

Akusala

Sifat Alami Racun

oleh

Yang Mulia Sayādaw U Nandamālābhivamsa



Yayasan Satipatthana Indonesia
mindfulness in every way



Sayādaw U Nandamālābhivamsa

Sayādaw Dr. Nandamālābhivamsa, lahir di Myanmar (Burma) pada tahun 1940, bersekolah di Mandalay dan pada usia 16 tahun beliau telah lulus Dhammācariya (guru Dhamma) dan kemudian ujian Bhivamsa yang paling sulit. Beliau juga belajar di Sri Lanka di Universitas Kelaniya di Colombo (M.A.) dan meraih Ph.D. beliau di India. Oleh karena pengetahuan beliau yang luar biasa tentang naskah-naskah Buddhis dan pengalaman mengajarnya, beliau dianugerahi banyak medali dan gelar tinggi.

Beliau adalah pendiri dan ketua Dhammavijjālaya, Center for Buddhist Studies (CBS) di Sagaing, yang mempunyai hubungan dengan Vihara Mahāsubhodayon dan melayani para orang asing untuk pembelajaran dan pelatihan lebih lanjut. Teknik mengajar Sayādaw sangat khusus, bersemangat, praktis dan dapat dipraktikkan dengan banyak contoh dan referensi dari kehidupan sehari-hari, Sutta, buku-buku Abhidhamma serta kitab-kitab komentar. Sayādaw mengajar dalam bahasa Inggris dan dengan banyak humor serta Mettā.

Judul Buku
Akusala – Sifat Alami Racun

Judul Asal
Akusala – The Nature of Poison

Oleh
SayādawU Nandamālābhivaṃsa

Penerjemah Bahasa Indonesia
Elina

Penyunting Bahasa Indonesia
Sayalay Wajiranani

Perancang Sampul
Tim Yasati

Penata Letak
Tim Yasati

Foto Sampul
Tim Yasati

Hak Cipta Terjemahan & Penerbitan
© 2021 Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia (Yasati)

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

Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) Jakarta
Jl. Nusa Raya, Blok AA No. 1, Citra 1 Ext., Jakarta Barat – Indonesia
Tel: 0877 2002 1577, 0877 2002 1755
Website: www.yasati.com | E-mail: yasati_mail@yahoo.com

Cetakan pertama: Juni 2021

Buku ini tidak diperjualbelikan dan dibagikan secara cuma-cuma.

Daftar Isi

Mengenai Penulis	iii
Kata Pengantar	v
Akusala – Sifat Alami Racun	1
Mengobati Penyakit Mental	3
Hanya Manusia Yang Bisa Menikmati, Tetapi... ..	4
Kualitas Batin Yang Jahat	8
Citta	10
Bagaimana Ketidak-Bajikan Timbul	11
Ketakutan Pada Api	13
Tentang Apakah Cinta Itu?	14
Kemelekatan Yang Terkuat	15
Salah Menganggap Kajahatan Sebagai Kebaikan	18
Keserakahan Atau Sekedar Ingin Melakukan?	19
Apakah Cinta Atau Mettā Itu?	20
Bisakah Belas Kasihan Menjadi Sedih Juga?	21
Perawatan Mental	23
Akusala Dalam Meditasi	27
Perlu Mengamati Batin	29
Apakah Kebaikan Sungguh Menghasilkan Kebaikan, Dan Kejahatan Sungguh Menghasilkan Kejahatan?.....	31
Menunggu Kesempatan	31

Kondisi Yang Tepat	32
Kondisi Tertinggi	33
Lotre Pada Saat Kematian	36
Meninggal Dengan Batin Yang Tidak Bajik	37
Tanda-Tanda Destinasi Berikutnya	38
Mengubah Keadaan Menjelang Kematian Ke Arah Yang Lebih Baik	39
Sulitnya Kelahiran Kembali Sebagai Manusia.....	40
Di Alam Hantu Dan Peta	41
Rumah Hantu Di Kuala Lumpur	43
Kantor Berhantu Di Yangon	44
Kelahiran Kembali Sebagai Binatang.....	45
Niraya, Tempat Tanpa Kebahagiaan	46
Apakah Anda Tahu Kemana Anda Akan Pergi?	48
Siapa Yang Tahu?	49
Kondisi Adalah Yang Terpenting.....	50
Kusala Sebagai Investasi Masa Depan	51

Mengenai Penulis

Sayādaw Dr. Nandamālābhivaṃsa, lahir di Myanmar (Burma) pada tahun 1940, bersekolah di Mandalay dan pada usia 16 tahun beliau telah lulus Dhammācariya (guru Dhamma) dan kemudian ujian Bhivaṃsa yang paling sulit. Beliau juga belajar di Sri Lanka di Universitas Kelaniya di Colombo (M.A.) dan meraih Ph.D. beliau di India. Oleh karena pengetahuan beliau yang luar biasa tentang naskah-naskah Buddhis dan pengalaman mengajarnya, beliau dianugerahi banyak medali dan gelar tinggi.

