hanya mampu memfasilitasi sampai upacāra samādhi, serta mereka yang sedang meditasi untuk menikmati buah kesucian (phalasamāpatti), tidak bisa dikatakan mempunyai konsentrasi benar. Bila demikian, apakah hanya konsentrasi yang sesuai dengan dua definisi di atas yang dapat dikatakan sebagai konsentrasi benar? Bila hanya menggunakan dua definisi tersebut, bagaimana dengan seorang yang melaksanakan dana, sila, atau bahkan yang sedang berlatih meditasi samatha tetapi belum mencapai jhāna – dengan pemikiran bahwa hal itu dapat membawanya ke pencapaian Nibbāna, apakah pikiran mereka dapat dikatakan bersekutu dengan konsentrasi benar? Tiga kegiatan tersebut, walaupun tidak bersekutu dengan pandangan benar adalah kegiatan yang baik dan bersekutu dengan pikiran maha baik (mahā kusala nāṇa-vippayutta citta), tentu tidak dapat dikatakan bersekutu dengan konsentrasi salah, bukan? Maka, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi benar adalah semua jenis konsentrasi yang bersekutu dengan pikiran baik. Bila pernyataan di atas benar, mengapa Sang Buddha di banyak sutta hanya menyebutkan empat rupa jhāna sebagai konsentrasi benar? Karena jhāna adalah manifestasi dari konsentrasi tertinggi dan Sang Buddha menyebutkan yang terbaik.

139. Samādhi Sutta (SN 22.5), Samādhi Sutta (SN 35.82), Jīvakambavanāsamādhi Sutta (SN 35.143), dan Samādhi Sutta (SN 56.1).

Di sinilah pentingnya pemahaman Dhamma yang baik, karena Sang Buddha mengatakan ada ucapan Beliau yang artinya eksplisit – dapat diterima bulat-bulat, dan ada juga yang harus diolah atau diinterpretasikan terlebih dahulu.<sup>140</sup> Namun demikian, untuk dapat melihat kenyataan sebagaimana adanya, tidaklah cukup hanya dengan memiliki konsentrasi benar, tetapi harus didukung oleh level konsentrasi benar yang kuat di mana pikiran dapat terbebas dari *nīvaraṇa* setidaknya untuk sementara waktu.

Ada tiga jenis konsentrasi benar yaitu: *khaṇika samādhi*, *upacāra samādhi*, dan *appanā samādhi*. Di sini hanya akan dijelaskan *khaṇika samādhi*, karena penjelasan dua jenis konsentrasi lainnya selain mudah didapat, juga telah banyak dibahas di berbagai buku. Arti kata *khaṇika* adalah sementara, sesaat, atau dari waktu ke waktu, sehingga terjemahan dari *khaṇika samādhi* biasanya adalah konsentrasi sesaat atau dari waktu ke waktu (momen ke momen). Sayangnya hal ini tidak dapat mendeskripsikan arti yang sebenarnya. Objek dari *khaṇika samādhi* adalah fenomena mental dan jasmani yang berkondisi dan mereka mengalami perubahan setiap saat. Sebagai contoh, saat anda memperhatikan ceramah Dhamma, anda mengarahkan sati dan konsentrasi pada apa yang sang penceramah katakan, kalimat demi kalimat. Saat sati dan konsentrasi anda meningkat, mungkin anda dapat mengikuti kata demi kata tanpa pernah meleset. Bila sati dan konsentrasi anda lebih kuat lagi, maka bukan hanya kata demi kata tetapi anda bahkan dapat mengikuti dan menangkapnya dengan baik suku kata demi suku kata. Kesamaannya adalah suara yang mewakili kalimat, kata, ataupun suku kata adalah sama-sama fenomena berkondisi, sehingga mereka selalu mengalami perubahan, mereka muncul kemudian lenyap kembali. Misalnya, penceramah berkata ‘SUKHA’ kenyataannya adalah suku kata ‘KHA’ baru muncul setelah suku kata ‘SU’ lenyap. Maka yang terjadi adalah sati dan konsentrasi anda berlangsung sesaat pada suku kata ‘SU’ dan sesaat pada suku kata ‘KHA.’

---

140. Bālavaggo (AN 2.25-26).

Namun demikian, anda dapat mengarahkan khaṇika samādhi ini untuk berlangsung terus-menerus dengan objek berupa suku kata yang berbeda selama ceramah Dhamma berlangsung. Jadi sebenarnya khaṇika samādhi juga dapat berlangsung lama, dan berkat kesinambungan dari proses tersebut maka kekuatan khaṇika samādhi dapat setaraf dengan kekuatan upacāra samādhi. Bahkan pada tingkat pengetahuan pandangan terang keempat atau kesebelas ada kalanya di mana yogi tidak dapat menggerakkan tangan atau anggota tubuh lainnya, dia duduk bagaikan patung. Hal ini disebabkan oleh kekuatan konsentrasi yang mendalam dan ini bagaikan berada dalam keadaan jhāna.

Agar semakin jelas, mari tinjau contoh lain yaitu anda berusaha mendengarkan suara lonceng yang dipukul berkali-kali selama satu jam dengan frekuensi satu pukulan setiap detiknya. Dengan mengarahkan sati dan konsentrasi anda pada suara lonceng tersebut, anda akan menyadari suara dari ketukan pertama, suara dari ketukan kedua, dan seterusnya. Konsentrasi pada suara dari ketukan pertama berakhir dengan berakhirnya suara tersebut, kemudian disusul dengan konsentrasi pada suara dari ketukan kedua, dan seterusnya. Bilamana kesinambungan sati dan konsentrasi anda pada suara lonceng tersebut dapat dipertahankan, maka kilesa tidak dapat masuk. Bila hal ini tercapai, maka dapat dikatakan anda mencapai khaṇika samādhi dan pemurnian pikiran (*citta visuddhi*). Semakin lama anda dapat mempertahankan kesinambungan sati dan konsentrasi anda, maka kekuatannya akan semakin meningkat. Anda bukan hanya dapat mengikuti suara dari setiap ketukan, tetapi juga dapat mengikuti dari awal kemunculan hingga lenyapnya suara dari setiap ketukan, dan bahkan dapat mengikuti dari awal kemunculan hingga lenyapnya masing-masing suara yang merupakan bagian dari suara dari setiap ketukan. Jadi, konsentrasi ini dinamakan khaṇika samādhi karena mengikuti sifat alami dari objeknya yang berlangsung hanya sesaat, bukan karena tidak dapat berlangsung lama dan lemah kekuatannya.



Jadi perbedaan utamanya adalah terletak pada objeknya. Upacāra samādhi dan appanā samādhi menggunakan objek yang berupa konsep dan objeknya selalu sama; sedangkan khaṇika samādhi menggunakan kenyataan yang sesungguhnya (paramattha) sebagai objeknya dan objek yang berbeda untuk waktu yang berbeda.

Contoh dari manifestasi meningkatnya kekuatan khaṇika samādhi saat yogi melakukan meditasi duduk adalah sebagai berikut. Saat yogi mengamati gerakan kembang-kempis, pada tahap awal yogi hanya dapat mengikutinya sebagai gerakan kembang dan kempis belaka. Seiring dengan menguatnya sati dan konsentrasi, yogi akan melihat (merasakan) sifat spesifik dari unsur tanah – keras, lembut; unsur angin – dorongan, getaran; dan yang lainnya, pada gerakan kembang-kempis. Kemudian, yogi akan mulai dapat mengikuti dari awal hingga akhir, baik itu gerakan mengembung ataupun gerakan mengempis. Saat kekuatan sati dan konsentrasinya semakin meningkat, yogi akan dapat melihat (merasakan) bahwa gerakan kembang-kempis bukanlah suatu gerakan yang utuh, tetapi terdiri dari beberapa tahapan. Semakin tinggi konsentrasinya, semakin banyak tahapan yang dapat dilihatnya. Lebih tinggi lagi, yogi akan mampu melihat awal dan akhir dari setiap tahapan tersebut, dan seterusnya. Hal itu sebenarnya adalah manifestasi dari sifat ketidakkekalan dan saat itu yogi dapat dikatakan melihat atau memahami fenomena sebagaimana adanya. Manifestasi lain sebagai tanda khaṇika samādhi yang kuat adalah yogi dapat mengarahkan pikirannya ke eksternal objek dan dapat melihat objek tersebut. Contoh, yogi mengarahkan pikirannya ke sebuah jam dinding, maka dia akan mengetahui jam berapa saat itu. Namun demikian, untuk dapat berlatih meditasi vipassanā dengan baik, yogi tidak harus memiliki tingkat khaṇika samādhi seperti contoh yang disebutkan belakangan.

Memiliki konsentrasi yang kuat adalah hal yang baik, tetapi akan lebih baik lagi bila yogi dapat menyeimbangkannya dengan

faktor indriya yang lainnya, khususnya dengan usaha. Bila konsentrasi lebih kuat dari usaha, maka yogi cenderung akan mengantuk, lesu, dan pikirannya menjadi tumpul. Bila hal ini terjadi maka yogi harus meningkatkan usahanya<sup>141</sup> misalnya dengan melakukan pengamatan dan pencatatan terhadap objek dengan lebih detail, atau dengan menambah jumlah objek pengamatan. Contoh aplikasinya adalah bila semula yogi hanya mengamati dan mencatat gerakan kembang-kempis, dia dapat menambahkan objek pengamatannya menjadi kembang, kempis, duduk, sentuh. Bila konsentrasi lebih lemah dari usaha, yogi cenderung akan gelisah, tegang, pikirannya bergejolak dan sulit untuk diarahkan ke objek meditasi guna melakukan pengamatan dan pencatatan yang akurat. Hal pertama dan termudah yang dapat dilakukannya adalah mengurangi usahanya yaitu dengan merilekskan ketegangan yang terjadi baik pada mental maupun jasmani. Bagaikan seorang pengendara mobil dengan transmisi manual yang menyadari bahwa perbandingan antara gigi persneling (konsentrasi) dan gasnya (usaha) tidak seimbang. Dia bisa menaikkan dan menurunkan giginya atau menaikkan dan menurunkan gasnya, tetapi cara termudah untuk menyeimbangkannya adalah dengan mengatur gasnya, karena dia tidak perlu menekan pedal koplingnya terlebih dahulu. Walaupun demikian, hal ini harus disesuaikan dengan keadaan yang sedang dihadapinya saat itu.

### » Apakah Perlu Jhāna untuk Mencapai Kesucian?

Ini adalah salah satu hal yang banyak diperdebatkan oleh para cendekiawan Buddhis, sayangnya mereka hanya terus memperdebatkan berdasarkan teori semata, tetapi tidak pernah benar-benar terjun untuk mempraktikkan meditasi vipassanā dengan sungguh-sungguh. Mereka bagaikan para ibu rumah tangga yang memperdebatkan resep kuenya sebagai resep kue yang paling benar, tetapi tidak pernah benar-benar mempraktikkannya. Penulis juga sering ditanya menge-

141. Aggi Sutta (SN 46.53).

nai hal ini oleh para yogi dan umat yang ingin berlatih meditasi vipassanā. Agar penulis tidak perlu menjelaskannya berulang-ulang, maka penulis akan menjelaskannya di sini. Oleh karena itu, di atas, penulis berusaha menjelaskan apa itu yang dimaksud dengan khaṇika samādhi. Sebab dengan pemahaman yang baik tentang khaṇika samādhi, apalagi bila didapatnya dari pengalaman langsung, pertanyaannya ini kemungkinan besar tidak akan pernah muncul.

Berdasarkan Paṭhamasikkhā dan Dutiyasikkhā Sutta (AN 3.87-88) dikatakan bahwa seorang bhikkhu yang sempurna silanya tetapi hanya mengembangkan konsentrasi dan kebijaksanaan sampai ke taraf menengah, dapat mencapai tingkat kesucian Sotāpanna dan Sakadāgāmi. Untuk menjadi seorang Anāgāmi, dia perlu sempurna dalam sila dan konsentrasi; dan untuk menjadi seorang Arahat, dia perlu sempurna dalam sila, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Pernyataan yang senada mengenai kualitas yang diperlukan untuk pencapaian Sotāpanna, Sakadāgāmi, dan Anāgāmi juga terdapat di Saupādisesa Sutta (AN 9.12). Pertanyaannya adalah apakah yang dimaksud dengan ‘sempurna dalam konsentrasi’ berarti dia harus memiliki jhāna? Bila ditinjau dari Sasaṅkhāra Sutta (AN 4.169) dia tidak harus memiliki jhāna; tetapi, sekalipun hal ini berarti dia harus memiliki jhāna, untuk menjadi seorang Sotāpanna atau Sakadāgāmi, dia tidak harus memiliki jhāna karena dia tidak perlu sempurna dalam konsentrasi.

Dalam Sakkapaṇha Sutta (DN 21) dikisahkan bahwa Sakka, Sang Raja Dewa, yang menyadari bahwa hidupnya sebagai dewa akan berakhir, datang berkunjung kepada Sang Buddha dan ketika mendengarkan penjelasan Sang Buddha atas pertanyaan-pertanyaan yang diajukannya, beliau menjadi seorang Sotāpanna dan terlahir kembali menjadi Sakka yang baru. Hal ini juga diperkuat oleh penjelasan di kitab komentar dari Dhammapada, Dhpa 206-208. Ini menandakan bahwa Sakka saat itu tidak memiliki jhāna, karena bila dia memiliki jhāna, dia akan terlahir kembali sebagai brahma, tidak sebagai dewa.

Kisah Suppabuddha si penderita lepra dalam Suppabuddha-kuṭṭhi Sutta (KN 3.43) juga mengindikasikan bahwa dia tidak mempunyai jhāna pada saat mencapai tingkat kesucian Sotāpanna. Saat itu, dia adalah seorang penderita lepra yang hidupnya sangat miskin dan menderita. Dia datang ke tempat Sang Buddha yang sedang memberikan ceramah Dhamma karena melihat kumpulan banyak orang dengan berpikir bahwa pasti ada seseorang yang sedang membagikan makanan di sana. Setelah mengetahui bahwa tidak ada pembagian makanan melainkan hanya kumpulan orang yang sedang mendengarkan Dhamma, dia memutuskan untuk ikut mendengarkan Dhamma. Sang Buddha yang mengetahui bahwa Supabuddha mempunyai kualitas untuk merealisasi Dhamma kemudian mengajarkan Dhamma setahap demi setahap yang sengaja ditujukan kepadanya. Beliau memulainya dari dana, sila, dan surga; lalu dilanjutkan dengan bahaya, keburukan, dan kekotoran dari kesenangan indra, serta keuntungan dari meninggalkan kehidupan duniawi. Kemudian, setelah mengetahui bahwa pikiran Suppabuddha telah siap, Beliau melanjutkannya dengan menjelaskan Empat Kebenaran Mulia. Kemudian dikatakan, bagaikan kain yang bersih tanpa noda dan siap menyerap zat pewarna, Suppabuddha merealisasi Dhamma saat itu juga. Setelah ceramah Dhamma selesai, Suppabuddha menghampiri Sang Buddha dan menyatakan dirinya sebagai upasaka yang mengambil perlindungan kepada-Nya. Namun malang tidak dapat ditolak, tidak lama setelah berpamitan dia diserang oleh seekor sapi dan meninggal dunia. Saat para bhikkhu menanyakan ke mana destinasinya, Sang Buddha mengatakan bahwa Suppabuddha adalah seorang yang bijaksana, dengan hancurnya tiga belunggu pertama dia menjadi seorang Sotāpanna dan setelah meninggal dia terlahir kembali di alam dewa Tāvatiṃsa. Kelahirannya di alam dewa Tāvatiṃsa membuktikan bahwa dia tidak memiliki jhāna.

Sekarang mari tinjau tingkat kesucian kedua, yaitu Sakadāgāmi. Arti dari kata Sakadāgāmi adalah 'Dia yang kembali sekali,' maksud-

nya adalah seorang yang kembali ke alam manusia hanya satu kali. Makna lengkapnya adalah seorang yang menjadi Sakadāgāmī di alam manusia, setelah meninggal dunia dia terlahir di alam dewa. Kemudian, setelah menyelesaikan kehidupannya di sana, dia terlahir kembali menjadi manusia dan mencapai tingkat kesucian Arahat di sini.<sup>142</sup> Hal ini membuktikan bahwa untuk merealisasi tingkat kesucian Sakadāgāmī juga tidak harus memiliki jhāna. Namun demikian, tidak semua Sakadāgāmī seperti ini, karena ada yang dapat menjadi Arahat langsung di kehidupan yang sama atau tepat di kehidupan berikutnya.

Bagaimana dengan tingkat kesucian Anāgāmi dan Arahat, apakah dapat dicapai tanpa harus memiliki jhāna? Sutta yang sering dijadikan referensi untuk menjawab hal ini adalah Susima Sutta (SN 12.70), tetapi sayangnya dalam sutta tidak dikatakan secara tegas bahwa para bhikkhu yang mendeklarasikan pencapaian tingkat kesucian Arahat tidak mempunyai jhāna sama sekali. Mereka hanya mengatakan bahwa mereka tidak mempunyai abhiññā dan arupa jhāna, mereka mencapainya berkat kekuatan kebijaksanaan. Maka, bila tanpa menyertakan penjelasan dari kitab komentar, Susima Sutta tidak dapat dijadikan bukti yang kuat untuk menyatakan bahwa pencapaian tingkat kesucian Arahat dapat dicapai tanpa harus memiliki jhāna.

Berbeda dengan penjelasan yang terdapat dalam Susima Sutta, dalam Sasaṅkhāra Sutta (AN 4.169) Sang Buddha menjelaskan secara eksplisit empat jenis orang sehubungan dengan pencapaian Nibbāna. 1. Orang yang mencapai Nibbāna di kehidupan ini dan mencapainya melalui pengerahan usaha (asaṅkhāraparinibbāyī). 2. Orang yang mencapai Nibbāna saat meninggal dan mencapainya melalui pengerahan usaha. 3. Orang yang mencapai Nibbāna di kehidupan ini dan mencapainya tanpa melalui pengerahan usaha (asaṅkhāraparinibbāyī). 4. Orang yang mencapai Nibbāna saat me-

142. Puggalapaññatti-aṭṭhakathā, 2. Niddesaṅgaṇṇā, 1. Ekakaniddesaṅgaṇṇā.

ninggal dan mencapainya tanpa melalui pengerahan usaha. Walaupun di sini secara harfiah dikatakan tanpa melalui pengerahan usaha, namun jangan dianggap tanpa pengerahan usaha sama sekali, karena para murid utama dan bahkan Sang Buddha sendiri harus mengerahkan usaha, harus melakukan meditasi. Di sini harus dimengerti bahwa usaha yang dilakukannya tidak sebesar usaha yang dilakukan oleh orang jenis pertama dan kedua. Perbedaan yang mencolok antara orang jenis pertama dan kedua dengan orang jenis ketiga dan keempat adalah dua jenis orang yang terakhir memiliki jhāna. Pernyataan yang senada juga terdapat di Asubha Sutta (AN 4.163). Maka, berdasarkan dua sutta ini dapat dinyatakan bahwa tingkat kesucian Arahat dapat direalisasi tanpa harus memiliki jhāna.

Berdasarkan keseluruhan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pencapaian semua level kesucian – dari Sotāpanna hingga Arahat – dapat diraih tanpa harus memiliki jhāna. Namun demikian, perlu ditegaskan di sini bahwa penulis tidak menentang praktik - pencapaian jhāna, karena setiap orang mempunyai sifat dan prioritas yang berbeda-beda dan mereka bebas untuk melakukan apa yang menurut mereka sebagai yang terbaik.

### • 5. Kebijaksanaan (Paññindriya)

Hal ini telah diuraikan dalam “*Lima Faktor Perjuangan* (hal. 213) dan *Lima Faktor Pendukung*” (hal. 223). Di sini penulis hanya akan menjelaskan bagaimana bila kebijaksanaan lebih dominan daripada keyakinan dan cara mengatasinya.

Mereka yang telah banyak belajar teori Dhamma terkadang terlalu kritis dan sulit untuk mempercayai atau menerima serta mematuhi instruksi guru meditasi. Maka, ketika mereka berlatih meditasi dan sang guru meminta mereka untuk hanya mengamati dan mencatat objek dominan apapun yang muncul, untuk tidak membaca

buku, untuk tidak banyak bicara, untuk melakukan semua aktivitas dengan perlahan, dan sebagainya, mereka tidak melaksanakannya dengan baik. Mereka berpikir, “Hal ini kan mudah, mengapa harus dicatat? Mengapa harus bergerak perlahan-lahan, bukankah dengan bergerak cepat pun semuanya bisa disadari dengan baik?, dan sebagainya.” Akibatnya, mereka tidak melakukan apa yang diinstruksikan oleh guru meditasi dengan baik dan mereka gagal mendapatkan pengalaman berharga dari latihan meditasinya. Ini adalah manifestasi dari berlebihan kebijaksanaan daripada keyakinan. Contoh lain, ketika pikirannya mulai terkonsentrasi, yogi akan menemui hal-hal yang belum pernah dialaminya dan dia pun mulai bertanya-tanya atau berpikir, “Apa ini? Apa itu? Apakah ini yang namanya unsur angin, api, air atau tanah? Mengapa begini? Mengapa begitu?” Walaupun telah diberitahu untuk tidak berpikir, tetapi hanya menyadari dan mencatatnya, dia tidak mengindahkannya. Maka, karena dia tidak mencatatnya, ‘pikir, pikir, pikir,’ pikirannya menjadi semakin gelisah, tidak bisa diam, tetapi terus mengembara kesana kemari, dan akibatnya konsentrasinya yang baru mulai terbina hancur kembali.

Semua itu terjadi karena yogi tidak bisa mematuhi instruksi gurunya akibat dari keyakinan yang terlalu lemah dibandingkan dengan kebijaksanaannya. Di sini, peranan sati akan sangat terasa sekali manfaatnya karena pertama-tama yogi harus dapat menyadari bahwa kebijaksanaannya terlalu berlebih dan hal ini hanya dapat dilakukan oleh sati. Hanya ketika dia dapat menyadari bahwa dirinya terlalu banyak berpikir, barulah dapat diharapkan dia akan melakukan pencatatan ‘pikir, pikir, pikir.’ Dengan melakukan pencatatan seperti demikian pikirannya akan menjadi lebih tenang, tidak terlalu mengembara ke sana kemari lagi, dan dapat lebih mudah diarahkan ke objek meditasi. Dengan berjalannya waktu, pikirannya menjadi stabil dan kembali dapat mengamati objek dengan jelas. Saat hal ini terjadi maka dapat dikatakan kebijaksanaan dan keyakinannya telah kembali berada dalam keadaan seimbang.

Sekarang, agar anda menjadi semakin jelas dan paham tentang pentingnya dan cara menjaga keseimbangan dari masing-masing faktor lima indriya, silakan simak perumpamaan di bawah ini sehingga latihan meditasi anda dapat berjalan lancar dan kesuksesan dapat diraih.

### • Perumpamaan Belajar Mengemudi Mobil

Belajar menyeimbangkan lima faktor indriya bagaikan belajar mengemudi mobil. Agar mobil dapat berjalan dengan baik dan lancar, maka selain perbandingan gigi dan gasnya harus seimbang, pengemudi juga harus mengemudikannya dengan penuh keyakinan karena dia mengetahui apa yang dilakukannya. Bila sang pengemudi penuh kebimbangan dan tidak bisa menyeimbangkan perbandingan gigi dan gasnya, maka bukan hanya mobilnya tidak dapat melaju dengan baik dan lancar, tetapi dia juga dapat membuat mesin mobilnya rusak atau bahkan dia akan terlibat kecelakaan. Dengan semakin sering berlatih, dia akan semakin pandai dalam mengemudikan mobilnya. Begitu juga dengan yogi, agar latihan meditasinya dapat berjalan dengan baik dan lancar, lima faktor indriya-nya harus berada dalam keadaan seimbang dan harmonis, khususnya antara keyakinan dengan kebijaksanaan, dan usaha dengan konsentrasi – yang bagaikan gas dan gigi persneling. Sati bagaikan sang pengemudi yang harus menyadari semua keadaan dan mengaturnya sedemikian rupa sehingga semuanya berada dalam keadaan seimbang dan harmonis. Bila tidak, yogi akan terseok-seok dalam menjalani latihan meditasinya. Untuk menjadi pandai mengemudi, anda tidak cukup hanya belajar teori saja, tetapi harus mempraktikkannya. Begitu juga dengan meditasi, anda tidak dapat mahir hanya dengan membaca buku atau mendengarkan ceramah meditasi, tetapi harus mempraktikkannya.

### Uraian Detailnya

Terkadang karena malas, kita tidak mau membekali diri dengan



pengetahuan teori tentang cara mengemudikan mobil, tetapi ingin langsung praktik dengan berpikir, “Saya percaya penuh dengan teman saya, saya tinggal bertanya kepadanya.” Maka, walaupun diberitahu cara yang salah, kita langsung mengikutinya. Contoh, kita diberitahu, “Agar cepat bisa, langsung gunakan gigi empat dan tekan gas dalam-dalam.” Bila kita turuti, pasti mobilnya sulit jalan atau mesinnya mati lagi - mati lagi, bahkan mesinnya bisa rusak. Hal ini bagaikan seorang yogi yang *keyakinannya lebih dominan daripada kebijaksanaannya*, dia akan mengikuti apapun yang diinstruksikan. Yogi yang demikian dapat meraih kesuksesan hanya jika dia bertemu dengan teman yang baik. Namun demikian, saat ini, sikap yang demikian amat berbahaya karena tidak sedikit guru atau instruktur meditasi yang kualitasnya patut dipertanyakan. Sayangnya, saat ini, guru-guru yang demikianlah yang mudah ditemui.

Sebaliknya, terkadang karena dibekali terlalu banyak pengetahuan teori, kita selalu bertanya-tanya dan sulit mempercayai instruksi pelatih, atau bahkan tidak mau mengikutinya. Contoh, saat akan mulai, setelah menghidupkan mobil, kita diberitahu untuk menggunakan gigi satu dan tekan gasnya agak besar. Kemudian kita bandingkan dengan teori dari buku yang pernah kita baca dan terpikir, “Bila demikian, bukankah akan boros bahan bakar?” Selain itu kita juga membandingkannya dengan perkataan teman-teman kita yang telah dapat menyetir bahwa bisa langsung memulainya dengan gigi dua. Maka, saat itu timbul keraguan dan akhirnya walaupun instruksi pelatih tersebut kita ikuti, tetapi kita tidak melakukannya dengan sepenuh hati. Hal ini bagaikan seorang yogi yang *kebijaksanaannya lebih dominan daripada keyakinannya*, dia tidak akan dapat berlatih dengan baik karena selalu diliputi keraguan. Seandainya dia menjalankan apa yang diinstruksikan pun, dia akan menjalankannya setengah hati. Contoh, yogi diinstruksikan untuk melakukan semua aktivitasnya dengan perlahan dan mencatatnya. Karena sudah banyak membaca dan mendengar tentang meditasi vipassanā, terpikir olehnya, “Bukankah katanya

yang penting adalah dapat menyadari apapun yang kita lakukan? Cepat atau lambat tidaklah penting, yang penting adalah kita selalu dapat menyadarinya.” Maka dia tidak mengikuti instruksi yang diberikan dan hanya melakukannya ketika berada dihadapan guru meditasi. Dia bagaikan seorang yang baru belajar menyetir tetapi tidak dapat mengukur kemampuan dan kapasitas dirinya, walaupun baru belajar, selalu ingin cepat-cepat. Maka, dia akan sering mengalami kecelakaan dan bahkan meninggal karena kecelakaan. Demikian juga dengan yogi, karena dia tidak mengikuti petunjuk dengan baik, dia akan sering mengalami kecelakaan, gagal, dan pulang tanpa pengalaman; bahkan dia juga mungkin akan mati (maksudnya, tidak akan berlatih meditasi kembali).

Terkadang karena semangat, walaupun masih menggunakan gigi rendah (satu atau dua), kita menekan pedal gasnya dalam-dalam. Maka, bukan hanya suara mesinnya menjadi bising, tetapi mobil juga akan bergetar hebat dan membuat situasi menjadi tidak nyaman. Selain itu, mobil juga menjadi sulit untuk dikendalikan dan mesinnya menjadi cepat rusak. Untuk mengatasinya, hal termudah yang dapat dilakukannya adalah mengurangi gasnya. Tetapi, bila mobilnya telah berjalan dengan lancar dan memungkinkan untuk melaju lebih kencang lagi, maka dia dapat meningkatkan giginya. Hal ini bagaikan seorang yogi yang usahanya lebih dominan daripada konsentrasinya. Dia, karena masih penuh semangat dan ambisi, mengerahkan usahanya secara berlebihan padahal konsentrasinya masih rendah. Maka, yang dia dapatkan hanyalah kegelisahan dan kelelahan, pikirannya akan semakin mengembara dan liar – bagaikan mobil yang sulit dikendalikan. Bila dia tidak bertemu teman yang baik yang bisa membimbingnya dengan baik, mungkin dia tidak akan kuat menyelesaikan latihan meditasinya. Ini bagaikan mobil yang mogok di tengah jalan, tidak dapat lagi digunakan untuk meneruskan perjalanan karena mesinnya rusak. Sebelum hal ini terjadi, dia harus mengurangi usahanya dan merilekskan baik mental dan jasmaninya – bagaikan me-

ngurangi gas. Tetapi, bila dia telah memiliki konsentrasi yang cukup baik, dia dapat meningkatkan konsentrasinya – bagaikan meningkatkan gigi persnelingnya – sehingga kembali seimbang dengan usahanya.

