



Usaha Benar

Willy Yandi Wijaya

USAHA BENAR

Penulis : Willy Yandi Wijaya

Proof Reader : Upa. Sasanasena Seng Hansen

Ukuran buku	: 105 x 148.5 mm
Kertas sampul	: Art Cartoon 210 gsm
Kertas isi	: HVS 70 gsm
Jumlah Halaman	:
Tipografi	: Segoe UI
Grafis	: Poise design

Diterbitkan Oleh :



Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Telp. 0274 542 919
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Januari 2014

Untuk Kalangan Sendiri

Tidak diperjualbelikan. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apapun tanpa seizin penerbit.

Kupersembahkan buku ini kepada

Kedua orang tuaku yang tiada kenal
lelah mengajarkan arti cinta sejati

Untuk sahabat-sahabat saya yang
selalu membantu saya

Untuk setiap makhluk yang berjuang
untuk kebahagiaan

Semoga semuanya selalu berbahagia

Semoga semuanya bebas dari
penderitaan

Semoga semuanya mendapatkan
kedamaian batin sesungguhnya

Daftar Isi

Usaha Benar	1
Prawacana Penerbit	6
Kata Pengantar Ketua Umum Vidyasena	8
Kata Pengantar	10
Pendahuluan	12
Definisi Usaha Benar	15
Pentingnya Pengembangan Usaha Benar	18
Kaitan Antara Usaha Benar Dengan Unsur-Unsur Lainnya	20
Usaha Mencegah Keadaan Tidak Bajik Yang Belum Muncul	22
Usaha Meninggalkan Keadaan Tidak Bajik Yang Telah Muncul	25
Usaha Membangkitkan Keadaan Bajik Yang Belum Muncul	55
Usaha Memelihara Dan Menyempurnakan Keadaan Bajik Yang Telah Muncul	63
Penutup	65

Prawacana Penerbit

Tidak terasa baru beberapa bulan kemarin kita baru memperingati Hari Kathina dan sekarang kita sudah memperingati Hari Magha kembali. Dalam rangka memperingati Hari Magha, Insight Vidyasena Production menerbitkan buku yang berjudul "Usaha Benar". Buku ini bisa dikatakan sebagai lanjutan dari buku-buku sebelumnya yaitu Pandangan Benar, Pikiran Benar, Ucapan Benar, dan Penghidupan Benar. Buku ini bisa mengingatkan kita tentang Jalan Mulia Berunsur Delapan yang diajarkan oleh Sang Buddha. Buku ini juga memberikan tips untuk kita agar bisa membantu kita dalam melatih diri kita untuk tercapainya jalan "usaha benar" yakni seperti usaha mencegah keadaan tidak baik yang belum muncul, usaha meninggalkan keadaan tidak baik yang telah muncul, usaha membangkitkan keadaan baik yang belum muncul, serta usaha memelihara dan menyempurnakan keadaan baik yang telah muncul.

Semoga dengan diterbitkannya buku ini dapat menambah wawasan dan bisa menjadi referensi dalam melatih mempraktikkan dhamma dalam kehidupan sehari-hari. Penerbit juga ingin

mengucapkan terima kasih kepada sdr. Willy Yandi Wijaya selaku penulis buku ini. Dan kepada sdr. Seng Hansen yang telah bersedia menjadi *proof reader* untuk naskah buku ini.

Terimakasih pula kami ucapkan kepada para donatur, karena dana yang diberikan bisa membantu terbitnya buku ini. Dan yang terakhir terima kasih kepada para pembaca, karena tanpa ada pembaca buku ini tidak bermakna. Untuk menambah pengetahuan dan wawasan kita marilah mulai dari sekarang kita membiasakan diri untuk membaca buku, khususnya buku yang bertemakan Dhamma. Kritik, saran, dan masukan sangat kami harapkan karena akan menjadi semangat bagi kami untuk menyempurnakan buku-buku kami selanjutnya. *Bhavatu Sabbamaṅgalam*, Semoga jadilah semua kebaikan.

Terima Kasih
Manajer Produksi Buku
Vidyāsenā Vihara Vidyāloka

Made Darma Cahyadi Hartanto

Kata Pengantar

Ketua Umum Vidyasena

Magha Puja merupakan salah satu hari raya umat Buddha yang memperingati suatu peristiwa agung yang hanya terjadi di zaman Buddha. Ada empat peristiwa istimewa yang terjadi pada saat itu yaitu, berkumpulnya 1.250 Bhikkhu tanpa diundang, semua Bhikkhu tersebut telah mencapai tingkat kesucian Arahat, dan ditahbiskan langsung oleh Sang Buddha dengan Ehi Bhikkhu, serta dibabarkannya Ovadapatimokkha. Di dalam Ovadapatimokkha, Sang Buddha memaparkan inti dari ajaran-Nya yaitu jangan berbuat jahat, perbanyak berbuat baik, serta menyucikan hati dan pikiran.

Untuk mempraktekkan inti ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari, kita membutuhkan sebuah usaha benar yang dapat membawa kita menuju kebahagiaan. Oleh karena itu, dalam rangka memperingati Magha Puja 2557 TB tahun 2014, Insight Vidyasena Production menerbitkan sebuah buku yang berjudul "Usaha Benar". Dengan diterbitkannya buku ini, kami berharap buku ini dapat menuntun kita untuk menjalankan inti dari

ajaran Buddha dengan usaha yang benar, sehingga dapat meningkatkan kualitas kehidupan pembaca.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada sdr. Willy Yandi Wijaya yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk menulis buku Usaha Benar yang merupakan bagian ke enam dari Jalan Mulia Berunsur Delapan. Terima kasih disampaikan pula kepada sdr. Seng Hansen atas kesediaannya menjadi *proof reader* buku ini. Tidak lupa ucapan terima kasih kami sampaikan kepada para donator serta semua pihak yang telah mendukung sehingga buku ini dapat diterbitkan. Semoga ajaran Buddha dapat menyebar luas dan dapat membawa semua makhluk untuk mencapai kebahagiaan yang sejati.

Semoga Anda selalu berbahagia.
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Ketua Umum
Vidyāsena Vihara Vidyāloka

This Nofitarina Sulis

Kata Pengantar

Tadinya buku ini direncanakan diterbitkan pada tahun 2013, namun berhubungan padatnya kegiatan Penulis sepanjang tahun, buku ini tertunda dan akhirnya terbit juga. Menulis buku “Usaha Benar” ini membutuhkan usaha dan upaya yang besar. Liburan yang singkat dimanfaatkan Penulis untuk membuka literatur Buddhis, Kitab Suci dibolak-balik, hingga mencoba memahami buku Abhidhamma membantu Penulis banyak belajar topik mengenai *pikiran* yang tentunya sangat berkaitan dengan buku ini dan dua buku terakhir yang sedang Penulis kaji serta berusaha membuatnya sistematis.

Kesulitan mengenai penyusunan buku biasanya berkaitan dengan bagaimana memilah-milah bahan dan dibuat runtut sehingga pengulangan minim terjadi. Walaupun ada pengulangan, hal tersebut terkadang sengaja untuk mengingatkan kembali pentingnya pengulangan itu. Khotbah Sang Buddha sendiri terjadi banyak sekali pengulangan dan hal tersebut memudahkan murid-murid Beliau untuk mengingat dan memahami ajaranNya.

Penulis tetap menggunakan acuan Kitab Sutta Pitaka, sebagai khotbah Sang Buddha yang utama

dan terkadang membandingkan dengan isi di Kitab Abhidhamma. Penulis berusaha mengurangi bahasa Pali seminimal mungkin dan mencari padanan dalam bahasa Indonesia yang paling tepat agar memudahkan pembaca memahami isi buku.

Terima kasih kepada berbagai pihak yang terus mendorong Penulis menyelesaikan buku bagian ke enam dari Jalan Mulia Berunsur Delapan ini. Terima kasih juga kepada Insight Vidyasena Production yang menerbitkan buku kecil ini.

Akhir kata, penulis berharap masukan, kritikan, saran atau komentar terhadap buku ini, sehingga membantu penulis menyempurnakan buku-buku selanjutnya. Komentar, saran maupun kritikan dapat disampaikan melalui penerbit atau facebook <http://www.facebook.com/willy.yandi.w> .

Terima kasih.

Semoga Anda semua senantiasa berbahagia.

Semoga semua makhluk berbahagia.

Salam,

Willy Yandi Wijaya

Pendahuluan

Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah salah satu ajaran Buddha yang paling penting. Untuk mencapai kebahagiaan sejati, kedamaian sesungguhnya atau *Nibbana*, praktik Jalan Mulia Berunsur Delapan ini harus disempurnakan. Tanpa melaksanakan ajaran ini atau yang selaras dengan ajaran Jalan Mulia Berunsur Delapan ini, kedamaian sesungguhnya tidak akan diperoleh.

Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah satu jalan dengan delapan unsur atau faktor. Masing-masing unsur dalam Jalan Mulia ini tidaklah berdiri sendiri. Semuanya saling terkait dan terhubung bagaikan jaring laba-laba. Jalan Mulia Berunsur Delapan terdiri dari tiga kelompok utama, yaitu:

Kelompok Kebijakan (*panna*) :

1. Pandangan Benar
2. Pikiran Benar

Kelompok Moralitas (*sila*) :

3. Ucapan Benar
4. Perbuatan Benar
5. Penghidupan Benar

Kelompok Konsentrasi (*samadhi*) :

6. Usaha Benar
7. Perhatian/Perenungan Benar
8. Konsentrasi Benar

Usaha Benar adalah bagian dari kelompok *samadhi*, kelompok konsentrasi di dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Usaha Benar memberikan suatu bentuk aktif bagi seorang pencari kebahagiaan. Buddha mengajarkan Usaha Benar agar kita benar-benar berupaya untuk menjalankan semua ajarannya.

Berusaha menerapkan ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari sangatlah baik, namun kadangkala kita gagal. Kadang masih ada kemarahan muncul, kadang kebohongan masih terjadi, bahkan kadang kebencian masih muncul dalam diri. Kegagalan bisa terjadi puluhan kali bahkan ratusan kali. Walaupun demikian, bukan kegagalan yang harus diperhatikan. Kegagalan tidaklah penting. Yang paling penting adalah adanya usaha, adanya upaya untuk mencoba kembali, untuk berlatih menjalankan ajaran sehingga membawa kebahagiaan.

Upaya bukanlah seperti kita membaca riwayat hidup Buddha, sambil santai, bisa jadi menikmati secangkir teh atau kopi, kemudian berkata, "Wah,

Sang Buddha sungguh luar biasa! Beliau sangat bijak, penuh dengan kebajikan".Ini bukan upaya dalam pengertian Usaha Benar. Usaha Benar adalah upaya yang dibangkitkan ke dalam diri, ke dalam pikiran kita sehingga hal-hal yang penuh dengan kebajikan senantiasa ada dalam kesadaran kita, dalam batin diri sendiri, bukan orang lain.



Definisi Usaha Benar

Usaha Benar dapat diringkas sebagai berikut :

1. Usaha mencegah dan membuang keadaan tidak baik
2. Usaha memunculkan dan menumbuhkan keadaan baik

Usaha Benar disebut juga daya upaya benar, merupakan terjemahan dari bahasa Pali, *Samma Vayama*. Usaha dalam artian ini bukanlah usaha fisik melainkan usaha atau upaya yang dilakukan

oleh batin, pikiran, kesadaran.

Sang Buddha berkata,

*"Dan apakah, para bhikkhu, usaha benar?
Di sini, para bhikkhu, seorang bhikkhu
memunculkan keinginan untuk tidak*

memunculkan kondisi-kondisi tidak bermanfaat yang belum muncul; ia berusaha, membangkitkan kegigihan, mengarahkan pikirannya, dan berupaya. Ia memunculkan keinginan untuk meninggalkan kondisi-kondisi tidak bermanfaat yang telah muncul.... Ia memunculkan keinginan untuk memunculkan kondisi-kondisi bermanfaat yang belum muncul.... Ia memunculkan keinginan untuk mempertahankan kondisi-kondisi bermanfaat yang telah muncul, untuk tidak mundurnya, untuk meningkatkannya, untuk memperluasnya, dan memenuhinya melalui pengembangan; ia berusaha, membangkitkan kegigihan, mengarahkan pikirannya, dan berupaya. Ini disebut usaha benar." (SN V:1653-1654 atau SN 45.8 Vibhanga Sutta)

Makna dari "kondisi-kondisi tidak bermanfaat" ucapan Buddha tersebut merujuk pada batin yang tidak baik, batin yang tidak bermanfaat, batin yang tidak membawa pada pencerahan. Jadi, ada dua hal penting dalam Usaha Benar yang harus diperhatikan. Pertama yaitu berkaitan dengan keadaan yang tidak baik, ada usaha untuk mencegah dan meninggalkannya. Selanjutnya berkaitan dengan keadaan yang baik, ada usaha membangkitkan dan

memelihara hingga mencapai kesempurnaan.

Dengan demikian Usaha Benar dapat dijabarkan dengan kerangka sebagai berikut (AN II.16):

- I. Usaha mencegah keadaan tidak baik yang belum muncul
- II. Usaha meninggalkan keadaan tidak baik yang telah muncul
- III. Usaha membangkitkan keadaan baik yang belum muncul
- IV. Usaha memelihara dan menyempurnakan keadaan baik yang telah muncul

Penjelasan masing-masing usaha tersebut akan diuraikan pada bagian selanjutnya.



Pentingnya Pengembangan Usaha Benar

Usaha atau suatu upaya selalu diperlukan dan dibutuhkan dalam berbagai lingkup kehidupan manusia. Tanpa adanya suatu usaha tentu hasil yang diinginkan tidak akan tercapai. Usaha begitu penting karena setiap orang harus berupaya untuk kebebasan dirinya sendiri. Seperti contoh, Buddha berusaha mencari jalan menuju kebahagiaan selama bertahun-tahun hingga akhirnya menemukannya. Usaha yang dilakukan Beliau akhirnya berbuah kedamaian sejati, pencerahan, *nibbana*. Beliau berkata,

"Dengan usaha (keras), engkau akan dapat menyeberangi air bah yang mengamuk. Dengan usaha (sekuat tenaga), engkau dapat melewati penderitaan," (SN I, 214)

Usaha juga merupakan salah satu latihan untuk menghormati Sang Buddha. Buddha berkata,

"Lihatlah para Siswa yang selaras dengan sempurna, berteguh-hati dan selalu berupaya, selalu teguh didalam kemajuannya; inilah cara terbaik untuk memuja Sang Buddha." (Thig: 161)

Usaha Benar akan membawa konsentrasi selalu hidup, menyediakan bahan bakar bagi konsentrasi untuk menyatukan pikiran. Ketika pikiran menyatu maka pikiran mudah diarahkan ke dalam hal-hal yang bajik.

Dalam penerapan praktis kehidupan sehari-hari, Usaha Benar akan membangkitkan semangat dalam diri agar selalu berjuang dalam bekerja, belajar hingga akhirnya mencapai kesuksesan.



Kaitan Antara Usaha Benar Dengan Unsur-Unsur Lainnya

Berhubungan dengan unsur lain dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan, Usaha Benar memberikan energi dan sebagai penggerak dalam mewujudkan masing-masing unsur tersebut. Dalam Mahācattarisaka Sutta, Buddha berkata:

“Seseorang berusaha untuk meninggalkan pandangan salah dan memasuki pandangan benar: ini adalah usaha benar seseorang...” (MN 117.9)

“Seseorang berusaha untuk meninggalkan kehendak salah dan memasuki kehendak [pikiran] benar: ini adalah usaha benar seseorang...” (MN 117.15)

"Seseorang berusaha untuk meninggalkan ucapan salah dan memasuki ucapan benar: ini adalah usaha benar seseorang. ... " (MN 117.21)

"Seseorang berusaha untuk meninggalkan perbuatan salah dan memasuki perbuatan benar: ini adalah usaha benar seseorang..." (MN 117.27)

"Seseorang berusaha untuk meninggalkan penghidupan salah dan memasuki penghidupan benar: ini adalah usaha benar seseorang...(MN 117.33)

Terlihat jelas bahwa hubungannya adalah Usaha Benar bagaikan energi bagi pengembangan unsur-unsur lain dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Tanpa adanya Usaha Benar, unsur yang lainnya akan sulit berkembang karena tidak ada daya yang mendukungnya. Usaha Benar bagaikan bensin yang dibutuhkan mobil agar dapat berjalan.

Latihan Usaha Benar akan membutuhkan dukungan dari Pandangan Benar dan Pikiran Benar karena tanpa adanya dukungan dari dua unsur tersebut, upaya yang dilakukan dapatsalah arah, menjadi salah jalan. Upaya yang tidak tepat akan membawa pada hal yang tidak bermanfaat, kesia-siaan bahkan penderitaan.



Usaha Mencegah Keadaan Tidak Bajik Yang Belum Muncul

Hal pertama yang dilakukan dalam melatih Jalan Usaha Benar adalah **upaya untuk mencegah keadaan batin yang tidak bajik agar tidak muncul**. Umumnya kekotoran batin seperti kebencian, keserakahan, iri hati diawali dengan tidak terkontrolnya pikiran terhadap masukan inderawi. Melihat sesuatu yang indah dan menarik membuat seseorang berpikir "aku mau yang ini lagi", mendengar sebutan kasar yang dilakukan seseorang membuat respon tidak suka atau marah. Semua itu bermula dari inderawi manusia yang tidak terkendali.