Di Myanmar bersama dengan kakak laki-lakinya beliau memimpin vihara pendidikan tradisional dan bereputasi tinggi "Mahāsubhodayon" di Bukit Sagaing. Beliau adalah rektor "International Theravāda Buddhist Missionary University" di Yangon dan "Sitagū International Buddhist Academy" di Sagaing. Di Myanmar dan luar negeri, sejak beberapa tahun yang lalu juga di Eropa, beliau memberikan kursus terutama tentang Abhidhamma bagi para guru, murid dan meditator Vipassanā orang Barat.

Beliau adalah pendiri dan ketua Dhammavijjālaya, Center for Buddhist Studies (CBS) di Sagaing, yang mempunyai hubungan dengan Vihara Mahāsubhodayon dan melayani para orang asing untuk pembelajaran dan pelatihan lebih lanjut.

Teknik mengajar Sayādaw sangat khusus, bersemangat, praktis dan dapat dipraktikkan dengan banyak contoh dan referensi dari kehidupan sehari-hari, Sutta, buku-buku Abhidhamma serta kitab-kitab komentar. Sayādaw mengajar dalam bahasa Inggris dan dengan banyak humor serta Mettā.

Belajar sendiri diperlukan pada semua kursus Abhidhamma beliau, untuk menjadi terbiasa dengan struktur dan logika Abhidhamma dan yang terpenting adalah istilah-istilah Pāli. Sesi meditasi formal juga disertakan.

Sayādaw mengatakan, "Guru Agung Buddha selalu terlebih dahulu menunjukkan yang berbahaya, apa yang tidak seharusnya dilakukan. Seperti, 'Tidak melakukan kejahatan, Mengembangkan kebaikan' (Sabbapāpassa akaraṇaṃ, kusalassa upasampadā). Alasannya adalah tidak melakukan kejahatan (akusala) lebih penting daripada tidak melakukan kebaikan (kusala). Namun "Mengembangkan kebaikan" berjalan bersama dengan "Tidak melakukan kejahatan". Apabila kita mengembangkan kebaikan – ketidak-serakahan (alobha) misalnya – keserakahan (lobha) lenyap. Kita harus berusaha menemukan suka cita dalam kebaikan, meskipun itu akan seperti berlayar ke hulu melawan arus."

Kata Pengantar

Pendekatan bersifat Abhidhamma terhadap beberapa aspek dari ketidak-bajikan, **Akusala, Sifat Alami Racun**, merupakan rangkaian ceramah yang diberikan oleh Yang Mulia U Nandamālābhivamsa di Naarden, Belanda, Penang, Malaysia dan Singapura dari tahun 2005 sampai 2007.

Sayādaw mengatakan, "Guru Agung Buddha selalu terlebih dahulu menunjukkan yang berbahaya, apa yang seharusnya tidak dilakukan. Seperti dalam : "Tidak melakukan kejahatan, mengembangkan kebaikan" (*Sabbapāpassa akaraṇaṃ, kusalassa upasampadā*). Alasannya adalah tidak melakukan kejahatan (akusala) lebih penting daripada tidak melakukan kebaikan (kusala). Namun "Mengembangkan kebaikan" berjalan bersama dengan "Tidak melakukan kejahatan." Apabila kita mengembangkan kebaikan – ketidak-serakahan (alobha) misalnya – keserakahan (lobha) lenyap. Kita harus berusaha menemukan suka cita dalam kebaikan, meskipun itu akan seperti berlayar ke hulu melawan arus."

Kami berharap Sayālay Amaranandi dari Malaysia akan mentranskrip rangkaian ceramah tentang "Kusala" demi manfaat banyak orang dan kami mengucapkan Sādhu Sādhu Sādhu kepadanya atas kompilasi **Akusala, Sifat Alami Racun** ini.

Jadi sangat penting bagi kita mengenali **Akusala - Sifat Alami Racun**, dan mencoba menembus maknanya secara mendalam. Sayādaw menyampaikan informasi ini dipandu oleh kecerdasan beliau yang tinggi. Beliau menambahkan rasa humor dan kesesuaian dalam ceramahnya dengan berbagi beberapa pengalaman pribadi beliau.

Sayādaw sangat saksama dan dapat diandalkan dalam presentasi beliau. Merupakan harapan kami untuk meniru

teladanbeliau yang bagus dalam ulasan ini. Walaupun demikian ada kemungkinan beberapa kesalahan terlepas dari perhatian. Tolong sampaikan kepada Sdr. Chew How Ting di blog :

<http://fundamentalabhidhamma.blogspot.com/>

Agar ia bisa memperbaiki untuk edisi berikutnya. Kami mohon maaf kepada para pembaca atas hal itu dan mengakui sepenuhnya kekurangan yang disebabkan oleh kurangnya ketrampilan. Kami juga sangat berharap banyak jasa kebajikan dapat dihasilkan dari berbagi **Akusala - Sifat Alami Racun.**

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Pauline Chong

Murid Malaysia, Agustus 2012

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Penghormatan kepada Yang Maha Suci, Yang Patut Dihormati, Yang
Telah Mencapai Penerangan Sempurna

Sang Buddha adalah seorang Arahata dan Beliau patut diberi penghormatan tertinggi. Semua makhluk termasuk para dewa dan brahma menghormati Sang Buddha karena Buddha merupakan Yang Tertinggi, Yang Telah Memadamkan Seluruh Kekotoran Batin, Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna melalui realisasi terhadap Empat Kebenaran Mulia, dan yang diberkahi dengan enam kualitas kemuliaan yang luar biasa, yaitu: Issariya (keagungan), Dhamma (pengetahuan atas jalan menuju ke Nibbāna), Yasa (ketenaran dan pengikut), Siri (penampilan yang mulia), Kāma (kekuatan pencapaian) dan Payatta (perhatian yang cermat).