Di lain waktu, karena ragu-ragu atau malas, setelah menyalakan mesin mobil dan memasukkan gigi rendah, kita menekan gasnya terlalu kecil. Maka mobil sulit bergerak, bergetar, dan bahkan mesinnya mati kembali. Hal ini bagaikan seorang yogi pemula yang malas yang baru memulai latihan meditasinya. Dia, walaupun belum mempunyai konsentrasi yang baik, tetapi malas mengerahkan usaha atau usahanya terlalu lemah. Maka, jangankan pengetahuan pandangan terang, bahkan untuk mendapatkan tahap konsentrasi yang rendah pun sehingga dia dapat mengikuti objek meditasinya, dia tidak dapat mencapainya. Begitu juga saat berada di jalan yang macet dan menanjak, karena belum mahir dalam memainkan kopling, bila gasnya terlalu kecil, mesin mobil akan sering mati. Ini bagaikan yogi pemula yang pada umumnya akan menghadapi banyak rintangan dalam tahap-tahap awal dari latihannya, maka bila usahanya terlalu lemah, dia akan mengalami banyak kegagalan ketika menghadapi masalah dalam latihannya. Oleh karena itu, untuk pemula lebih baik kelebihan usaha daripada kekurangan usaha.

Dengan berjalannya waktu, berkat kegigihannya dalam berlatih, kemampuan mengemudinya menjadi semakin baik. Suatu ketika, dia mengemudi di jalan tol dengan gigi lima dan gas penuh, dia merasakan mobilnya dapat melaju dengan kencang dan mulus, nyaman. Untuk menghemat bahan bakar, maka dia memutuskan untuk mengurangi gasnya. Untuk beberapa saat mobilnya masih dapat berjalan dengan mulus, tetapi karena kelengahan dan kurangnya pengalaman, dia tidak menyadari bahwa dengan berjalannya waktu, putaran mesinnya menjadi semakin menurun dan menjadi tidak sesuai dengan gigi yang digunakannya. Kemungkinan yang akan terjadi di antaranya adalah: (1) Dia baru tersadar ketika mobilnya mulai bergetar. (2) Di

lain waktu, karena rasa nyaman yang ditimbulkan ketika berada di dalam mobil yang melaju dengan kencang, dia menjadi lengah, lalu mengantuk, dan akhirnya tertidur. Dia baru menyadari bahwa mobilnya telah berhenti ketika dia terbangun dari tidurnya. (3) Yang terburuk adalah dia baru tersadar ketika mobilnya telah menabrak sesuatu. Hal ini bagaikan seorang yogi yang merasakan kenyamanan saat berlatih meditasi ketika semua faktor indriya-nya seimbang. Saat itu, objek meditasi menjadi sangat mudah dilihat dan pada umumnya yogi pemula akan menurunkan usahanya dan terserang kelengahan. Hal ini akan mengakibatkan konsentrasinya menjadi lebih dominan daripada usahanya. Bila hal ini berlangsung terlalu lama maka konsentrasinya juga akan menurun dan dia tidak dapat lagi melihat objek meditasinya dengan jelas. Bila dia baru tersadar ketika hal ini terjadi, ini bagaikan dia baru tersadar ketika mobilnya mulai bergetar. Di lain waktu, karena rasa nyaman ini yogi menjadi lengah dan tertidur, dan dia baru menyadari bahwa dia tertidur dan konsentrasinya telah hancur setelah terbangun dari tidurnya, tetapi masih dalam keadaan duduk. Ada juga yogi yang tidak menyadari bahwa dia tertidur karena ketika bangun masih dalam keadaan duduk, yang dia sadari hanyalah konsentrasinya telah hilang. Ini bagaikan kejadian nomor dua. Kejadian yang ketiga adalah yang terburuk, dia baru terbangun dari tidurnya setelah kepalanya membentur sesuatu, jatuh dari duduknya.

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa untuk dapat mahir dalam menyeimbangkan dan mengharmoniskan kerjanya lima faktor indriya tidaklah mudah. Seperti mengemudikan mobil, semakin sering berlatih, maka anda akan semakin mahir. Maka, anda juga harus sering berlatih meditasi untuk dapat menjadi mahir; karena, belajar yang sesungguhnya terjadi pada saat anda berusaha mengatasi masalah yang sedang anda hadapi, dan masalah yang sesungguhnya hanya muncul pada saat anda berlatih. Maka, bila anda ingin mahir, sering-seringlah berlatih.

## • Perumpamaan Pergi Menuju Kota Kedamaian

Seorang yang belum mengembangkan lima indriya bagaikan orang mabuk, bukan karena mabuk minuman atau obat, tetapi karena lobha, dosa, dan moha. Orang mabuk tidak dapat mengendalikan pikirannya dengan baik. Maka, begitu bertemu dengan objek yang disukainya dia langsung terserang lobha, begitu bertemu dengan objek yang tidak disukainya dia langsung terserang dosa. Bila tidak bertemu dua objek tersebut, mereka hidup dalam jajahan moha. Karena tidak tahan akan jajahan lobha, dosa, dan moha, maka dalam perjalanan menuju kota Kedamaian dia sering mengambil arah yang salah, sehingga bukannya sampai ke kota Kedamaian, malah sampai ke kota Gurun, kota Hutan, kota Barbar, atau kota Hantu. Bahkan ketika dalam keadaan sadar pun pikirannya masih terus berada di bawah bayang-bayang lobha. Maka, walaupun dia ingin dapat mencapai kota Kedamaian, dalam perjalanan ke sana dia selalu menoleh ke kota Hiburan dan berharap dapat singgah terlebih dahulu ke sana. Dengan demikian, kebajikan yang paling sering dilakukannya hanyalah berdana. Terkadang dia juga berusaha menjaga silanya, tetapi bila soal meditasi, jangankan diajak untuk berlatih meditasi, bahkan sekalipun itu hanya untuk sekedar mendengarkan ceramah meditasi, dia selalu mempunyai alasan untuk menghindarinya.

Sebaliknya, orang yang telah mengembangkan lima indriya, pikirannya kokoh, disiplin, dan mudah dikendalikan, sehingga tidak mudah terserang oleh lobha dan dosa. Keyakinannya pada Buddha, Dhamma, dan Sangha kokoh dan stabil. Maka, bukan hanya sekedar kegiatan yang berkaitan dengan dana dan sila yang rutin dilakukannya, bahkan kegigihan dan kesungguhannya dalam berlatih meditasi, khususnya vipassanā, juga patut dipuji. Dia juga menjauhi diri dari kegiatan-kegiatan yang tidak berkaitan dengan Dhamma. Selain itu, Dhamma-Dhamma yang berhubungan dengan urusan duniawi (Lokiya Dhamma) tidak lagi membuatnya antusias untuk mendengar-

kannya. Sebaliknya, ketika dia mendengarkan Dhamma-Dhamma yang berkaitan dengan pencapaian adiduniawi (Lokuttara Dhamma), bukan hanya pikirannya menjadi tenang dan damai, tetapi hatinya juga diliputi oleh kebahagiaan.

Maknanya: mereka yang belum mengembangkan lima indriya bagaikan orang-orang yang tidak mempunyai raja atau pemimpin yang dapat mengarahkan jalan hidupnya, sehingga mereka hidup tidak teratur dan tidak terkendali karena selalu dikuasai oleh lobha, dosa, dan moha. Oleh karena itu, mereka dikatakan bagaikan orang mabuk. Kota Kedamaian adalah Nibbāna, karena semua orang ingin bahagia, ingin terbebas dari penderitaan, maka semua orang ingin mencapai kota Kedamaian. Tetapi, dalam perjalanan ke sana maksudnya dalam mengarungi samsāra, karena selalu dikuasai lobha, dosa, dan moha, mereka sering mengambil arah yang salah yaitu melakukan perbuatan tidak baik. Akibatnya, bukannya mencapai kota Kedamaian, tetapi mereka sampai ke kota Gurun, tempat yang sangat panas, maksudnya adalah alam neraka; atau kota Hutan, tempat yang gelap, kumuh, dan tidak terawat, ini maksudnya adalah alam Asura; atau kota Barbar, tempat yang liar, penghuninya tidak beradab, yang kuat menguasai yang lemah, bahkan saling membunuh, ini maksudnya adalah alam binatang; atau kota Hantu, tempat yang sunyi, tidak ada makanan ataupun minuman, ini maksudnya adalah alam Peta. Dalam keadaan sadar ini bagaikan para Manusia Buddhis Malang, mereka mengetahui bahwa Nibbāna dicapai dengan melakukan kebajikan, tetapi karena belum mengembangkan lima indriya, mereka melakukannya di bawah bayang-bayang lobha dan moha. Maka, ketika berdana dan melaksanakan sila, mereka berharap untuk dapat menjadi orang kaya, cantik, sehat, panjang usia, dan sebagainya, dan kalau bisa menjadi dewa. Mereka berpikir dengan memiliki hal itu, mereka dapat bersenang-senang, dapat hidup bahagia. Makanya dikatakan mereka selalu menoleh ke kota Hiburan, kota yang menyediakan banyak hiburan, tempat untuk bersenang-senang, ini maksudnya adalah alam dewa.

Mereka belum benar-benar mengerti apa itu bebas dari penderitaan, apa itu kedamaian sejati. Hal ini dikarenakan pemahaman Dhamma yang rendah, makanya mereka sangat sulit untuk diajak mendengarkan ceramah meditasi, apalagi meditasi.

Di sini terlihat jelas bahwa tanpa pengembangan lima indriya, keinginan untuk meditasi, untuk mencapai kebebasan sempurna sangatlah sulit untuk muncul. Semakin mantap dan kokoh lima indriya seseorang, semakin cepat dia mencapai akhir dari penderitaan.<sup>143</sup> Oleh karena itu, bila anda belum mengembangkannya, kembangkanlah dengan segera. Bila anda telah mengembangkannya, tingkatkanlah sehingga indriya anda menjadi matang dan dapat mengantarkan anda mencapai kota Kedamaian di kehidupan ini juga.

### • Memperkuat Indriya

Semua yogi berharap latihan meditasinya berjalan mulus dan mengalami kemajuan dengan pesat. Walaupun demikian, tidak sedikit yogi yang latihan meditasinya seperti hanya jalan di tempat atau tidak mengalami perkembangan yang berarti. Bila hal itu terjadi pada anda, sekalipun anda adalah seorang yogi yang rajin dan merasa telah berlatih dengan baik dan benar, maka hal itu kemungkinan besar diakibatkan oleh lemahnya atau tumpulnya indriya anda. Untuk itu, cobalah pertajam dan perkuat indriya anda dengan melakukan sembilan cara di bawah ini.<sup>144</sup>

#### 1. Fokuskan perhatian terutama pada proses berakhir atau lenyapnya fenomena.

Sifat alami fenomena adalah baru muncul setelah fenomena sebelumnya telah lenyap (berakhir). Maka, bila anda dapat melihat (mengamati) bagian akhir dari suatu gerakan, anda juga akan dapat melihat awal dari gerakan berikutnya. Contoh, bila anda

143. Asubha Sutta (AN 4.163). Sasaṅkhāra Sutta (AN 4.169).

144. VM 2, 20. Maggāmaggañānadassanavisuddhiniddeso, Indriyatikkhāranavakathā atau Ppn XX 21.

dapat melihat berakhirnya gerakan mengembung, kemungkinan besar anda juga akan dapat melihat awal dari gerakan mengempis, dan sebaliknya. Bila anda dapat melihat berakhirnya gerakan mendorong kaki (bagian dari gerakan ‘angkat – dorong/maju – turun’), kemungkinan besar anda juga akan dapat melihat awal dari gerakan menurunkan kaki.

**2. Lakukan semua gerakan dengan penuh kehati-hatian**

Apapun yang anda lakukan lakukanlah dengan hati-hati, sehingga anda dapat mengikuti semua proses yang sedang anda lakukan atau sati dapat fokus dan berada pada saat ini. Untuk dapat melakukan hal ini, maka anda harus melakukan semua aktivitas dengan lembut dan perlahan.

**3. Lakukan latihan meditasi dengan tekun dan sungguh-sungguh.**

Ini artinya adalah sati harus berkesinambungan dan kuat. Maka, anda harus melakukan pengamatan dan pencatatan (jika masih memungkinkan) setiap saat terhadap semua aktivitas yang anda lakukan, dari satu sesi meditasi ke sesi meditasi berikutnya tanpa terputus.

**4. Berlatih meditasi dalam situasi dan kondisi yang cocok, yang nyaman.**

Yogi harus mengembangkan hal yang baik, pantas, dan bermanfaat, dan menghindari hal yang sebaliknya. Hal ini terutama sehubungan dengan tujuh hal, yaitu: (1) tempat meditasi, (2) tempat sumber makanan, (3) pembicaraan, (4) teman, (5) makanan, (6) cuaca, dan (7) posisi meditasi. Sebagian penjelasannya telah diuraikan di bagian “*Persiapan Meditasi*” – ‘*Pemilihan Tempat Meditasi*’ (hal.163). Yogi harus menghindari pembicaraan yang tidak berhubungan dengan Dhamma, bahkan yang berkaitan dengan



Dhamma juga harus ada batasnya.<sup>145</sup> Bermeditasilah bersama mereka yang serius, yang benar-benar ingin merealisasikan Dhamma, mereka biasa dikenal sebagai '*Temannya Baik*' (hal.199). Makanlah makanan yang bersih, bergizi, dan tidak berlebihan. Bila mendapatkan makanan yang sesuai selera, bagus, bila tidak, jangan kecewa. Ingatlah, tujuan utama makan adalah agar dapat berlatih Dhamma dengan baik, bukan untuk memuaskan nafsu. Hindari cuaca yang terlalu panas ataupun terlalu dingin, lakukan penyesuaian dengan menggunakan pakaian yang tepat dan pantas. Posisi duduk dan jalan cocok untuk pemula, dengan bertambahnya kemahiran, yogi dapat melakukan dua posisi lainnya yaitu berdiri dan berbaring, bahkan posisi apapun yang cocok baginya.

#### **5. Mengingat sebab munculnya konsentrasi.**

Terkadang yogi merasakan meditasinya berjalan dengan baik, dimana pengamatan dan pencatatan terasa mantap, konsentrasi kuat sehingga dapat melihat objek dengan jelas; ketika hal ini terjadi, harus diingat-ingat sebabnya. Contoh, mungkin karena posisi atau cara meditasi yang benar, ceramah meditasi yang menginspirasi, makanan, cuaca, dan yang lainnya, atau gabungan dari beberapa hal tersebut. Dengan demikian, anda dapat mengondisikan hal tersebut sehingga latihan meditasi dapat berjalan baik.

#### **6. Seimbangkan keadaan dengan mengembangkan faktor pencerahan yang sesuai.**

Ketika latihan meditasi berlangsung baik dan mengalami kemajuan, yogi terkadang merasa sangat senang sehingga pikiran bergejolak, demikian juga ketika dia mengerahkan usaha yang berlebihan. Dalam keadaan seperti ini, yogi harus mengembangkan

---

145. Dalam Dhamma ini pembicaraan yang tidak baik biasa dikenal sebagai pembicaraan binatang (*tiracchānakatha*) misalnya pembicaraan mengenai pemerintahan (raja, menteri, tentara), makanan, minuman, gosip dll. Pembicaraan yang baik misalnya pembicaraan mengenai sila, usaha, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Hal ini dapat dibaca misalnya di *Mahāsuññata Sutta* (MN 122).

ketenangan (*passaddhi*), konsentrasi (*samādhi*), dan keseimbangan mental (*upekkhā*). Tetapi saat pikiran terasa lambat, tumpul, tidak bersemangat, misalnya ketika sedang terserang kemalasan dan kantuk, yogi harus mengembangkan kebijaksanaan (*dhammavicaya*), usaha/semangat (*virīya*), dan perasaan segar (*pīti*).

**7. Jangan terlalu mencemaskan atau melekat pada jasmani ataupun hidup anda.**

Ketika sakit muncul, apalagi sensasinya menjadi semakin kuat, yogi menjadi gelisah dan terkadang sampai mencemaskan keadaan jasmaninya dan bahkan hidupnya. Saat hal ini terjadi, yogi tidak akan dapat melakukan pengamatan dan pencatatan dengan baik, dan akibatnya meditasinya tidak mengalami kemajuan. Ingatlah, sudah tidak terhitung kehidupan dan penderitaan yang telah kita lalui; saat ini, kita juga masih terus mengalami penderitaan, dan masih tidak terhitung kehidupan dan penderitaan yang akan kita jalani bila tidak mencapai pencerahan. Namun demikian, saat ini kita mempunyai kehidupan mulia karena dapat menjadi manusia ketika ada Buddha Dhamma dan dapat mempraktikkan meditasi *vipassanā*. Inilah saatnya untuk mencapai pencerahan, untuk terbebas dari penderitaan untuk selama-lamanya. Maka, berlatihlah dengan penuh semangat, jangan lagi terlalu mencemaskan atau melekat pada jasmani ataupun hidup ini. Untuk memotivasi semangat anda, silakan baca kisah perjuangan Bhante Cakkhupāla Thera, dapat di baca di DhpA 1.

**8. Saat mengalami banyak ketidaknyamanan, atasi dengan semangat.**

Sakit atau penderitaan adalah sifat alami dari kehidupan. Saat sakit muncul, jangan takut, jadikanlah sebagai objek meditasi. Sakit sebenarnya merupakan objek meditasi yang baik karena sensasinya sangat jelas dan mudah untuk diamati. Maka, bila yogi berani bersabar dan mau mengerahkan semangat untuk mengamatinya, konsentrasinya akan cepat meningkat. Saat konsentrasi meningkat dan

menjadi kuat, sakit tidak lagi menjadi beban, bahkan mereka hilang sama sekali. Jadi, jangan takut dengan sakit, atasilah dengan mengerahkan semangat.

#### **9. Jangan berhenti berlatih meditasi di tengah jalan.**

Kesempatan bertemu Dhamma dan dapat berlatih meditasi vipassanā sangatlah sulit untuk didapat. Maka, berjuanglah dengan penuh semangat sehingga sati menjadi berkesinambungan dan kuat, karena hanya dengan cara demikianlah konsentrasi dan kebijaksanaan akan muncul dan pencerahan menjadi milik anda. Sang Buddha dalam Dhp 271-272 mengatakan untuk tidak merasa puas dan berhenti berjuang – sekalipun kita telah menjadi Anāgāmī – sebelum menjadi Arahāt. Hal ini ditegaskan dalam wejangan terakhir Beliau, “appamādena sampādettha – dengan selalu menjaga sati, berjuanglah [demi mencapai kebebasan].”

Sembilan cara mempertajam indriya yang sudah disebutkan di tadi telah teruji keampuhannya, ikuti baik-baik dan anda akan dapat membuktikannya keampuhannya dengan segera.

### **Penyebab Menurunnya Tingkat Keberhasilan**

Setelah mengetahui faktor-faktor yang mendukung keberhasilan dalam berlatih meditasi, agar pengetahuan anda menjadi lebih lengkap, anda juga harus mengetahui faktor-faktor yang dapat menyebabkan menurunnya tingkat keberhasilan dalam berlatih meditasi.

Berdasarkan Upakkilesa Sutta (AN 4.50), empat hal utama yang membuat seorang bhikkhu tidak bersinar, tidak maju adalah minuman beralkohol atau zat-zat yang menyebabkan lemahnya kesadaran, hubungan seksual, emas dan perak (uang), dan penghidupan salah. Walaupun hal ini dikatakan oleh Sang Buddha kepada para bhikkhu,

hal ini juga berlaku kepada umat awam, tetapi dengan kadar yang lebih rendah. Mengonsumsi minuman beralkohol dan penghidupan salah masuk dalam kategori pelanggaran pancasila. Tanpa kemurnian sila, tidak akan ada keberhasilan. Ingatlah, dalam Dhamma ini, bahkan orang yang sadar pikirannya bagaikan pikiran orang mabuk, apalagi bila ditambah dengan dicemari oleh zat-zat yang menyebabkan lemahnya kesadaran. Hubungan seksual dan uang adalah pupuk yang sangat subur untuk pertumbuhan keserakahan, sedangkan meditasi adalah sarana untuk membasmi keserakahan. Mereka saling bertolak belakang.

Berdasarkan Parihāna Sutta (AN 8.79)<sup>146</sup> delapan faktor berikut ini adalah hal-hal yang menyebabkan kemerosotan (parihāna) bagi seorang yang telah memasuki arus (sekkha puggala), para Ariya puggala yang belum menjadi Arahat. Maka, bila para Ariya saja dapat merosot atau gagal mencapai pencerahan penuh, apalagi para yogi yang belum mencapai kesucian. Oleh karena itu, faktor-faktor ini harus diingat baik-baik dan dihindari. Faktor-faktor penyebab kemerosotan tadi adalah:

1. Senang melakukan pekerjaan atau aktivitas (kammārāmatā)  
Sibuk dengan hal-hal yang tidak begitu penting dan/atau bermanfaat. Bagi seorang bhikkhu hal ini biasanya berkaitan dengan pembangunan atau perawatan kuṭi atau vihara, belajar, mengajar, dan hal-hal tidak penting lainnya. Akibatnya, dia mengabaikan penyendirian dan meditasi.
2. Senang bercakap-cakap (bhassārāmatā)  
Dalam berlatih meditasi, jangankan pembicaraan yang tidak ada hubungannya dengan Dhamma, bahkan diskusi Dhamma yang berlebihan bisa menjadi rintangan. Jangankan ketika sedang berbicara, bahkan begitu anda ingin berbicara, sati dan konsentrasi

146. Delapan faktor ini adalah gabungan dari faktor-faktor yang berada di beberapa sutta, antara lain: AN 5.89, 5.90, 5.149, 5.150, 6.31, dan 7.28.

langsung terlepas dari objek meditasi, karena anda harus berpikir tentang apa yang akan anda ucapkan. Oleh karena itu, berbicara sangat berbahaya sekali bagi perkembangan sati dan konsentrasi.

3. Senang tidur (niddārāmatā)

Ini adalah hobinya orang malas. Jangankan harta spiritual, bahkan harta duniawi pun, seorang pemalas tidak akan mendapatkannya, dan yang telah dimilikinya akan menyusut.<sup>147</sup> Terlahir sebagai manusia selagi Dhamma masih bergaung adalah kesempatan yang luar biasa untuk meraih banyak hal mulia, khususnya mencapai kesucian, merealisasi Nibbāna. Mereka yang tidak bisa melihat kesempatan emas ini pastilah orang bodoh, makanya mereka hidup sebagai pemalas. Bagi seorang bhikkhu atau orang yang ingin berhasil dalam meditasi seyogyanya hanya tidur selama empat jam.<sup>148</sup>

4. Senang berkumpul/berkelompok (saṅgaṇikārāmatā)

Senang berada di keramaian. Tempat yang ramai adalah tempat yang tidak cocok untuk berlatih meditasi. Maka, mereka yang menyukai keramaian pastilah bukan seorang yogi yang baik dan tidaklah aneh bila mereka mengalami kemerosotan. Namun demikian, bukankah sutta ini berlaku untuk sekkha puggala? Ya, dahulu mungkin dia adalah seorang yogi yang baik makanya dapat menjadi sekkha puggala, tetapi karena sekarang sudah menyukai keramaian, dia tidak lagi dapat disebut sebagai yogi yang baik.

5. Tidak menjaga enam pintu indra (indriyesu aguttadvāratā)

Meditasi adalah latihan pengembangan mental. Namun demikian, tanpa disokong dengan melakukan pengeangan indra jasmani, meditasi akan sangat sulit dilaksanakan (silakan baca kembali *'Perumpamaan Menangkap Kadal'* - hal.174). Maka, bila seorang

---

147. Siṅgāla Sutta (DN 31).

148. Mahāassapura Sutta (MN 39), Sekha Sutta (MN 53), Gaṇakamoggallāna Sutta (MN 107), Sāriputtasaddhivihārika Sutta (SN 35.103), Rathopama Sutta (SN 35.192), Apanṇaka Sutta (AN 3.16), Aparihāniya Sutta (AN 4.37), Nanda Sutta (AN 8.9).

yogi ingin maju, dia harus menjaga semua pintu indra-nya sehingga ketika kontak dengan objek dia tidak akan terjajah oleh lobha dan dosa.<sup>149</sup> Bila tidak, bukan hanya dia tidak akan meraih yang belum diraihnya, bahkan dia akan kehilangan yang telah diraihnya. Sehubungan dengan hal itu, silakan simak wejangan Sang Buddha dalam Kaṭuviya Sutta (AN 3.129) di bawah ini:

“Seorang yang mata dan telinganya tidak dijaga,  
Indra-indranya tidak dikekang,  
Lalat-lalat – pikiran-pikiran yang berakar pada nafsu,  
akan terbang menyerbunya.”

“Seorang bhikkhu yang tercemar,  
Yang menyebarkan bau busuk,  
Jauh dari Nibbāna,  
Yang didapatnya hanyalah rasa kesal.

“Apakah dia [berdiam] di desa ataupun di hutan,  
Dia tidak mendapatkan ketenangan.  
[Ke manapun] si bodoh, si dungu [ini] pergi,  
Lalat-lalat menyertainya.

“Tetapi, dia yang bermoral baik,  
Yang menyukai kebijaksanaan dan kedamaian,  
Berdiam dengan damai dan bahagia  
Setelah menghancurkan lalat-lalat.”

6. Tidak tahu batas dalam hal makan (bhojane amattaññutā)  
Hal ini adalah manifestasi dari keserakahan. Makan secara berlebihan bukan hanya dapat mengakibatkan badan menjadi berat,

149. Sāmaññaphala Sutta (DN 2), Subha Sutta (DN 10), Sekha Sutta (MN 53), Gaṇakamoggallāna Sutta (MN 107), Sāriputtasaddhivihārika Sutta (SN 35.103), Rathopama Sutta (SN 35.192), Apaṇṇaka Sutta (AN 3.16), Aparihāniya Sutta (AN 4.37).

lemas, mengantuk, dan sulit melakukan aktivitas, bahkan dapat menimbulkan penyakit. Dalam keadaan yang demikian, pasti sulit untuk berlatih meditasi – suatu kegiatan yang memerlukan kewaspadaan dan kesiagaan penuh. Hal ini juga merupakan salah satu penyakit para bhikkhu, makanya banyak dari mereka yang tidur setelah makan siang. Sang Buddha dalam Kusitārambhatthu Sutta (AN 8.80) mengatakan bahwa hal ini adalah sebagai salah satu alasan untuk bermalas-malasan.

7. Senang berasosiasi (saṃsaggārāmāṭā)

Senang berasosiasi, senang berhubungan, sehingga mereka tercengkeram oleh pendambaan yang berasal dari hal-hal yang mereka dengar, lihat, dan bicarakan, serta yang berasal dari kontak jasmani dan kegiatan makan bersama.

8. Senang dalam pengembangan rintangan (papañcārāmāṭā)

Rintangan yang dimaksudkan di sini adalah kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan pendambaan (taṇhā), pandangan salah (diṭṭhi), dan kesombongan (māna). Tiga hal inilah yang paling berperan dalam memperpanjang siklus saṃsāra seseorang. Namun demikian, bukan berarti faktor mental yang tidak baik (akusala cetāsika) yang lainnya tidak memberikan rintangan. Maka, dapat dikatakan yang dimaksud dengan rintangan di sini adalah semua hal yang tidak baik.

---

## BAB - VII



### Perkembangan Pengetahuan Pandangan Terang



“Ketika Dia Memahami Sepenuhnya  
Timbul-tenggelamnya Lima Kelompok Kehidupan,  
Dia Memperoleh Kesegaran dan Kesenangan.  
Bagi Mereka yang Mengerti, Inilah [jalan menuju] Nibbāna.”  
Dhp 374



Pengetahuan pandangan terang adalah pengetahuan yang muncul sebagai hasil dari melihat objek meditasi (fenomena mental dan jasmani) sebagaimana adanya. Jadi, ini adalah pengetahuan yang didapat dari pengalaman langsung saat yogi berlatih meditasi vipassanā, tidak bisa didapat dengan cara yang lain. Dalam bab ini, tujuh tahap pemurnian dan enam belas tahap pengetahuan pandangan terang akan dijelaskan sebagai panduan bagi yogi dalam berlatih sehingga mengurangi resiko terjadinya kesalahan, serta untuk membantu yogi dalam mengukur kemajuan latihan meditasi vipassanānya.

### Tujuh Tingkat Pemurnian (Satta-Visuddhi)

Ada tujuh tingkat pemurnian<sup>150</sup> yang harus dilalui yogi untuk dapat mencapai tujuan, mereka terdiri dari:

1. Sila Visuddhi: Pemurnian Sila  
Hal ini tercapai setelah yogi memperbaharui silanya, silakan lihat ‘*memurnikan sila*’ pada Bab VI di bagian *Persiapan Meditasi*.
2. Citta Visuddhi: Pemurnian Pikiran  
Hal ini tercapai ketika khaṇika samādhi tercapai dan pikiran yogi terbebas dari rintangan mental untuk sementara.
3. Diṭṭhi Visuddhi: Pemurnian Pandangan  
Hal ini tercapai ketika seorang yogi mencapai ñāṇa pertama.
4. Kāṅkhāvaraṇa Visuddhi: Pemurnian dengan Mengatasi Kerguan.  
Hal ini tercapai ketika seorang yogi mencapai ñāṇa kedua.
5. Maggāmaggañāḍassana Visuddhi: Pemurnian melalui Pengetahuan dan Pandangan tentang Jalan dan yang Bukan

---

150. Penjelasan skema atau konsep mengenai tujuh tahap pemurnian ini dapat dibaca di Rathavinā Sutta (MN 24).

Jalan. Hal ini terjadi di ñāṇa keempat.

6. Paṭipadāñāṇadassana Visuddhi: Pemurnian melalui Pengetahuan dan Pandangan mengenai Arah dari Jalannya Latihan.  
Hal ini terjadi mulai dari tahap akhir ñāṇa keempat sampai dengan ñāṇa kedua belas.
7. Ñāṇadassana Visuddhi: Pemurnian melalui Pengetahuan dan Pandangan Hal ini terjadi di ñāṇa keempat belas ketika yogi mengetahui dan melihat Nibbāna.