Walaupun demikian, Buddha mengajarkan cara menanggulangnya yaitu dengan pikiran yang terkontrol, dengan pengendalian indera (*indriya-samvara*). Beliau berkata:

Usaha mencegah keadaan tidak baik yang belum muncul: mengontrol indera

Ketika ia menyadari suatu bentuk dengan mata, suatu suara dengan telinga, suatu bau dengan hidung, suatu rasa dengan lidah, suatu kesan dengan tubuh, atau suatu objek dengan pikiran, ia mempersepsikan tidak berdasarkan tanda atau detailnya. Dan ia berjuang untuk menghindarinya, yang mana darinya keadaan-keadaan jahat dan tidak baik, keserakahan dan kesedihan, akan muncul apabila ia tetap dengan indera yang tidak terjaga; dan ia mengawasi indera-inderanya, mengendalikan indera-inderanya. (AN 4:14)

Dengan pengendalian indera, maka seseorang dapat terhindari dari keadaan batin yang tidak baik tersebut. Kemarahan, kebencian, keserakahan menjadi tidak berwujud atau berkembang. Pengendalian indera bukanlah berarti penolakan terhadap semua hal-hal duniawi. Kunci dari

pengendalian indera adalah "hanya memperhatikan". Tidak mempersepsikan, tidak memikirkan lebih lanjut terhadap masukan dari indera.

Indera akan bekerja ketika bertemu objek. Contohnya melihat baju. Sampai di sini belum ada masalah. Ketika pikiran memikirkan detailnya, tandatandanya, maka disitulah kekotoran batin mulai berkembang. Begitu cepat pikiran memandangnya sebagai baju yang bagus, "aku belum punya", hingga akhirnya menjadi "aku ingin". Kejadiannya terjadi dalam batin dan begitu cepat. Kemudian reaksi fisik adalah mendekati dan akhirnya membelinya untuk dimiliki padahal tidak membutuhkannya.

Buddha mengajarkan bahwa perhatian yang penuh dengan kewaspadaan menjamin seseorang selalu hidup dengan indera yang terkendali. Ketidakmampuan dalam mengendalikan indera akan membuat berbagai masalah. Bertemu dengan objek yang dipersepsikan/dianggap tidak disukai akan membuat kebencian semakin kuat, bertemu dengan objek yang disukai akan membuat kemelekatan semakin kuat. Ketika bertemu dengan perubahan, penceritaan akan muncul.



Usaha Meninggalkan Keadaan Tidak Bajik Yang Telah Muncul

Usaha meninggalkan keadaan tidak bajik yang telah muncul: melawanrintangan yang muncul

W a l a u p u n pengendalian indera sudah dilakukan terkadang kekotoran-kekotoran batin masih bisa muncul. Kekotoran-kekotoran

batin tersebut berkali-kali muncul tanpa disadari hingga berlipat ganda ketika dikuatkan oleh kekotoran-kekotoran batin yang telah tertanam sebelumnya. Kemudian terjadilah keadaan yang

tidak baik.

Keadaan tidak baik bersumber dari kekotoran batin yang dasarnya adalah kebencian (penolakan), keserakahan (kemelekatan), serta ketidaktahuan (kebodohan batin). Wujudnya bermacam-macam dan seringkali menjadi rintangan bagi pengembangan batin menjadi sadar sepenuhnya, damai setiap saat, pencerahan.

Untuk meninggalkan keadaan tidak baik tersebut, seseorang harus menembus rintangan-rintangan batin yang bersumber dari kekotoran batin. Rintangan-rintangan tersebut bagaikan parasit yang dapat menggerogoti batin seseorang.

Rintangan tersebut seringkali disebut sebagai **Lima Rintangan Batin (*panca nivarana*)**. Rintangan ini merupakan penghalang dan gangguan bagi pengembangan konsentrasi batin (meditasi). Rintangan ini dapat tumbuh membesar dan menguasai sehingga menjauhkan batin dari pintu pembebasan. Rintangan ini juga menghalangi seseorang untuk dapat meninggalkan keadaan yang tidak baik di dalam batinnya. Rintangan batin tersebut antara lain (AN III.62) :

1. Nafsu Indera (*Kamachanda*)
2. Niat Jahat (*Byapada*)

3. Kemalasan-kelesuan (*Thina-middha*)
4. Kegelisihan-kecemasan (*Uddhacca-kukkucca*)
5. Keraguan (*Vicikiccha*)

Nafsu indera dan niat jahat adalah rintangan yang paling kuat, mudah terdeteksi dan penghalang terbesar bagi konsentrasi atau meditasi. Rintangan nafsu indera merupakan turunan dari akar kekotoran batin yaitu kerserakahan/kemelekatan (*lobha*), dan rintangan niat jahat merupakan turunan dari akar kekotoran batin yaitu kebencian/penolakan (*dosa*), sedangkan tiga rintangan lainnya merupakan tunas yang tumbuh dari ketidaktahuan (*moha*) yang umumnya bergabung dengan kekotoran batin lainnya. Uraian lebih lanjut mengenai limarintangan ini akan dilakukan pada bagian selanjutnya.

Sang Buddha menjelaskan adanya lima teknik (usaha) untuk mengusir pemikiran-pemikiran yang mengganggu, yang merintang batin ke keadaan yang bajik, antara lain (MN 20, Vitakkasaṅṭhāna Sutta) :

1. Teknik memunculkan pemikiran berlawanan dari pemikiran tidak bajik
2. Teknik memahami akibat dari pemikiran tidak bajik

3. Teknik melupakan dan mengalihkan pemikiran tidak bijak
4. Teknik mengamati dan mencari sumber pemikiran tidak bijak
5. Teknik menekan pemikiran tidak bijak

Kelima cara tersebut digunakan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi. Umumnya yang dilakukan adalah menggunakan teknik dari urutan pertama, yaitu memunculkan pemikiran yang berlawanan dengan pemikiran tidak bijak. Apabila belum berhasil baru dilanjutkan dengan teknik nomor dua hingga cara terakhir adalah dengan menekan pemikiran tidak bijak tersebut.

1) Teknik Memunculkan Pemikiran Berlawanan

Teknik ini berarti memunculkan kondisi bijak yang bertolak-belakang dengan kelima rintangan tersebut. Rintangan batin dapat dianggap seperti penyakit dan tentu saja akan ada obatnya untuk masing-masing penyakit tersebut. Pemahaman akan suatu rintangan akan berguna untuk memunculkan obat bagi rintangan tersebut.

Berikut ini diberikan tabel Rintangan Batin dan obat bagi setiap rintangannya.

Rintangan Batin	Obat Rintangan Batin
Nafsu Indera (<i>Kamachanda</i>)	Meditasi Ketidakkekalan, Perenungan Terhadap Hal-Hal Menjijikan
Niat Jahat (<i>Byapada</i>)	Niat Baik (<i>Abyapada</i>), Cinta kasih (<i>Metta</i>)
Kemalasan-kelesuan (<i>Thina-middha</i>)	Semangat (<i>Viriya</i>)
Kegelisihan-kecemasan (<i>Uddhacca-kukkucca</i>)	Ketenangan (<i>Passadhi</i>)
Keraguan (<i>Vicikiccha</i>)	Penyelidikan dhamma (<i>Dhammavicaya</i>)

Uraian yang menyeluruh terhadap masing-masing rintangan akan dibahas secara lengkap dan jelas. Berurutan dari rintangan batin kemudian penawarnya masing-masing.

Rintangan batin 1 : Nafsu Indera

Nafsu indera mempunyai dua makna, makna sempit dan luas. Dalam artian sempit, nafsu indera diartikan sebagai nafsu terhadap lima bentuk kesenangan indera yaitu bentuk, suara, bau, rasa, dan sentuhan yang menyenangkan. Dalam arti

luas, nafsu indera mencakup kemelekatan terhadap lima kesenangan indera, kedudukan, kekayaan, kekuasaan, ketenaran atau hal apapun yang mana kemelekatan dapat berwujud di dalamnya.

Nafsu indera dapat ada dan bertahan kuat apabila seseorang terlalu banyak berpikir dan terpaku pada suatu hal terus-menerus. Ketika berpikir mengenai hal-hal yang disukai atau menyenangkan inderanya dan apabila tidak ada kewaspadaan, maka seseorang akan terjebak dalam bentuk kemelekatan atas nafsu indera. Buddha Berkata,

"Para bhikkhu, apapun yang sering dipikirkan dan direnungkan oleh seorang bhikkhu, maka itu akan menjadi kecenderungan pikirannya. Jika ia sering memikirkan dan merenungkan pikiran-pikiran keinginan indria, maka ia telah meninggalkan pikiran pelepasan keduniawian dan mengembangkan pikiran keinginan indria, dan kemudian pikirannya condong pada pikiran keinginan indria..." (MN 19.6)

Sebab munculnya nafsu indera bukanlah hanya karena objek luar, namun juga karena nafsu indera yang tertanam di dalam pikiran seseorang (SN 1.34,

hal.89, Devatāsamyutta). Dengan munculnya nafsu indera dan dipuaskan setiap kali muncul maka nafsu indera tersebut akan membuat ketagihan dan bahkan semakin kuat melekat (MN75.17).