Akusala

Sifat Alami Racun

Jika kita tidak mengetahui racun sebagai racun, betapa berbahayanya bagi kita. Katakanlah, apabila seseorang memberi kita dua piring makanan untuk dimakan, satu telah diracun, yang lainnya tidak, mana yang lebih penting untuk diketahui? Tentu saja, makanan yang ada racunnya. Kalau tidak, seandainya kita memakannya kita akan celaka.

Guru Agung Buddha selalu menunjukkan yang berbahaya terlebih dahulu, apa yang seharusnya tidak dilakukan.

Alasannya karena tidak melakukan kejahatan (akusala) lebih penting daripada tidak melakukan kebaikan (kusala) – hanya tidur misalnya -- karena lebih sedikit kejahatan yang dilakukan. Dalam Buddha Dhamma apa yang mengarah pada hasil yang baik adalah baik. Apa pun yang tidak adalah tidak baik.

Tentu saja, ketidak-tahuan terhadap apa yang baik atau buruk lebih penting daripada ketidak-tahuan terhadap hal yang lainnya, seperti menguasai bahasa Inggris, atau menguasai cara mengemudi.

Kebaikan dan kejahatan merupakan sifat dhamma atau hukum alam – sebagai kebenaran hakiki sifat alami mereka tidak dapat diubah. Mereka bukanlah ciptaan Sang Buddha.

Definisi akusala¹, adalah kebalikan dari kusala², fenomena yang menyingkirkan kejahatan. Jadi akusala adalah apa pun yang bersifat tidak bermanfaat atau tidak bajik.

¹ Akusala = a (kebalikan dari, bertentangan dengan) + kusala (bermanfaat, kebajikan, bermoral).

Sifat alami akusala adalah salah dan patut dicela, ia membawa hasil buruk atau bahaya kepada siapa pun dari agama mana pun (bukan hanya Agama Buddha) atau ras. Seperti memakan makanan yang beracun, siapa pun yang melakukan akusala akan celaka. Bahan kimia tertentu, bahkan dalam jumlah kecil, jika dikonsumsi akan berakibat buruk bagi kesehatan. Mereka meracuni kita sedikit demi sedikit. Jika dikonsumsi dalam jumlah cukup, mereka menyebabkan kematian kita. Sama seperti akusala – akusala yang sangat buruk dapat berdampak langsung.

Sebaliknya, kusala tanpa kesalahan dan membawa hasil yang baik serta bahagia. Seperti air, siapa pun yang menggunakan dapat dimurnikan. Semua yang kotor dibersihkan.

Ada dua kriteria untuk membedakan antara baik dan buruk:

- Seseorang memiliki penyesalan / tidak menyesal setelah melakukan sesuatu,
- Seseorang merasakan hasilnya dengan bahagia / tidak bahagia.

Untuk memulai, kita harus mengerti perbedaan antara keduanya. Periksa pikiran anda dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, jika anda melihat beberapa tangkai bunga yang cantik, mungkin akan timbul pikiran, "Saya ingin memetik mereka untuk meja makan saya." Atau anda berpikir untuk mempersembahkan di Altar Buddha.

Baik atau buruk, dhamma ini ada dalam diri kita semua, setiap orang mengetahuinya. Jangan berpikir keserakahan hanya milik anda seorang. Semua orang memilikinya. Apakah ada orang yang tidak pernah cemburu atau marah? Biasanya kita lebih banyak mengalami dhamma yang buruk – jarang yang baik. Batin karena lemah, senang dalam kejahatan. Pada umumnya, kondisi mental yang tidak bajik,

² Kusala = ku (kejahatan) + sala (untuk menyingkirkan, menghancurkan)

dibantu oleh kebiasaan, sangat cerdas dan cepat menyerang serta mencemari batin.

Mengobati Penyakit Mental

Seperti meminum obat yang dapat menyembuhkan penyakit, kita harus mengembangkan kebajikan karena kita tidak dapat menyingkirkan akusala secara langsung dari dalam diri kita. Pertama-tama kita harus pergi menemui dokter yang akan meresepkan obat karena kita tidak bisa mengobati penyakit itu sendiri. Setelah itu dokter juga tidak bisa berbuat apa pun jika kita tidak meminum obatnya. Apabila kita tidak belajar dan menerapkan Dhamma tersebut dalam kehidupan kita, tetapi menyimpannya di rak, kita tidak bisa disembuhkan.