## Pengetahuan Pandangan Terang (Vipassanā Ñāṇa)

Setiap orang mempunyai akumulasi karma yang berbeda-beda sehingga kemampuannya dalam memahami Dhamma-pun berbeda-beda pula. Ada yang mempunyai kebijaksanaan sebagai indriya dominannya dan ada juga yang mempunyai keyakinan sebagai indriya dominannya. Oleh karena itu, pengalaman dalam praktik meditasinya juga berbeda-beda. Dengan demikian, pengalaman pengetahuan pandangan terang anda tidak harus sama persis dengan apa yang dijelaskan di sini. Walaupun demikian, hal-hal pokok dari pengalaman pengetahuan pandangan terang setiap tahapnya akan sama bagi semua yogi; dan secara umum, yogi yang mempunyai kebijaksanaan sebagai indriya dominannya akan dapat melihat dan memahami fenomena mental dan jasmani dengan lebih baik.

### 1. Nāma-Rūpa Pariccheda-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang kemampuan dalam membedakan fenomena mental dan jasmani.

Sebelumnya atau saat baru memulai bermeditasi, yogi beranggapan bahwa yang mengembung dan mengempis adalah rongga perutnya dan yang menyadari atau mencatat proses tersebut juga adalah

dirinya. Dengan bertambahnya kekuatan sati dan konsentrasi, maka yogi mulai dapat mengikuti gerakan kembang-kempis secara berkesinambungan untuk beberapa saat tanpa sering diselingi oleh pikiran mengembara. Selain itu, yogi juga mulai dapat menyadari adanya sensasi lembut, lunak, keras, panas, getaran, tegangan, lengket, dan sebagainya, baik pada gerakan kembang-kempis maupun pada anggota jasmani yang lainnya, baik ketika sedang digerakkan ataupun diam. Dalam meditasi jalan contoh manifestasinya adalah yogi mulai merasakan adanya sensasi ringan ketika kaki diangkat dan didorong, sensasi berat ketika kaki diturunkan, dan sensasi keras atau lunak ketika berpijak (menekan). Semua itu adalah manifestasi dari karakteristik spesifik dari empat unsur utama – tanah, api, udara, dan air – yang semuanya adalah fenomena rupa. Terkadang yogi seperti melihat perutnya atau tubuhnya nampak membesar atau mengecil. Ini adalah konsep dan tidak perlu diperhatikan ataupun dipikirkan, yang yogi harus perhatikan adalah gerakan kembang-kempis, gerakan anggota tubuh, atau sensasi lainnya yang terjadi.

Di lain waktu, ketika melakukan meditasi duduk, karena sati dan konsentrasi yang baik yogi merasakan seperti masuk dan berada dalam suatu keadaan yang sangat tenang dan damai. Biasanya untuk permulaan hal ini tidak berlangsung lama, mungkin hanya beberapa detik. Begitu keluar dari keadaan tersebut yogi berpikir, “Apa itu?” dan ingin merasakannya kembali. Bila hal itu terjadi, yogi harus segera menyadarinya dan mencatatnya ‘ingin, ingin, ingin,’ lalu arahkan sati untuk memperhatikan gerakan kembang-kempis kembali. Hal itu, walaupun sebentar, begitu menakjubkan dan membuat yogi penasaran. Mengapa? Karena saat itu yogi terlepas dari beban yang ditimbulkan oleh lobha, dosa, dan moha. Pengalaman ini membuktikan bahwa ada kebahagiaan atau kedamaian yang jauh lebih unggul dibandingkan dengan kebahagiaan yang didapat dari menikmati objek indra. Namun demikian, perlu diketahui bahwa hal itu bukanlah pengetahuan pandangan terang ataupun tujuan dari berlatih me-

ditasi vipassanā, jadi tidak perlu didambakan, kembalilah fokus pada pengamatan gerakan kembang-kempis.

Pertama-tama, yogi melihat gerakan kembang-kempis dan pikiran yang menyadarinya seperti suatu kesatuan. Namun demikian, dengan berjalannya waktu, setelah melihat proses ini berulang-ulang secara berkesinambungan dengan dukungan sati dan konsentrasi yang lebih kuat lagi, yogi akan menyadari bahwa mereka adalah dua proses yang berbeda. Gerakan kembang-kempis adalah fenomena (proses) jasmani (rūpa) – sesuatu yang diamati dan tidak dapat menyadari; sedangkan, yang menyadarinya adalah kesadaran, fenomena mental (nāma). Pengertian yang sama juga muncul terhadap gerakan lainnya, seperti duduk, berdiri, jalan, menekuk tangan, dan sebagainya, mereka hanyalah proses jasmani; sedangkan yang menyadari semua gerakan tersebut adalah proses mental.

Karena kesinambungan sati dan konsentrasi, yogi tercerap pada pengamatan dari proses mental dan jasmani tanpa dibubuhi konsep. Sehingga, konsep-konsep mengenai aku atau diri – seperti: ini aku, ini tanganku, ini tubuhku, aku bernapas, aku mengamati gerakan kembang-kempis, aku merasakan sesuatu, dan sebagainya – saat itu tidak muncul sama sekali. Maka, saat ñāṇa pertama ini matang, **muncul pengertian bahwa hanya ada dua fenomena yaitu fenomena mental (nāma) dan fenomena jasmani (rūpa), tidak ada yang lainnya yang dinamakan orang, pria, wanita, dan sebagainya.** Dengan demikian, yogi terlepas dari pandangan salah tentang adanya seseorang atau keberadaan entitas (attā) di dalam salah satu atau empat kelompok kehidupan lainnya (sakkāyadiṭṭhi). Saat itu pikiran yogi termurnikan dari pandangan salah, makanya tahap ini disebut sebagai tahap pemurnian pandangan (diṭṭhi visuddhi). Ini adalah pemahaman tentang anattā. Perlu dipahami di sini bahwa pengetahuan pandangan terang (vipassanā ñāṇa satu - tiga belas) adalah pengetahuan duniawi, jadi tidak dapat benar-benar menghapus pandangan salah,

kekuatannya hanya sementara. Sakkāyadiṭṭhi baru benar-benar terhapus ketika yogi mencapai tingkat kesucian yang pertama, menjadi seorang Sotāpanna.

## 2. Paccaya-Pariggaha-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang pemahaman hubungan sebab-akibat

Dengan meningkatnya konsentrasi, gerakan kembang-kempis menjadi semakin jelas dan yogi mulai dapat melihat munculnya (awal dari) gerakan kembang-kempis. Ketika yogi menyadari gerakan kembang-kempis, yogi mencatatnya (mengatakan dalam hati) kembang-kempis. Terkadang karena gerakan kembang-kempisnya menjadi semakin halus dan lembut atau karena perhatian yogi teralih ke objek lain, yogi tidak dapat lagi menyadari gerakannya, dia kehilangan objeknya dan pencatatannya pun terhenti. Untuk sesaat, yogi terkadang bingung tentang apa yang harus dilakukannya. Kemudian, gerakan kembang-kempisnya terasa kembali dan dia pun kembali dapat mencatatnya. Begitu juga dengan gerakan lainnya seperti menggaruk, menekuk, mengangkat, dan sebagainya, saat yogi menyadari gerakan-gerakan tersebut, yogi mencatatnya; dan ketika gerakan-gerakan tersebut selesai, yogi tidak lagi mencatatnya. **Setelah mengamati proses ini berulang-ulang secara berkesinambungan**, timbul pengetahuan atau pemahaman yang munculnya tiba-tiba – bukan hasil dari perenungan atau pemikiran – bahwa ‘ketika ada (muncul) gerakan – ada (muncul) pencatatan, **ketika gerakannya tidak ada (lenyap) – pencatatan tidak ada (lenyap)**.’ Ini adalah manifestasi dari hubungan sebab-akibat di mana rūpa (fenomena jasmani/materi) yang menjadi sebab dan nāma (fenomena mental) sebagai akibatnya.

Di lain waktu yogi menyadari ketika ada keinginan, maka terjadi gerakan atau tindakan. Contoh, saat yogi merasakan sakit karena telah melakukan meditasi duduk cukup lama, dia ingin merubah

posisi kakinya dan kemudian dia menggerakkan kakinya; ketika dia ingin berdiri, lalu dia berdiri; ketika dia ingin melangkah, lalu dia melangkah; dan seterusnya. Pada saat yogi berlatih meditasi jalan, misalnya gerakan mendorong kaki (bagian dari gerakan: angkat – dorong/maju – turun), saat yogi ingin mendorong kakinya, tiba-tiba kakinya seperti maju atau bergerak sendiri, atau seperti ada yang mendorongnya atau menariknya. Tetapi, berkat usaha yang gigih dalam mengamati setiap gerakan kaki yang dilakukannya, dengan berjalannya waktu dan meningkatnya sati dan konsentrasi, yogi akan menyadari bahwa hanya setelah ada keinginan untuk menggerakkan kaki, barulah kaki itu bergerak, dan bila tidak ada keinginan untuk menggerakkannya, maka tidak akan ada gerakan. Hal yang sama juga berlaku bagi semua gerakan dari anggota tubuh yang lainnya. Berdasarkan hal ini yogi akan menyadari bahwa gerakan jasmaninya bukan diatur atau diciptakan oleh roh atau makhluk adi kuasa, dan bukan juga tanpa sebab, tetapi terjadi karena adanya keinginan. Keinginan adalah fenomena mental dan gerakan adalah fenomena jasmani. Ini adalah manifestasi dari hubungan sebab-akibat di mana fenomena mental yang menjadi sebab dan fenomena jasmani sebagai akibatnya.

Saat berlatih meditasi, yogi diberitahu bahwa bila ada pikiran mengembara, sadari dengan segera dan lakukan pencatatan. Maka, ketika yogi sedang mengamati kembang-kempis atau sensasi lainnya dan dia menyadari pikirannya mengembara, dia kemudian mencatat pikiran mengembara tersebut. Ketika pikiran mengembara tersebut disadari, dicatat dengan penuh perhatian dan seksama, pikiran mengembara tersebut hilang atau berhenti dan pencatatan pun berhenti. Pikiran mengembara adalah fenomena mental sedangkan pikiran yang menyadari dan mencatatnya juga merupakan fenomena mental. Ini adalah manifestasi dari hubungan sebab-akibat di mana fenomena mental yang menjadi sebab dan fenomena mental juga sebagai akibatnya. Saat cuaca panas atau karena terkena sinar ma-

tahari cukup lama, yogi menjadi kepanasan dan bahkan berkeringat. Saat suhu ruangan terlalu dingin, yogi menjadi kedinginan, menggigil, dan kulitnya kering. Panas dan dingin adalah manifestasi dari unsur api yang merupakan bagian dari fenomena jasmani dan tubuh yang berkeringat atau menggigil juga merupakan fenomena jasmani. Ini adalah manifestasi dari hubungan sebab-akibat di mana fenomena jasmani yang menjadi sebab dan fenomena jasmani juga sebagai akibatnya.

Bagi yogi yang telah cukup banyak belajar Dhamma dia juga mungkin akan mendapatkan pemahaman tentang terjadinya kesadaran panca indra. Contoh sederhananya: karena ada mata dan objek penglihatan, maka terjadi kesadaran melihat; karena ada telinga dan suara, maka terjadi kesadaran mendengar; dan yang lainnya. Sebenarnya kesadaran indra tidak dapat terjadi bila hanya ada indra dan objek indra, tetapi setidaknya membutuhkan dua hal lainnya lagi, yaitu media penghantar dan perhatian. Misalnya, pada kasus kesadaran mata, bila tidak ada cahaya maka tidak akan ada kesadaran melihat; begitu juga bila tidak ada perhatian. Terkadang karena kita terfokus pada apa yang sedang kita lakukan, maka walaupun ada sesuatu yang lewat di depan kita, kita tidak melihatnya. Hal ini diakibatkan karena tidak adanya perhatian. Agar semakin jelas tentang pentingnya peranan perhatian mari kita tinjau kesadaran mendengar. Saat kita tertidur, walaupun telinga kita dalam keadaan baik, ada udara, dan ada suara, kita tetap tidak mendengar suara apapun karena tidak adanya perhatian. Jadi, semua hal yang kita alami terjadi karena ada sebabnya, tanpa sebab, tidak akan ada akibat.

Dalam tahap pengetahuan pandangan terang ini, yogi mulai banyak mengalami sensasi tidak menyenangkan seperti sakit, ngilu, gatal, panas, dan yang lainnya. Yogi juga mulai dapat melihat proses muncul dan berlangsungnya sensasi tersebut, demikian juga dengan gerakan kembang-kempis dan gerakan-gerakan yang lainnya. Misal-



nya, sensasi sakit, yogi dapat melihat (merasakan) ketika sakit itu muncul dan berlangsung (bergerak, berdenyut, bergetar, menegang, menguat, melemah, dan sebagainya). Namun demikian, yogi belum dapat melihat akhir dari atau lenyapnya sensasi sakit tersebut. Biasanya yang terjadi adalah sebelum sensasi yang sedang diamatinya menghilang atau baru mulai melemah, sensasi lain yang lebih kuat sudah muncul dan perhatiannya teralih ke sana. Ketika sensasi baru ini sedang diamati, sensasi baru lainnya sudah muncul di tempat lain, dan begitu seterusnya. Ada juga sensasi yang tidak menyakitkan yang menyerupai gerakan kembang-kempis atau hanya seperti denyutan dan hal ini dapat terjadi diberbagai lokasi dari tubuh – di paha, di tangan, di dada, di pundak, di punggung, di kepala dan bahkan terkadang terasa di luar tubuh. Bila hal ini terjadi, jangan khawatir, sadari dan catat sesuai dengan apa yang anda rasakan, misalnya ‘denyut, denyut, denyut.’ Bila sensasi ini tidak dominan, tidak perlu diperhatikan, cukup sekedar menyadarinya dan tetapkan fokus pada pencatatan terhadap objek yang sedang anda amati atau objek utama. Berdasarkan pengalaman ini yogi menjadi paham bahwa kesadaran muncul karena ada objek, bila tidak ada objek, kesadaran tidak muncul.

Selain itu, pada tahap pengetahuan pandangan terang ini, yogi juga mungkin akan melihat gambaran, kesan, bayangan, atau pemandangan, misalnya gunung, awan, candi, dewa, bunga, dan yang lainnya. Bila hal ini terjadi, cukup sadari dan catat. Sama seperti ketika mengamati sensasi yang lainnya yaitu, ketika yogi sedang mengamati dan mencatatnya, sebelum hal tersebut hilang, hal lain telah muncul. Terkadang, yogi bahkan dapat melihat keadaan yang akan terjadi. Misalnya, saat itu adalah sedang hujan besar dan awan sangat gelap, saat yogi berpikir akan hal itu, yogi melihat bahwa beberapa saat (jam) ke depan hujan akan berhenti dan langit akan cerah kembali. Terkadang hal-hal yang seperti demikian muncul tiba-tiba, tanpa memikirkannya dengan sengaja, misalnya akan ada orang yang datang

menemuinya atau ada orang yang ingin mengundangnya. Hal ini juga bukanlah tujuan dari berlatih vipassanā, jadi tidak perlu terlalu dipikirkan, cukup sadari dan catat. Dengan demikian, dalam nāṇa kedua ini yogi mulai banyak berpikir dan khususnya yang berhubungan dengan hukum sebab-akibat. Terkadang hal-hal yang telah dipelajarinya teringat kembali dan dipahami dengan lebih jelas, misalnya hukum paticcasamuppada.

**Setelah yogi mengamati proses mental dan jasmani berulang-ulang secara berkesinambungan, maka, ketika nāṇa kedua ini matang, timbul pengetahuan atau pemahaman bahwa ‘ketika ada (muncul) sebab – ada (muncul) akibat, ketika sebabnya lenyap – akibatnya juga lenyap.** Hanya ada dua fenomena, mental dan jasmani, tidak ada yang lainnya yang dinamakan orang, pria, wanita, dan sebagainya. Kedua fenomena ini muncul karena ada sebabnya, ketika sebabnya lenyap, kedua fenomena ini juga lenyap.’ Saat yogi mendapatkan pemahaman ini, keraguannya tentang saat ini, saat yang lalu, dan saat yang akan datang hilang semuanya. Inilah yang disebut sebagai pemurnian dengan mengatasi keraguan (kaṅkhāvitarāṇa visuddhi). Sehubungan dengan pemurnian ini, ada guru meditasi yang mengajarkan yogi untuk melihat ke masa lalu dan ke masa depan untuk benar-benar memastikan bahwa dia mencapai pemurnian ini atau nāṇa kedua ini. Sebenarnya hal itu tidaklah perlu,<sup>151</sup> karena kita dapat menarik kesimpulan berdasarkan pengalaman langsung dari kejadian saat ini. Hal ini bahkan diajarkan oleh Sang Buddha sendiri.

---

151. Di Susima Sutta (SN 12.70) dikatakan dengan sangat jelas bahwa banyak Arahāt yang tidak mempunyai kemampuan untuk melihat kehidupan sebelumnya. Hal ini menegaskan bahwa yogi tidak harus dapat melihat kehidupan masa lalu, begitu juga dengan kehidupan masa depan. Untuk dapat melakukannya yogi akan memerlukan waktu yang sangat lama karena harus mengembangkan konsentrasi yang sangat tinggi, dan sangat sedikit manusia saat ini yang mampu melakukannya. Bila dia adalah manusia yang terlahir dengan dua akar (dvihetuka), dia tidak akan dapat melakukannya walaupun berusaha seumur hidup. Di sisi lain, dia juga akan kehilangan kesempatan untuk mencapai nāṇa ketiga dan menjadi tihetuka puggala dengan bibit kebijaksanaan tentang anicca, dukkha, dan anattā di kehidupan berikutnya. Hal ini adalah kehilangan atau kerugian yang luar biasa, karena dengan demikian dia juga akan kehilangan kesempatan untuk dapat tercerahkan di kehidupan berikutnya.

Di bawah ini adalah penggalan suttanya:

“Kepala desa, berdasarkan Dhamma yang telah engkau realisasi, pahami, capai saat ini, dan tembus, engkau dapat menarik kesimpulan sehubungan dengan masa lalu dan masa depan sebagai berikut, “Penderitaan apapun yang muncul di masa lalu, semuanya muncul berakar pada keinginan, sebagai akibat dari keinginan, karena keinginan adalah akar dari penderitaan. Penderitaan apapun yang akan muncul di masa depan, semuanya akan muncul berakar pada keinginan, sebagai akibat dari keinginan, karena keinginan adalah akar dari penderitaan.” – Bhadraka Sutta (SN42.11)<sup>152</sup>

Dengan tercapainya pemahaman ini, pemahaman yogi tentang hukum karma menjadi meningkat pesat dan mendalam, demikian juga keyakinannya terhadap hukum karma, Dhamma dan Buddha – Orang Mulia dan Agung yang menemukan dan mengajarkan Dhamma Mulia ini. Dia akan menjaga silanya dengan lebih baik dan juga lebih giat dalam melakukan kebajikan. Maka dikatakan bahwa mereka yang berhasil mencapai pengetahuan pandangan terang kedua ini disebut sebagai Cūḷa Sotāpanna (Sotāpanna kecil atau junior) karena dia mirip seperti seorang Sotāpanna. Seorang Sotāpanna tidak akan terlahir kembali di alam bawah untuk selama-lamanya, tetapi seorang Cūḷa Sotāpanna tidak akan terlahir di alam bawah hanya di kelahiran berikutnya, kelahiran tepat setelah kehidupan ini; sedangkan kelahiran-kelahiran berikutnya belumlah pasti. Namun demikian, hal ini hanya tercapai bila dia dapat mempertahankan kekuatan pandangan terang yang telah dicapainya.

Jadi semuanya hanyalah hubungan sebab dan akibat, tidak ada satupun/apapun yang muncul tanpa sebab. Jika sebabnya baik, maka akibatnya juga baik, dan sebaliknya. Maka, saat yogi mencapai kebi-

---

152. Pernyataan yang senada juga terdapat di Nāṇavatthu Sutta (SN 12.33) dan Abhidhamma vibhaṅga (16. *ñāṇavibhaṅgo, niddeso, 4. Catukkaniddeso*).

jaksanaan tingkat kedua, yogi akan terlepas dari pandangan salah ahetukadiṭṭhi dan visamahetudiṭṭhi. Ahetukadiṭṭhi yaitu pandangan salah berupa kepercayaan bahwa sesuatu itu memang dari sananya/takdirnya seperti itu, tidak ada sebabnya. Misalnya: manusia terlahir sebagai orang kaya, miskin, cacat, cantik, dan lain-lain, memang begitulah adanya, tanpa sebab apapun. Visamahetudiṭṭhi yaitu pandangan salah berupa kepercayaan tentang teori penciptaan. Menganggap bahwa manusia, bumi, dan segala isinya diciptakan oleh makhluk adi kuasa di surga yang maha pengasih, penyayang, dan segalanya. Manusia diciptakannya dengan sempurna, tetapi toh kenyataannya tidak demikian, ada yang kaya, ada yang miskin, ada yang cantik, ada yang jelek, dan sebagainya. Maka, pernyataan tersebut adalah salah, karena ciptaannya ternyata tidak sempurna.

Berdasarkan penjelasan dari kedua pengetahuan pandangan terang di atas, sepertinya tidak ada yang sulit untuk dipahami, sepertinya dari membaca buku atau mendengarkan ceramah pun dapat dipahami, bukan? Benar, tetapi hasilnya pemahamannya akan sangat berbeda. Pemahaman dari buku hanyalah sebatas kulit dan itu adalah pengetahuan yang didapat berdasarkan kepercayaan pada apa yang anda baca, bukan pemahaman yang didapat melalui pengalaman atau menyaksikan langsung. Untuk mengingatkan anda tentang perbedaannya, silakan baca kembali "*Perumpamaan Boneka Manusia.*" (hal.78). Hingga tahap ini, sati dan konsentrasi yogi belumlah begitu kuat, maka ketika muncul pikiran mengembara sebaiknya yogi menyadari dan mencatatnya sebanyak lima sampai sepuluh kali, kemudian tarik sati untuk kembali fokus pada pengamatan dan pencatatan objek utama. Namun demikian, yogi juga dapat mencoba untuk terus mengamati dan mencatat pikiran mengembara hingga lenyap; tetapi, bila yogi menyadari bahwa masih sering terbawa atau hanyut oleh pikiran mengembara, maka lakukanlah saran di atas.

### 3. Sammasana-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang pemahaman anicca, dukkha, dan anattā

Pada ñāṇa kedua yogi hanya dapat melihat fenomena dari awal kemunculannya hingga pertengahannya, tidak pernah melihat tenggelamnya atau akhirnya; tetapi, di ñāṇa ketiga ini yogi dapat melihat keseluruhan prosesnya, dari awal hingga akhir, saat fenomena itu muncul/timbul – berlangsung – lenyap/tenggelam. Inilah awal dari pengetahuan tentang ketidakkekalan (anicca), karena pengertian anicca yang sesungguhnya adalah lenyapnya atau hancurnya suatu proses, bukan hanya sekedar mengalami perubahan. Tahap ini jugalah yang menjadi awal dari pengetahuan pandangan terang (vipassanā ñāṇa) yang sesungguhnya. Ñāṇa kesatu dan kedua adalah awal atau dasar dari pemahaman fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya dan merupakan fondasi dari pengetahuan pandangan terang. Oleh karena itu, walaupun mereka bukan termasuk vipassanā ñāṇa tetapi sering dimasukkan atau dianggap sebagai vipassanā ñāṇa.

Di tahap vipassanā ñāṇa ketiga ini yogi dapat mengikuti gerakan kembang-kempis secara komplit, dari awal hingga berakhir dengan sempurna. Yogi dapat melihat dan mengamatinya dengan jelas bahwa gerakan mengempis hanya muncul setelah gerakan mengembung berakhir, demikian juga sebaliknya. Saat gerakan mengembung berakhir, kesadaran yang mengetahui dan mencatat gerakan tersebut juga berakhir. Demikian juga dengan gerakan mengempis dan kesadaran yang mengetahui dan mencatatnya. Saat meditasi jalan, yogi dapat mengikuti setiap gerakan dari langkah yang dilakukannya dari awal hingga akhir. Contoh, dari awal hingga akhir gerakan mengangkat, setelah itu barulah yogi menyadari awal dari gerakan berikutnya. Begitu juga dengan sakit dan pikiran mengembara, hanya setelah hal tersebut lenyap barulah yogi dapat mengamati dan mencatat objek berikutnya. Pada kasus pikiran mengembara, yogi juga dapat melihat berakhirnya

pikiran mengembara tersebut setelah menyadari dan mencatatnya kurang-lebih sebanyak lima sampai sepuluh kali. Dari menyaksikan hal ini secara berulang-ulang, yogi menjadi paham bahwa hanya dapat terjadi satu proses dalam satu saat.

Hal yang sangat menonjol pada tahap ini adalah ketidaknyamanan (*dukkha vedanā*). Biasanya, tidak lama setelah yogi melakukan meditasi duduk, dia akan merasakan sakit, kesemutan, pegal, ngilu, dan lain-lainnya. Dalam menghadapi hal ini, yogi harus memberikan usaha terbaiknya dalam hal kesabaran dan kegigihan. Guru meditasi juga sebaiknya dapat menyemangati dan memotivasi yogi sehingga dia dapat lebih tenang dan sabar. Sebab bila tidak dihadapi dengan ketenangan, kesabaran, dan kegigihan, situasinya hanya akan menjadi semakin buruk dan peluang yogi untuk pulang ke rumah semakin besar. Bila yogi dapat melakukannya, dia akan melihat bahwa sakit dan hal yang tidak menyenangkan lainnya tidaklah kekal, sama seperti fenomena mental dan jasmani lainnya, karena semua yang berkondisi tidaklah kekal.

Seiring dengan jalannya proses pengamatan dan pencatatan, yogi akan melihat bahwa sensasi sakitnya akan semakin menguat dan menguat, dan hanya ketika setelah mencapai titik puncaknya barulah sensasi sakit tersebut melemah secara bertahap atau bahkan lenyap seketika. Setelah dapat melalui hal ini, barulah yogi akan mempunyai kepercayaan diri dan keyakinan yang lebih kuat dalam menghadapi sakit. Dengan meningkatnya kekuatan sati dan konsentrasinya, yogi akan melihat bahwa **sensasi sakit bukanlah sesuatu yang utuh atau solid, tetapi merupakan suatu rangkaian dari banyak sensasi sakit yang selalu muncul – berlangsung – lenyap secara berulang-ulang.**

Contoh lain adalah sensasi gatal, di *nāṇa* kedua yogi hanya bisa merasakan sensasi gatal yang semakin menguat dan sebelum sensasi gatal tersebut hilang atau lenyap, sudah muncul sensasi tidak nyaman

lainnya di tempat lain. Saat yogi mencapai *nāṇa* ketiga, dia dapat melihat sensasi gatal sejak awal kemunculannya hingga gatal itu berakhir. Tetapi saat *nāṇa* ketiga ini matang, yogi akan dapat merasakan dan melihatnya dengan jelas bahwa sensasi gatal terdiri dari banyak sensasi gatal yang selalu muncul – berlangsung – lenyap secara berkesinambungan. Untuk dapat melihat proses ini yogi harus mengerahkan usahanya untuk mengarahkan sati dan konsentrasinya ke pusat sensasi gatalnya. Misalnya, yogi merasakan gatal di pahanya, dia juga harus mengetahui di paha bagian mana – bawah, tengah, atau atas; lalu melihatnya lebih jauh lagi apakah gatalnya di bagian kulit, di daging, di otot, dan seterusnya. Dengan cara demikian sati dan konsentrasi yogi akan menjadi semakin tajam dan kuat, dan akhirnya yogi akan melihat bahwa semua sensasi hanyalah merupakan suatu proses muncul – berlangsung – lenyap yang terjadi secara berkesinambungan.

Sebelumnya, yogi hanya mendengar bahwa menurut Dhamma ini semua fenomena berkondisi tidaklah kekal, tetapi setelah menyaksikan sendiri berdasarkan pengalaman langsungnya saat berlatih meditasi *vipassanā*, keyakinannya menjadi semakin mantap dan kuat. Niatnya untuk terus berlatih guna menembus Dhamma Mulia ini juga menjadi semakin kuat. Dikatakan bahwa “Apapun yang *anicca* adalah *dukkha*, apapun yang *dukkha* adalah *anattā*.”<sup>153</sup> Dengan demikian, saat yogi melihat dan memahami fenomena mental dan jasmani sebagai *anicca*, dia juga sebenarnya melihatnya sebagai *dukkha* dan *anattā*; tetapi, bila yogi tidak mempelajari Dhamma secara teori, yogi belum tentu dapat memahami hal ini. Definisi *dukkha* yang sesungguhnya adalah keadaan yang tertindas oleh ketidakkekalan. Yogi melihat hal ini secara langsung di mana objek yang diamatinya mengalami proses muncul – berlangsung – lenyap secara berkesinambungan, termasuk sensasi sakit. Tetapi, karena yang dominan dalam tahap ini adalah aspek *dukkha vedanā*, maka yang terasa jelas bagi

---

153. “*Yadaniccam taṃ dukkhaṃ, yaṃ dukkhaṃ tadanattā*” di antaranya terdapat di *Yadanicca Sutta* (SN 22.15) dan *Anicca Sutta* (SN 22.45).

yogi adalah penderitaan yang nyata atau kasar (*dukkhadukkha*).<sup>154</sup> Walaupun yogi berharap dia tidak mengalami banyak penderitaan selama latihan meditasinya, ternyata dia menemukan banyak sekali penderitaan dan tidak dapat mencegahnya, tidak dapat mengendalikannya, atau memintanya untuk tidak muncul. Ini adalah aspek dari *anattā*. Oleh karena itu, dalam tahap *ñāṇa* ketiga ini yogi merealisasi pemahaman tentang *anicca*, *dukkha*, dan *anattā* secara langsung, pemahaman yang didapatnya melalui praktik meditasi *vipassanā*, bukan hasil perenungan atau pemikiran.