Obat rintangan batin 1:

Meditasi Ketidakkekalan

Nafsu indera muncul dari tanggapan pikiran terhadap objek eksternal yang indah dan menyenangkan secara berlebihan. Sebaliknya cara yang harus dilakukan adalah dengan perenungan terhadap aspek-aspek yang kurang menarik dari tubuh jasmani sebagai pintu masuknya kesenangan indera. Dengan cara yang bertolak belakang ini, maka lambat laun nafsu terhadap kesenangan indera perlahan-lahan akan berkurang. Secara umum cara yang dilakukan adalah melakukan perenungan pada ketidakkekalan (*anicca*) dan meditasi dengan objek hal-hal yang menjijikan yang ada pada tubuh.

Biasanya seseorang senang akan keindahan bentuk melalui indera matanya. Melihat barang baru yang lebih bagus, canggih, ataupun mewah membuat keinginan muncul. Padahal minggu lalu sudah membeli barang yang sama manfaatnya. Dengan menyadari dan merenungkan bahwa

barang baru tersebut akan rusak dan ketinggalan zaman sebulan kemudian, atau merenungkan bahwa manfaat barang tersebut sudah terwakili oleh barang yang dimiliki saat ini maka nafsu keinginan indera tersebut akan dapat terkendali.

Berkaitan dengan indera perasa, ketika mencium dan merasakan makanan yang lebih enak di lidah, nafsu makan semakin muncul kembali padahal beberapa saat yang lalu dua piring telah disikat habis. Bayangkan bahwa makanan tersebut hanya enak di lidah. Apabila setelah dimakan dan dikeluarkan dalam bentuk muntahan, apakah masih terlihat enak dan dapat memuaskan? Buddha mengajarkan bahwa dalam hal makan pun seseorang harus memperhatikannya, makanlah secukupnya (MN 69.11). Bahkan Sang Buddha memberikan suatu perhatian khusus mengenai menjaga indera khususnya mengenai makan. Buddha berkata:

"Apakah lagi yang harus dilakukan? Para bhikkhu, kalian harus berlatih sebagai berikut: 'Kami akan makan secukupnya. Merenungkan dengan bijaksana, kami akan memakan makanan bukan untuk kenikmatan, juga bukan untuk mabuk, juga bukan demi kecantikan dan kemenarikan fisik; tetapi hanya

*untuk ketahanan dan kelangsungan tubuh ini, untuk mengakhiri ketidak-nyamanan, untuk menunjang kehidupan suci, dengan mempertimbangkan: "Dengan demikian aku akan mengakhiri perasaan lama tanpa membangkitkan perasaan baru dan aku akan menjadi sehat dan tanpa cela dan dapat hidup dalam kenyamanan." Sekarang para bhikkhu, kalian mungkin berpikir: 'Kami memiliki rasa malu dan rasa takut akan perbuatan-salah dan perilaku jasmani, perilaku ucapan, perilaku pikiran, dan penghidupan kami telah dimurnikan, **kami menjaga pintu-pintu indria kami, dan kami makan secukupnya. Itu sudah cukup ...** '; dan kalian menjadi puas dengan sejauh itu. Para bhikkhu, Aku beritahukan kepada kalian, Aku nyatakan kepada kalian: Kalian yang mencari status petapa, jangan jatuh dari tujuan pertapaan selagi masih ada yang harus dilakukan. (MN 39.9, Mahā-Assapura Sutta atau MN 53.9, Kandaraka Sutta).*

Pentingnya menjaga makan juga diutarakan sendiri oleh Sang Buddha dalam kesempatan yang lain. Beliau berkata:

"Ketika seseorang senantiasa penuh perhatian, mengetahui kecukupan makanan yang ia makan, penyakitnya berkurang: ia menua dengan lambat, menjaga kehidupannya." (SN 3.13, Doṇapāka Sutta)

Sang Buddha pada saat itu menasihati Raja Pasedani dari Kosala, karena melihat raja tersebut sehabis makan dan terengah-engah ketika hendak bertemu Beliau. Raja Pasedani terengah-engah karena badannya yang gemuk. Setelah mendengar nasihat Buddha, raja tersebut meminta penasihatnya, seorang brāhmaṇa muda bernama Sudassana, untuk mengulang ucapan Sang Buddha tersebut ketika makan hampir selesai. Raja berkata kepadanya: "Marilah, Sudassana, pelajarilah syair dari Sang Bhagavā ini dan ucapkan kepadaku ketika aku makan. Aku akan menganugerahkan seratus kahāpaṇa [mata uang pada saat itu] kepadamu setiap hari secara terus-menerus."

Kemudian Raja Pasenadi dari Kosala setahap demi setahap mengurangi konsumsi makanan hingga semangkuk kecil nasi, jumlah sewajarnya. Pada kesempatan lain, ketika tubuhnya telah menjadi cukup langsing, Raja Pasenadi dari Kosala menepuk badan Sudassana dengan tangannya dan pada kesempatan itu, ia mengucapkan ungkapan

inspirasi ini: “Sang Bhagavā (Sang Buddha) menunjukkan kasih sayang kepadaku sehubungan dengan kedua jenis kebaikan—kebaikan dalam kehidupan sekarang [tubuh sehat] dan kehidupan berikut [menjaga sila, moralitas].”

Berkaitan dengan nafsu indera, nafsu seksual, umumnya dialami oleh pria. Nafsu indera ini muncul dari melihat bentuk objek yang dianggap menarik. Cara mengendalikannya adalah meditasi pada sifat menjijikan objek tubuh. Bayangkan kotoran yang dikeluarkan oleh orang yang dianggap menarik, yang menimbulkan hasrat seksual. Cara lainnya adalah dengan perenungan tubuh yang akan menua, menjadi jelek, menjadi tidak menarik, menjadi tidak indah lagi. Bagi pria, wanita cantik yang dilihat akan menjadi tua, mati dan menjadi mayat. Teknik meditasi secara rinci akan diuraikan dalam buku selanjutnya.

Rintangan batin 2: Niat Jahat

Niat jahat berarti adanya pemikiran yang menolak, tidak suka, tidak ingin, menghindar dari suatu objek yang berbeda dengan nafsu indera yang sifatnya ingin, menggenggam, melekat. Niat jahat bersinonim dengan kebencian. Niat jahat mudah

terdeteksi, terwujud melalui kemarahan atau fisik yang mengebu-gebu yang terasa panas.

Niat jahat umumnya muncul ketika situasinya tepat. Bertemu dengan orang yang tidak disukai, ketika tidak mendapatkan apa yang diinginkan hingga ketidaknyaman ketika tubuh sakit atau menderita. Semua ini adalah kondisi bagi munculnya penolakan, niat jahat, ketidaksenangan dalam batin, dalam pikiran. Inilah salah satu rintangan yang cukup berat dan mudah terlihat dalam meditasi. (Uraian mengenai kebencian dapat dilihat pada Buku "Pikiran Benar" oleh Penulis yang sama).

Obat rintangan batin 2:

Niat Baik (Cinta Kasih Universal)

Melihat bahwa semua makhluk menginginkan kebahagiaan, kedamaian, maka cinta kasih akan muncul. Berlawanan dengan niat jahat adalah cinta kasih universal (metta), niat baik kepada semua makhluk tanpa pengecualian, tanpa memihak. Sang Buddha berkata,

"Wahai para bhikkhu, apa pun dasar yang ada untuk membuat agar perbuatan baik menghasilkan kelahiran yang akan datang, semuanya itu tidak dapat menyamai satu

perenam belas bagian dari penyebaran pikiran cinta kasih. Penyebaran pikiran cinta kasih melampaui semuanya itu, dan bersinar cerah, terang serta benderang."