”Janganlah berbuat kejahatan, kembangkan kebaikan (*Sabbapāpassa akaraṇaṃ, kusalassa upasampadā*),” nasihat Buddha dalam Dhammapada (183). Keduanya berjalan bersama. Tidak perlu langkah tambahan, pada saat kita menyalakan lampu, kegelapan lenyap secara bersamaan. Apabila kita mengembangkan kebaikan – ketidak-serakahan (alobha) misalnya – keserakahan (lobha) akan lenyap.

Kita harus berusaha menemukan suka cita dalam kebaikan, meskipun itu seperti berlayar ke hulu melawan arus. Secara alami, seperti yang kita ketahui, lebih mudah turun ke hilir. Pada saat mendayung kita tidak boleh berhenti, atau kita akan didorong kembali. Oleh karena itu akan menjadi kerja keras tetapi hasilnya akan sepadan. Ia akan menjadi kerja keras dengan usaha yang sepadan.

Hanya Manusia Yang Bisa Menikmati, Tetapi.....

Pemburu di Himalaya pada zaman kuno biasa menangkap monyet dengan mengoleskan zat perekat seperti pulut di dahan-dahan pohon yang sering dikunjungi para monyet. Monyet yang cerdas tidak akan mendekat, hanya mereka yang bodoh – dipenuhi rasa penasaran untuk mengetahui segala sesuatu – akan mendekat untuk menyentuh lem mengkilap yang sekuat lem super. Saat menyentuhnya, tangannya tidak bisa ditarik kembali. Untuk menarik kembali, monyet itu memakai tangan yang satu lagi. Itu pun menempel pada dahan. Berikutnya ia mencoba dengan satu kaki yang juga lengket. Kemudian kaki lainnya juga. Hanya tersisa moncong yang bebas, ia menggunakannya untuk mencoba menarik diri. Itu pun menempel. Jadi lima bagian menempel kuat di dahan. Sekarang si pemburu bisa menangkapnya dengan sesuka hati.

Demikianlah penjelasan Guru Agung Buddha tentang lima jenis kesenangan inderawi yang seperti “perangkap monyet.” Jangan mencengkeram setelah melihat, mendengar, mencium, mengecap, dan menyentuh. Jika tidak, anda tidak bisa menarik diri darinya, segera melekat seperti monyet yang malang itu. Setelah melihat objek yang indah, mendengar musik bagus, mengecap rasa yang lezat...

Menikmati kesenangan inderawi bukanlah hal yang istimewa bagi setiap orang. Kita hidup dalam dunia kesenangan inderawi dan adalah manusiawi bagi nafsu keinginan untuk muncul melalui indera. Setiap hari banyak di antara kita yang memikirkan cara untuk memanjakan diri sendiri, mencari berbagai cara untuk melakukannya,

dan tidak pernah berpikir tentang baik atau buruk. Suatu ketika saya melihat seorang pengemudi dengan alat pendengar saat lampu merah di persimpangan. Sendiri, ia menggoyangkan tubuhnya dan memantul ke atas dan bawah, pasti pada musik pop. Bahkan binatang seperti anjing dan kucing mencari cara untuk memuaskan diri sendiri. Lihatlah kucing, senang mencium aroma ikan digoreng dan lebih senang lagi untuk memakannya.

Banyak orang mencari rasa yang lezat, jika tidak ada makanan enak di rumah, mereka pergi ke restoran. Mereka tidak hanya makan demi kesehatan tetapi senang mencoba masakan-masakan baru. Beberapa mengerti makanan-makanan tertentu tidak baik untuk kondisi mereka, namun mereka tak dapat menolaknya. Beberapa menginginkan kenyamanan, tidur di ranjang-ranjang mewah, bersantai di bantal-bantal yang lembut, memakai kain-kain sutra. Banyak perusahaan saat ini menjadi kaya raya dari penjualan parfum, CD dan video, pakaian dan makanan.

Peperangan telah dilancarkan, wilayah-wilayah dijajah demi kesenangan inderawi. Saya membaca bahwa Malaysia dan Indonesia pernah terkenal karena rempah-rempahnya. Barang-barang ini begitu langka di masa itu sehingga orang Portugis, Belanda dan Inggris harus datang mencari rempah-rempah yang mahal ini untuk memberikan rasa dan aroma yang lebih baik pada makanan dan minuman mereka.

Ketika saya sedang bersekolah di Sri Lanka saya menonton "The Love Boat," satu serial TV tentang orang yang tidak menemukan kenikmatan di rumah, mencarinya di atas kapal pesiar. Bahkan para orang tua yang mengejar kesenangan menangis di saat mereka harus berpisah setelah perjalanan usai.

Orang-orang tidak menyadari bahwa keterikatan terhadap kesenangan semacam itu tidak bermanfaat. Mereka berpikir itu hak asasi manusia. Setiap orang tua harus memahami. Cobalah melarang

remaja anda untuk pergi ke luar bersenang-senang. Anda akan diteriaki, "Jangan melanggar hak saya – ini adalah hidupku."