Berdasarkan pengalaman langsung tersebut, yogi juga dapat menarik kesimpulan bahwa semua fenomena ber kondisi (*saṅkhāra*) baik di masa lalu maupun di masa yang akan datang, internal atau eksternal, kasar atau halus, buruk atau baik, jauh atau dekat, semuanya adalah *anicca*, *dukkha*, dan *anattā*. Dalam tahap *ñāṇa* ketiga ini agar sati dan konsentrasi yogi menjadi cepat kuat dan tajam, begitu yogi telah dapat melihat proses ‘muncul – berlangsung – lenyap,’ fokuslah terutama pada proses berakhirnya atau lenyapnya fenomena. Ingatlah fenomena hanya muncul setelah fenomena sebelumnya telah lenyap, maka bila anda dapat melihat proses pelenyapannya, maka anda pasti dapat melihat proses kemunculannya.

#### 4. Udayabbaya-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang muncul dan lenyapnya fenomena mental dan jasmani.

Seiring dengan berjalannya waktu, sati dan konsentrasi yogi menjadi lebih kuat dan lebih kuat lagi. Di tahap sebelumnya, yogi dapat melihat proses ‘muncul – berlangsung – lenyap’ dari setiap objek meditasi yang diamatinya dengan sangat jelas, tetapi sekarang yang terlihat jelas adalah hanya proses ‘muncul dan lenyap.’ Selain itu,

154. “*Dukkhadukkha, saṅkhāradukkha, vipariṇāmadukkha*” - *Saṅgīti Sutta* (DN 33), *Dukkhaṇāṇa Sutta* (SN 38.14), *Dukkhatā Sutta* (SN 45.99).



yogi juga mulai semakin sering melihat objek meditasi sebagai suatu hal yang bersegmen. Sebagai contoh, ketika mengamati gerakan kembang-kempis yogi akan melihat (merasakan) bahwa gerakan tersebut bukan hanya satu gerakan, tetapi terdiri dari beberapa tahapan (gerakan). Hal ini biasanya tidak langsung terjadi pada kedua gerakan, tetapi hanya pada salah satu gerakan terlebih dahulu, baik itu pada saat gerakan mengembung atau mengempis. Biasanya, untuk pertama kali, yogi hanya dapat merasakan satu atau dua tahapan, tetapi seiring dengan bertambahnya kekuatan sati dan konsentrasinya, yogi akan dapat melihatnya lebih banyak lagi, lima, sepuluh, dua puluh, tiga puluh, dan seterusnya.

Hal yang sama juga terjadi pada saat yogi melakukan meditasi jalan dan kegiatan sehari-hari. Pada saat melakukan meditasi jalan, misalnya pada saat yogi melangkah, baik itu pada saat gerakan mengangkat, mendorong, atau menurunkan kakinya, dia akan merasakan satu atau dua tahapan yang bermanifestasi seperti denyutan atau hentakan. Dalam kegiatan sehari-hari, misalnya pada saat yogi menekuk dan merentangkan tangannya, membungkuk, menoleh, dan sebagainya, dia juga akan merasakan bahwa gerakan-gerakan tersebut terdiri dari beberapa tahapan. Dengan menyaksikan hal ini, pemahaman yogi tentang anicca menjadi semakin jelas, karena sekarang yogi dapat memecah kesinambungan dari suatu proses yang selama ini menyembunyikan kebenaran tentang ketidakkekalan dari semua fenomena berkecenderungan. Pada tahap awal dari *nāṇa* keempat ini, yogi belum dapat melihat dengan jelas awal dan akhir dari setiap tahapan, tetapi hanya baru dapat merasakan sensasinya.

Pada saat sensasi sakit muncul, maka ketika diamati dan dicatat lima sampai sepuluh kali, sensasi tersebut lenyap. Kemudian, hanya perlu tiga sampai lima kali pencatatan, dan akhirnya sensasi sakit hanya muncul sesekali. Walaupun muncul, setelah diamati dan dicatat, sensasi sakitnya lenyap kembali. Di sini yogi melihat sensasi

sakit sebagai rentetan proses yang hanya muncul dan lenyap, tidak seperti di *ñāṇa* ketiga di mana yogi masih melihatnya sebagai proses ‘muncul – berlangsung – lenyap.’ Sekarang yogi dapat duduk dengan tenang dan nyaman selama satu, dua, atau bahkan tiga jam tanpa merubah posisinya. Di *ñāṇa* sebelumnya yogi selalu diliputi oleh penderitaan, tetapi sekarang bukan hanya bebas dari penderitaan, dia bahkan diliputi kebahagiaan yang luar biasa. Maka, yogi merasakan perbedaan keadaan yang cukup ekstrim. Saat inilah muncul “pencemar pandangan terang - *vipassanupakkilesa*.”

### • Pencemar Pandangan Terang

Pencemar pandangan terang terdiri dari sepuluh macam kualitas dan muncul di tahap awal dari *ñāṇa* keempat. Disebut pencemar karena dapat membuat yogi berpikir bahwa dia telah mencapai Dhamma (kesucian) atau setidaknya karena mereka dapat menjegal yogi untuk sementara waktu dari jalan yang benar. Dari sepuluh faktor ini, sesungguhnya yang benar-benar merupakan pencemar hanyalah yang kesepuluh, yaitu pendambaan yang halus (*nikanti*). Fenomena ini tidak muncul kepada: orang yang telah mencapai kesucian (*Ariya puggala*), orang yang berada di jalan yang salah, orang yang berhenti berlatih sebelum mencapai *ñāṇa* keempat, dan orang malas.

Sepuluh pencemar pandangan terang tersebut adalah:

#### 1. Cahaya atau sinar (*obhāsa*)

Cahaya atau sinar ini muncul karena kekuatan dari pengetahuan pandangan terang dan manifestasinya berbeda-beda antara yogi yang satu dengan yang lainnya. Ada yang seperti sinar bintang, lampu, bulan, dan sebagainya. Begitu juga dengan durasinya, ada yang lama dan ada yang sebentar. Bila yogi melekat, maka cahaya ini akan sering muncul dan menghambat latihan meditasinya. Fenomena munculnya cahaya ini juga dapat terjadi pada yogi

yang berlatih meditasi samatha,<sup>155</sup> karena ini adalah salah satu tanda dari pikiran yang terkonsentrasi.

2. Pengetahuan (ñāṇa)

Pengetahuan pandangan terang menjadi tajam dan pikiran seperti dapat menangkap, melihat, mengamati, dan mencatat setiap objek meditasi dengan jelas. Mereka hanya terlihat sebagai fenomena yang selalu muncul dan tenggelam, bukan sebagai makhluk. Terkadang yogi merasa sangat bangga pada dirinya karena dapat memiliki pikiran yang sangat gesit dan tajam. Dalam Dhamma ini bangga sinonim dengan kesombongan (māna), maka bila hal ini terjadi sebenarnya yogi telah tercemar. Oleh karena itu hal ini disebut vipassanupakkilesa.

3. Perasaan segar (pīti)

Pīti sangat sulit diterjemahkan dengan satu kata, tetapi saat seseorang mengalami pīti, dia menjadi senang, baik pikiran maupun jasmaninya menjadi segar, riang, dan tidak loyo.

Ada lima macam pīti, yaitu:

i. Khuddaka pīti:

Getaran halus di tubuh atau sesuatu yang bergerak perlahan-lahan atau menjalar di tubuh atau menyebabkan bulu kuduk berdiri.

ii. Khaṇḍika pīti:

Rasa senang yang muncul tiba-tiba seperti rasa sejuk di hati atau terjadinya getaran-getaran (denyutan) daging atau otot di berbagai lokasi tubuh.

iii. Okkantikā pīti:

Getaran-getaran yang bergerak dari bagian atas ke bagian bawah tubuh atau sebaliknya dan terjadinya cukup sering, hal ini bagaikan deburan ombak di tepi pantai. Terkadang timbul perasaan seperti diperciki air dingin atau air hangat.

---

155. Hal ini terjadi pada Anāthapiṇḍika yang merenungkan Sang Buddha sebelum beliau pergi menemui-Nya di pagi hari – Cūḷavaggapāḷi, 6. Senāsanakkhandhakam, 2. Dutiyabhāṇavāro, Anāthapiṇḍikavatthu.

iv. Ubbegā pīti:

Pīti ini dapat membuat seseorang terangkat atau melayang di udara. Terkadang yogi melakukan gerakan-gerakan yang tidak diketahui sebabnya, seperti mengangkat tangannya selama meditasi duduk dan melakukan gerakan-gerakan di luar nalar tanpa kesulitan seolah-olah tubuhnya menjadi sangat lentur. Di kesempatan yang lain, yogi merasakan tubuhnya menjadi sangat ringan. Ketika meditasi duduk, yogi seperti mengambang di udara – tidak menyentuh lantai, dan saat melakukan meditasi jalan, dia berjalan serasa melayang atau seperti melompat-lompat, seakan-akan ada per (pegas) di kakinya. Saat yogi berbaring, yogi merasakan seperti ada lapisan udara antara tubuh dan tempat tidurnya, sehingga seperti tidak menyentuh tempat tidurnya. Walaupun yogi tidur hanya beralaskan tikar, tetapi yogi merasa nyaman seakan-akan merasakan tidur di atas ranjang air atau karet busa yang lembut.

v. Phāranā pīti:

Pīti ini menyelimuti seluruh tubuh bagaikan minyak yang meresap ke dalam gumpalan kapas dan kemudian menyelimutinya. Terkadang pīti ini juga dapat membuat organ indra menerima sensasi yang menyenangkan, misalnya semua yang dilihat yogi menjadi indah, makanan menjadi lezat (bahkan air liur terasa manis), mendengar suara-suara yang merdu, mencium wangi-wangian yang harum, dan merasakan sensasi sentuhan yang lembut. Saat pīti ini terjadi, kadang yogi seperti lupa waktu dan tidak ingin mengakhiri sesi meditasi duduknya, bahkan untuk membuka mata pun terasa segan.

4. Ketenangan (passaddhi)

Yogi akan merasa seperti duduk di suatu ruangan yang tenang, sunyi, sejuk, dan damai. Makanya, yogi akan merasa sangat damai dan tenang, dan hal ini bukan hanya terjadi di pikiran, tetapi juga di jasmani. Namun demikian, pikiran yogi tetap tajam dan lincah.

5. Kebahagiaan (sukha)

Kebahagiaan yang yogi rasakan pada saat dia mencapai tahap ini sulit dilukiskan dengan kata-kata. Di atas telah dijelaskan bahwa pikiran yogi tajam dan lincah, dia juga merasa tenang, nyaman, damai, dan sangat segar. Maka, saat itu yogi akan menyadari bahwa semua pengalaman terbaiknya, kesuksesan hidup yang telah dicapainya, terasa tidak ada apa-apanya, terasa sangat rendah sekali. Sang Buddha dalam Dhammapada syair 373 mendeskripsikannya sebagai berikut:

“Seorang bhikkhu – yang pergi ke tempat yang sunyi  
[untuk bermeditasi],  
Yang pikirannya damai,  
Merasakan kebahagiaan melebihi [kebahagian] manusia  
[Saat] dia merealisasi Dhamma.” Dhp 373

Sayangnya bagi dia yang kurang memahami teori dan juga tidak mempunyai guru atau teman yang baik, dia akan mengira kebahagiaan yang diraihinya sebagai manifestasi dari keberhasilannya mencapai Nibbāna. Dia akan merasa puas, senang, dan melekatinya. Di sinilah hal ini menjadi pencemar pandangan terang dan ini berarti dia berada di jalan yang salah. Bila hal ini terjadi, yogi akan terhenti di tahap ini, tidak dapat naik ke tahap pandangan terang berikutnya, dan bahkan dia akan jatuh dari tahap ini. Bila dia tidak menyudahi latihan meditasinya dan terus melakukan pengamatan dan pencatatan terhadap keadaan yang dialaminya, baik itu atas inisiatif dirinya sendiri atau nasihat dari teman baiknya, dia akan menyadari bahwa kebahagiaan yang dicapainya juga tertindas oleh proses ‘timbul-tenggelam.’ Bila hal ini terjadi, dia menyadari bahwa yang dikiranya sebagai kebahagiaan (sukha) ternyata juga merupakan penderitaan (dukkha). Di sini yogi akan menyadari apa itu yang dimaksud dengan penderitaan yang terjadi karena adanya perubahan (vipariṇāmadukkha). Maka, di sini yogi akan menyadari bahwa sinar atau cahaya, pengeta-

huan yang tajam, kesegaran, dan yang lainnya, dan rasa senang atau kerinduan terhadap mereka adalah jalan yang salah. Sedangkan, meneruskan pengamatan dan pencatatan terhadap semua objek meditasi yang dominan adalah jalan yang benar. Ketika yogi memahami hal ini, inilah yang disebut sebagai ‘pemurnian melalui pengetahuan dan pandangan tentang apa yang jalan dan bukan jalan’ (maggā-maggaññadassana visuddhi). Sang Buddha mengatakan hal ini sebagai berikut:

“Ketika dia memahami sepenuhnya  
Timbul-tenggelamnya lima kelompok kehidupan,  
Dia memperoleh kesegaran dan kesenangan.  
Bagi mereka yang mengerti, inilah [jalan menuju] Nibbāna.”  
Dhp 374

6. Keyakinan yang kokoh (adhimokkha)  
Keyakinan yang timbul karena yogi merealisasi Dhamma melalui pengalamannya sendiri, dia melihatnya dengan matanya sendiri bahwa semua fenomena berkondisi tidaklah kekal. Ditambah lagi dengan pengalaman-pengalaman luar biasa lainnya yang dialaminya, seperti perasaan ringan, senang, tenang, damai, bahagia, dan yang lainnya. Dengan demikian, pada umumnya yogi akan mempunyai keinginan yang kuat untukewartakan hal yang menakjubkan ini, khususnya kepada keluarga dan teman-teman dekatnya. Dia ingin mereka juga berlatih meditasi dan merealisasi Dhamma. Bukan hanya itu, dia bahkan berusaha mengajarkan meditasi kepada banyak orang. Hal ini harus disikapi dengan bijaksana, karena bila dia tidak hati-hati dan menjadi sibuk dengan kegiatan pengajaran dan sejenisnya, kemungkinan besar dia akan terhenti di sini.
7. Usaha/semangat (paggaha)  
Di tahap pandangan terang sebelumnya terkadang yogi terserang

kemalasan dan di lain waktu melakukan usaha yang berlebihan. Tetapi, saat ini tidak ada lagi kemalasan, semangat yogi dalam berlatih meditasi menjadi luar biasa. Walaupun demikian, dia tidak melakukan usaha yang berlebihan, seakan semuanya berada dalam keadaan sempurna. Apapun objeknya, yogi dapat mengikutinya dengan baik.

8. Sati yang mantap (upaṭṭhāna)

Sati atau perhatian murni selalu tertuju kepada objek secara otomatis dan seperti tidak bisa lepas dengan objek; atau objek seperti selalu berada di depan atau datang kepada kesadaran yang mengamati dan mencatat. Dalam semua keadaan, baik ketika sedang melakukan meditasi duduk, jalan, ataupun kegiatan sehari-hari, baik objek yang kasar ataupun halus, sati selalu dapat memperhatikannya dengan baik, tidak pernah meleset.

9. Keseimbangan mental (upekkhā)

Semua objek diamatinya dengan keseimbangan mental dan dengan perasaan netral, rileks, seperti tanpa pengerahan usaha. Begitu objek muncul, yogi langsung dapat mengamatnya dan dapat melakukannya secara berkesinambungan.

10. Pendambaan yang halus (nikanti)

Ketika sembilan kualitas di atas terjadi, yogi akan menyenangkan dan menikmatinya, kemudian timbul pendambaan yang halus terhadap mereka. Biasanya, para guru meditasi selalu memperingatkan yogi agar tidak melekat terhadap pengalaman apapun. Namun demikian, ketika hal ini terjadi, karena ini adalah suatu hal yang sungguh luar biasa, sulit sekali bagi yogi untuk tidak menyukai, tidak merindukannya. Hal inilah yang sesungguhnya yang disebut sebagai pencemar pandangan terang (vipassanupakkilesa).

Setelah yogi mengerti bahwa sepuluh macam kualitas ini adalah pencemar pandangan terang dan kembali melanjutkan pengamatan dan pencatatannya, ketajaman sati dan konsentrasinya menjadi lebih baik lagi. Dengan demikian, yogi dapat melihat bahwa jumlah tahapan dalam setiap gerakan yang diamatinya menjadi semakin banyak dan dia juga dapat melihat dengan lebih jelas proses kemunculan dan lenyapan dari setiap tahapan. Karena jumlah tahapan dalam setiap gerakan menjadi semakin banyak dan kecepatannya juga semakin meningkat, maka, saat yogi kesulitan untuk mencatatnya, hentikan pencatatan, cukup mengamatinya saja. Hal lain yang yogi perlu perhatikan adalah untuk dapat melalui tahap ini dengan cepat, yogi harus melakukan hal yang sama seperti yang harus dilakukannya di tahap sebelumnya, yaitu memfokuskan perhatiannya pada proses lenyapnya fenomena. Ketika *ñāṇa* keempat ini masak, yogi dapat melihat dan memahami bahwa fenomena mental dan jasmani hanyalah suatu rangkaian proses yang selalu muncul dan lenyap setiap saat. Fenomena, begitu muncul langsung lenyap kembali, dan lenyap di tempat yang sama. Tahap ini, ketika *ñāṇa* keempat ini masak, menjadi permulaan bagi proses pemurnian melalui pengetahuan dan pandangan mengenai arah dari jalannya latihan (*paṭipadāñāṇadassana visuddhi*).

Yogi yang mencapai *ñāṇa* keempat ini akan mengalami suatu perubahan yang cukup mencolok khususnya dalam hal keyakinan terhadap Buddha, Dhamma, dan Sangha. Maka, yogi akan merasa mudah untuk mengikuti dan melaksanakan wejangan-wejangan Sang Buddha, serta malu untuk melanggarnya. Contohnya adalah melaksanakan sila dengan baik dan lebih bersemangat dalam mempelajari dan berlatih Dhamma. Sehubungan dengan kedua hal tersebut, dia bahkan layak mendapatkan acungan jempol. **Bila anda merasa telah mencapai *ñāṇa* keempat ini tetapi masih sering melanggar sila dan malas belajar serta berlatih Dhamma, maka anda patut meragukan pencapaian anda, khususnya bagi para bhikkhu.** Yogi juga tidak akan menjadi penjual Dhamma atau hidup dari berjualan Dhamma. Hal ini



dapat terjadi karena sati-nya selalu bekerja. Sati hanya bersekutu dengan pikiran baik, sedangkan pelanggaran sila adalah manifestasi dari pikiran buruk, mereka tidak dapat bersatu atau muncul bersamaan. Jangankan dalam keadaan terjaga, bahkan ketika mimpi yogi tetap dapat menjaga sati-nya. Maka, bila yogi di dalam mimpinya diajak melakukan pelanggaran sila, dia akan menolaknya. Untuk bhikkhu, dia juga akan menjaga vinaya-nya, sila kebhikkhuannya. Contoh: bila seorang bhikkhu di dalam mimpinya ditawarkan umatnya untuk ikut jalan-jalan, diberikan uang (angpau), ditawarkan atau diberikan makanan setelah tengah hari, dan sebagainya, maka dia akan menolaknya dan menjelaskan bahwa hal tersebut tidak diperkenankan bagi seorang bhikkhu. Selain itu, setelah mendapatkan pengalaman kebahagiaan yang luar biasa ini, maka kemelekatan yogi terhadap kesenangan-kesenangan yang berasal dari objek indra menurun cukup drastis. Manifestasinya adalah kemelekatan terhadap kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, keluyuran di malam hari, dan lain-lain, sangat mudah ditinggalkannya. Bahkan kebiasaan minum limun, kopi, dan teh juga mudah ditinggalkannya. Tidak sedikit pula yang sembuh dari sakit kategori ringan, baik itu sakit yang berhubungan dengan mental maupun jasmani.

Keuntungan lain dari pencapaian *nāṇa* keempat ini adalah yogi akan terbebas dari pandangan salah *sasatadiṭṭhi* dan *ucchedadiṭṭhi*. Berdasarkan pengalaman langsungnya, yogi menyadari bahwa setiap fenomena setelah tenggelam akan langsung muncul kembali dan begitu seterusnya. Maka, kepercayaan bahwa tidak ada kehidupan lagi setelah kehidupan ini (*ucchedadiṭṭhi*) lenyap dari dirinya. Orang yang menganut kepercayaan ini dapat melakukan sesuatu yang sangat baik dan juga yang sangat buruk demi memuaskan keinginannya, karena menganggap bahwa hidup hanya satu kali, tidak ada kehidupan lagi setelah kehidupan ini. Kepercayaan ini sangat berbahaya, karena kecenderungan orang untuk melakukan hal yang tidak baik jauh lebih besar. Ada juga kepercayaan tentang adanya roh atau jiwa atau nyawa

atau kehidupan yang kekal. Mereka percaya bahwa ketika seseorang meninggal, roh orang tersebut keluar dari tubuhnya dan mencari/pindah ke tubuh/kehidupan yang baru. Kepercayaan ini disebut *sassatadiṭṭhi*. Karena yogi melihat semua fenomena berkondisi hanya sebagai suatu rentetan proses yang selalu timbul dan langsung tenggelam kembali, maka yogi tidak akan percaya tentang adanya roh atau jiwa atau nyawa atau kehidupan yang kekal.

Jadi, yogi yang berhasil mencapai *vipassanā ñāṇa* keempat akan terbebas dari lima pandangan salah yang sangat menyesatkan manusia. Lima Pandangan Salah tersebut adalah:

1. Pandangan salah tentang adanya seseorang atau keberadaan entitas (*attā*) di dalam salah satu atau empat kelompok kehidupan lainnya (*sakkāyadiṭṭhi*)<sup>156</sup> – di *ñāṇa* kesatu.
2. Pandangan salah berupa kepercayaan bahwa sesuatu itu memang dari sananya atau takdirnya seperti itu, tidak ada sebabnya (*ahetukadiṭṭhi*) – di *ñāṇa* kedua.
3. Pandangan salah berupa kepercayaan tentang teori penciptaan (*visamahetudiṭṭhi*) – di *ñāṇa* kedua.
4. Pandangan salah berupa kepercayaan bahwa tidak ada kehidupan lagi setelah kehidupan ini (*ucchedadiṭṭhi*) – di *ñāṇa* keempat.
5. Pandangan salah berupa kepercayaan tentang adanya roh atau jiwa atau nyawa atau kehidupan yang kekal (*sassatadiṭṭhi*) – di *ñāṇa* keempat.

Pencapaian *ñāṇa* keempat ini dapat dijadikan patokan bahwa yogi adalah seorang yang terlahir dengan tiga akar (*alobha*, *adosa*, dan *amoha/paññā*) dan memenuhi persyaratan untuk mencapai kesucian di kehidupan ini juga. Oleh karena itu, seyogianya yogi harus berjuang sungguh-sungguh guna mencapai *vipassanā ñāṇa* keempat ini. Guna menambah semangat yogi untuk berjuang, sebagai penutup uraian ini, untuk ketiga kalinya, silakan ingat baik-baik wejangan Sang

156. Untuk penjelasan detail mengenai *sakkāyadiṭṭhi* silakan baca *Cūḷavedalla Sutta* (MN 44).

Buddha di bawah ini:

“[Daripada] hidup seratus tahun tetapi  
Tidak [pernah] melihat timbul-tenggelamnya fenomena,  
Lebih baik hidup sehari tetapi  
Melihat timbul-tenggelamnya fenomena.” Dhp 113

## 5. Bhaṅga-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang pelenyapan

Ketika yogi meneruskan pengamatannya, dia akan melihat bahwa semakin lama kecepatan objek yang muncul – lenyap menjadi semakin cepat dan semakin cepat, dan suatu ketika proses munculnya fenomena menjadi tidak jelas, hanya pelenyapannya yang nampak. Hal ini bagaikan melihat telur yang dijatuhkan ke lantai, tetapi yogi tidak bisa melihat proses saat telur dijatuhkan (muncul) ataupun ketika telur sedang meluncur ke lantai (berlangsung), yang terlihat jelas hanyalah proses pecahnya telur saat beradu dengan lantai (lenyap). Bisa juga, bagaikan melihat balap motor dari lubang kunci dan yogi hanya bisa melihat lurus ke depan, tidak bisa menoleh ke kiri ataupun ke kanan sedikitpun. Sehingga, yang dapat dilihatnya hanyalah motor yang berkelebatan, hanya proses berlalunya, menghilangnya, lenyapnya motor dengan sangat cepat. Yogi yang belum terbiasa dengan hal ini akan merasa bahwa latihan meditasinya mengalami kemerosotan, karena dia tidak bisa lagi melihat objek meditasinya dengan jelas. Semua objek yang biasa diamatinya seperti lenyap dari pandangannya. Saat meditasi duduk, gambaran, sosok, atau tampilan anggota tubuhnya menjadi tidak jelas dan kemudian hilang sama sekali, bahkan sekalipun yogi membayangkannya, bentuk tubuhnya tidak tampak, yang nampak jelas hanyalah sensasi atau kualitas dari fenomena mental dan jasmani. Ini bukan berarti tubuh yogi hilang atau tidak bisa dilihat, tetapi karena sati dan konsentrasinya terfokus kepada objek meditasi, maka yogi tidak melihat tubuhnya, melainkan hanya mera-

sakan objek meditasinya yang berupa sensasi. Di tahap ini jarang sekali muncul pikiran mengembara, walaupun ada, begitu disadari, langsung lenyap. Di *ñāṇa* sebelumnya, ketika yogi mengamati objek, walaupun yogi hanya mengamati kenyataan yang sesungguhnya (*paramattha*), tetapi dia belum bisa terlepas sepenuhnya dari konsep; sedangkan, di *ñāṇa* ini yogi benar-benar melihat, mengamati seratus persen *paramattha*, tanpa disekutui konsep. Oleh karena itu, kecepatan objeknya menjadi sangat berbeda dan sebagai akibatnya di tahap awal *ñāṇa* ini yogi seperti tidak dapat mengamati objek meditasinya sebaik sebelumnya.

Jadi, ciri pertama *ñāṇa* kelima ini adalah semua objek bergerak dengan sangat cepat dan ketika diamati, baik fenomena mental ataupun jasmani, yang nampak hanyalah pelenyapannya. Hal ini bagaikan melihat komet, karena kecepatan Bergeraknya sangat luar biasa, maka yang tampak jelas hanya bagian ekornya saja. Ciri keduanya adalah, ketika *ñāṇa* kelima ini matang, yogi bukan hanya dapat melihat pelenyapan objek yang diamatinya, tetapi juga dapat melihat lenyapnya kesadaran yang menyadari lenyapnya objek tersebut. Saat ini, sati dan konsentrasi yogi sangat kuat, bahkan yogi dapat melihat bahwa akan muncul pikiran atau akan ada pikiran mengembara; tetapi, begitu dia menyadari hal itu, bakal pikiran tersebut langsung lenyap dan pikiran tidak jadi muncul. Di sini, di *ñāṇa* inilah, yogi melihat manifestasi tertinggi dari ketidakkekalan (*anicca*) untuk pertama kalinya. Maka, yang dimaksud dengan ‘pengetahuan pandangan terang tentang pelenyapan’ adalah pengetahuan yang menyadari dua macam pelenyapan, pelenyapan dari enam objek indra dan pelenyapan dari kesadaran yang menyadari pelenyapan dari enam objek indra.

Di *ñāṇa* sebelumnya yogi begitu bahagia dan dapat mengamati objek apapun dengan jelas, tetapi di *ñāṇa* kelima ini semuanya lenyap, jangkakan kebahagiaan, bahkan objek meditasi pun sulit dilihat. Maka, saat yogi mengalami hal ini untuk pertama kalinya, dia akan

kecewa dan berpikir bahwa latihan meditasinya mengalami kemerosotan. Di sinilah, sekali lagi, pentingnya pengetahuan teori. Dengan mengetahui teori, yogi mungkin akan terbebas dari kekecewaan karena dia mengetahui bahwa keadaan ini merupakan hal yang alami, hal yang harus dilalui oleh semua yogi. Hal ini jugalah yang menjadi alasan mengapa penulis menganjurkan yogi untuk memperhatikan proses lenyapnya fenomena ketika berada di *ñāṇa* ketiga dan keempat. Untuk menghadapi situasi ini, yogi harus bersabar dan tetap berusaha untuk mengamati objek sebaik-baiknya, karena hal utama yang dibutuhkannya adalah waktu untuk beradaptasi. Oleh karena itu, agar sati dan konsentrasi dapat tetap dipertahankan, perlambatlah semua aktivitas sehingga menjadi lebih mudah untuk diikuti, dan lakukan pencatatan bila pencatatan dapat dilakukan.