Lebih lanjut Beliau mengucapkan syair berikut,
*"Bagi orang yang dengan penuh perhatian
Mengembangkan cinta kasih yang tak terbatas,
Dengan melihat hancurnya kemelekatan,
Belunggu-belunggu pun musnah.*

*Jika dengan pikiran yang tidak terkotori
Dia memancarkan pikiran yang penuh cinta
kasih
Walaupun hanya pada satu makhluk saja,
Dia telah melakukan perbuatan baik melalui
hal itu.*

*Tetapi orang luhur menghasilkan
Amat banyak perbuatan baik,
Dengan menyebarkan pikiran yang penuh cinta
kasih
Kepada semua makhluk hidup.*

*Para peramal hebat yang menaklukkan
Bumi yang dipenuhi makhluk ini*

*Pergi ke mana-mana memberikan
persembahan:*

*Pengorbanan kuda, pengorbanan manusia,
Ritual air, pengorbanan soma,
Juga yang disebut 'Yang Tidak Terhalangi'.*

*Tetapi hal-hal itu tidak sebanding
Bahkan dengan satu perenam belas bagian
Dari pikiran yang dikembangkan dengan baik
Dalam buah-buah pikir yang dipenuhi cinta
kasih,
Sama seperti seluruh kelompok bintang
Yang redup dikalahkan oleh sinar rembulan.*

*Orang yang tidak membunuh
Atau tidak menyebabkan orang lain
membunuh,
Yang tidak menaklukkan,
Atau membuat orang lain menaklukkan,
Yang penuh cinta kasih terhadap semua
mahluk
Dia tidak memiliki kebencian kepada siapa pun
juga."*

(Itivuttaka 27)

Begitu berharganya cinta kasih universal ini, membuat Sang Buddha menyatakan selain melemahkan belenggu-belenggu, meditasi ini dapat menghasilkan realisasi/kesucian (AN I, 196). Buddha mengatakan bahwa dengan dikembangkan dan ditumbuhkannya cinta kasih universal (metta) seseorang akan memperoleh sebelas berkah (AN XI,16), yaitu:

1. Tidur dengan tenang
2. Bangun dengan segar
3. Tidak mendapat mimpi buruk
4. Dicintai oleh orang lain
5. Dicintai oleh makhluk lain
6. Dilindungi oleh para dewa
7. Api, racun dan senjata tidak bisa melukainya
8. Pikiran mudah konsentrasi
9. Kulit wajahnya jernih
10. Meninggal dengan damai
11. Terlahir di alam Brahma (alam surga)

Buddha mengajarkan bahwa kita dapat mengabaikan kualitas negatif dari siapapun yang menyebabkan kita terganggu dan sebaliknya memperhatikan kualitas positif yang ada pada orang tersebut (AN III, 186). Dengan demikian niat jahat atau kebencian dalam diri menjadi tidak ada.

Pengembangan cinta kasih juga dapat dimulai dari meditasi cinta kasih hingga berwujud dalam tindakan nyata sehari-hari. Mulai dari memikirkan kebaikan-kebaikan diri sendiri dan orang-orang yang dicintai, hingga memikirkan orang-orang yang tidak dikenal maupun tidak disukai. Pengembangan meditasi cinta kasih pada pikiran secara otomatis akan terwujud dalam ucapan dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari. Teknik meditasi cinta kasih akan diuraikan secara rinci dalam buku selanjutnya.

Rintangan Batin 3: Kemalasan-kelesuan

Rintangan selanjutnya yang seringkali muncul adalah kemalasan (*thina*) dan kelesuan (*middha*). Keduanya dijadikan satu karena mempunyai ciri yang sama dan saling berkaitan, yaitu batin yang sulit dikontrol. Kemalasan yang dimaksud adalah bersifat dalam mental, dalam batin, dalam pikiran, sedangkan kelesuan yang dimaksud berkaitan dengan kondisi fisik. Kondisi fisik yang tidak mendukung tentu akan memunculkan batin yang enggan, malas, tidak mampu berkonsentrasi. Hal ini yang kemudian membuat Sang Buddha juga seringkali mengingatkan murid-muridNya untuk menjaga kondisi kesehatan, menjaga badan, dan makan secukupnya.

Kemalasan-kelesuandisebabkan karena adanya penolakan, kebosanan, kemalasan, rasa kantuk karena makan berlebihan dan depresi (SN V 64, 103; ANI3).Hal ini kadang muncul karena kepasrahan atau menganggap bisa nanti saja dikerjakan. Pemikiran lain yang sering muncul adalah menganggap suatu hal tidak berguna seperti, "Untuk apa saya begini? Bikin repot saja. Ini bukan urusanku. Biarkan saja." Kadang kala faktor fisik seperti kebanyakan makan atau kelelahan fisik dapat memicu rintangan batin ini semakin kuat.Bahkan kenyamanan yang berlebihan pun dapat memunculkan rintangan batin ini. Tanpa kewaspadaan pikiran, kondisi-kondisi ini semua dapat membuat suatu bentuk kemalasan-kelesuan batin yang semakin lama akan semakin mendominasi.

Obat Rintangan Batin 3: Semangat

Berlawanan dengan kemalasan-kelesuan, semangat (*viriya*) adalah keadaan atau tindakan seseorang yang giat, ulet terus-menerus. Semangat membantu menyokong keadaan-keadaan batin lain agar tidak lunglai. Buatlah tekad untuk terus berjuang. Dapat dilakukan dengan membuat kata-kata motivasi atau membaca kata-kata yang memotivasi untuk bangkit.

Sebab yang memunculkan semangat adalah batin yang terpacu karena kemendesakan (*samvega*) akibat dari menyadari pentingnya usaha dan ketekunan. Sebab lain yang memunculkan semangat adalah apapun kondisi-kondisi sekitar yang membuat tindakan menjadi penuh semangat.

Kemalasan-kelesuan dapat diatasi dengan beberapa usahasesangat diantaranya:

1. Mengurangi Makan

Mengurangi makan berarti berlatih untuk mengurangi konsumsi yang selama ini dilakukan. Terkadang kita merasa sudah makan secukupnya, namun ternyata melebihi batas kewajaran yang dapat diterima oleh tubuh, sehingga tubuh menjadi gemuk dan loyo. Berlatih mengurangi makan hendaknya dilakukan dengan wajar, tidak berlebihan sehingga kekurangan makan. Kekurangan makan berlebihan juga dapat membuat kelesuan pada tubuh.

2. Peningkatan ketajaman mental (*alokasanna*)

Hal ini berkaitan dengan perhatian yang jelas. Bayangkan suatu bola cahaya yang cemerlang. Bayangkan energi memenuhi tubuh. Dapat juga dilakukan dengan memunculkan kata-kata penyemangat dalam pikiran. Buatlah suatu

tekad yang teru-menerus dalam diri.Yakinkanlah dalam pikiran untuk tetap berjuang.

3. Refleksi pada kematian

Dengan membangkitkan pikiran bahwa kematian dapat terjadi besok maka semangat yang kuat dapat muncul.Kematian tidaklah pasti sehingga dengan membayangkan bahwa hari ini adalah hari terakhir dalam hidup kita, maka kita dapat membakar energi semangat dalam diri.

4. Berada di tempat terbuka

Kondisi yang tidak mendukung bagi kemalasan dan kelesuan harus dimunculkan. Salah satu caranya adalah berada di tempat terbuka. Menatap langit atau menikmati alam sekitar sejenak akan menyegarkan pikiran dari kelesuan.

5. Memperhatikan keadaan tubuh

Posisi tubuh seperti terlentang atau berbaring dapat membuat kelesuan pada tubuh dan pikiran menjadi malas.Olah raga kecil seperti berjalan 15 menit dapat menyegarkan tubuh.Dalam kaitannya dengan meditasi, lakukan meditasi berjalan atau mengubah

postur tubuh. Memijat-mijat tubuh atau mandi dapat mendukung semangat dalam diri. Semua yang berkaitan dengan fisik harus dilakukan dengan sewajarnya bukan berlebihan.

Rintangan batin 4: Kegelisahan-kecemasan

Kegelisahan dan kecemasan adalah dua rintangan dengan kesamaan yaitu keadaan yang tidak tenang. Kegelisahan (*uddhacca*) disebut juga kegalauan, yaitu suatu kondisi gaduh dalam batin, pikiran berlari dari satu pemikiran ke pemikiran yang lain dengan cepat dan tidak terkendali. Sedangkan kecemasan (*kukkucca*) adalah penyesalan atas kesalahan-kesalahan masa lalu dan kekhawatiran akan akibat-akibat buruk dari kesalahan tersebut.

Kadangkala kegelisahan dan kecemasan dapat muncul karena semangat yang berlebihan (AN I, 256 dan AN III, 375). Secara khusus, kegelisahan dapat muncul disebabkan oleh pembicaraan apapun yang bersifat provokatif, yang membuat pembicaraan menjadi berlarut-larut (AN IV, 87). Rasa bersalah atas perbuatan tidak baik merupakan sebab munculnya kecemasan.

Obat Rintangan batin 4: Ketenangan

Obat bagi kegelisahan dan kecemasan adalah ketenangan (*passadhi*). Ketenangan bersifat lentur, dalam kondisi batin hening. Ketenangan dalam pengertian ini mencakup keheningan fisik-mental dan kesadaran. Wujud ketenangan adalah batin yang penuh kedamaian dan sejuk (bebas dari kegaduhan).

Ketenangan yang ada dapat muncul karena beberapa kondisi yaitu:

1. Tidak memaksakan diri

Semangat adalah suatu kondisi batin yang baik, namun apabila terlalu berlebihan dapat menyebabkan kegelisahan dan kecemasan. Untuk itulah sikap tidak terlalu memaksakan diri dapat memperbaiki situasi tersebut.