Di Barat adalah umum untuk mendengar kalimat, "Hidup ini terlalu singkat, nikmati selagi anda bisa." Tidak ada pengadilan, tidak seorang pun, yang mengadili anda jika anda memanjakan diri sendiri. Lagi pula sudah dianggap umum bahwa menginginkan kenikmatan hanyalah sifat alami manusia.

"Hal-hal yang menarik selalu ada di dunia, bagi mereka, para bijaksanawan telah menyingkirkan nafsu-keinginan." (Samyutta Nikāya)

Kesenangan dapat diperoleh dengan banyak cara. Melalui objek yang bagus, rasa, pikiran, dan sebagainya, kita menemukan bahwa kesenangan tersebut tidak bertahan lama. Pertimbangkan saja, melihat objek indahmu, seberapa lama anda bisa mempertahankan kenikmatan anda? Hal ini hanya sesaat. Berapa lama anda bisa bertahan makan makanan kesukaan anda?

Orang berpikir Buddha – selalu berbicara tentang anicca (ketidak-kekalan), dukkha (ketidak-puasan), dan asubha (kebusukan) – menolak segala jenis keindahan. Sebaliknya Beliau menghargai keindahan sebagaimana apa adanya tanpa kemelekatan. Beliau tidak pernah menasihati kita untuk meninggalkan objek-objek yang menyenangkan atau menghancurkan mereka, atau menutup mata kita. Beliau hanya meminta pengendalian diri.

Nasihat Beliau, "Jika anda melihat sesuatu yang anda sukai melalui mata, anda harus mengendalikan batin untuk tidak membiarkan pikiran tidak bijak (dari keserakahan, kebencian dan ketidak-tahuan) timbul." Jika tidak anda bisa saja ingin melihatnya lagi dan lagi, serakah untuk mendapatkan lebih banyak lagi. Jika keinginan ini diulang akan tumbuh menjadi ketamakan. Kemudian di saat kehilangan objek itu, muncul ketidak-bahagiaaan. Sebagai contoh,

jika melekat pada jam tangan ini, saya akan khawatir terhadapnya – saya mungkin menjatuhkan dan merusakkannya, atau kehilangannya. Jam tangan orang lain bukan urusan saya apakah mereka rusak atau tidak. Siapa pun yang mempunyai keluarga akan mengkhawatirkan mereka dan kekayaan mereka. Tentang keluarga orang lain, tidak ada kekhawatiran seperti itu.

Bukanlah objeknya tetapi batin yang harus kita kendalikan. Kedua hal ini seperti dua lembar kertas yang tidak saling menempel – tanpa perekat monyet yang merekat batin dan objek secara bersamaan. Kita tidak perlu menyingkirkan objek-objek indera yang bagus, kita bisa terus menyimpannya di rumah dan di kebun kita. Mereka tidak berbahaya, hanya nafsu kita terhadap mereka yang berbahaya.

”Saya telah melihat akar anda, Nafsu (kāma)

Dalam pikiran sendiri (saṅkappa) mereka terletak

Saya tak akan memikirkan anda lagi

Dan anda, Nafsu, tidak akan pernah timbul lagi.”

Gangamāla Jātaka (421)

Kualitas Batin Yang Jahat

Apabila sifat alami kesadaran (citta) hanyalah menyadari, bagaimanakah ia bisa berisi kualitas-kualitas jahat?

Pada titik awal, kita tidak dapat mengatakan sebuah citta sebagai baik atau buruk. Coba ambillah air sebagai analogy, air hanyalah air yang tanpa warna. Jika anda menambahkan garam ke dalamnya, ia akan terasa asin; jika gula ditambahkan, ia menjadi manis. Apabila kita memasukkan pewarna hitam ke dalam, ia berubah menjadi hitam. Jika hal-hal yang tidak murni ditambahkan, ia akan menjadi beracun dan tak dapat diminum. Begitu juga batin yang normal pada awalnya murni seperti air (H₂O). Ketika citta dan faktor-faktor mental (cetasika) bergabung, mendapatkan kekuatan – seperti atom dari hidrogen (H) dan oksigen (O) bersenyawa untuk membentuk H₂O – batin terbentuk. Seperti air kualitas batin juga berubah melalui persekutuan dengan berbagai faktor mental, baik dan buruk.

Untuk menunjukkan sifat alaminya, kita harus memisahkan mereka dalam komponen-komponen. Kendati demikian, pada kenyataannya hal ini tak dapat dilakukan.

Jadi kualitas batin sesungguhnya berubah bersama faktor-faktor mental. Apabila citta bersekutu dengan pikiran akusala, ia menjadi tidak murni (bersekutu dengan faktor mental baik, ia menjadi murni).