Sedikit ringkasan untuk menyegarkan dan mengingatkan kembali mengenai perkembangan *vipassanā ñāṇa* dari yang pertama hingga yang kelima. Di *ñāṇa* pertama yogi hanya dapat melihat dengan jelas bagian berlangsungnya (tengah) fenomena, di *ñāṇa* kedua – bagian awal dan tengah, dan di *ñāṇa* ketiga – seluruhnya, awal, tengah, dan akhir dari fenomena. Memasuki *ñāṇa* keempat, bagian tengahnya menjadi tidak jelas dan kemudian hilang, sehingga yang jelas hanyalah bagian awal dan akhir dari fenomena. Dan mulai *ñāṇa* kelima dan seterusnya, karena pergerakan objek menjadi semakin cepat, yogi hanya dapat melihat dan mengamati dengan jelas bagian akhir (lenyapnya) fenomena. Maka, tolong camkan baik-baik, ketika yogi telah dapat melihat akhir atau lenyapnya fenomena, mulailah fokus terutama untuk mengamati bagian akhirnya, karena hal ini akan sangat membantu yogi ketika berada di *ñāṇa-ñāṇa* tingkat atas.

## 6. Bhaya-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang bahaya dari fenomena berkondisi.

Yogi, karena terus-menerus melihat proses pelenyapan yang berkesinambungan dari fenomena berkondisi, akan menyadari bahwa mereka adalah sesuatu yang berbahaya, sesuatu yang menakutkan. Walaupun demikian, yogi tidak merasa ketakutan, hal ini harus dicamkan baik-baik; karena, pengetahuan ini hanya mengetahui dan melihat proses pelenyapan yang berkesinambungan dari fenomena berkondisi sebagai sesuatu yang berbahaya, sesuatu yang menakutkan, dan pengetahuan ini sendiri adalah pikiran maha baik (mahā kusala citta). Pikiran baik tidak bersekutu dengan ketakutan yang merupakan manifestasi dari pikiran buruk (akusala citta), pikiran yang bersekutu dengan kebencian (dosa, kilesa). Oleh karena itu, saat yogi mencapai ñāṇa ini, yogi tidak mengalami ketakutan.

Bagi anda yang suka menonton film ilmu pengetahuan tentang dunia binatang di TV, mungkin anda pernah melihat buaya yang menyerang, menyeret, dan memangsa hewan-hewan yang sedang menyeberangi sungai. Anda juga mungkin pernah melihat macan atau singa yang mengejar, menyerang, dan mencabik-cabik mangsanya. Anda saat itu menyadari bahwa binatang-binatang ganas tersebut adalah hewan yang berbahaya, yang menakutkan; tetapi, anda tidak merasa takut, bukan? Demikian juga dengan yogi yang mencapai ñāṇa keenam ini, yogi menyadari bahwa fenomena berkondisi adalah sesuatu yang berbahaya, sesuatu yang menakutkan, tetapi dia tidak mengalami ketakutan.

## 7. Ādinava-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang keburukan dari fenomena berkondisi.

Yogi yang meneruskan latihan meditasinya akan terus-menerus melihat fenomena berkondisi sebagai sesuatu yang selalu mengalami pelenyapan dan sebagai sesuatu yang membahayakan, maka yogi akan melihat keburukan dari fenomena berkondisi. Sekarang, apapun yang

tercerap, terpikir, atau teramati oleh yogi hanya terlihat sebagai keburukan, sesuatu yang tidak memuaskan, penderitaan. Sebelumnya, yogi – sama seperti orang kebanyakan – pada umumnya berpikir bahwa bila menjadi orang kaya dan bisa mendapatkan apapun yang diinginkan, atau menjadi seorang dewa, atau menjadi seorang brahmana, dia akan hidup bahagia. Namun demikian, sekarang, setelah yogi melihat keburukan dari fenomena berkondisi, ide tentang kehidupan yang bahagia pun sirna dari dirinya. Bagi yogi yang telah mempelajari tentang alam kehidupan, mungkin juga terpikir, “Brahma dan alam brahmana juga merupakan fenomena berkondisi. Semua yang berkondisi akan mengalami pelenyapan yang terus-menerus juga, maka kehidupan sebagai brahmana di alam brahmana pun tidak dapat terbebas dari semua ini. Bila demikian, tidak ada satupun bentuk kehidupan yang baik, semuanya menyedihkan, semuanya tidak memuaskan, semuanya adalah penderitaan.”

Di sini, yogi menyadari bahwa objek apapun yang kontak dengan indranya dan kesadaran yang menyadari kontak tersebut, semuanya mengalami proses pelenyapan dengan kecepatan yang luar biasa. Ini artinya, yogi ditindas, dibombardir oleh proses pelenyapan yang tiada henti. Maka, yogi benar-benar melihat keburukan dari fenomena berkondisi dan merasa benar-benar menderita. Dengan mengalami hal ini secara langsung, yogi menjadi paham maksud dari perkataan Sang Buddha, “Singkatnya, lima kelompok pencengkeraman (pañcupādānakkhandhā) adalah penderitaan.” Di sinilah, yogi menjadi lebih paham apa itu yang dimaksud dengan saṅkhāra dukkha – penderitaan yang merupakan sifat alami dari semua fenomena berkondisi, penderitaan yang terjadi karena tertindas oleh ketidakkekalan. Yogi juga menjadi lebih mengerti apa itu kebenaran pertama dari Empat Kebenaran Mulia, Kebenaran Mulia tentang Penderitaan (Dukkha Ariyasacca).

## 8. Nibbidā-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang kemuakan dari fenomena berkondisi

Dengan melihat kelenyapan dan menyadari bahaya serta keburukan dari fenomena berkondisi secara berulang-ulang, maka yogi akan merasa muak, hilang keinginannya untuk memilikinya, dan dia bahkan berpaling darinya. Di ñāṇa sebelumnya telah dijelaskan bahwa yogi benar-benar menyadari bahwa semua fenomena berkondisi adalah penderitaan. Maka, saat ini tidak ada satu hal pun yang dapat membuatnya ceria, jangankan hanya kebahagiaan alam manusia, bahkan kebahagiaan alam dewa pun tidak dapat menggugahnya. Apapun itu, semuanya mengecewakan, semuanya menjemukan, semuanya memuakkan baginya. Itulah sebabnya yogi berpaling darinya, dari semua fenomena berkondisi, dari semua penderitaan.

Hal ini sesuai dengan apa yang Sang Buddha katakan dalam Dhammapada syair 277.

“Sabbe saṅkhārā aniccā”ti,  
Yadā paññāya passati,  
Atha nibbindati dukkhe.  
Esa maggo visuddhiyā.”

“Semua keadaan yang berkondisi adalah tidak kekal,  
Saat seseorang melihatnya dengan kebijaksanaan,  
Maka, dia akan berpaling dari penderitaan.  
Inilah jalan menuju pemurnian.”

Walaupun sebelumnya yogi mempunyai selera makan yang tinggi, tetapi saat ini, bahkan makanan kesukaannya pun menjadi sesuatu yang memuakkan, sesuatu yang menimbulkan penderitaan, beberapa suap saja sudah membuatnya bosan dan kenyang. Yogi me-



lihat aktivitas makan bagaikan memasukkan kotoran (makanan) ke tong sampah (tubuh). Namun demikian, yogi harus ingat bahwa untuk dapat berlatih dengan baik dia membutuhkan energi, maka dia harus makan yang cukup. Sang Buddha mengatakan di AN 1.1-10 bahwa penampilan, suara, aroma, rasa, dan sentuhan dari lawan jenis adalah hal yang paling memikat, hal yang paling mencengkeram pikiran setiap pria ataupun wanita. Tetapi, saat yogi berada di *ñāṇa* ini, semuanya terlihat buruk, maka lawan jenis secantik atau setampan apapun akan terlihat hanya sebagai sesosok tubuh yang berisi usus, darah, kotoran, dan yang lainnya, hanya bagaikan tong sampah yang berisi sampah.

Saat ini, yogi tampak lesu, murung, dan tanpa semangat; tetapi, semua itu hanyalah manifestasi dari pengetahuan pandangan terangnya tentang kemukaan sehubungan dengan fenomena berkondisi, bukan dengan latihan meditasinya. Sebaliknya, karena yogi berpaling dari penderitaan, dia akan berjalan menuju ke arah hancurnya pendambaan, lenyapnya penderitaan, kebebasan, *Nibbāna*. Dia akan menjadi siswa sejati Sang Buddha.

“Tidak dengan hujan uang,  
Kebahagiaan indra dapat dipuaskan.  
Kebahagiaan indra memberikan sedikit kepuasan dan merupakan penderitaan, Seorang bijaksana menyadari hal ini.” Dhp 186

“Bahkan, kebahagiaan indra [alam] dewa  
Tidak dapat membuatnya melekat.  
Berbahagia pada hancurnya pendambaan,  
Dialah siswa Sang Buddha.” Dhp 187

Di *Visuddhimagga* dikatakan bahwa *ñāṇa* keenam, ketujuh, dan kedelapan sebenarnya adalah *ñāṇa* yang sama hanya namanya saja yang berbeda karena ditinjau dari tiga sudut pandang yang berbeda. Saat pelenyapan dari fenomena berkondisi terlihat atau dilihat sebagai

hal yang membahayakan atau menakutkan maka vipassanā ñāṇa tersebut dikatakan sebagai bhaya-ñāṇa. Dua vipassanā ñāṇa berikutnya juga dapat dimengerti dengan cara yang sama.<sup>157</sup> Tiga vipassanā ñāṇa ini adalah pengetahuan yang baik, tetapi efeknya kurang menyenangkan karena sekarang yogi menyadari bahaya, keburukan, dan kemuaian dari fenomena berkondisi. Oleh karena itu, saat ini, lakukan prinsip utama dari meditasi vipassanā yaitu jangan berpikir; karena dengan berpikir yogi akan membuat seolah-olah dialah yang mengalami semua ini, dan hal itu hanya akan membuat situasi menjadi semakin buruk.

## 9. Muccitukamyatā-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang keinginan untuk mencapai kebebasan

Saat ini yogi menjadi semakin merasa tidak nyaman dengan semua fenomena berkondisi, dan hal ini terjadi bukan hanya di pikiran tetapi juga di jasmani. Akibatnya, yogi mulai mengalami banyak sensasi tidak menyenangkan kembali (dukkha vedanā), seperti sakit, pegal, gatal, dan yang lainnya. Dengan demikian, yogi seperti mengalami keadaan yang serba salah – duduk salah, berdiri salah, dan jalan juga salah, semua keadaan terasa tidak nyaman. Sehingga, baru meditasi duduk sebentar, yogi sudah ingin bangun kembali. Begitu baru melakukan meditasi jalan sebentar, dia sudah ingin melakukan hal yang lainnya lagi. Di Visuddhimagga disebutkan beberapa perumpamaan untuk menggambarkan keadaan yogi yang berada di ñāṇa ini, di antaranya adalah ‘bagaikan ikan yang terperangkap jala,’ ‘bagaikan katak yang sedang digigit ular,’ ‘bagaikan seseorang yang sedang dikelilingi musuh-musuhnya.’ Bagaikan mereka yang ingin terbebas dari keadaan tersebut, begitu juga dengan yogi yang ingin terbebas dari

157. “Bhayatupaṭṭhānaṃekamevatīṇināṃānilabhati,...”VM2,21. Paṭipadāñāṇadassanavisuddhiniddeso, Nibbidānupassanāñāṇakathā. Hal senada juga terdapat di Paṭisambhidāmaggaṇāḷi, 1. mahāvagga, 5. vimokkhakathā, 2. Niddeso – “yā ca bhayatupaṭṭhāne ..., ime dhammā ekatthā, byañjanameva nānaṃ.”

fenomena berkondisi. Maka, saat ini, yogi bukan hanya berpaling, dia juga benar-benar ingin meninggalkan atau terbebas dari semua fenomena berkondisi. Pengetahuan yang muncul sehubungan dengan keinginan untuk mencapai kebebasan disebut sebagai ‘pengetahuan pandangan terang tentang keinginan untuk mencapai kebebasan (muccitukamyatā atau muñcitukamyatā ñāṇa)’. Sebagai akibatnya, terkadang muncul pengharapan, “Semoga saya dapat cepat terbebas dari semua ini,” atau berupa kalimat lain yang senada.

Kunci untuk menghadapi keadaan ini adalah kesabaran. Maka, saat yogi ingin mengubah posisinya atau melakukan hal yang lain, dia harus segera menyadari dan mencatatnya, dan tetaplah bertahan dengan keadaannya. Bila yogi kurang sabar, dia akan mencelakakan dirinya sendiri, karena hal itu akan membuat sati dan konsentrasinya pecah. Saat yogi tidak sabar, dia akan melakukan banyak perubahan posisi atau gerakan yang tidak dibutuhkan. Saat dia melakukannya, dia kemungkinan besar (bila tidak dapat dikatakan pasti) tidak mengamati objek meditasinya, dan saat itu dia merasa seperti terbebas dari bebannya karena tidak lagi melihat proses pelenyapan fenomena berkondisi yang tiada henti. Di saat yogi terbebas untuk sementara waktu tersebut, dia merasa lebih nyaman, tetapi bila hal ini berlangsung terlalu lama, maka sati dan konsentrasinya akan pecah. Itulah yang dimaksud dengan ‘dia akan mencelakakan dirinya sendiri’. Ada juga yogi yang terkecoh, dia berpikir dengan menghentikan latihan meditasinya (pulang ke rumah) atau pergi ke tempat lain misalnya, tempat yang lebih nyaman dan lebih sunyi, dia dapat terbebas dari semua ini. Hal ini sangat penting untuk diketahui bahwa ke mana pun kita pergi, lima khandha (pañcakkhandha) kita akan selalu ikut bersama kita. Jadi, menghentikan meditasi atau pergi ke tempat lain, bukanlah jalan keluarnya. Bila yogi ingin cepat terbebas, dia harus bersabar, lakukan pengamatan dan pencatatan sebaik-baiknya, tidak ada pilihan lain.

## 10. Paṭisaṅkhā-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang pengamatan kembali

Semua keadaan yang tidak menyenangkan atau penderitaan yang yogi hadapi di atas adalah akibat dari memiliki fenomena berkondisi. Maka, untuk dapat terbebas dari penderitaan ini dia harus benar-benar mengerti sifat buruk dari fenomena berkondisi, karena hanya setelah mengerti sepenuhnya mengenai keburukan dari fenomena berkondisi, barulah yogi memiliki kekuatan untuk dapat meninggalkannya. Oleh karena itu, di ñāṇa ini, yogi harus mengamati kembali tiga karakteristik umum dari fenomena berkondisi, yaitu anicca, dukkha, dan anattā, khususnya mengenai karakteristik keduanya, yaitu dukkha. Hal ini bagaikan seseorang yang ingin menceraikan pasangannya, selama dia masih mempunyai kemelekatan terhadap pasangannya, walaupun dia mengetahui bahwa pasangannya adalah sumber dari penderitaannya, dia tidak akan mampu menceraikannya atau meninggalkannya. Tetapi, setelah dia menelitinya kembali dan dapat memahami sepenuhnya bahwa tidak ada keuntungan sama sekali yang dapat diperolehnya dari pasangannya tersebut, melainkan murni hanya penderitaan belaka, kemelekatannya akan hilang dan dia akan memiliki kekuatan untuk menceraikannya, meninggalkannya, dan akhirnya dapat terbebas dari penderitaannya.

Vipassanā ñāṇa ini mirip dengan ñāṇa ketiga, tetapi kuantitas dan kualitas dari sensasi tidak menyenangkan atau sakitnya (dukkha vedanā) jauh lebih dasyhat, khususnya bagi yogi yang ketika berada di ñāṇa ketiga belum mengalami begitu banyak sakit. Sensasi sakit muncul di mana-mana, di seluruh anggota tubuhnya, khususnya ketika yogi melakukan meditasi duduk. Bahkan adakalanya, begitu yogi duduk sensasi sakit langsung muncul dan berlangsung sampai sesi meditasi duduk selesai, baik itu selama satu, dua, atau bahkan tiga jam. Dengan demikian, ketika pertama kali menghadapi keadaan ini, yogi merasa sangat gelisah dan menderita sekali, karena keadaannya jauh

lebih buruk dari *ñāṇa* sebelumnya. Maka, yogi benar-benar menyadari bahwa lima *khandha* ini murni penderitaan, tidak ada baiknya sama sekali. Terkadang yogi menjadi pesimis, keyakinannya menurun dan mungkin berpikir, “*Pāramī* saya belum cukup,” atau dia bahkan merasa kecewa dengan *Dhamma*. Saat ini, yogi harus benar-benar sabar. Ketika yogi ingin merubah posisi, dia harus segera mencatat keinginannya tersebut dan tetap bertahan semaksimal mungkin untuk tidak berubah, kalau bisa, hingga sesi meditasi berakhir. Kedisiplinan yang tinggi sangat diperlukan di sini. Bila tidak, dia hanya akan semakin gelisah dan menderita, dan bahkan gugur di tengah jalan. Oleh karena itu, yogi harus tabah, tekun, tidak mudah menyerah, dan memberikan kesabaran serta toleransi terbaiknya untuk dapat menghadapi dan akhirnya keluar dari keadaan ini.

Dengan berjalannya waktu, berkat ketekunannya dalam mengamati objek meditasinya secara berkesinambungan, sati dan konsentrasi yogi menjadi semakin kuat dan tajam. Ketika hal ini terjadi, yogi dapat menyadari bahwa ketika dia mengamati sensasi sakitnya, sensasi tersebut melemah, memudar, atau menghilang secara bertahap, dan terkadang lenyap seketika. Saat yogi dapat mempertahankan latihan meditasinya dengan cara demikian, sensasi sakitnya akan semakin berkurang dan akhirnya lenyap semuanya, dan yogi pun dapat bernapas lega kembali. Hilang semua sakit dan kegelisahannya, sekarang yogi dapat bermeditasi dengan nyaman dan mengamati tiga karakteristik umum dari fenomena berkondisi dengan tajam dan detail. Setelah *ñāṇa* ini masak, yogi akan mencapai *ñāṇa* berikutnya, yaitu *saṅkhārupekkhā-ñāṇa*.

Untuk membuat anda dapat memahami perkembangan pengetahuan pandangan terang yang telah dibahas dengan lebih jelas, silakan simak perumpamaan menangkap ikan berikut ini.

### • Perumpamaan Menangkap Ikan<sup>158</sup>

Seorang petani pergi ke sawah untuk menangkap ikan dengan alat perangkap berbentuk cerobong dari rangkaian bilah bambu (hampir mirip dengan bubu). Suatu ketika, setelah dia menancapkan perangkap bambunya ke dasar sawah dan menurunkan tangannya ke dalam air untuk memeriksanya, tangannya menyentuh sesuatu yang menyerupai seekor belut. Dia merasa senang dan berpikir bahwa dia mendapatkan seekor belut yang besar. Setelah menangkapnya, dia tarik tangannya keluar dari air untuk melihat dan memasukkan hewan tangkapannya tersebut ke dalam keranjang ikannya. Namun demikian, setelah diangkatnya keluar dari air sebagian, dia melihat tiga loreng emas dekat kepalanya dan mulai menyadari bahwa apa yang sedang dipegangnya bukan seperti yang dia pikir sebelumnya. Setelah terangkat seluruhnya, dia dapat melihatnya dengan jelas dan menyadari bahwa yang didapatnya bukanlah seekor belut besar, melainkan seekor ular yang sangat berbisa. Saat itu juga, dia menyadari bahwa yang dipegangnya adalah sesuatu yang menakutkan, yang berbahaya, yang dapat membunuhnya bila sampai menggigitnya. Maka, dia juga menyadarinya sebagai sesuatu yang buruk, yang hanya akan menjadi sumber penderitaan baginya. Dengan menyadari kenyataan ini, hilang semua ketertarikannya, dia merasa muak terhadap ular tersebut dan ingin segera terbebas darinya. Tetapi, dia tidak dapat melepaskan dan meninggalkannya begitu saja, karena bila salah menanganinya ular tersebut dapat menggigitnya. Maka, dia pastikan bahwa dia memegang kepala ular tersebut dengan kuat dan kemudian dengan tangan yang satunya dia coba lepaskan belitan ular tersebut dengan menariknya mulai dari bagian ekornya. Setelah semua belitannya terlepas, dia angkat ular tersebut ke atas kepalanya, memutarnya beberapa kali, dan kemudian dilemparkannya ular tersebut sejauh-jauhnya.

158. Ide dasar dari perumpamaan ini adalah perumpamaan "Menangkap ikan" yang terdapat di VM 2, 21. Paṭipadāñānadassanavisuddhiniddeṣo, Paṭisaṅkhānupassanāññakathā atau Ppn XXI 49.

Makna dari perumpamaan di atas adalah sebagai berikut. Hampir semua makhluk, khususnya puthujjana, karena kebodohnya, sangat ingin dan merasa senang untuk memiliki fenomena mental dan jasmani, atau salah satunya (karena seorang makhluk juga dapat terdiri dari hanya fenomena mental atau hanya fenomena jasmani); atau dengan kata lain mereka ingin terlahir dan menikmati kehidupan. Sebagai contohnya, banyak manusia yang ingin terlahir menjadi orang kaya, dewa, atau brahma. Mereka berpikir demikian karena mereka tidak mengetahui sifat alami yang sesungguhnya dari fenomena berkondisi. Hal ini bagaikan si petani yang merasa senang dan berpikir bahwa dia mendapatkan seekor belut yang besar. Namun demikian, setelah mereka mengenal Dhamma dan memeditasikannya, mereka akhirnya dapat melihat tiga karakteristik umum dari fenomena berkondisi, yaitu anicca, dukkha, dan anattā. Pada saat yogi melihat tiga karakteristik umum ini untuk pertama kalinya (ñāṇa 3), yogi tidak dapat langsung melihat atau merasakan bahaya dari fenomena berkondisi, tetapi setidaknya sekarang dia menyadari bahwa fenomena berkondisi tidak seperti yang dia harapkan dan pikirkan sebelumnya. Hal ini bagaikan ketika si petani yang baru melihat tiga loreng emas dekat kepala ular yang sedang diangkatnya.

Hanya setelah melihatnya berulang-ulang dan melihatnya dengan lebih jelas dan lebih jelas lagi, yogi baru menyadari bahwa fenomena berkondisi setiap saat mengalami proses pelenyapan yang tiada henti (ñāṇa 5). Dengan melihat hal ini, barulah yogi menyadari bahwa fenomena berkondisi sebenarnya adalah sesuatu yang membahayakan atau menakutkan (ñāṇa 6) dan sebagai sesuatu yang buruk, yang hanya akan mendatangkan penderitaan (ñāṇa 7). Hal ini bagaikan ketika si petani telah mengangkat seluruhnya dan dapat melihatnya dengan jelas bahwa yang didapatnya bukanlah seekor belut besar, melainkan seekor ular yang sangat berbisa; sesuatu yang berbahaya, yang menakutkan, yang buruk, yang hanya akan mendatangkan penderitaan baginya karena dapat mengakitkannya meninggal bila

sampai menggigitnya. Menyadari hal ini, yogi menjadi muak, hilang keinginannya, dan berpaling dari fenomena berkondisi (ñāṇa 8). Saat itu yang diinginkan yogi hanyalah dia dapat segera terbebas dari fenomena berkondisi (ñāṇa 9). Hal ini bagaikan si petani yang hilang semua ketertarikannya, dia merasa muak terhadap ular tersebut dan ingin segera terbebas darinya.

Yogi yang ingin terbebas dari fenomena berkondisi tidak dapat meninggalkannya begitu saja. Untuk dapat melakukannya, dia harus mengerti sepenuhnya mengenai keburukan dari fenomena berkondisi hingga tidak ada sedikitpun kemelekatan yang tersisa, dan caranya adalah dengan mengamati kembali tiga karakteristik umumnya, yaitu anicca, dukkha, dan anattā, khususnya mengenai karakteristik keduanya, yaitu dukkha (ñāṇa 10). Hal ini bagaikan si petani yang tidak dapat melepaskan dan meninggalkan ular yang sedang dipegangnya begitu saja, karena bila salah menanganinya ular tersebut dapat menggigitnya. Maka, dia pastikan bahwa dia memegang kepala ular tersebut dengan kuat dan kemudian dengan tangan yang satunya dia coba lepaskan belitan ular tersebut dengan menariknya mulai dari bagian ekornya. Setelah semua belitannya terlepas, dia angkat ular tersebut ke atas kepalanya, memutarnya beberapa kali, dan kemudian dilemparkannya ular tersebut sejauh-jauhnya.

## 11. Saṅkhārupekkhā-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang keseimbangan mental terhadap fenomena berkondisi (saṅkhāra)

Ñāṇa ini memberikan pengalaman duniawi terbaik yang seorang bijaksana dapat rasakan. Semuanya berjalan lancar, seimbang, damai, tenang, dan nyaman. Yogi seperti tidak perlu mengerahkan usaha sama sekali untuk mengamati objek meditasinya, semua objek seperti muncul dan datang sendiri, serta menampakkan dirinya dengan jelas. Di tahap inilah tidak sedikit yogi yang tersembuhkan dari penyakit.



Pada tahap awal *nāṇa* ini, yogi melihat fenomena berkondisi sebagai suatu rangkaian panjang yang selalu ‘muncul – lenyap’ atau ‘timbul – tenggelam’ secara berkesinambungan. Tetapi, bila yogi berusaha lebih baik lagi, dia akan melihat bahwa semuanya sebenarnya adalah murni hanya proses pelenyapan. Pada umumnya, di *nāṇa* ini yogi tidak mengalami sensasi sakit sama sekali, tetapi sekalipun ada – karena selama masih memiliki *nāma-rūpa*, yogi tidak akan terbebas darinya – hal itu tidak mengganggu atau membebani pikirannya; jadi yang ada hanyalah suasana nyaman, tenang, damai, dan seimbang. Gerakan kembang-kempis terdiri dari puluhan hingga ratusan tahapan dan gerakannya sangat halus dan lembut, terkadang seperti tidak nampak sama sekali. Maka, bila yogi lengah, dia akan terjebak oleh keadaan tenang dan nyaman tersebut. Saat hal ini terjadi, yogi hanya merasakan sensasi tenang dan nyaman, dia tidak tertidur tetapi dia juga tidak dapat benar-benar melihat objeknya dengan jelas. Bila yogi puas dengan hal ini dan tidak mengerahkan usaha lebih lanjut, yogi akan berdiam lama di *nāṇa* ini dan tidak tertutup kemungkinan dia akan merosot dari *nāṇa* ini bila dia harus mengakhiri latihan meditasinya karena keterbatasan waktu. Bahkan ada juga yogi yang keliru dan berpikir bahwa dia telah mencapai pencerahan atau *Nibbāna* ketika gerakan kembang-kempisnya yang semakin halus hilang dari pengamatannya dan yang tersisa hanyalah ketenangan dan kedamaian. Hal itu sebenarnya terjadi hanya karena kelemahan konsentrasinya. Di sinilah sekali lagi pentingnya pengetahuan teori, karena selama seseorang masih hidup, proses jasmani akan tetap berlangsung;<sup>159</sup> jadi, yogi akan selalu mempunyai objek untuk diamati.

Agar yogi dapat terhindar dari kejadian di atas, yogi harus mengerahkan usaha sehingga sati dan konsentrasinya untuk dapat mengamati objek meditasinya dengan lebih baik. Saat baru melaku-

---

159. Bagaimana dengan proses mental, apakah tidak tetap berlanjut? Tidak, karena proses mental dapat berhenti untuk sementara waktu ketika seseorang berada dalam *nirodha samāpatti*. Saat itu hanya ada aktivitas jasmani.

kan meditasi duduk, ketika tahapan gerakan kembang-kempis belum begitu banyak, yogi harus mengerahkan usahanya untuk mengamati gerakan kembang-kempisnya dengan baik. Bila yogi berhasil, barulah dia akan dapat melihat bahwa bahkan dari awal kemunculannya hingga berakhirnya gerakan kembang-kempis sebenarnya hanyalah proses pelenyapan. Kemudian yogi akan menyadari bahwa tahapan dari gerakan kembang-kempisnya akan semakin banyak, semakin cepat, dan semakin halus, tetapi dia selalu dapat mengamatinya, tidak pernah kehilangan lagi. Suatu ketika tahapan gerakan kembang-kempisnya menjadi semakin sedikit (misalnya, menjadi sepuluh tahapan), tetapi di dalam beberapa tahapan tersebut (misalnya, dua tahapan) yogi akan melihat ada banyak tahapan yang lebih halus dan lebih cepat lagi gerakannya. Kemudian, tahapan gerakan kembang-kempisnya menjadi lebih sedikit lagi (misalnya, menjadi delapan tahapan), tetapi dalam beberapa tahapan tersebut (misalnya, tiga tahapan) yogi akan melihat ada banyak tahapan yang lebih halus dan lebih cepat lagi gerakannya. Kemudian, tahapan gerakan kembang-kempisnya menjadi lebih sedikit lagi (misalnya, menjadi enam tahapan), tetapi dalam beberapa tahapan tersebut (misalnya, empat tahapan) yogi akan melihat ada banyak tahapan yang lebih halus dan lebih cepat lagi gerakannya. Kemudian, turun lagi jumlahnya menjadi empat tahapan, tiga, dua, dan akhirnya menjadi hanya satu gerakan kembang-kempis, tetapi sekarang yogi melihatnya sebagai suatu rangkaian dari begitu banyak proses pelenyapan yang bergerak sangat cepat. Hal ini bagaikan sensasi yang dirasakan oleh seorang pengendara motor atau mobil yang meningkatkan sistim roda giginya dari gigi rendah hingga gigi tertinggi. Dia akan merasakan getaran mesinnya menjadi semakin cepat dan halus, dan kendaraannya menjadi semakin kencang. Yogi juga dapat merasakan sensasi gerakan kembang-kempisnya seperti keadaan jus buah yang sedang diputar ketika berada di dalam blender – mesin untuk membuat jus buah dengan kecepatan yang semakin meningkat. Sensasi gerakan kembang-kempisnya juga dapat diumpamakan seperti sensasi dari mendengar

suara dengungan ‘ngung’ sayap seekor lebah yang terbang dekat telinganya. Saat itu, yogi merasakan sensasi yang benar-benar mirip seperti sensasi yang dirasakan seorang pengendara motor atau mobil yang melesat di jalan tol dengan kecepatan tinggi. Saat terjadi untuk pertama kalinya, gerakan kembang-kempisnya masih terasa cukup panjang dan sensasi getarannya masih terasa agak kasar, tetapi kemudian menjadi semakin halus dan semakin halus. Kemudian, gerakan kembang-kempisnya menjadi semakin pendek dan akhirnya hilang sama sekali, yang tersisa hanyalah sensasi getaran yang sangat halus dan lembut. Sehingga, saat itu yogi bagaikan melaju dengan motor atau mobil yang berkecepatan sangat tinggi tetapi tanpa gesekan sama sekali, sangat mulus dan halus.