2. Perhatian penuh pada suatu objek

Perhatian penuh pada suatu objek sederhana cenderung dapat menenangkan pikiran. Cobalah untuk memberi perhatian pada suatu hal dengan konsentrasi secara terus-menerus. Objek yang mudah adalah pada napas. Ketika sedang gelisah, perhatikan napas yang masuk dan keluar. Amati terus-menerus hingga semakin konsentrasi. Ketenangan otomatis

muncul. Untuk lebih intensif dapat dilakukan meditasi dengan objek napas (*anapanasati*) atau meditasi ketenangan (*samatha*) dengan objek apapun. Meditasi yang intensif tersebut dapat menenangkan pikiran (AN III, 449).

3. Menjaga moralitas (*sila*)

Kecemasan muncul karena rasa bersalah atau penyesalan. Penyesalan dapat dihindari apabila seseorang menjaga tingkah laku. Sila yang dijaga dengan sempurna otomatis mengurangi bahkan melenyapkan kecemasan.

4. Memahami dan menganalisa ajaran Buddha (*sutta*)

Dalam keadaan tertentu pemahaman yang baik terhadap ajaran Buddha membantu memunculkan batin yang tenang.

Usaha untuk menjalankan keempat kondisi tersebut akan memunculkan ketenangan. Penerapannya bergantung pada situasi dan kondisi seseorang.

Rintangan batin 5: Keraguan

Keraguan mempunyai dua arti, secara umum dan khusus. Secara umum keraguan berarti

kebimbangan dalam pemahaman apa yang baik dan apa yang tidak, apa yang bermanfaat dan apa yang tidak bermanfaat. Secara khusus, keraguan bermakna ketidakmampuan berkomitmen pada jalan spiritual, karena kebimbangan terhadap Buddha, Ajaran dan JalanNya.

Sebab yang memunculkannya adalah perhatian yang tidak bijaksana (*ayonisomanasikara*). Perhatian yang kurang dan tidak mengetahui dengan jelas apa yang baik dan tidak menimbulkan keragu-raguan. Sila yang tidak dijalankan dengan baik juga dapat memunculkan kebimbangan. Keraguan merupakan rintangan utama seseorang mencapai konsentrasi yang mendalam (*jhana*) (MN 128.16).

Obat Rintangan Batin 5: Penyelidikan Dhamma

Penyelidikan Dhamma (*dhammavicaya*) adalah obat bagi rintangan keraguan. Penyelidikan dhamma adalah investigasi terhadap keadaan-keadaan, pandangan jernih terhadap fenomena mental dan materi sebagaimana adanya atau kebijaksanaan.

Penyelidikan dhamma dapat dilakukan dengan cara:

1. Membuat pertanyaan-pertanyaan
2. Mengajukan pertanyaan-pertanyaan
3. Mempelajari ajaran sampai poin-poin yang kabur menjadi jelas

Dengan dikembangkannya penyelidikan dhamma, maka seseorang akan mempunyai kemampuan secara mantap untuk membedakan apa yang baik dan apa yang tidak baik. Melalui proses penyelidikan akan dihasilkan pemahaman dan ketajaman. Komitmen yang kuat untuk melakukan penyelidikan dhamma akan melenyapkan keraguan yang muncul.

2) Teknik Memahami Akibat

Teknik ini berkaitan dengan munculnya kekuatan rasa malu (*hiri*) dan rasa takut (*ottappa*) akibat dari pemikiran dan perbuatan tidak baik. Rasa malu dan takut tersebut muncul dari pemahaman dan pengetahuan yang benar akan akibat dari suatu perbuatan. Penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain menyebabkan orang dengan rasa malu dan takut ini ada.

Teknik *memahami* akibat secara umum dapat digunakan untuk semua pemikiran, perbuatan dan ucapan yang dilakukan. Dengan kebijaksanaan

seseorang akan memahami bahwa perbuatan atau pikiran buruk yang dilakukan akan mendatangkan penderitaan bagi dirinya sendiri dan orang lain. Secara spesifik, teknik memahami akibat ini dapat diterapkan pada akibat dari kelima rintangan batin yang sebelumnya telah diuraikan.

Analogi dari akibat keadaan tidak baik yang meliputi kelima rintangan batin adalah digambarkan seperti sebuah mangkuk yang diisi air dan digunakan sebagai cermin untuk melihat wajah sendiri. Efek dari

"Ada 2 hal yang jelas, oh Bhikkhu, untuk melindungi dunia. *Hiri* dan *Ottappa* (malu dan takut), jika kedua hal ini tak menjadi pelindung dunia, maka seseorang tak menghargai ibunya, tak menghargai bibinya, tak menghargai kakak iparnya, tak menghargai istri gurunya....." – (AN II.7)

nafsu indera bagaikan air yang dicampur dengan pewarna, niat jahat seperti air yang dipanaskan dengan api hingga mendidih, kemalasan-kelesuan menyerupai air yang ditumbuhi tanaman air dan ganggang, kegelisahan-kecemasan bagaikan

air yang teraduk angin dan berombak, sertakeraguan bagaikan air yang keruh dan berlumpur (SN 46.55, *Bojjhaṅgasamyutta*).

Akibat dari nafsu indera secara berlebihan

mendistorsi persepsi (menyimpangkan cara pandang) dan membuat perhatian terbagi-bagi, tidak mampu fokus, bagaikan air yang berwarna-warni. Akibat selanjutnya adalah membuat seseorang ketagihan, selalu ingin banyak hal yang sebenarnya tidak benar-benar dibutuhkan.

Akibat dari niat jahat adalah rasa panas, pikiran yang tertutup, pikiran yang tidak terkendali, kemarahan seperti air mendidih dan panas. Akibat lainnya adalah tidak disukai orang lain, membuat perpecahan, merusak kedamaian, perang, dihantui ketakutan akibat perbuatan jahat kepada orang lain.

Akibat dari kemalasan-kelesuan adalah pikiran yang tidak maju, perhatian makin kabur, menjadi tumpul, bagaikan air yang ditumbuhi tumbuhan. Akibat lainnya adalah semua hal yang dikerjakan menumpuk dan tidak selesai, tidak dipercaya saat mengemban tanggungjawab.

Akibat dari kegelisahan-kecemasan adalah pikiran yang terombang-ambing, bingung, pikiran tanpa arah, bagaikan air yang terombang-ambing. Akibat selanjutnya adalah melakukan apapun dengan tidak konsentrasi, hasil kerja menjadi tidak maksimal.

Akibat dari keraguan adalah kebimbangan yang tidak pasti, mengaburkan pikiran, bagaikan air keruh dan berlumpur. Akibat lainnya adalah keyakinan yang menyimpang, salah bertindak sehingga tindakan yang dilakukan dapat menjadi perbuatan buruk.

3) Teknik Melupakan dan Mengalihkan

Cara ini terkadang berguna untuk mematikan pemikiran tidak baik yang muncul. Metode ini dilakukan dengan sengaja, ibarat sengaja menutup mata atau melihat ke tempat lain untuk menghindari dari pemandangan yang tidak menyenangkan.

Ketika bertemu seseorang yang kurang disenangi, segera hindari dengan pergi ke tempat yang lain. Hal tersebut dilakukan agar kebencian atau niat jahat tidak berkesempatan berkembang. Atau apabila melihat barang yang diinginkan di suatu tempat, segera hindari sejauh-jauhnya agar nafsu indera tidak muncul.

Teknik ini pun dapat dikembangkan dengan cara membuat semua kondisi yang tidak memungkinkan untuk munculnya pemikiran tidak baik. Kondisi-kondisi tersebut antara lain mengunjungi sesepuh, guru, atau orang yang lebih berpengalaman dan bijaksana, selain itu bergaul dengan teman-

teman yang baik dan melakukan percakapan yang bermanfaat akan membuat rintangan batin tidak berkesempatan untuk muncul.

4) Teknik Mengamati dan Mencari Sumber

Teknik ini berarti seseorang mengamati pemikiran yang muncul, mengamatinya sebagai suatu objek, meneliti ciri-cirinya dan menyelidiki sumbernya. Pemikiran tidak bajik bekerja seperti seorang pencuri yang melakukannya secara tersembunyi. Ketika diamati, diperhatikan, diawasi maka pemikiran tersebut menjadi jinak. Khususnya untuk sumber, sebab dan ciri dari lima belunggu, telah diuraikan sebelumnya. Dengan mengamati sendiri, mencari dan menemukan sumbernya seseorang akan bebas dari belunggu tersebut.

5) Teknik Menekan

Cara ini digunakan hanya apabila ke-4 teknik sebelumnya masih belum berhasil. Teknik ini dilakukan dengan menekan dan memaksa pemikiran tidak bajik, berhadapan langsung dengan pemikiran tidak bajik yang muncul. Dengan membakar energi dalam tubuh dan dengan tekad

sekeras baja, pemikiran yang tidak bajik ditekan. Teknik ini dilakukan dengan sadar dan tahu dengan jelas bahwa pemikiran tidak bajik muncul. Metode ini ibarat seorang pria kuat yang mengempaskan pria yang lebih lemah ke tanah dan menguncinya di sana dengan berat badannya.