14 jenis kekotoran batin:

1. ketidak-tahuan (moha)
2. tidak tahu malu (ahirika)
3. tidak ada rasa takut (anottappa)
4. kegelisahan (uddhacca)
5. keserakahan (lobha)
6. pandangan salah (diṭṭhi)
7. kesombongan (māna)
8. kebencian / rasa takut (dosā)
9. iri hati / kecemburuan (issā)
10. kekikiran (macchariya)
11. penyesalan (kukkucca)
12. kemalasan (thina)
13. kelambanan (middha)
14. keragu-raguan (vicikicchā)

25 jenis faktor mental yang baik:

1. keyakinan (saddhā)
2. perhatian murni (sati)
3. rasa malu untuk melakukan kejahatan (hiri)
4. rasa takut atas perbuatan jahat (ottappa)
5. tanpa kemelekatan (alobha)
6. tanpa kebencian (adosa)
7. keseimbangan mental (tatramajjhataṭā)
8. ketenangan faktor-faktor mental (kāya-passaddhi)
9. ketenangan batin (citta-passaddhi)
10. keringanan faktor-faktor mental (kāya-lahutā)
11. keringanan batin (citta-lahutā)
12. kelenturan faktor-faktor mental (kāya-mudutā)
13. kelenturan batin (citta-mudutā)
14. kemampuan penyesuaian faktor-faktor mental (kāya-kammaññatā)

15. kemampuan penyesuaian batin (*citta-kammaññātā*)
16. keahlian / kemahiran faktor-faktor batin (*kāya-pāguññātā*)
17. keahlian / kemahiran batin (*citta-pāguññātā*)
18. ketulusan faktor-faktor mental (*kāyujukatā*)
19. ketulusan batin (*cittujukatā*)
20. ucapan benar (*sammā vācā*)
21. perbuatan benar (*sammā kammanta*)
22. penghidupan benar (*sammā ājīva*)
23. belas kasihan (*karuṇā*)
24. kegembiraan simpati ketika melihat kebahagiaan makhluk lain (*muditā*)
25. kebijaksanaan (*paññindriya*)

Citta

Citta tidaklah baik maupun buruk.

Baik dan buruk saling terpisah satu dengan yang lain, artinya, mereka tidak bisa timbul bersama-sama (tidak ada yang namanya campuran abu-abu). Kebanyakan orang berada di sisi "hitam" oleh sebab itu akusala merupakan kondisi yang lebih umum. Sebagai contoh, kemarahan dan rasa takut seharusnya hal biasa bagi anda, saya, kita semua. Tentu saja, kita dilahirkan dengan kemarahan. Di saat kita lapar, haus atau panas, sebagai bayi kita menunjukkan kemarahan kita dengan menangis.

Mengapa beberapa orang disebut baik dan yang lain jahat? Ini tergantung pada kualitas dan kecenderungan. Kita harus menyadari bahwa melalui kebiasaan kecenderungan dan kesenangan-kesenangan, kualitas manusia juga bisa berubah. Misalnya jika kita berkumpul dengan pemabuk dan orang-orang bodoh sepanjang waktu, bukan hanya martabat kita direndahkan, tetapi kita juga menjadi buruk, dan berakhir disebut orang jahat. Oleh sebab itu dalam Maṅgala Sutta, Buddha menasihati agar kita tidak bergaul dengan orang-orang bodoh.

Bagaimana Ketidak-Bajikan Timbul

Satu akusala citta muncul tergantung pada tiga akar kejahatan – keserakahan, kebencian dan ketidak-tahuan (atau lobha, dosa dan moha) – serta kondisi-kondisi tertentu. Mengapa tanaman dan pepohonan tumbuh? Hal ini disebabkan oleh akar yang menopang mereka dan menyediakan makanan mereka. Misalnya selama akar dari kemelekatan tetap ada, semua pikiran, ucapan atau perbuatan tetap bersama lobha.

Yang juga selalu hadir dalam batin tidak bajik apa pun adalah empat faktor mental buruk universal. Salah satunya adalah moha (ketidak-tahuan) yang tidak tahu apa yang seharusnya dan tidak seharusnya dilakukan. Karena itu, ia menyesatkan kita untuk berbuat sesuka hati kita. Ia dibantu oleh ahirika (tidak ada rasa malu) dan anottappa (tidak ada rasa takut) sehingga kita tidak merasa malu atau takut berbuat salah. Batin buruk apa pun tidak damai karena uddhacca (kegelisahan). Anda mungkin melihat seorang nelayan yang sedang duduk di tepi sungai, terlihat terkonsentrasi dan damai. Sebaliknya, batinnya gelisah, bertanya-tanya apakah ikannya besar atau kecil.

Satu kondisi yang sangat penting bagi munculnya akusala citta adalah perhatian, benar atau salah (yoniso manasikāra dan ayoniso manasikāra). Bayangkan jika seseorang mulai memarahi anda, menggunakan kata-kata kasar. Dengan perhatian yang benar atau yoniso manasikāra, anda mungkin berpikir, "Ia memakai kata-kata kasar. Saya tidak menerima mereka atau membiarkan kemarahan timbul. Apa pun yang ia katakan tidak berpengaruh bagi saya." Dengan cara ini anda sedang mengikuti contoh Sang Buddha :

Suatu hari seorang brahmana mendekati Beliau dengan makian, "Kamu kerbau, anjing ..." dan sebagainya. Kemudian Sang Buddha membalas dengan senyuman, "Saya akan menanyakan sesuatu kepada anda, "Apabila seorang tamu datang ke rumah anda

dan anda memberinya hadiah-hadiah, tetapi ia tidak mengambilnya. Lalu milik siapakah hadiah ini?”