Hal di atas juga terjadi ketika yogi melakukan meditasi jalan ataupun kegiatan sehari-hari. Contoh, ketika yogi mengangkat kakinya, dia akan merasakan getaran yang sangat halus yang merupakan manifestasi dari proses pelenyapan yang jumlahnya sangat banyak. Di sini juga yogi dapat mengandaikan sensasi getarannya seperti mendengar suara ‘ngung’ dari lebah yang sedang terbang. ‘Ngung’ ketika dia mengangkat, ‘ngung’ ketika dia mendorong, dan ‘ngung’ ketika dia menurunkan kakinya. Yogi bahkan dapat merasakan bahwa pada setiap langkah yang dilakukannya tidak ada satu bagian pun dari tubuhnya yang tidak ikut bergerak dan bergetar, semuanya hanya bagaikan butiran debu yang mengalami pelenyapan yang sangat cepat. Semakin lama sati dan konsentrasi yogi menjadi semakin tajam, sehingga gerakan yang sangat halus pun seperti melirik, yogi dapat melihatnya terdiri dari begitu banyak proses pelenyapan. ‘Ngung’ ketika dia melirik ke kiri, ‘ngung’ ketika dia melirik ke kanan, dan sebagainya. Akhirnya, yogi bukan hanya dapat melihat proses pelenyapan yang begitu cepat pada saat terjadi gerakan, bahkan ketika dia tidak bergerak sama sekali pun sensasi proses pelenyapan akan terus dirasakannya. Mengapa bisa demikian? Karena, fenomena jasmani selalu berproses, tidak pernah diam sesaat pun. Saat ini, ke seluruh bagian anggota jas-

mani manapun yogi arahkan perhatiannya, dia akan melihat proses pelenyapan yang tiada henti. Yogi yang terampil juga dapat merotasi perhatiannya setiap saat – misalnya menggunakan objek yang berbeda setiap detiknya – tanpa kehilangan penglihatannya terhadap proses pelenyapan. Contoh, detik pertama objek perhatiannya adalah mata kiri, detik kedua adalah mata kanan, detik ketiga adalah telinga kanan, dan seterusnya. Begitu perhatiannya teralih ke objek tersebut, yogi langsung dapat melihat proses pelenyapan yang tiada henti tanpa perlu menunggu untuk beberapa saat. Bagaimana dengan proses pikiran (mental)? Sulit menjelaskannya, tetapi ingatlah bahwa kesadaranlah yang dapat mengawasi semua proses, baik itu proses jasmani ataupun mental. Maka, anda dapat menarik kesimpulan dari penjelasan di atas bahwa kecepatan proses pikiran pasti lebih menakjubkan lagi, karena kecepatan proses pikiran secara teori setidaknya tujuh belas kali lebih cepat.

Sebelumnya, di *nāṇa* keempat, walaupun yogi sudah mulai bisa mengamati objek dengan baik, tetapi karena masih disekutui oleh kebahagiaan (*sukha*) dan yang lainnya, sati dan konsentrasi yogi tidak dapat benar-benar berada dalam keadaan stabil dalam mengamati objek. Sekarang, semua sensasi yang luar biasa tersebut hilang sama sekali, pikiran yogi benar-benar tenang dan stabil, semuanya dilihat dengan keadaan netral dan seimbang. Bahkan sekalipun yogi melihat, mendengar, atau mendapatkan hal yang paling disukainya, dia sadar bahwa hal itu baik baginya, tetapi pikirannya tidak akan bergejolak dan dia akan merasa biasa saja. Contoh, sebelumnya, ketika yogi melihat ada makanan kesukaannya, dia merasa senang dan bahkan berpikir untuk mengambil makanan lebih banyak. Tetapi sekarang, walaupun dia tahu itu adalah makanan kesukaannya, dia biasa saja, dia makan dengan penuh sati, tenang, dan hanya makan secukupnya. Begitu juga ketika yogi kontak dengan hal yang tidak disukainya, dia akan tetap tenang. Walaupun saat ini yogi tetap mengamati fenomena berkondisi yang terus mengalami proses pelenyapan dengan kecepatan

an yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang dialaminya ketika berada di *nāṇa* kelima sampai dengan *nāṇa* kesepuluh, tetapi di sini, yogi tidak lagi mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan seperti di *nāṇa-nāṇa* tersebut, semuanya dapat diamati dan diterimanya dengan tenang, damai, netral, dan seimbang. Bila menyambung perumpamaan dari *nāṇa* sebelumnya, di sini yogi bagaikan seseorang yang telah berpisah atau bercerai dan tidak lagi berurusan dengan pasangannya, selanjutnya apapun yang dilakukan oleh pasangannya, dia tidak lagi terpengaruh, dia dapat melihatnya dengan keadaan netral dan seimbang.

Saat *nāṇa* ini matang, sati hampir tidak pernah terlepas dari objek dan objeknya pun seperti tidak pernah meninggalkannya. Bahkan, ketika sati di arahkan ke objek eksternal – contoh, melihat pemandangan – sati seperti menolak untuk memperhatikannya. Sekalipun kepala yogi menghadap ke pemandangan tersebut, setelah matanya melihat pemandangan tersebut sesaat, sati kembali memperhatikan objek meditasi internal. Di *nāṇa* ini, bahkan dikatakan bahwa yogi hidup bagaikan seorang Arahata, yogi dapat menerima semua keadaan dengan netral dan seimbang, baik itu keadaan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Saat ini, yogi menghimpun tenaga untuk melompat ke *Nibbāna*. Begitu ada kesempatan, dia akan masuk ke *nāṇa* kedua belas untuk mencoba melompat ke *Nibbāna* dan meninggalkan proses fenomena berkondisi. Tetapi, bila kekuatannya belum cukup (dukungan karma baiknya belum cukup untuk mencapai pencerahan), dia akan kembali ke *nāṇa* ini untuk menghimpun tenaga kembali. Yogi mungkin akan berada di *nāṇa* ini untuk beberapa saat, bisa beberapa hari, minggu, atau bahkan beberapa bulan, tetapi hal ini hanyalah masalah waktu untuk menunggu matangnya kondisi bagi tercapainya pencerahan. Dengan demikian, bersabarlah, jangan berharap apapun, dan jangan berhenti berlatih meditasi, jangan pulang, karena anda pasti dapat merealisasi *Nibbāna*. Bila kembali ke rumah, sulit untuk dapat mempertahankan *nāṇa* ini dan biasanya ketika meng-

ikuti retreat meditasi kembali, yogi harus memulainya dari *ñāṇa* yang rendah lagi dan mungkin akan membutuhkan waktu yang tidak sedikit untuk kembali mencapai *ñāṇa* ini.

Ketika yogi berlatih dengan rajin dan juga berbakat dalam meditasi, dia dapat menjadi mahir dalam mencapai *ñāṇa* ini. Contoh, ketika baru bangun tidur, yogi tidak langsung berada di *ñāṇa* ini tetapi di *ñāṇa* yang lebih rendah, misalnya *ñāṇa* keempat. Semakin mahir seorang yogi, semakin cepat dia mencapai *ñāṇa* kesebelas ini, misalnya dalam waktu satu jam, tiga puluh menit, lima menit, satu menit, sepuluh detik, lima, empat, tiga, dua, satu detik, dan bahkan begitu dia mengarahkan sati dan konsentrasinya ke objek meditasi. Selain itu, yogi juga dapat mencapai *ñāṇa* ini dalam segala posisi, berbaring, duduk, berdiri, jalan, dan bahkan ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Itulah sebabnya pencerahan dapat dicapai dalam semua keadaan.

## 12. Anuloma-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang adaptasi

Saat kesadaran pengetahuan pandangan terang kesebelas merasa telah menghimpun tenaga yang cukup, dia akan mempersiapkan diri di *ñāṇa* kedua belas ini untuk melompat ke *Nibbāna* dan meninggalkan proses fenomena berkondisi. Di sini, sensasi dari proses pelepasan fenomena berkondisi yang yogi rasakan hampir sama dengan sensasi ketika berada di *ñāṇa* sebelumnya, tetapi kecepatannya menjadi lebih cepat dan lebih cepat lagi, mungkin tiga atau empat kali lebih cepat, atau bahkan lebih. Di sini yogi bagaikan mendengar suara 'ngung' dari tiga atau empat lebah yang terbang bersamaan. Hal ini akan semakin meningkat hingga akhirnya bagaikan mendengar suara 'ngung' dari segerombolan lebah. Pengandaian lain adalah seperti ini, bila di *ñāṇa* kesebelas – saat meditasi duduk – yogi merasakan sensasi bagaikan sedang mengendarai mobil yang melaju kencang, di sini, yogi bagaikan berada di sebuah pesawat jet komersial yang se-

dang terbang dengan kecepatan maksimum. Kemudian menjadi lebih cepat lagi, mungkin bagaikan berada di dalam pesawat tempur yang sedang terbang setara dengan kecepatan suara. Kemudian menjadi lebih cepat lagi, mungkin bagaikan berada di dalam sebuah roket atau bahkan bagaikan bergantung di sirip roket yang sedang meluncur ke bulan. Bagaikan sebuah roket yang diluncurkan ke bulan, roket tersebut harus memiliki kecepatan yang sangat tinggi untuk dapat terbebas dari gaya tarik gravitasi bumi, demikian juga dengan seorang yogi yang akan meninggalkan fenomena berkondisi dan melompat ke Nibbāna. Namun demikian, bila kekuatan karma baik yogi belum cukup untuk dapat mencapai pencerahan, kecepatan sensasinya akan semakin menurun dan dia kembali ke *nāṇa* kesebelas. Agar anda dapat lebih memahami penjelasan di atas, silakan simak perumpamaan di bawah ini.

### • Perumpamaan Atlet Lompat Jauh

Proses persiapan dari yogi yang berada di *nāṇa* kesebelas hingga akhirnya dia dapat melompat dan mencapai Nibbāna bagaikan seorang atlet lompat jauh yang akan melakukan lompatan. Atlet yang akan melakukan lompatan melakukan persiapan di sekitar arena pertandingan. Kemudian, ketika semua persiapan dianggap cukup, dia masuk ke arena pertandingan dan berdiri di jalur untuk berlari. Di sana, dia mengambil ancang-ancang untuk berlari, lalu mulai berlari dengan kencang dan semakin kencang hingga kecepatan maksimum yang dapat dilakukannya. Begitu dia mencapai area sekitar garis pembatas untuk melompat, dia melompat dengan seluruh kemampuannya, melayang di udara dan kemudian mendarat di bak pasir. Kemudian dia bangun, berjalan dua atau tiga langkah, dan keluar dari bak pasir. Setelah melihat tempat dia mendarat di bak pasir selama beberapa saat, dia kembali ke ruang tunggu. Namun demikian, bila sang atlet merasa tidak dapat melakukan lompatan dengan baik, dia lalu memperlambat larinya dan kembali ke sekitar arena pertandingan untuk menghimp-

pun tenaga kembali. Proses ini akan terus berulang hingga sang atlet akhirnya berhasil melakukan lompatan dengan baik.

Dalam hal ini, atlet bagaikan vipassanā ñāṇa (yogi). Melakukan persiapan di sekitar arena pertandingan bagaikan menghimpun tenaga di ñāṇa kesebelas. Masuk ke arena pertandingan dan berdiri di jalur untuk berlari bagaikan masuk ke ñāṇa kedua belas. Mengambil ancang-ancang untuk berlari, lalu mulai berlari dengan kencang dan semakin kencang hingga kecepatan maksimum yang dapat dilakukannya bagaikan anuloma ñāṇa yang berusaha untuk melompat ke Nibbāna. Garis pembatas adalah pembatas antara keadaan/kesadaran duniawi (lokiya bhūmi) dan keadaan/kesadaran adiduniawi (lokuttara bhūmi). Melompat dengan seluruh kemampuannya dan melayang di udara bagaikan gotrabhū-ñāṇa yang melompat meninggalkan lokiya bhūmi menuju lokuttara bhūmi, Nibbāna. Mendarat di bak pasir bagaikan Magga ñāṇa yang mencapai Nibbāna. Bangun, berjalan dua atau tiga langkah, lalu keluar dari bak pasir bagaikan Phala ñāṇa yang keluar dari Nibbāna setelah berdiam selama dua atau tiga momen kesadaran. Melihat tempat dia mendarat di bak pasir selama beberapa saat bagaikan paccavekkhana-ñāṇa yang meninjau apa yang telah terjadi. Dia kembali ke ruang tunggu bagaikan vipassanā ñāṇa (yogi) yang kembali ke ñāṇa keempat.

Hal yang sangat penting untuk diingat yogi pada saat berada di ñāṇa kesebelas dan kedua belas adalah tidak berharap untuk mencapai Nibbāna, karena hal tersebut bersekutu dengan keserakahan dan bertolak belakang dengan kebijaksanaan. Maka, bila hal tersebut terjadi, yogi pasti tidak akan dapat mencapai Nibbāna. Bagaikan induk ayam yang mengerami telur-telurnya dengan baik, walaupun dia tidak berharap, “Semoga telur-telurku menetas,” telur-telurnya akan menetas.<sup>160</sup> Mengapa? Karena dia melakukan tugasnya dengan baik. Demikian juga dengan yogi yang berlatih meditasi vipassanā

160. Bhāvanā Sutta (AN 7.71).



dengan baik dan benar, walaupun dia tidak berharap apapun, dia akan mencapai Nibbāna.

### 13. Gotrabhū-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang perubahan status

Ñāṇa ini dan dua ñāṇa berikutnya muncul secara berurutan dan otomatis setelah ñāṇa kedua belas selesai, yogi tidak perlu melakukan usaha apapun lagi. Ñāṇa ini hanya berlangsung satu momen kesadaran dan objeknya adalah Nibbāna. Di sini, yogi berada dalam proses untuk meninggalkan statusnya sebagai umat awam biasa (puthujjana) dan akan menjadi orang mulia (ariya puggala); tetapi status sebagai orang mulia baru diraihinya ketika Magga citta muncul. Ñāṇa ini sebenarnya bukan termasuk vipassanā ñāṇa, karena objeknya adalah Nibbāna, bukan fenomena berkondisi lagi. Namun demikian, karena masih berkaitan erat dan masih termasuk dalam satu jalur proses yang sama, maka gotrabhū-ñāṇa tetap dihitung sebagai vipassanā ñāṇa.

### 14. Magga-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang Jalan Kesucian

Magga ñāṇa muncul mengikuti gotrabhū-ñāṇa dan hanya berlangsung satu momen kesadaran. Pada saat yang bersamaan dengan munculnya Magga ñāṇa, juga terjadi proses perealisasi Empat Kebenaran Mulia dan pembasmian potensi dari kileasa. Saat yogi mencapai pengetahuan ini, dia dikatakan mencapai ‘pemurnian melalui pengetahuan dan pandangan (ñāṇadassana visuddhi).’

Berikut ini adalah keterangan tambahan yang layak diketahui:

Magga ñāṇa dapat melakukan empat fungsi sekaligus dalam satu saat yaitu, (1) mengerti kebenaran mulia tentang penderitaan, (2) mengeliminasi pendambaan (taṇhā) yang menjadi sebab dari penderitaan,

(3) merealisasi Nibbāna, dan (4) mengembangkan hingga sempurna Jalan Mulia Beruas Delapan. Hal ini bagaikan sebuah perahu pembawa barang yang sedang menyeberang sungai dan sudah berada dekat tepi sungai yang dituju. Maka, pada saat perahu itu dikayuh ada empat hal yang terjadi yaitu, (1) perahu bergerak meninggalkan tepi sungai tempat keberangkatan, (2) memotong arus sungai, (3) mencapai tepi sungai yang dituju, dan (4) membawa barang yang diangkutnya sampai ke tujuan. Hal ini juga bagaikan empat hal yang terjadi secara bersamaan ketika lilin dinyalakan yaitu, (1) terbakarnya sumbu, (2) hilangnya gelap, (3) ruangan menjadi terang, dan (4) terkonsumsinya lilin.

Kilesa yang manakah yang dieliminasi oleh Magga ñāṇa, kilesa yang muncul di masa lalu, masa depan, atau saat ini? Tidak semuanya. Saat Magga ñāṇa muncul, kilesa yang muncul di masa lalu telah berlalu dan yang di masa depan belumlah muncul, sehingga mereka tidak dapat dieliminasi. Bagaimana dengan kilesa yang sedang muncul pada saat ini? Kilesa yang sedang muncul juga tidak dapat dieliminasi karena kilesa dan Magga ñāṇa tidak dapat muncul bersamaan. Bila demikian, apa yang dieliminasi oleh Magga ñāṇa? Magga ñāṇa hanya mengeliminasi potensi dari kilesa dan bukan kilesa-nya. Hal ini bagaikan mensterilkan biji pohon, sehingga walaupun biji tersebut di tanam, dia tidak akan tumbuh. Demikian juga dengan kilesa, setelah potensinya dieliminasi, maka walaupun terjadi kondisi bagi munculnya kilesa – misalnya terjadi kontak antara organ indra dengan objeknya – dia tidak dapat muncul.

## 15. Phala-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang Buah Kesucian

Setelah Magga ñāṇa muncul, tanpa jeda waktu sedikitpun, langsung segera diikuti oleh Phala ñāṇa yang berlangsung selama dua atau tiga momen kesadaran. Inilah yang sesungguhnya maksud dari kata “tanpa jeda waktu – akāliko” dalam Dhammānussati

atau ‘yang disebut sebagai konsentrasi yang berakibat langsung – samādhimānantarikaññamāhu’ dalam Ratana Sutta (KN 1.6 atau KN 5.13). Tiga *nāṇa* terakhir ini berlangsung sangat singkat bagaikan hanya satu jentikan jari. Yogi, yang ketika berada di *nāṇa* kedua belas merasakan sensasi seperti bergerak dengan sangat cepat, tiba-tiba seperti terperosok ke ruang hampa dan kehilangan kendalinya, yogi tidak lagi merasakan sensasi atau emosi apapun.

Agar anda dapat membayangkan dengan lebih baik bagaimana proses tercapainya pencerahan, silakan simak dua perumpamaan di bawah ini.

#### • Perumpamaan Kalong<sup>161</sup>

Ada seekor kalong, dia terbang menuju sebuah pohon jambu dengan lima cabang dan berpikir, “Aku akan mendapatkan buah jambu di sini.” Dia kemudian terbang mencarinya di setiap cabang pohon tersebut dan tidak menemukan jambu sama sekali kecuali daun, ranting, dan cabang. Dia kecewa dan hilang ketertarikannya dengan pohon jambu tersebut, berpikir, “Pohon ini tidak ada buahnya, hanya berisi daun, ranting, dan cabang.” Maka, dia ingin meninggalkan pohon jambu tersebut; tetapi sebelum itu, dia kembali terbang keluar-masuk dari satu cabang ke cabang yang lainnya untuk memastikan bahwa pohon jambu tersebut tidak ada buahnya sama sekali. Setelah memastikannya, kemudian dia terbang untuk keluar dari pohon jambu tersebut, menyembulkan kepalanya keluar dari dedaunan, dan terbang meninggalkannya. Kemudian, dia terbang masuk ke pohon buah yang lain, memetik, dan menikmati buahnya.

Makna dari perumpamaan di atas adalah sebagai berikut. Yogi

---

161. Ide dasar dari perumpamaan ini adalah perumpamaan “Kelelawar pemakan buah” yang terdapat di VM 2, 21. Paṭipadāññāḍassanavisuddhiniddeso, Saṅkhārupekkhāññakathā atau Ppn XXI 91.

bagaikan kalong. Lima kelompok pencengkeraman bagaikan pohon jambu dengan lima cabang. Sebelumnya yogi berpikir bahwa dia akan mendapatkan kebahagiaan dari lima kelompok pencengkeraman bagaikan kalong yang berpikir akan mendapatkan buah dari pohon jambu. Yogi, setelah memeditasikan setiap kelompok pencengkeraman dan tidak menemukan kebahagiaan sama sekali kecuali anicca, dukkha, dan anattā bagaikan kalong yang mencari buah di setiap cabang pohon tersebut dan tidak menemukan buah sama sekali kecuali daun, ranting, dan cabang. Kemudian yogi merasa kecewa dan hilang ketertarikannya dengan lima kelompok pencengkeraman (ñāṇa 7 dan 8) bagaikan kalong yang kecewa dan hilang ketertarikannya dengan pohon jambu tersebut, berpikir, “Pohon ini tidak ada buahnya, hanya berisi daun, ranting, dan cabang.” Yogi yang ingin terbebas dari lima kelompok pencengkeraman memeditasikannya kembali (ñāṇa 9, 10, dan 11) bagaikan kalong yang ingin meninggalkan pohon jambu tersebut, tetapi sebelum itu dia kembali terbang keluar-masuk dari satu cabang ke cabang yang lainnya untuk memastikan bahwa pohon jambu tersebut tidak ada buahnya sama sekali. Anuloma ñāṇa bagaikan kalong yang terbang untuk keluar dari pohon. Gotrabhū ñāṇa bagaikan kalong yang menyembulkan kepalanya keluar dari pohon dan terbang meninggalkannya. Magga ñāṇa bagaikan kalong yang terbang masuk ke pohon buah yang lain. Phala ñāṇa bagaikan kalong yang memetik dan menikmati buahnya.

### • Perumpamaan Tsunami

Seorang pemuda sedang menonton TV acara siaran langsung pertandingan volley pantai dari rumahnya yang berlantai lima yang terletak sekitar tujuh kilometer dari pantai tempat pertandingan. Di saat pertandingan sedang berlangsung, terjadi gempa yang kuat dan diikuti dengan surutnya air laut di pantai tersebut. Sebelum mengetahui bahwa ini adalah tanda akan terjadinya Tsunami, para penonton di tempat pertandingan, para penduduk sekitar pantai, dia, dan juga

para penonton TV lainnya, berpikir bahwa ini adalah saat yang baik untuk bermain ke pantai, untuk bersenang-senang. Tetapi, tidak lama kemudian dia melihat di layar TV-nya muncul tanda peringatan bagi para penduduk yang berdiam di daerah dengan radius sepuluh kilometer dari pantai untuk segera mengungsi ke daerah dataran tinggi yang aman. Selain itu, dia juga melihat di layar TV-nya bahwa ombak besar dengan kecepatan tinggi menyapu semua orang yang berada di pantai tersebut. Setelah mengetahui kejadian yang sebenarnya, dia melihat hal ini sebagai sesuatu yang membahayakan, sesuatu yang buruk – yang mendatangkan penderitaan, dan memuakkan (hal ini bagaikan keadaan yogi yang berada di *ñāṇa* 6,7,8). Kemudian, dia ingin menyelamatkan diri dan di saat yang sama dia merasa sangat tidak nyaman, cemas, dan terus berharap dapat terbebas dari bencana tersebut, berpikir, “Semoga saya dapat segera mencapai wilayah aman” (*ñāṇa* 9). Maka, dia merenungkan kembali bila masih ada tempat yang aman di rumahnya yang berlantai lima tersebut dan dia tidak memungkinkannya sama sekali, dia harus meninggalkannya (*ñāṇa* 10). Walaupun sekarang dia menyadari bahwa rumahnya tidak bisa luput dari Tsunami dan sepanjang jalan gaduh dengan suara dari para penduduk yang panik dan alarm tanda bahaya, dia tetap tenang dalam usahanya menuju ke daerah yang aman (*ñāṇa* 11). Saat jalan agak senggang, dia mempercepat kendaraannya, tetapi setelah keadaannya kembali menjadi tidak memungkinkan, dia memperlambatnya kembali (*ñāṇa* 12). Akhirnya, berkat kegigihan usahanya, dia dapat mencapai dan melewati pintu gerbang (perbatasan) dari wilayah yang dinyatakan aman dari Tsunami (*ñāṇa* 13). Sekarang dia memasuki dan berada di wilayah aman (*ñāṇa* 14), lalu memarkir kendaraannya dan bernafas dengan lega dengan hati yang lapang setelah menyadari bahwa dirinya benar-benar bebas dari bahaya Tsunami (*ñāṇa* 15).

Dari *'Perumpamaan Tsunami'* di atas, para penonton di tempat pertandingan, para penduduk sekitar pantai, dia (sang pemuda), dan juga para penonton TV lainnya bagaikan para umat awam biasa

(puthujjana puggala). Pantai dan daerah sekitarnya bagaikan alam kehidupan (loka). Pertandingan bola volley dan siaran TV bagaikan kebahagiaan duniawi. Pemuda tersebut bagaikan yogi. Rumahnya yang berlantai lima bagaikan lima kelompok pencengkeraman. Tsunami bagaikan penderitaan, dan wilayah aman bagaikan Nibbāna.

## 16. Paccavekkhana-Ñāṇa

Pengetahuan pandangan terang tentang peninjauan kembali

Setelah Phala ñāṇa dan beberapa bhavaṅga citta berlalu, muncul paccavekkhana-ñāṇa dimana yogi melakukan peninjauan kembali terhadap peristiwa yang baru saja dialaminya. Di sini yogi akan teringat saat dia seperti melaju dengan kecepatan yang sangat tinggi dan kemudian tiba-tiba seperti terperosok ke ruang hampa dan kehilangan kendali (masuk ke Nibbāna). Lalu dia menyadari, “Ini adalah hal yang baru saja saya alami,” dan dia juga menyadari bahwa objek yang baru saja dialaminya bebas dari fenomena berkondisi. Saat inilah dikatakan bahwa yogi meninjau kembali tentang Magga, Phala, Nibbāna. Sehubungan dengan peninjauan kembali tentang kilesa yang telah dieliminasi dan kilesa yang masih tersisa, tidak semua yogi melakukannya dan contohnya adalah kasus Mahānāma.<sup>162</sup>

Setelah hal ini terjadi, ada yogi yang merasakan kebahagiaan yang luar biasa yang berlangsung untuk beberapa saat, sehingga pada saat itu dia tidak dapat melakukan proses pengamatan terhadap objek meditasi sekalipun dia berusaha semampunya. Hal ini tidak harus terjadi kepada semua yogi karena ada orang-orang yang dapat mencapai beberapa tingkat kesucian dalam satu sesi meditasi. Sebagai contohnya adalah kasus tercerahkannya Bāhiya Dārucīriya, beliau mencapai tingkat kesucian Sotāpanna hingga Arahant dalam waktu yang sangat singkat tanpa diselingi luapan kebahagiaan di setiap tingkatnya. Contoh lainnya adalah kisah lima bhikkhu pertama yang mencapai tiga

162. Cūḷadukkhakkhandha Sutta (MN 14).

tingkat kesucian berikutnya ketika Sang Buddha selesai membabarkan Anattalakkhaṇa Sutta. Setelah perasaan bahagia yang luar biasa ini berlalu, barulah yogi kembali dapat melakukan pengamatan terhadap objek meditasinya yang dimulai dari ñāṇa keempat. Oleh karena itu, yogi akan merasakan bahwa objek meditasinya menjadi lebih kasar dari sebelumnya. Hal ini dapat dijadikan indikasi untuk mengetahui apakah seorang yogi benar-benar mencapai pencerahan atau tidak. Bila yogi merasakan bahwa dia tetap dapat mengamati objek meditasinya sebaik seperti sebelumnya atau sama seperti ketika dia berada di ñāṇa kesebelas, maka dapat dipastikan bahwa hal yang dialaminya bukanlah pencapaian pencerahan.

### **Cara Memastikan Pencapaian Sotāpanna**

Seorang yang tidak mempunyai pengetahuan teori Dhamma yang cukup baik, dia belum tentu dapat mengetahui apakah dia telah menjadi seorang Sotāpanna atau belum, tetapi hal ini bukan berarti dia tidak mengetahui apa yang telah dialaminya. Hal ini bagaikan seorang yang baru pertama kali memakan kue yang belum pernah dilihatnya, didengarnya, diciumnya, disentuhnya, dan dikecapnya. Maka, saat dia ditanya tentang nama kue yang baru saja dimakannya, walaupun dia dapat menjelaskan citarasa dari kue tersebut, dia tidak akan dapat menyebutkan nama kuenya. Ada tiga cara pasti untuk mengetahui apakah anda benar-benar telah menjadi seorang Sotāpanna. Bila anda memang benar seorang Sotāpanna, maka:

1. Anda tidak akan dapat melakukan pelanggaran Pancasila.  
Bagi yang belajar Abhidhamma, anda mungkin pernah belajar bahwa virati cetasika tidak pernah muncul pada seorang Arahant, tetapi pada seorang Sotāpanna hal ini hanya terjadi sehubungan dengan keadaan yang berpotensi memicu terjadinya pelanggaran Pancasila. Maka, seorang Sotāpanna tidak perlu berusaha untuk

memikirkan atau merenungkan bahaya yang akan terjadi bila dia melanggar Pancasila, tetapi secara alami dalam dirinya tidak muncul sama sekali niat untuk melakukan pelanggaran Pancasila. Sehingga, bila anda masih harus merenungkannya, berarti anda bukanlah seorang Sotāpanna. Ini adalah cara termudah dan waktu akan memberitahu anda.