Menguasai kelima teknik ini membuat seseorang menjadi ahli dalam menangani semua pemikiran. Metode-metode ini hendaknya diterapkan dengan penuh perhatian dan kebijaksanaan. Dengan menjadi ahli, seseorang mampu memunculkan apapun pemikiran yang ingin ia pikirkan. Begitu pula sebaliknya, ia mampu untuk tidak memunculkan pemikiran apapun yang tidak ia inginkan. Walaupun demikian, pemikiran tidak bajik terkadang masih muncul. Sang ahli ini akan mampu mengusirnya dalam sekejap.

“Ketika seseorang mengetahui bahwa batinnya bebas dari kelima rintangan, maka kegembiraan muncul, dari kegembiraan muncullah kebahagiaan, di mana ada kebahagiaan, jasmani menjadi tenang, dengan ketenangan ia merasakan kebahagiaan dan kebahagiaan mengarah menuju samādhi. Dengan demikian, karena terlepas dari kenikmatan indria, terlepas dari kondisi-kondisi

batin tidak bermanfaat, ia masuk dan berdiam dalam jhāna pertama, dengan awal pikiran dan kelangsungan pikiran, yang muncul dari pelepasan, yang dipenuhi dengan kegembiraan dan kebahagiaan. Kemudian ia meliputi, membasahi, memenuhi dan memancarkan kegembiraan dan kebahagiaan ini hingga tidak ada tempat yang tidak tersentuh oleh kegembiraan dan kebahagiaan itu.”(DN 2.75)



Usaha Membangkitkan Keadaan Bajik Yang Belum Muncul

Usaha untuk melenyapkan kekotoran batin dapat dilakukan bersamaan dengan upaya kita untuk membangkitkan keadaan bajik yang belum muncul. Teknik berlawanan yang sebelumnya telah dibahas yaitu menggunakan pemikiran yang berlawanan adalah suatu upaya yang telah dilakukan untuk memunculkan keadaan bajik yang belum muncul. Cinta kasih yang dikembangkan untuk menghalau niat jahat merupakan suatu usaha yang memunculkan keadaan bajik dalam diri.

Salah satu usaha untuk membangkitkan keadaan baik yang belum muncul dapat dilakukan dengan meditasi. Meditasi selain bertujuan untuk memunculkan konsentrasi, juga akan membawa pada pencapaian kesadaran pada tataran yang lebih tinggi. Topik meditasi akan diuraikan secara khusus.

Usaha lain yang digunakan untuk membangkitkan keadaan baik adalah dengan memunculkan dan mengembangkan Tujuh Faktor Pencerahan (*satta bojjhanga*). Secara khusus Buddha menekankan pengembangan faktor-faktor ini, dilandaskan pada kesendirian, pada ketidakmelekatan, pada penghentian, dan berakhir dalam pembebasan(AN 4:14).

Tujuh faktor pencerahan itu antara lain:

1. Perhatian (*sati*)
2. Penyelidikan dhamma (*dhammavicaya*)
3. Semangat (*viriya*)
4. Kegiuhan, kegembiraan mendalam (*piti*)
5. Ketenangan (*passaddhi*)
6. Konsentrasi (*samadhi*)
7. Keseimbangan batin (*upekkha*)

Tujuh keadaan tersebut dikelompokkan oleh Buddha ke dalam "Tujuh Faktor Pencerahan"

karena ketujuh kondisi ini membawa seseorang ke dalam pencerahan dan faktor-faktor inilah yang membantu pencerahan. Awalnya ketujuh faktor ini menuntun jalan menuju pencerahan, dan ketika pada akhirnya akan terjadi pencerahan, tujuh faktor ini tetap ada. Ketujuh faktor inilah yang bersama-sama menghancurkan belenggu dan membawa pembebasan akhir dari penderitaan.

Perhatian dalam fungsi ini adalah sebagai pembangun bagi kualitas batin bajik yang kokoh. Perhatian (*sati*) adalah landasan dan penyebab awal bagi faktor lainnya dan mereka saling terkait (MN III, 85; SN 46.3). Perhatian adalah satu-satunya faktor pencerahan yang bermanfaat dalam waktu dan kondisi apapun (SN 46.53). Pembahasan secara terperinci tentang perhatian (*sati*) akan dijabarkan pada buku selanjutnya.

Selanjutnya di dalam *Bojjhaṅgasamyutta*, Sang Buddha menjelaskan bahwa penyelidikan, semangat dan kegiuran berfungsi untuk mengatasi pemikiran yang lesu dan kurangnya semangat, sedangkan ketenangan, konsentrasi dan keseimbangan batin bermanfaat untuk mengatasi keadaan pemikiran yang bergejolak (SN 46.53). Dengan kata lain pengembangan tujuh faktor pencerahan ini akan menghancurkan rintangan-rintangan batin.

Beberapa faktor dalam tujuh faktor pencerahan telah diuraikan sebelumnya sebagai lawan dari beberapa rintangan yang ada.

Untuk mengembangkan faktor-faktor pencerahan ini akan disajikan dalam tabel berikut (Analayo, 2012, hal. 351):

Perhatian (<i>sati</i>)	<ol style="list-style-type: none">1. Kewaspadaan dan tahu dengan jelas2. Menghindari orang yang tidak mempunyai perhatian dan mendekati diri dengan orang yang penuh perhatian3. Mengarahkan pemikiran pada pengembangan perhatian
Penyelidikan dhamma (<i>dhammavicaya</i>)	<ol style="list-style-type: none">1. Penyelidikan teoritis2. Menjaga kebersihan tubuh3. Menjaga keseimbangan kelima kebiasaan indera4. Menghindari orang yang tidak bijak dan bergaul dengan orang bijak

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Merenungkan aspek-aspek yang lebih mendalam dari ajaran Buddha 6. Mengarahkan pemikiran pada pengembangan penyelidikan akan berbagai keadaan-keadaan
Semangat (<i>viriya</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perenungan akan menakutkannya alam-alam kehidupan yang penuh dengan penderitaan 2. Melihat manfaat-manfaat dari upaya 3. Perenungan jalan spiritual yang akan dipraktikkan 4. Menghargai persembahan-persembahan atau sesuatu yang diterima 5. Perenungan akan kualitas inspiratif dari guru atau teman yang menjalankan ajaran Buddha

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Menghindari orang malas dan bergaul dengan orang yang memiliki semangat yang ulet 7. Mengarahkan pemikiran pada pengembangan semangat
Kegiatan (<i>piti</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengingat Buddha, Dhamma, Sangha dan kebajikan kita, tindakan kemurahan hati kita, makhluk-makhluk surgawi dan kedamaian sejati (<i>nibbana</i>) 2. Menghindari orang yang kasar dan bergaul dengan orang yang berperilaku baik 3. Merenungkan ajaran-ajaran yang inspiratif 4. Mengarahkan pemikiran pada pengembangan kegiatan/kenyamanan.
Ketenangan (<i>passaddhi</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makan yang baik, cuaca yang mendukung, postur tubuh yang nyaman

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Perilaku yang seimbang 3. Menghindari orang yang tidak tenang dan bergaul dengan orang yang tenang 4. Mengarahkan pemikiran pada pengembangan ketenangan
<p>Konsentrasi (<i>samadhi</i>)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjaga kebersihan tubuh 2. Menjaga keseimbangan kelima kebiasaan indera 3. Terampil dalam melihat "tanda" konsentrasi 4. Terampil dalam menimbulkan, membatasi, membangkitkan dan tidak mengintervensi pikiran, pada waktu yang tepat

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Menghindari orang yang mudah hanyut dalam pemikiran-pemikiran dan bergaul dengan orang yang penuh dengan perhatian 6. Merenungkan pencapaian konsentrasi mendalam (jhana) 7. Mengarahkan pemikiran pada pengembangan konsentrasi
Keseimbangan batin (<i>upekkha</i>)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak melekat pada benda-benda dan orang-orang 2. Menghindari orang yang berprasangka dan bergaul dengan orang yang tidak berat sebelah 3. Mengarahkan pemikiran pada pengembangan keseimbangan batin



Usaha Memelihara Dan Menyempurnakan Keadaan Bajik Yang Telah Muncul

Usaha terakhir yang dilakukan setelah membangkitkan pemikiran-pemikiran bajik adalah menjaga, memelihara dan menumbuhkan keadaan bajik tersebut hingga mencapai kesempurnaan. Usaha untuk memelihara (*anurakkhanappadhana*) merupakan suatu usaha untuk menyimpan erat dalam pikiran sebuah objek konsentrasi yang baik dan sudah muncul (AN 4:14).

Usaha menjaga objek ini menyebabkan faktor-

faktor pencerahan yang telah tumbuh memperoleh stabilitas dan secara bertahap akan meningkat hingga ketujuh faktor pencerahan tersebut mencapai realisasi yang membebaskan, mencapai pencerahan. Realisasi akhir ini merupakan titik puncak perjuangan dari usaha benar, yang tentu saja semua faktor atau unsur di dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan juga mencapai kesempurnaan.