Si brahmana menjawab, ”Saya akan memakainya karena mereka milik saya.”

Terhadap ini Sang Buddha berkata, ”Anda memakai kata-kata kasar yang tidak saya terima. Karenanya mereka hanya milikmu, bukan milik saya.” (Saṃyutta Nikāya)

Tetapi dengan perhatian yang salah (ayoniso manasikāra), anda bisa saja berpikir, “Beraninya dia menggunakan kata-kata kasar seperti itu! Saya tidak bisa menerima ini. Saya tidak sesabar itu.” Dengan pikiran seperti itu, anda barangkali membentak, ”Tutup mulutmu!”

Dua kondisi penting lainnya adalah saññā (pencerapan) dan vedanā (perasaan). Seandainya kita memandang sesuatu atau seseorang sebagai cantik, keserakahan atau kemelekatan muncul. Jika kita memandangnya sebagai jelek, rasa tidak suka muncul. Oleh karena itu suka dan tidak suka dihasilkan melalui saññā. Jika ia kuat, kemelekatan atau kebencian juga kuat. Anda mungkin telah menyadarinya sendiri. Jika anda mempunyai musuh, setiap kali anda melihatnya, kebencian muncul. Atau jika itu seseorang yang anda cintai, cinta muncul di saat anda berpikir tentang orang itu.

Ketika saññā berubah, perasaan mengikutinya, seperti yang ditunjukkan dalam kisah berikut ini yang terjadi di desa terpencil. Pada kunjungan untuk menjual barang-barang, beberapa pedagang tiba di sana setelah gelap. Sehingga mereka harus bermalam. Penduduk desa menawari mereka makan malam yang terdiri dari nasi, kari dan sup mie (mont dee). Karena para pengunjung berpikir supnya luar biasa lezat, mereka banyak meminumnya. Apa yang tak dapat mereka habiskan mereka simpan dalam kotak, berpikir untuk memakannya sebagai sarapan keesokan hari.

Di pagi hari, mereka mengeluarkan apa yang mereka pikir sebagai sup mie – di malam hari tidak ada listrik untuk melihat dengan jelas. Di saat mereka melihat bahwa itu bukan mie tetapi cacing tanah, karena jijik mereka muntah. Malam sebelumnya mereka dengan senang menikmati sup itu, sekarang mereka tidak sanggup menyentuhnya dengan tangan mereka. Semua ini disebabkan oleh *saññā* yang bisa mengelabui kita dan menuntun kita untuk memperkuat cinta atau kebencian kita.

Ketakutan Pada Api

Serangga-serangga yang tidak takut pada cahaya lilin akan ditarik menuju api dan dimusnahkan. Banyak orang seperti itu, mereka suka bermain dengan akusala dan begitu juga, akhirnya ”terbakar”.

Ajaran utama Sang Buddha bertujuan untuk menyingkirkan sisi ”hitam” kita dengan mengembangkan sisi ”putih”. Beliau selalu nasihati kita untuk merenungkan kondisi mental, sangat penting untuk mengetahui apa pun yang timbul, apakah itu dengan keserakahan, kebencian atau ketidak-tahuan. Tanpa mengetahuinya, kita tidak akan bisa menyingkirkannya. Apabila kita takut akan kejahatan – seperti ketakutan pada api – kita tidak akan pernah mendekatinya. Atau bahkan mempertimbangkan untuk melakukannya karena kita sudah mengetahui hasilnya.

Tentang Apakah Cinta Itu?

Siapakah yang paling anda cintai dalam hidup anda? Bertentangan dengan apa yang dikatakan banyak orang, Buddha mengatakan diri anda sendiri. Setiap orang memikirkan diri mereka sendiri dahulu dikarenakan kepentingan diri dan keegoisan. Jika anda mencari ke segala penjuru seseorang yang mencintai orang lain lebih dari dirinya sendiri, anda barangkali tidak mampu menemukan orang seperti itu. Sebagaimana dikatakan oleh Buddha, tidak ada kekasih selain diri sendiri, hanya diri sendiri yang paling dicintai.

Dengan demikian seseorang berusaha untuk menjaga diri agar hidup lebih lama dan mengalami kehidupan yang lebih baik. Itulah harapan setiap orang yang disebabkan oleh akar nafsu keinginan (*taṇhā*) yang terpusat pada diri sendiri. Kebahagiaan sendiri lebih penting dari yang lain. Jika demikian, kenapa harus repot menikah?

Jika kesenangan sendiri tidak cukup, seseorang harus mencari yang lain. Demi kesenangan sendiri, orang mencintai yang lain. Orang mencintai orang lain dikarenakan cintanya pada diri sendiri, kebahagiaan dan kesenangan sendiri. Melihat yang lain, orang merasa senang dan karena itu orang menikah.