2. Anda tidak akan dapat melakukan penghidupan salah. Anda tidak akan melakukan perdagangan salah, yaitu: (1) berdagang minuman keras (juga obat-obatan terlarang), (2) berdagang racun, (3) berdagang senjata, (4) berdagang manusia, (5) berdagang daging (hewan untuk dibunuh atau diambil dagingnya), dan semua kegiatan mencari nafkah yang disertai perbuatan salah dan/atau kebohongan. Bila dia seorang bhikkhu, maka dia tidak akan melakukan praktik pengobatan, ramalan (membaca garis tangan, tanda di tubuh, dll.), fengsui (menentukan – lokasi bangunan, posisi bangunan, waktu untuk membangun rumah atau memulai pembangunan, dll.), memberikan atau membacakan mantra, memberikan hadiah (sabun, bunga, bambu, dll., pada saat ini dapat berupa berbagai macam hadiah dalam bentuk yang lain seperti gelang, leontin, dan termasuk juga jimat atau amulet), melakukan pengaturan pernikahan atau perceraian, dan sebagainya.<sup>163</sup>
  
3. Anda tidak akan beralih ke ajaran lain apapun situasi dan resikonya.

Tiga keterangan di atas juga sangat baik untuk diketahui oleh para umat, sehingga tidak mudah tertipu oleh mereka yang berniat tidak baik. Penulis sering mendengar umat berkata bahwa bhikkhu anu telah mencapai tingkat kesucian Sotāpanna, dan bahkan tidak sedikit juga yang mengatakan bhikkhu X, bhikkhu Y, dan sebagainya telah mencapai tingkat kesucian Arahat. Sekarang – setelah penulis bela-

163. Lengkapnya silakan lihat Brahmajāla Sutta (DN 1.4) dan VM, 1. sīlaniddeso, pātimokkhasamvarasīlam.



jar Dhamma, mempraktikkan meditasi vipassanā, dan menjadi bhikkhu – penulis mengetahui bahwa kebanyakan pernyataan tersebut salah sama sekali. Sang Buddha mengatakan bahwa adalah hal yang sulit bagi para umat yang masih menikmati kesenangan indra untuk mengetahui apakah seseorang telah menjadi Arahāt atau telah masuk ke jalur pencapaian tingkat kesucian Arahāt.<sup>164</sup> Bila mereka masih melakukan pelanggaran Pancasila atau penghidupan salah, jangankan Arahāt, Sotāpanna pun bukan. Oleh karena itu, berhati-hatilah dan ingatlah baik-baik, wejangan Sang Buddha di bawah ini.

“Seseorang tidak mudah dikenali dari penampilan luarnya,  
Maka, jangan langsung percaya bila baru melihatnya.  
Bagaikan seorang yang terkendali dengan baik.  
Seorang yang tidak terkendali berkelana di dunia ini.

“Bagaikan anting palsu dari tanah liat,  
Bagaikan koin perunggu yang disepuh emas,  
Sebagian orang berkelana dalam penyamaran  
Dalamnya busuk, luarnya cantik.”  
Sattajaṭṭa Sutta (SN 3.11)

---

164. Sattajaṭṭa Sutta (SN 3.11). Silakan juga baca Rāhāna Sutta (AN 4.192).

## BAB - VIII



## Keuntungan Mencapai Kesucian

"[Dibandingkan dengan]  
Menjadi Raja Nomor Satu di Muka Bumi, [atau]  
Pergi ke (terlahir di) Alam Dewa, [atau]  
Menjadi Penguasa Seluruh Alam Semesta,  
Menjadi Seorang Sotāpanna adalah yang Terbaik."  
Dhp 178



Setelah berjuang dengan penuh semangat, dengan masakny buah kebajikan yang telah dikumpulkannya di begitu banyak kehidupan, akhirnya yogi merealisasi buah dari perjuangannya, dia merealisasi kesucian. Keuntungan yang didapat oleh dia yang berhasil meraih tingkat kesucian sangatlah banyak dan sebagian dari keuntungan-keuntungan tersebut telah dijelaskan di Bab IV. Dalam bab ini akan dijelaskan secara lebih detail mengenai keuntungan yang didapat setelah tingkat kesucian yang pertama direalisasi. Dengan mengetahui keuntungan yang diraih oleh seorang Sotāpanna, anda dapat membayangkan sendiri betapa luar biasanya keuntungan yang diraih oleh para pencapai tingkat kesucian yang lebih tinggi.

Seorang Sotāpanna tidak akan mungkin terjatuh ke alam rendah dan jalan hidupnya sudah pasti – dengan pencerahan akhir sebagai tujuannya.<sup>165</sup> Selain itu, seorang Sotāpanna juga akan diberkahi umur panjang, kecantikan, kebahagiaan, kemasyhuran, dan kedaulatan/kekuasaan, baik saat terlahir sebagai manusia ataupun dewa.<sup>166</sup>

Seorang Sotāpanna tidak akan terlahir di alam rendah karena telah mengeliminasi enam hal, yaitu: (1) pandangan salah tentang keberadaan seseorang atau keberadaan entitas (attā) di dalam salah satu atau empat kelompok kehidupan lainnya (sakkāyadīṭṭhi), (2) keraguan (vicikicchā), (3) pencengkeraman pada pelaksanaan praktik-Dhamma ataupun Non-Dhamma secara keliru (sīlabbataparāmāsa),<sup>167</sup>

165. Pernyataan ini adalah standar definisi seorang Sotāpanna dan dapat ditemui di banyak sutta di dalam Tipīṭaka.

166. Nandakalicchavi Sutta (SN 55.30).

167. Contoh: mempercayai kesucian dapat dicapai dengan melaksanakan ritual atau praktik yang bukan merupakan Jalan Mulia Beruas Delapan, antara lain: dengan mengikuti gaya hidup hewan, menjadi vegetarian, membaca mantra, hanya melaksanakan sila, atau hanya melaksanakan sila dan meditasi samatha. Contoh lain: mempercayai bahwa berkah, umur panjang, kesembuhan, dan kelahiran di alam bahagia dapat dicapai dengan berdoa, membaca mantra, diperciki air, dan lain-lain.

(4) nafsu yang dapat mengakibatkan kelahiran di alam rendah, (5) kebencian/kemarahan yang dapat mengakibatkan kelahiran di alam rendah, (6) kebodohan mental yang dapat mengakibatkan kelahiran di alam rendah.<sup>168</sup> Selain itu, karena seorang Sotāpanna juga tidak dapat melakukan enam hal, yaitu: (1) tidak dapat membunuh ibunya, (2) tidak dapat membunuh ayahnya, (3) tidak dapat membunuh seorang Arahāt, (4) tidak dapat melukai Sang Buddha, (5) tidak dapat memecah belah sangha, dan (6) tidak dapat menunjuk orang lain selain Sang Buddha sebagai guru tertingginya.<sup>169</sup>

Seorang Sotāpanna bukan hanya mempunyai keyakinan yang sempurna, kokoh, dan tidak tergoyahkan terhadap Buddha, Dhamma, dan Sangha, tetapi dia juga bebas dari noda kekikiran dan keegoisan, murah hati, tangannya selalu terbuka – siap untuk membantu orang lain, senang untuk melepas, memberi, dan berbagi.<sup>170</sup> Begitu kuat keyakinan dan kemurahan hatinya sehingga walaupun dalam keadaan kekurangan seorang Sotāpanna akan tetap berdana kepada bhikkhu yang datang ke rumahnya, dan hal itu membuat keadaan dirinya menjadi semakin sulit. Itulah alasan utama ditetapkan peraturan vinaya pāṭidesanīya nomor tiga. Seorang Buddhis yang baik, yang lurus hidupnya bisa saja mempunyai keyakinan yang kuat terhadap Buddha, Dhamma, dan Sangha, tetapi sebelum dia menjadi seorang Sotāpanna, jangankan di kehidupan yang akan datang, bahkan di kehidupan ini juga, karena perubahan keadaan, keyakinannya dapat berubah. Oleh karena itulah, seseorang baru layak dapat disebut sebagai putra sejati Sang Buddha setelah dia menjadi seorang Sotāpanna. Keyakinannya yang kuat berasal dari merealisasi Dhamma langsung. Oleh karena itu, seorang Sotāpanna tidak akan menunjuk orang lain selain Sang Buddha sebagai guru tertingginya.<sup>171</sup>

168. Pahīna Sutta (AN 6.90).

169. Tatiyābhabbatṭhāna Sutta (AN 6.94), dalam Ratana Sutta (KN 1.6 atau 5.13) enam hal ini disebut sebagai enam kesalahan luar biasa (chaccābhiṭṭhānāni).

170. Kāligodha Sutta (SN 55.39).

171. Mahātaṇhāsāṅkhaya Sutta (MN 38), Bahudhātuka Sutta (MN 115), dan Aṭṭhānapāli - paṭhamavaggo (AN 1.276).

Jangankan orang yang moralitasnya baik, orang yang moralitasnya kurang baik pun bila dia suka memberi dan menolong orang lain, dia akan disukai banyak orang. Seorang Sotāpanna bukan hanya suka memberi dan menolong orang lain, tetapi dia juga sempurna dalam Pancasila, maka dapat dipastikan dia akan disukai oleh banyak orang. Apalagi hidupnya diberkahi umur panjang, kecantikan, kebahagiaan, kemasyhuran, kedaulatan/kekuasaan, maka tidak diragukan lagi, seorang Sotāpanna hidupnya akan bahagia dan damai.

Seorang Sotāpanna berpembawaan penuh percaya diri karena Sotāpanna adalah pemilik tujuh harta spiritual, yaitu: keyakinan (saddhā), moralitas (sila), rasa malu untuk berbuat salah (hiri), rasa takut akibat perbuatan salah (ottappa), pengetahuan (suta), kedermawanan (caga), dan kebijaksanaan (paññā). Sebagai contohnya adalah ‘*Suppabuddha Si Penderita Lepra*’ (DhpA 66, silakan baca kisahnya di buku SILA). Hal itu adalah cerminan apa yang Sang Buddha katakan di bagian syair dari Vitthatadhana Sutta (AN 7.6).

“Siapapun, pria ataupun wanita,  
Yang memiliki tujuh harta ini,  
Mereka katakan bahwa dia tidaklah miskin,  
Tidak menjalani hidupnya dengan sia-sia.”

Dalam Abhisamayasaṃyutta (SN 13.1-10), Sang Buddha menjelaskan bahwa keuntungan menjadi seorang Sotāpanna sangatlah luar biasa karena jumlah penderitaan yang telah dihancurkannya atau dieliminasinya sangatlah banyak, sedangkan jumlah penderitaan yang tersisa sangatlah tidak berarti. Sang Buddha mendeskripsikannya dengan berbagai macam perumpamaan, antara lain: bagaikan jumlah debu di bumi dan di ujung kuku jari-Nya, bagaikan jumlah air di maha samudra dan 3 tetes air, dan bagaikan gunung Himalaya dan tujuh butir debu yang masing-masing seukuran biji sawi. Di sutta terakhir dalam kelompok ini, Tatiyapabbata Sutta (SN 13.11), Beliau me-

ngatakan bahwa pencapaian seorang Sotāpanna jauh lebih unggul daripada pencapaian para petapa, brahmana, atau pengelana dari sekte lain; hal ini bagaikan Sineru, rajanya para gunung dan tujuh butir kerikil yang masing-masing seukuran kacang hijau. Bagaimana bisa demikian? Karena seorang Sotāpanna hanya tinggal menjalani maksimal tujuh kehidupan lagi, sedangkan orang biasa jumlah kehidupannya masih banyak sekali dan bahkan mungkin masih tidak terhingga. Agar anda lebih dapat membayangkannya, maka anda harus mengetahui jumlah penderitaan yang telah dieliminasi oleh seorang Sotāpanna, yaitu: jumlah penderitaan dari terlahir di alam rendah selama tujuh kehidupan ditambah jumlah penderitaan yang akan dialami dari kehidupan kedelapan sampai kehidupan terakhir, ketika dia menjadi seorang Arahāt.

Seorang yang telah menjadi Sotāpanna tidak bergantung lagi kepada orang lain sehubungan dengan Ajaran Sang Guru (Buddha);<sup>172</sup> walaupun Dhamma ini lenyap, dia akan dapat berjalan sendiri mencapai Nibbāna. Itulah sebabnya dikatakan bahwa seorang Sotāpanna tidak akan mungkin terjatuh ke alam rendah dan jalan hidupnya sudah pasti – dengan pencerahan akhir sebagai tujuannya.

Pencapaian Sotāpanna jauh lebih unggul daripada menjadi seorang raja nomor satu di muka bumi ini, jauh lebih unggul daripada terlahir di alam dewa, dan jauh lebih unggul daripada menjadi penguasa seluruh alam semesta. Sebabnya adalah dengan menjadi seorang Sotāpanna, seseorang tidak akan pernah terjatuh kembali ke empat alam rendah, sedangkan tiga pencapaian lainnya belum dapat menutup kemungkinan akan hal itu.<sup>173</sup> Sehubungan dengan hal ini, ada kisah menarik di Dhammapada tentang Kāla, Anak Anāthapiṇḍika dan bagaimana Anāthapiṇḍika berusaha membuat anaknya, Kāla,

172. Di antaranya terdapat pada Vin 4, 1. mahākhandhako, 6. Pañcavaggiyakathā; Vin 4, 6. bhesajakkhandhako, 183. Rojammallavattthu; Ambaṭṭha Sutta (DN 3); Upāli Sutta (MN 56); Brahmāyu Sutta (MN 91.1); dan Sīha Sutta (AN8.12).

173. Cakkavattirāja Sutta (SN 55.1).

menjadi seorang yang berbudi dan mulia. Kisah ini patut diteladani oleh setiap orang tua dalam mendidik anaknya.

### » Kisah Kāla, Anak Anāthapiṇḍika

Kāla, walaupun dia adalah putra dari seorang bankir sukses yang penuh keyakinan, tetapi ketika Sang Guru datang ke rumahnya, dia tidak pernah mempunyai keinginan untuk menghampiri Beliau, melihat-Nya, mendengarkan Dhamma, atau memberikan pelayanan kepada para anggota sangha. Selain itu, bahkan ketika ayahnya berkata, “Putraku, janganlah bersikap demikian” dia tidak mendengarkan apa yang dikatakannya. Kemudian sang ayah berpikir, “Jika dia berpandangan dan bersikap seperti demikian, maka dia akan berakhir di neraka Avīci. Namun demikian, tidaklah pantas bagiku untuk berdiam diri dan menyaksikan putraku terjatuh ke neraka.”

Sekarang, di dunia ini, tidak ada seorang pun yang tidak luluh dengan pemberian hadiah, maka aku akan meluluhkannya dengan memberikannya hadiah.” Kemudian dia berkata, “Putraku, laksanakanlah uposatha, lalu pergilah ke vihara dan dengarkan Dhamma di sana. Bila kau dapat melakukan hal itu, ketika kembali dari vihara, ayah akan memberimu uang sebanyak seratus keping.” Apakah ayah akan memberikannya?” Ayah akan memberikannya, putraku. Setelah sang ayah mengulangi janjinya sebanyak tiga kali, Kāla pun melaksanakan uposatha dan pergi ke vihara. Di sana, dia tidak mendengarkan Dhamma, tetapi hanya menghabiskan waktunya dengan tidur di sebuah tempat yang nyaman dan kembali ke rumah di pagi harinya. Ketika melihat anaknya kembali, sang ayah berseru, “Anakku telah melaksanakan uposatha, segera bawakan bubur dan makanan lainnya.” Setelah berkata demikian, dia pun segera memerintahkan agar makanan dibawakan dan diberikan kepada anaknya. Tetapi, Kāla menolak memakan makanan yang dibawakan untuknya dan berkata, “Sebelum menerima uangnya, aku tidak akan makan.” Sang ayah



yang tidak kuasa menyaksikan keadaan tersebut, memerintahkan agar uang diberikan kepadanya. Setelah mengambil uangnya, dia pun memakan makanannya.

Keesokan harinya sang bankir memanggil anaknya dan berkata, “Putraku, ayah akan memberimu seribu keping uang jika kamu duduk dekat Guru, belajar satu bait Dhamma, dan dapat mengulanginya kepada ayah saat kau kembali.” Maka dia pergi ke vihara dan duduk dekat Sang Guru, tetapi setelah dapat memahami satu bait Dhamma, dia segera ingin pergi meninggalkan vihara. Sang Buddha, mengetahui hal ini, membuatnya tidak dapat mengingatnya. Kāla, yang tidak dapat mengingatnya, bertekad untuk menguasai bait berikutnya, maka dia pun terus berada dekat Sang Guru dan berusaha untuk mendengarkan-Nya. Dikatakan bahwa mereka yang mendengarkan khotbah Dhamma dengan tekad yang kuat untuk mempelajari, akan mendengarkannya dengan penuh perhatian; dan mereka yang mendengarkan Dhamma dengan cara demikian dapat mencapai tingkat kesucian Sotāpanna dan bahkan tingkatan-tingkatan berikutnya.<sup>174</sup> Kāla berusaha mendengarkan sungguh-sungguh guna memahaminya, tetapi Sang Buddha seperti sebelumnya, membuatnya tidak dapat mengingatnya. Maka, seperti sebelumnya, Kāla bertekad untuk menguasai bait berikutnya. Dengan demikian, dia tetap berada di sana dan terus mendengarkan Dhamma sungguh-sungguh, dan akhirnya mencapai tingkat kesucian Sotāpanna.

Keesokan harinya, dia bersama dengan para bhikkhu sangha yang dipimpin oleh Sang Buddha memasuki kota Sāvattī. Ketika sang bankir besar melihatnya, dia berseru dalam hati, “Hari ini sikap putraku menyenangkan hatiku.” Saat itu juga terpikir oleh Kāla, “Semoga, hari ini ayah tidak memberiku uang di hadapan Guru. Semoga, ayah tidak memberitahu Guru bahwa aku melaksanakan

174. Silakan baca kembali penjelasan “Apakah Tidak Cukup Hanya Dengan Mendengarkan Dhamma?” di Bab IV (*hal.105*).

uposatha hanya demi mendapatkan uang.” Namun demikian, Sang Guru mengetahui bahwa Kāla menjalankan uposatha di hari sebelumnya demi mendapatkan uang. Kemudian sang bankir besar mendanakan bubur tajin serta makanan lainnya kepada para bhikkhu sangha yang dipimpin oleh Sang Buddha, dan kemudian memberikan makanan yang sama kepada putranya. Setelah duduk tanpa berkata sepele kata apapun, Kāla meminum bubur tajinnya dan kemudian memakan nasi serta makanan lainnya yang disajikan. Ketika Sang Guru telah selesai makan, sang bankir besar meletakkan kantung yang berisi seribu keping uang di depan putranya dan berkata, “Putraku, apakah kamu ingat bahwa ayah berjanji akan memberikanmu seribu keping uang bila kau melaksanakan uposatha dan pergi ke vihara, ini seribu keping uang untukmu.” Sewaktu Kāla melihat kantung uang yang berisi seribu keping diberikan kepadanya tepat di hadapan Sang Guru, dia merasa sangat malu dan berkata, “Saya tidak peduli lagi akan uang itu.” “Ambillah uang ini, putraku,” kata sang ayah. Namun demikian, dia tetap tidak mau mengambilnya.

Kemudian Anāthapiṇḍika berkata dengan penuh hormat kepada Sang Buddha, “Bhante, hari ini sikap putraku menyenangkan hatiku.” “Mengapa bisa demikian, bankir besar?” “Dua hari yang lalu saya memintanya untuk pergi ke vihara dan berkata kepadanya, ‘Saya akan memberimu uang sebanyak seratus keping.’ Kemarin dia menolak untuk makan sebelum mendapatkan uangnya; tetapi hari ini, ketika saya memberinya uang, dia menolak untuk mengambilnya.” Sang Guru menjawab, “Demikianlah seharusnya, bankir besar. Hari ini, putramu telah menjadi seorang Sotāpanna, sesuatu yang jauh lebih berharga daripada pencapaian seorang penguasa bumi ini, dewa, dan bahkan brahma.” Setelah berkata demikian, Sang Buddha mengucapkan syair berikut ini:

“[Dibandingkan dengan] menjadi raja nomor satu di muka bumi, [atau] Pergi ke (terlahir di) alam dewa, [atau]

Menjadi penguasa seluruh alam semesta,  
Menjadi seorang Sotāpanna adalah yang terbaik.” Dhp 178

Berdasarkan uraian kisah di atas, terlihat jelas betapa luar biasanya hasil dari pencapaian kesucian, sekalipun hal itu baru tingkat kesucian pertama. Semoga, setelah mengetahui hal ini, para pembaca bisa terinspirasi untuk berjuang sungguh-sungguh dan meraihnya di kehidupan ini juga.

---



## BAB - IX



## Peringatan

"Dhamma Ini untuk Dia yang Memiliki Usaha atau Semangat yang Terbangkitkan untuk Meninggalkan Kualitas-kualitas Buruk dan Meraih Kualitas-kualitas Baik"



Berdasarkan penjelasan yang telah diberikan di bab-bab sebelumnya, khususnya Bab VII, terlihat sekali bahwa Dhamma ini bila dipraktikkan dengan cara yang benar akan membimbing dan memberikan pelakunya manfaat yang sangat luar biasa. Hal ini sesuai dengan moto yang sering kita dengar bahwa Dhamma ini “Indah diawal, indah di tengah, dan indah di akhir.” Namun demikian, untuk siapakah Dhamma ini?

### Untuk Siapakah Dhamma Ini?

Sang Buddha berkata, “(1) Dhamma ini untuk dia yang memiliki sedikit keinginan, bukan untuk dia yang punya banyak keinginan, (2) Dhamma ini untuk dia yang dapat merasa puas, bukan untuk dia yang tidak dapat merasa puas, (3) Dhamma ini untuk dia yang suka menyepi, bukan untuk dia yang suka berkumpul, (4) Dhamma ini untuk dia yang penuh semangat, bukan untuk dia yang malas, (5) Dhamma ini untuk dia yang satinya mantap, bukan untuk dia yang satinya lemah, (6) Dhamma ini untuk dia yang pikirannya terkonsentrasi, bukan untuk dia yang pikirannya tidak terkonsentrasi, (7) Dhamma ini untuk dia yang bijaksana, bukan untuk dia yang tidak bijaksana, (8) Dhamma ini untuk dia yang menyenangkan bebas dari rintangan, bukan bagi dia yang menyenangkan rintangan.”<sup>175</sup>

#### **1. Dhamma ini untuk dia yang memiliki sedikit keinginan, bukan untuk dia yang punya banyak keinginan.**

Maksudnya adalah Dhamma ini untuk dia yang tidak ingin atau

175. Anuruddhamahāvītakka Sutta (AN 8.30).

berharap kualitas-kualitas baiknya diketahui orang lain. Misalnya, dia adalah seorang yogi yang penuh semangat, cerdas, dan rendah hati, walaupun demikian, dia tidak berharap orang lain mengetahuinya sebagai seorang yogi yang penuh semangat, cerdas, dan rendah hati. Dia yang mempunyai banyak keinginan pikirannya akan terus-menerus dijajah oleh keserakahan. Maka, dia tidak akan dapat bermeditasi dengan baik, tetapi dia malah akan menjadi semakin jauh dari Dhamma.

**2. Dhamma ini untuk dia yang dapat merasa puas, bukan untuk dia yang tidak dapat merasa puas.**

Maksudnya adalah Dhamma ini untuk dia yang dapat merasa puas dengan apa yang didapatnya. Bagi bhikkhu hal ini khususnya sehubungan dengan empat kebutuhan pokoknya, yaitu makanan, tempat tinggal, jubah, dan obat-obatan untuk keperluan saat sakit. Contoh, dia harus dapat merasa puas dengan makanan yang didapatnya, karena tujuan utama makan adalah agar dapat berlatih Dhamma dengan baik, bukan untuk memuaskan nafsu. Perut kita sebenarnya tidak pernah cerewet, selama makanannya tidak menyebabkan perut menjadi sakit dan porsinya mencukupi, dia akan tenang. Yang cerewet dan sulit dipuaskan adalah indra lainnya seperti mata, hidung, dan lidah. Contoh lain, yaitu tempat tinggal, dia dapat merasa puas selama tempat itu dapat melindunginya dari kepanasan, kedinginan, gangguan serangga, dan binatang buas. Namun demikian, bukan berarti walaupun keadaannya kotor, dia tetap merasa puas tanpa membersihkannya. Perlu diingat bahwa kebersihan adalah salah satu faktor pendukung bagi keberhasilan dalam berlatih meditasi. Jadi, bila menerima tempat tinggal yang kotor, dia harus membersihkannya. Hal ini juga dapat diterapkan bagi para yogi umat awam, karena kebutuhan manusia sebenarnya sedikit, yang banyak adalah keinginannya.

### 3. Dhamma ini untuk dia yang suka menyepi, bukan untuk dia yang suka berkumpul.

Maksudnya adalah Dhamma ini untuk dia yang suka menyepi jasmani dan juga mental. Menyepi jasmani adalah tinggal di tempat yang sepi, yang jauh dari keramaian. Di tempat yang ramai, banyak terdapat gangguan, misalnya suara bising dari orang-orang yang beraktivitas di sana, kendaraan, dan dari hal-hal yang lainnya. Tempat yang sepi sangat kondusif bagi pengembangan mental atau meditasi, khususnya bagi para yogi pemula. Menyepi mental terbagi menjadi dua, bersifat sementara dan tetap. Dengan berlatih meditasi, ketika yogi mencapai pemurnian pikiran – dengan tercapainya konsentrasi, baik itu *khaṇika samādhī*, *upacāra samādhī*, atau *appanā samādhī* – dia akan terbebas sementara dari kilesa, setidaknya dari lima rintangan mental (*nīvaraṇa*). Itulah yang dimaksud dengan penyepian mental yang bersifat sementara. Penyepian mental yang bersifat tetap maksudnya adalah terbebas dari kilesa setelah seseorang mencapai pencerahan atau *Nibbāna*, karena dengan tercapainya hal tersebut kilesa tidak dapat muncul kembali. Kemampuan untuk menyepi secara mental jauh lebih penting karena saat ini agak sulit atau bahkan sangat sulit untuk mendapatkan tempat yang benar-benar sepi dan sunyi.

Dhamma ini bukan untuk dia yang suka berkumpul atau berteman, ini berlaku baik berkumpul dengan orang lain atau dengan kilesa. Jangankan berkumpul dengan orang yang suka melakukan aktivitas yang tidak penting, orang yang tidak bermoral, orang malas, dan orang yang tidak suka menjaga sati-nya, bahkan berkumpul dengan mereka yang hanya suka berdiskusi Dhamma juga tidak kondusif bagi jalannya latihan meditasi. Mereka dapat dihindari dengan cara meninggalkannya atau meminta mereka tidak datang atau pergi, tetapi bila pikiran yogi masih dipenuhi oleh rintangan mental, dia belum dapat dikatakan telah menyepi, telah menyendiri. Maka, walaupun dia telah tinggal sendirian di dalam



sebuah hutan yang sepi dan sunyi, bila pikirannya masih terus mendambakan kesenangan-kesenangan indra, dia masih dapat dikatakan sebagai orang yang suka berkumpul.

**4. Dhamma ini untuk dia yang penuh semangat, bukan untuk dia yang malas.**

Maksudnya adalah Dhamma ini untuk dia yang memiliki usaha atau semangat yang terbangkitkan untuk meninggalkan kualitas-kualitas buruk dan meraih kualitas-kualitas baik; usahanya kuat, mantap, dan dia tidak meninggalkan tugasnya sehubungan dengan pengembangan kualitas-kualitas baik. Untuk itu, dia harus memiliki semangat yang luar biasa baik mental maupun jasmani. Walaupun meditasi adalah latihan pengembangan mental, tetapi dukungan usaha jasmani juga sangat diperlukan, misalnya untuk dapat melaksanakan meditasi jalan dengan baik, untuk dapat melakukan meditasi duduk dengan tubuh yang tegak, dan yang lainnya. Dengan kekuatan usaha mental, yogi dapat diharapkan bisa mengikuti setiap objek meditasi yang sedang diamatinya, sehingga sati-nya akan menjadi semakin kuat dan mantap. Dengan demikian, konsentrasinya akan menjadi tajam dan menembus, dan dia akhirnya dapat melihat kenyataan sebagaimana adanya, memperoleh kebijaksanaan, dan merealisasi Dhamma. Salah satu hal yang dapat menumbuhkan semangat untuk berlatih meditasi adalah pemahaman dari manfaat meditasi. Oleh karena itu, sebelumnya di – Bab III dan IV, penulis sengaja menjelaskan dengan panjang lebar alasan untuk berlatih meditasi dan manfaatnya.

Dia yang malas tidak akan dapat mengerahkan usahanya dengan penuh semangat dan akibatnya dia tidak dapat menjalankan latihan meditasinya dengan baik dan benar. Maka, kemungkinan besar dia tidak akan dapat merasakan atau mendapatkan manfaat dari latihan meditasinya, yang didapatnya hanyalah rasa lelah dan kekecewaan. Hal ini akan membuatnya semakin malas dan

kecewa, dan akhirnya dia menjadi semakin jauh dari Dhamma. Ingatlah, kemalasan bukan hanya buruk bagi latihan meditasi, tetapi juga buruk dalam semua hal, baik itu sehubungan dengan aktivitas duniawi ataupun spiritual. Sang Buddha Gotama dalam Kesakambala Sutta (AN 3.138) mengatakan bahwa salah satu dari tiga doktrin atau ajaran semua Buddha – baik Buddha masa lalu, masa depan, ataupun saat ini – adalah doktrin tentang usaha (*vīriyavādā*). Maka, jelas Dhamma ini bukan untuk orang malas.

Dalam Dhammapada Sang Buddha juga menegaskan bahwa pemalas tidak akan dapat merealisasi Dhamma Mulia ini.