Penutup

Umumnya terjadi bahwa ketika mulai berlatih, usaha kita begitu tinggi, upaya yang dilakukan begitu mantap, namun seiring berlalunya waktu ketika hasil yang dicapai belum sesuai harapan, usaha kita mengendur. Bisa jadi usaha yang membara diawal dengan semangat berapi-api menguras tenaga kita sehingga ditengah jalan tenaga kita telah habis.

Andaikata terjadi demikian, kita harus belajar bersabar, bangkitkan lagi energi untuk berusaha. Tidaklah terlalu penting mengukur seberapa banyak upaya yang telah dilakukan, akan tetapi yang lebih penting "kapan dan bagaimana" kita berupaya. Upaya akan berhasil apabila dilakukan dengan seimbang, walau harus diselesaikan secara bertahap dari waktu ke waktu. Hal ini diibaratkan Sang Buddha

sebagai “menangkap burung puyuh dengan tangan”. Bila kita menggunakan terlalu banyak tenaga, burung puyuhnya akan mati tercekik; bila kita tidak menggunakan tenaga sama sekali burung puyuhnya akan terbang melewati jari-jari kita. Pada suatu kesempatan Sang Buddha mengibaratkan usaha dengan cara seseorang menyetem peralatan musik.

Yang Mulia Sona, bermeditasi dengan kusuknya, berpikir dalam dirinya sendiri: “Para siswa Sang Buddha hidup dengan aktif bersemangat, padahal pikiran saya belum terlepas dan bebas dari kotoran batin. Keluargaku kaya; saya bisa meninggalkan latihan, kembali ke kehidupan berumah tangga, menikmati kekayaan sambil berbuat baik.”

Saat itu, Sang Buddha membaca pikirannya, dan semudah seperti merentangkan lengannya, Sang Buddha muncul dihadapan Sona dan berkata: “Apa yang kau pikirkan, Sona? Dimasa lampau sewaktu kau masih di rumah, bukankah engkau ahli dalam musik kecapi?”

“Ya, demikianlah, Tuanku.”

"Dan bila tali kecapi terlalu kencang, apakah kecapi dapat dimainkan dan memberi nada yang baik?"

"Tidak, Tuanku."

"Bila tali kecapi terlalu longgar, apakah kecapi dapat dimainkan dan memberi nada yang baik?"

"Tidak, Tuanku."

"Tapi, bila tali kecapi tidak terlalu kencang, juga tidak terlalu longgar, namun disetem pada nada yang sedang, apakah kecapi kemudian dapat dimainkan dan memberi nada yang baik?"

"Ya, Tuanku."

"Demikian pula, Sona, upaya yang terlalu kencang akan berakhir dengan kebingungan, bila terlalu longgar akan berakhir dengan kemalasan. Oleh karenanya, teguhlah dalam keseimbangan, kembangkan keseimbangan indera dan dengannya tercapailah hal-hal yang bernilai."

(A, II: 373)

Demikian pula pada beberapa aspek dalam Jalan Mulia berunsur Delapan; Jalan Tengah adalah kuncinya. Tidak terlalu berlebihan namun juga tidak terlalu lemah. Terlalu bersemangat di satu sisi dan terlalu loyo atau lesu di sisi lain. Keduanya tidak membawa pada kebahagiaan. Keseimbangan adalah kuncinya. Keseimbangan berada di Jalan Tengah akan menghantarkan kita pada jalan kebahagiaan sejati, Jalan Pencerahan.

Daftar Pustaka

Referensi Buku Seri Jalan Mulia Berunsur Delapan dari Penulis:

- Wijaya, Willy Yandi. 2008. *Pandangan Benar*. Yogyakarta: Insight Vidyasena Production.
- Wijaya, Willy Yandi. 2009. *Pikiran Benar*. Yogyakarta: Insight Vidyasena Production.
- Wijaya, Willy Yandi. 2010. *Ucapan Benar*. Yogyakarta: Insight Vidyasena Production.
- Wijaya, Willy Yandi. 2011. *Perbuatan Benar*. Yogyakarta: Insight Vidyasena Production.
- Wijaya, Willy Yandi. 2012. *Penghidupan Benar*. Yogyakarta: Insight Vidyasena Production.

Sumber Buku:

- Analayo, Bhikkhu. 2012. *Satipatthana: Jalan Langsung ke Tujuan*. Jakarta: Karaniya.
- Bodhi, Bhikkhu. 2006. *Jalan Kebahagiaan Sejati*. Jakarta: Karaniya.
- Bodhi, Bhikkhu dan Dhamma, U Rewata (Penerjemah Pali-Inggris). 2011. *Panduan Komprehensif Tentang Abhidhamma, Abhidhammattha*

Sangaha (Penulis Acariya Anuruddha). Jakarta: Karaniya.

Dhammika, Shravasti. 2006. *Buddhavacana, Renungan Harian dan Kitab Suci Agama Buddha*, edisi revisi. Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.

Dhammika, Ven. S. 2004. *Dasar Pandangan Agama Buddha*. Surabaya: Yayasan Dhammadipa Arama.

Panjika.1994. *Kamus Umum Buddha Dharma*. Jakarta: Tri Sattva Buddhist Centre.

Sangharakshita, Ven. 2004. *Jalan Mulia Berunsur Delapan*. Jakarta: Karaniya.

Sumber Situs Jejaring:

Definisi Usaha Benar (Jalan Mulia Berunsur Delapan):

“SN 45.8: Vibhaṅga Sutta, Bhikkhu Thanissaro”, DhammaCitta Pedia, 22/05/2012, http://dhammacitta.org/dcpedia/SN_45.8:_Vibhaṅga_Sutta/Thanissaro

http://dhammacitta.org/dcpedia/SN_45.8:_Vibha%E1%B9%85ga_Sutta

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi

Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA 4451199867

Cab. Katamso

a.n. DIAN PURWANTONO

atau

Vidyasena Production

Vihara Vidyaloaka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231

Yogyakarta - 55165

(0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :

Insight Vidyasena Production

08995066277

Email : insightvs@gmail.com

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan dana. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah dana.

Insight Vidyāsenā Production

Buku – Buku yang Telah Diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION:

1. Kitab Suci Udana
Khotbah – Khotbah Inspirasi Buddha
2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha
Kisah – Kisah Dhammapada
3. Buku Dhamma Vibhaga
Penggolongan Dhamma
4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha
Dasar – dasar Ajaran Buddha
5. Jataka
Kisah – kisah kehidupan lampau Sang Buddha

Buku – Buku Free Distribution :

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikkhu Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. dan Pematana Nayako Thero

11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara – Empat Keadaan Batin Luhur**
Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera)*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera)*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Pannavaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas dalam Buddhisme** Oleh M. O’C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa** Vihara Vidyaloka (Dewa dan Manusia, Micchaditthi, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Pannavaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bullitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen, dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**

28. **Melihat Dhamma** Kumpulan ceramah Sri Pannyavaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalama Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya
31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O'C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** oleh Bhikkhu Thanissaro
37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita bermakna lainnya**
38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. **Puja Asadha** Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Hellmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frengky
43. **Dhammadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddharakkhita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodharā**

Kami melayani pencetakan ulang (Reprint) buku-
buku Free
diatas untuk keperluan Pattidana / pelimpahan
jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui :

Insight Vidyasena Production

08995066277

Atau

Email : insight.vidyasena@gmail.com

* NB :

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai permintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free diatas melalui website :
 - www.Vidyasena.or.id
 - www.Dhammacitta.org/kategori/penerbit/insightvidyasena
 - www.samaggi-phala.or.id/download.php

PROMO BUKU !!!

PROMO DHAMMAPADA ATTHAKATHA (HARD COVER)



Terbitan Insight Vidyasena Production, Vidyasena Wihara Vidyaloka Yogyakarta.

Tersedia beberapa paket beserta (BONUS):

1. Paket Komplit Rp 170.000 (Buku Dhammapada Atthakatha+ Buku Dhamma Vibhaga + Buku Jataka dan Buku Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha);
2. Paket TRIO Dhamma 1 Rp 150.000 (Buku Dhammapada Atthakatha+ Dhamma Vibhaga + Jataka);
3. Paket TRIO Dhamma 2 Rp 150.000 (Buku Dhammapada Atthakatha + Jataka + Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha);
4. Paket Hemat Rp 120.000 (Buku Dhammapada Atthakatha + 1 buku (pilih salah satu antara Dhamma Vibhaga/Panduan Kursus atau Jataka)

Jika berminat memesan, dapat menghubungi 08995066277
pin BB : 26DB6BE4

Anumodana bagi teman-teman yang mau ikut membagikan pesan ini ke teman yang lain.

*Harga belum termasuk Ongkos Kirim.