“Dia yang tidak berjuang ketika waktunya untuk berjuang,  
 Dia yang walaupun muda dan kuat, tetapi malas,  
 Tidak aktif, tekad dan pikirannya lemah,  
 Seorang pemalas yang demikian, tidak akan merealisasi Magga  
 [yang hanya dapat ditembus] dengan kebijaksanaan.” Dhp 280

**5. Dhamma ini untuk dia yang sati-nya mantap, bukan untuk dia yang sati-nya lemah (lengah).**

Seperti yang telah dijelaskan di bagian *satindriya* (hal.248), tanpa sati yang mantap, pikiran akan mudah terserang kilesa. Bila demikian, tentu saja yogi tidak dapat berharap untuk merealisasi Dhamma Mulia ini. Untuk membuat sati menjadi berkesinambungan, kuat, dan mantap, cara satu-satunya adalah dengan berlatih empat satipaṭṭhāna atau vipassanā dengan usaha yang penuh semangat.

**6. Dhamma ini untuk dia yang pikirannya terkonsentrasi, bukan untuk dia yang pikirannya tidak terkonsentrasi.**

Hanya dengan konsentrasi yang baik dan kuatlah seseorang dapat melihat kenyataan sebagaimana adanya; tanpa konsentrasi yang baik dan kuat, seseorang tidak dapat melihat kenyataan sebagaimana adanya. Hal ini bagaikan seorang yang selalu bergerak ketika

memotret, maka hasil potretanya tidak akan bagus dan sulit untuk dapat dilihat dengan baik. Tanpa dapat melihat kenyataan sebagaimana adanya, maka kebijaksanaan tidak akan muncul, demikian juga dengan pencerahan. Maka dikatakan bahwa Dhamma ini untuk dia yang pikirannya terkonsentrasi, bukan untuk dia yang pikirannya tidak terkonsentrasi.

**7. Dhamma ini untuk dia yang bijaksana, bukan untuk dia yang tidak bijaksana.**

Dhamma ini adalah sesuatu yang mulia, luhur, halus, dan sulit untuk dipahami. Untuk dapat memahaminya seseorang setidaknya harus memiliki keyakinan dan pemahaman dasar tentang hukum karma, hukum sebab akibat yang paling sederhana; karena dalam Dhamma ini tidak ada istilah minta-minta, semua hal yang kita dapat adalah hasil dari perbuatan kita sendiri. Maka, tanpa bekal tersebut seseorang tidak akan berjuang untuk memahami dan mempraktikkan Dhamma ini, apalagi untuk merealisasinya. Namun demikian, untuk benar-benar dapat merealisasi Dhamma Mulia ini, seseorang harus memiliki kebijaksanaan – yang dapat melihat proses timbul dan tenggelamnya fenomena berkondisi, yang mulia dan menembus, yang membawanya pada kehancuran total dari penderitaan. Kebijaksanaan ini adalah vipassanā ñāṇa keempat, jadi harus didapat dengan berlatih meditasi vipassanā. Oleh karena itu, berhati-hatilah, jangan sampai lengah dan merasa cukup setelah dapat memahami Dhamma berdasarkan apa yang telah anda dengar, baca, renungkan, dan analisa.

**8. Dhamma ini untuk dia yang menyenangkan bebas dari rintangan, bukan bagi dia yang menyenangkan rintangan.**

Rintangan yang dimaksud di sini adalah semua perbuatan yang berkaitan dengan pendambaan (taṇhā), pandangan salah (diṭṭhi), dan kesombongan (māna). Tiga hal inilah yang paling berperan dalam memperpanjang siklus saṃsāra seseorang. Namun demiki-

an, bukan berarti faktor mental yang tidak baik (akusala cetasika) yang lainnya tidak memberikan rintangan. Maka, dapat dikatakan yang dimaksud dengan rintangan di sini adalah semua hal yang tidak baik. Dengan demikian, Dhamma ini untuk dia yang tidak menyenangi hal-hal yang tidak baik, bukan bagi dia yang menyenangi hal-hal yang tidak baik.

### **Tidak Ada Minta-Minta**

Sang Buddha dalam Buddhānussati mengatakan, “Paccattam veditabbo viññūhī.” Arti harfiahnya adalah “masing-masing – harus diketahui – oleh para bijaksana.” Di sini maksudnya adalah Dhamma ini harus diketahui atau dipahami atau direalisasi oleh para bijaksana melalui pengalamannya sendiri. Pengalaman sendiri (masing-masing) berarti melihatnya atau mengalaminya langsung, bukan hanya sekedar meyakini atau percaya terhadap apa yang dikatakan oleh orang lain, sekalipun dia adalah Sang Buddha. Ini berarti Dhamma ini hanya dapat direalisasi dengan cara berlatih meditasi. Jadi, Dhamma ini hanya dapat direalisasi oleh para bijaksana yang mau berjuang dengan sungguh-sungguh.

Mengapa demikian? Apa Sang Buddha tidak dapat membantu menghapus karma buruk kita? Tidak, karena hukumnya adalah dia yang berbuat, dialah yang menerima akibatnya. Maka, bila anda ingin memurnikan diri anda, anda sendirilah yang harus melakukannya.

Hal itu ditegaskan oleh Sang Buddha dalam Dhammapada,

“Sesungguhnya, oleh diri sendirilah kejahatan dilakukan,  
oleh diri sendirilah dirinya tercemar.  
Oleh diri sendirilah kejahatan tidak dilakukan,  
oleh diri sendirilah dirinya dimurnikan.

Kemurnian dan ketidakmurnian bergantung pada diri sendiri.

**Tidak ada seorang pun yang dapat memurnikan orang lain.”** Dhp 165

“Dirimu sendirilah yang harus berjuang,

Para **Buddha hanyalah penunjuk jalan.**

Mereka yang berlatih meditasi dan memasuki jalan ini

Akan bebas dari cengkeraman Māra.” Dhp 276 <sup>176</sup>

Oleh karena itu, ingatlah hal ini baik-baik, **tidak ada mintaminta di Ajaran ini.** Bila anda ingin merealisasi Dhamma Mulia ini, anda harus bijaksana dan berjuang dengan sungguh-sungguh dalam berlatih meditasi vipassanā.

## Gagak yang Malang

Kisah ini diadaptasi dari Soṇaka-Jātaka No. 529 (KN 15.529), di mana Paccekabuddha Soṇaka menasihati Raja Arindama (Bodhisatta) yang mabuk akan kesenangan indra. Setelah mendengar nasihat-Nya, Raja Arindama terbangkitkan saṃvega-nya, dia memutuskan untuk turun dari takhta dan menjadi seorang petapa.

Suatu ketika, seekor burung gagak bodoh melihat seekor bangkai gajah yang besar yang mengapung dan terbawa arus di sungai Gangga. Diliputi oleh keserakahan, dia berpikir, “Itu adalah gudang makanan yang luar biasa, aku akan tinggal di sana siang-malam dan menikmati kebahagiaan hidup.” Maka, hanya dia terbang ke sana dan berdiam di bangkai tersebut. Siang-malam dia hanya menikmati kebahagiaan hidupnya dengan makan dan minum sepuasnya tanpa memedulikan bahwa bangkai tersebut terus bergerak menuju lautan luas. Dia bagaikan mabuk kesenangan, sehingga walaupun di sepanjang pinggir sungai terdapat banyak desa-desa makmur dengan vihara-

---

176. Hal senada juga terdapat di Ganakamoggallana Sutta (MN 107).

viharanya yang indah dan megah dilewatinya, dia tidak menghiraukannya sama sekali, bahkan untuk sekedar melirikinya pun tidak terbersit di pikirannya. Seiring dengan berjalannya waktu, bangkai tersebut semakin habis dan dia pun semakin tua serta sulit terbang. Akhirnya, ketika bangkai tersebut sampai di tengah lautan – jauh dari mana-mana, bangkai tersebut tidak dapat lagi menopangnya. Dia berusaha terbang dengan segala kemampuannya, tetapi tidak ada satu pulau pun yang nampak olehnya. Di sana, di tengah lautan luas dia terjatuh dan langsung dimangsa oleh para penghuni lautan ganas.

Maknanya, para manusia bodoh dan malas bagaikan si burung gagak bodoh. Mereka yang terlahir sebagai manusia dengan keadaan yang baik dan kecukupan bagaikan si gagak yang mendapatkan seekor bangkai gajah yang besar. Mereka siang-malam selalu berusaha untuk memuaskan nafsu indranya tanpa memedulikan bahwa usianya semakin tua dan semakin dekat dengan kematian. Hal ini bagaikan si gagak yang siang-malam hanya makan dan minum sepuasnya tanpa memedulikan bahwa bangkai tersebut terus bergerak menuju lautan luas. Mereka tidak menghiraukan keberadaan Buddha Sāsana dengan tiga puluh tujuh Bodhipakkhiyā Dhammā-nya dan juga sama sekali tidak terpikir oleh mereka untuk melakukan kebajikan. Hal ini bagaikan si gagak bodoh yang tidak menghiraukan desa-desa makmur dengan vihara-viharanya yang indah dan megah, dan bahkan untuk sekedar melirikinya pun tidak terbersit di pikirannya. Seiring dengan berjalannya waktu, berkah karma baik mereka semakin berkurang, usianya semakin tua, dan kemampuannya dalam berusaha juga semakin berkurang. Hal ini bagaikan si gagak yang mulai kehabisan bangkai, usianya semakin tua, dan sulit terbang. Berada di akhir kehidupan, jauh dari kebajikan, dan karma baik juga sudah tidak kuat lagi menyokong hidupnya. Hal ini bagaikan si gagak yang sampai di tengah lautan – jauh dari mana-mana dan bangkai tempatnya berdiam juga tidak dapat lagi menopangnya. Pada umumnya, ketika mereka telah tua, di saat menjelang kematian, mereka baru tersadar dan menyesal, mereka

berusaha bertahan hidup dan melakukan kebajikan, tetapi semuanya telah terlambat. Hal ini bagaikan si gagak yang berusaha terbang dengan segala kemampuannya, tetapi tidak ada satu pulau pun yang nampak olehnya. Mereka meninggal dalam kegelisahan dan kebingungan, buah karma buruk menyerbunya, dan mereka pun terjatuh ke alam bawah untuk menjalani penderitaan yang sulit dilukiskan. Hal ini bagaikan si gagak yang terjatuh di tengah lautan luas dan langsung dimangsa oleh para penghuni lautan yang ganas.

Bukankah alur cerita dari kisah di atas tidak asing bagi kita semua? Bukankah sebagian besar orang menjalani kehidupan mereka seperti demikian? Demikianlah kenyataan yang ada, orang kebanyakan, sepanjang hidupnya berusaha memuaskan ambisi dan nafsu mereka, dan biasanya baru tersadar ketika sudah tidak kuat berusaha lagi, ketika sudah tua, ketika menjelang kematian di mana semuanya telah terlambat. Sekarang, seandainya anda menjadi orang terkaya dan paling berkuasa di dunia, apa yang anda akan lakukan dengan semua itu? Dalam waktu kurang dari seratus tahun hidup ini akan berakhir dan anda tidak dapat membawanya. Selain itu, apakah anda pikir anda akan bahagia? Lihatlah apa yang para orang-orang kaya dan berkuasa di dunia lakukan, mereka sampai saat ini masih terus mencari kebahagiaan. Jangankan mereka, bahkan para dewa masih terus mencari kebahagiaan. Mengapa demikian? Karena keserakahan tidak dapat dipuaskan, maka usaha apapun yang dilakukan demi memenuhinya akan berakhir dengan kegagalan. Oleh karena itu, Sang Bijaksana, Guru para dewa dan manusia telah mengingatkan kita dengan syair berikut ini:

“Tidak dengan hujan uang, Kebahagiaan indra dapat dipuaskan.  
Kebahagiaan indra memberikan sedikit kepuasan  
dan merupakan penderitaan,  
Seorang bijaksana menyadari hal ini.” Dhp 186

Jika di kehidupan yang mulia ini anda lengah dan/atau selalu mengemukakan berbagai macam alasan untuk menundanya, apakah anda pikir anda tidak akan lengah dan/atau memberikan alasan di kehidupan berikutnya? Anda pasti akan melakukannya lagi, karena hal itu merupakan manifestasi dari kemalasan dan kebodohan yang pada saat ini bukannya anda kikis, tetapi malah anda kembangkan. Maka, bila anda tetap seperti ini dan tidak segera mendisiplinkan diri anda, dapat dipastikan penderitaan dan pengembaraan anda dalam samsāra menjadi semakin panjang. Sehubungan dengan hal ini, Sang Buddha berkata,

“Bila dia malas dan makan berlebihan,  
[Kerjanya] hanya tidur-tiduran,  
Bagaikan seekor babi gemuk yang kecukupan makan,  
Orang bodoh tersebut akan terlahir berulang-ulang.” Dhp 325

"Bhikkhu, bermeditasilah, jangan lengah,  
Jangan biarkan pikiranmu berkelana pada kesenangan objek indra.  
Jangan lengah dan [sebagai akibatnya kau harus] menelan bongkahan  
besi [panas neraka],  
Jangan [nant] merengek, 'Ini adalah penderitaan' ketika engkau  
terbakar [di neraka].” Dhp 371

Hidup ini sangatlah singkat, petiklah pelajaran berharga dari pengalaman si burung gagak yang malang dan putra Tuan Mahādhana, berjuanglah selagi mempunyai kesempatan. Kita semua sudah terlalu lama mengembara di samsāra ini untuk mencari kebahagiaan, tetapi kenyataannya adalah lebih banyak penderitaan yang kita dapatkan. Belumkah anda merasa lelah? Sekaranglah waktunya untuk keluar dari samsāra ini, jangan ditunda-tunda lagi. Berjuanglah sungguh-sungguh selagi kesempatan masih ada, setidaknya berusaha untuk menjadi seorang Sotāpanna. Dengan demikian, anda akan dapat mengakhiri penderitaan dan siklus samsāra yang telah tidak terhitung jumlahnya



untuk selama-lamanya tidak lebih dari tujuh kehidupan lagi.

Untuk menutup tulisan ini, silakan baca, ingat-ingat, renungkan, pahami, dan kemudian praktikkan tiga wejangan Sang Buddha berikut ini:

**Dhātusosamsandana Sutta** (KN 4.78 )

(Itivuttaka 3.29)

“Semak belukar (pendambaan) yang lahir dari asosiasi  
Dihancurkan dengan tidak berasosiasi.

Bagaikan seorang yang naik sebuah papan kecil,

Dia akan tenggelam di samudra.

Begitu juga [karena] berasosiasi dengan orang malas,

[Bahkan] dia yang hidupnya lurus, akan tenggelam.

Oleh karena itu, hindari orang malas,

Orang yang semangatnya rendah.

Para Ariya menyepi, teguh dalam berlatih meditasi,

[Dan] selalu penuh semangat.

Para bijaksanawan hidup

bersama dengannya.”

**Aruṇavatī Sutta** (SN 6.14)

“Bangkitkan semangatmu, berjuanglah!

Laksanakanlah Ajaran Sang Buddha.

Hancurkan bala tentara kematian

Bagaikan gajah menghancurkan gubuk dari rumput.”

“Siapapun, dalam Dhamma dan Vinaya ini

Hidup dengan [penuh] semangat,

Setelah menghancurkan siklus kelahiran

Dia akan mencapai akhir dari penderitaan.”

**Araka Sutta (AN 7.74)**

“Para bhikkhu, apapun yang seorang guru harus lakukan –  
demi kesejahteraan murid-muridnya atas rasa simpati/  
rasa sayang pada mereka –  
telah Aku lakukan untuk kalian.

Di sana ada akar-akar pohon,<sup>177</sup> kuṭi-kuṭi (gubuk/tempat) kosong.  
Ber-MEDITASI-lah, para bhikkhu, jangan lalai!  
Jangan sampai menyesal di kemudian hari.  
Ini adalah pesan kami kepada kalian semua.

Vipassanā Dhamma telah diuraikan dengan panjang lebar. Walaupun demikian, betapapun bagusnya Dhamma tersebut, bila tidak dipraktikkan tidak akan mendatangkan banyak manfaat.

“Bagaikan sekuntum bunga yang indah,  
Warnanya menawan tetapi tidak harum baunya,  
Begitu juga, kata-kata yang diucapkan dengan baik,  
Tidak membawa manfaat bila tidak dipraktikkan.” Dhp 51

“Bagaikan sekuntum bunga yang indah,  
Warnanya menawan dan juga harum baunya,  
Begitu juga, kata-kata yang diucapkan dengan baik,  
Membawa manfaat bila dipraktikkan.” Dhp 52

----- Selamat Berjuang -----



---

177. Rukkhamūlāni arti harfiahnya adalah akar-akar pohon, tetapi maksudnya adalah area yang berada di bawah kerindangan pohon, karena akan sangat sulit dan tidak nyaman untuk melakukan meditasi di akar pohon.



## Aspirasi & Pelimpahan Jasa

Semoga tulisan mengenai MEDITASI ini dapat menambah pengetahuan Dhamma keluargaku dan khususnya kedua orang tuaku. Semoga dengan tambahan pengetahuan ini, mereka dapat menghindari perbuatan-perbuatan yang tidak baik dan dapat lebih mengembangkan hal-hal baik yang baru maupun yang telah ada di hati mereka masing-masing. Semoga jalan mereka menuju kedamaian sejati (Nibbāna) akan menjadi semakin mudah dan cepat.

Semoga tulisan ini juga bermanfaat bagi banyak orang, khususnya sanak saudara dan teman-temanku. Semoga mereka dan pembaca lainnya dapat memetik manfaat yang sebesar-besarnya dari isi tulisan ini. Semoga jalan mereka menuju kedamaian sejati (Nibbāna) akan menjadi semakin mudah dan cepat.

Aku melimpahkan semua jasa kebajikan yang kuperoleh dari penulisan Dhamma ini kepada semua makhluk. Semoga semua makhluk dapat berbagi dan menikmati sebesar jasa kebajikan yang kuperoleh.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

## Daftar Pustaka

1. Digital Pali Reader Ver.4.3, 2012 dengan data ‘DPRMyanmar.xpi’  
[www.pali.sirimangalo.org](http://www.pali.sirimangalo.org).
2. Sutta-sutta dari, [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org), Sri Lanka Tipiṭaka Project - [www.metta.lk](http://www.metta.lk), Pali Text Society, dan [www.suttacentral.net](http://www.suttacentral.net).
3. Dīgha Nikāya, terjemahan Inggris oleh Maurice Walshe (Wisdom Publication, Boston, 1987).
4. Majjhima Nikāya, terjemahan Inggris oleh Bhikkhu Ñāṇamoli & Bhikkhu Bodhi (Wisdom Publication, Boston, 1995).
5. Saṃyutta Nikāya, terjemahan Inggris oleh Bhikkhu Bodhi (Wisdom Publication, Boston, 2000).
6. Aṅguttara Nikāya, terjemahan Inggris oleh Bhikkhu Bodhi (Wisdom Publications, Boston 2012).
7. The Jātaka, Stories of Buddha’s Former Births, translated by various hands and under the editorship of Prof. E. B. COWELL, M.A., [www.sacred-texts.com](http://www.sacred-texts.com).
8. Buddhagosa, Visuddhimagga (The Path of Purification, translated by Bhikkhu Ñāṇamoli), BPS, 2011, [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org).
9. Mahāsī Sayādaw, The Progres of Insight (translated by Nyanaponika Thera), [www.aimwell.org](http://www.aimwell.org).
10. Chanmyay Sayādaw, Perkembangan Pandangan Terang, (diterjemahkan oleh Henny Gunarsa) 2007.
11. Sayādaw U Silananda, The Four Foundations of Mindfulness, [www.budsas.org](http://www.budsas.org).
12. Sayādaw U Silananda, Penjelasan Visuddhimagga Tape dan Transkrip, 2004. Dapat diunduh di: <http://thepathofpurification.blogspot.com>
13. Nyanaponika Thera, The Heart of Buddhist Meditation, BPS 1996.
14. Ledi Sayādaw, The Manual Of Dhamma, SBVMS, Malaysia, 2004.
15. Sayādaw Kuṇḍalābhivaṃsa, The Correct Way of Progressing to Higher Magga and Phala, (translated by Dr. Than Than Nyein), Yangon, Myanmar, 2004.

16. Sayādaw Kuṇḍalābhivāṃsa, Dhamma Ratana Vol 1, (translated by Dr. Kay Mya Yee) Thirinandar Press, Yangon, Myanmar, 1998.
17. Sayādaw Kuṇḍalābhivāṃsa, The Practice that Leads to Nibbāna – Sharpening the Indriya, (translated by Daw. Than Than Yi, edited by Stephen Procter) Inward Path, Malaysia, 2000.
18. Sayādaw U Pandita, On The Path to Freedom, pdf [www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net).
19. Sayādaw U Pandita, In This Very Life, [www.Nibbāna.com](http://www.Nibbāna.com).
20. Sayādaw U jotika, A Map of The Journey, pdf [www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net).
21. Soma Thera, The Way of Mindfulness - The Satipatthana Sutta and Its Commentary [www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org), 8 May 2012.
22. The Dhammapada Commentary “Verses & Stories”, translated into English by Daw Mya Tin M.A., e-file, [www.budsas.org](http://www.budsas.org).
23. Dhammapada Commentary “Buddhist Legends 1-3”, translated by E.W. Burlingame, Harvard University Press, 1921, pdf [http://www.archive.org/details/buddistlegends\(01-03\)\\_burluoft](http://www.archive.org/details/buddistlegends(01-03)_burluoft).
24. The Dhammapada Commentary with Grammar, <http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/DLMBS>.
25. I. B. Horner M.A., The Book of The Discipline, pdf [www.suttacentral.net](http://www.suttacentral.net).
26. Pandit J. Kaharuddin, Kamus Umum Buddha Dharma (Pāli-Sanskerta-Indonesia), DPP Pervitubi Majubuthi, 1994.
27. DR. Mehm Tin Mon, The Essence of Buddha Abhidhamma, pdf [www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net).
28. Malalasekera, G.P., Buddhist Dictionary of Pali Proper Names, [www.palikanon.com](http://www.palikanon.com).
29. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Offline Versi 1.5, Freeware-2010-2011 by Ebta Setiawan, <http://ebsoft.web.id>
30. Kamus English - Indonesian Offline Versi 2.04, Freeware-2010-2011 by Ebta Setiawan, <http://ebsoft.web.id>
31. The Sage’s English Dictionary and Thesaurus V6.2 [www.sequencepublishing.com/thesage.html](http://www.sequencepublishing.com/thesage.html)

## Judul Beberapa Buku & Artikel Lainnya

### Buku:

1. Dasar-Dasar Meditasi Vipassanā, Mahāsī Sayādaw
2. Kemajuan Dalam Vipassanā, Mahāsī Sayādaw
3. Higher Magga & Phala (Indonesia), Sayādaw U Kuṇḍalābhivaṃsa
4. Kehidupan Mulia Ini, Sayādaw U Kuṇḍalābhivaṃsa
5. Meditasi Vipassanā, Chanmyay Sayādaw
6. Perkembangan Pandangan Terang, Chanmyay Sayādaw
7. The Cambridge Talk (Indonesia), Chanmyay Sayādaw
8. Dana, Bhikkhu Sikkhānanda
9. Kisah-Kisah Hukum Karma dan Moral Ceritanya, Bhikkhu Sikkhānanda
10. Dasar-Dasar Abhidhamma, Bhikkhu Sikkhānanda
11. Sila, Bhikkhu Sikkhānanda

### Artikel:

1. Tujuan Hidup Ini
2. Manfaatkan Waktu Semaksimal Mungkin
3. Empat Macam Manusia
4. Pengembara yang Tersesat
5. Merenungkan/Membayangkan Penderitaan Neraka
6. Apa Itu Avijjā
7. Dua Jenis Tangisan
8. Empat Jenis Harta
9. Ketakutan oleh Gajah Ciptaannya
10. Lihat Dukkha sebagai Duri
11. Manfaat dari Meditasi Vipassanā
12. Membuang Keserakahan Indra yang Terpendam
13. Pembabaran Ajaran yang Tidak Lengkap
14. Lost Traveler (English short version of 'Pengembara yang Tersesat')
15. Petunjuk Meditasi Vipassanā
16. Petunjuk Meditasi Mettā

17. Samatha, Vipassanā, dan 4 Tipe Yogi
18. Teman yang Salah (pāpamitta)
19. Kehidupan Tanpa Uang (informasi penting untuk umat tentang vinaya mengenai uang)
20. Mengapa Berdana Uang Kepada Bhikkhu adalah Perbuatan Karma Buruk?
21. Kathina dan Serba-Serbinya
22. Janganlah Menjadi Beban
23. Sejarah Konsili Sangha II (Apa reaksi Arahata bila diajak untuk menerima uang?)
24. Kemarahan dan Cara Mengatasinya
25. Hal yang Patut Diredungkan I-III
26. Memahami Vinaya
27. Manusia Malang
28. Sayangilah Diri Anda

Semua Buku dan Artikel di atas dapat diunduh (download) di <http://cid-f1e05c39cd1727e9.office.live.com/browse.aspx/Vipassana%20Dhamma> atau [http://www.scribd.com/u\\_kusnadi](http://www.scribd.com/u_kusnadi)  
Bila kesulitan untuk mengetik alamat tautan ini, anda bisa menduplikasi alamat ini di FB penulis:  
[www.facebook.com/andi.kusnadi](http://www.facebook.com/andi.kusnadi)

Semua artikel di atas terdapat di catatan (notes) FB penulis.

Donatur	Pelimpahan Jasa
Adji Bayu Pratama	Para leluhur & semua makhluk
Afung & Kel.	-
Alex Sander	Mendiang Liu Kim San & Hendra Ashadi
Among	-
Ana Melinda	-
Anna Kharudin	-
Ariya Wibisono	-
Awan	-
Ayen	-
Bambang Adi Susanto	Mendiang Papa Bong Sui Tet (Soetifoen Bambang)
Bambang Ariyanto	Mendiang Papa Bong Sui Tet (Soetifoen Bambang)
Bong Djun Lang	Mendiang Papa Bong Sui Tet (Soetifoen Bambang)
Bong Kiung Po	Mendiang Papa Bong Sui Tet (Soetifoen Bambang)
Bong Tshie Djong	Mendiang Papa Bong Sui Tet (Soetifoen Bambang)
Budi Setiawan	Mendiang Papa Bong Sui Tet (Soetifoen Bambang)
Budiman	-
Cacuh	-
Christine	-
Deddy Siswanto	Mendiang Papa Yusman dan Mama Sumini
Dedy Sutjipto & Ni Nengah Suriani	Mendiang Loa Tjeng Po dan I Nengah Degeng
Dewi Lim Sin Yun	Semua leluhur
Dewi Pannadhika	Semua leluhur
Dinah	-
Edit	-
Edo Edward J	Semua leluhur
Edy Wijaya	Para leluhur
Eel	-
En Tin	-
Er Li	-
Ercie	-
Fahin	-
Ferenly & Senaldo	-
Goi Hui Hwa	-
Gunawan Chandra & Hilly Chandra	-
Gustian	-
Hana Karuna	-
Helian	-
Hendrik	-
Herman Mintarja	-
Husin	Semua leluhur
I Nyoman Widya K	Mendiang Ni Ketut Nari
Ibih	-
Inge	-
Jimmy Boewono R.	-
Josika, Thaniya, Nayaka, Avikala	Semua makhluk yang menderita
Kel. Alex	Para leluhur & semua makhluk
Kel. Gunawan Halim	Sanak keluarga yg telah meninggal
Kel. Lalan & Djaja	Sanak keluarga yg telah meninggal
Kel. Besar Hindra Suarlim	Mendiang Hindra Suarlim (Dharma Viriya)
Lai Lan	-
Lasmi Irwan	-
Laurencia Tanggulu	-
Luviaya	-



Margono & Suwarni Mely	Mendiang Ng Hock Lim
Mediang Tjiong Cuan Gin	-
Mendiang Amir Sujono & Kel.	Mendiang Amir Sujono
Mendiang Anton Djauhari	-
Mendiang Djiaw Hoay Beng	-
Mendiang Eddy Ashadi	-
Mendiang Ho Sek Nio	-
Mendiang Liaw San Hok	-
Mendiang Lingga Budiman	-
Mendiang Oey Mek Kwih	-
Mendiang Soen Soe Hin	-
Mirawati Mulyadi	Mendiang Yu Khay Yung
Munadi & Meny	-
Nani Triana & Kel	Mendiang Hendra Ashadi & Liu Kim San
Nely	Mendiang Bong Jun Song, Edi Susanto, Aris
Nengah Budarna & Kel.	-
Nia	-
Nihih	-
Po Ek Tie	-
Ratna Rukmana	Mendiang Siaw Fa That & Lie Sin Lan
Reny	-
Rm. Yongki	-
Seng Bun	-
Shinta Hasan	Hioe Liong Tjiap
Shinta Hasan	Hioe Siaw Nyan
Siangit Sukardi	-
Sidarta Liang T.	
Silvia Lam	Mendiang Lam Hoei Hong
Sinta	-
Soesanto	
Sokimman	-
Stella	-
Sudjana Suryana & Kel.	-
Suhenda L	-
Suhendra Toha	-
Supardhika, Chuang	Mendiang Mama Liem Kiu Lan
Surya Hadi Winata	-
Suryanti	
Sutedjo	
Sutrisno & Kel	Mendiang Cia Si Fon (Nurjani)
Tjam Kui Djan	Mendiang Tjam Djiu Nyan, Then Kim Khoi
Tjit Nio	-
Tjiu Yen Lie & Mendiang Ang Lian Ho	-
Tjoa I Mey	-
Tjun Fei	-
Tono	-
Uwen	-
Vera Mensana	
Watie	-
Yanto	-
Yayang	
Yogi	-
Yong Jie	-