Saya pikir banyak orang tua lebih mencintai kebahagiaan mereka sendiri daripada anak mereka. Mereka merasa bahagia melalui anak-anak mereka. Selama keturunan mereka tidak menghancurkan kebahagiaan mereka, ia bisa diterima. Jika tidak, putra atau putrinya diberi tahu, "Jangan datang ke rumah lagi." Mereka akan mengeluarkan pengumuman di surat kabar, "Si Anu bukan lagi putra / putri saya." Contohnya, seorang putra telah menjadi pecandu narkoba

dan membuat orang tuanya menderita. Mereka tidak bisa "mencintai"nya lagi – semua karena ia telah menghancurkan kebahagiaan mereka. Mereka tidak bisa menerima ini – reaksi mereka disebabkan oleh taṇhā atau nafsu keinginan. Tetapi banyak orang berpikir itulah cinta. Jika kita benar-benar mencintai anak kita, apa pun yang terjadi, kita seharusnya tetap mencintai mereka terlepas dari tindakan mereka, dan tidak menendang mereka keluar dari rumah atau tidak mengakui mereka.

Kemelekatan Yang Terkuat

Kemelekatan yang terkuat adalah bhavataṇhā (nafsu keinginan pada kehidupan). Kita mungkin berpikir kita tidak memilikinya tetapi pada saat kematian, ia menjadi sangat kuat. Ini karena semua orang menyukai kehidupan.

Meskipun semua harus mati, tidak seorang pun menginginkannya. Bagi mereka yang secara mental tidak normal karena sangat menderita, mereka berkeinginan bunuh diri karena mereka membenci kehidupan mereka. Mencari kehidupan yang lebih baik atau situasi yang lebih baik, mereka berharap untuk melarikan diri.

Oleh karena taṇhā segala jenis diṭṭhi atau pandangan salah muncul. Sebagai contoh, karena orang ingin hidup selamanya, banyak yang melekat pada gagasan akan adanya suatu atta (keberadaan yang kekal atau diri) dengan tubuh sebagai miliknya. Beberapa orang bahkan mencari obat-obatan untuk mencegah pelapukan dan kematian, terutama orang kaya yang menghabiskan banyak uang pada obat anti penuaan. Apakah mungkin untuk tetap muda selamanya? Di Myanmar ada bola filsuf dalam alkimia. Saya mengenal beberapa ahli alkimia namun mereka telah meninggal. Mereka biasa meletakkan bola filsuf dalam air untuk diminum secara teratur. Kendati demikian

di saat mereka sakit, mereka harus pergi ke dokter untuk berobat dan disuntik.

Semua pandangan ini – apakah tentang keabadian atau ketiadaan – bergantung pada kepentingan pribadi. Baik diṭṭhi maupun kepentingan diri sendiri saling mendukung. Berpikir tentang attanya, orang takut akan kematian.

Untuk menjaga perwujudan kekekalan ini membawa orang berbuat kebajikan (sebagai asuransi). Ini sebagai garansi terhadap kehidupan yang lebih baik di masa depan. Oleh karena itu pandangan ini bersekutu dengan nafsu keinginan. Sesungguhnya banyak umat Buddha mempersembahkan dāna untuk memastikan kelahiran kembali yang lebih baik, untuk menjadi kaya atau menjadi dewa. Tidak ada seorang pun memohon kehidupan yang lebih buruk.

Banyak umat Buddha berdoa, ”Semoga saya mencapai Nibbāna (Idaṃ me puñña. Nibbānassa paccayo hotu).” Tetapi jika seseorang memanggil mereka ke Nibbāna di sana dan saat itu, banyak yang akan ragu-ragu. Oleh karena Nibbāna merupakan kondisi di mana batin dan materi menjadi sama sekali padam, ia tidak dapat diketahui dengan kemelekatan. Selama kita memiliki kemelekatan, kita tidak bisa menyukai Nibbāna.

Ada kasus dengan seorang umat di Mandalay,

Setiap pagi ia pergi memberi penghormatan di Pagoda Mahāmuni, lantang berharap, ”Semoga saya mencapai Nibbāna.”

Seorang teman ingin menguji apakah itu sungguh-sungguh harapannya. Pada suatu pagi, berpakaian sebagai sesosok dewa, pagi sekali ia pergi bersembunyi di belakang rupang Buddha. Pada saat si umat sedang berdoa, ia muncul dan mengumumkan, ”Saya adalah Raja para Dewa. Anda telah berdoa untuk waktu yang sangat panjang. Jadi saya datang untuk membawamu ke Nibbāna. Mari, ikuti saya.”

Pria tadi, dengan mata terbelalak karena ketakutan, menjawab, “Tolong beri saya waktu seminggu. Saya harus pulang ke rumah untuk berdiskusi dengan keluarga saya.”

”Hanya seminggu. Saya tidak bisa menunggu lebih dari itu.”

Berpikir ”Apa yang harus dilakukan?” si pria pulang ke rumah dan melapor kepada istrinya.

Istrinya berkata, ”Oh, Nibbāna sangat sulit dicapai. Kenapa kamu kembali?”

“Tetapi kamu akan sendiri bersama anak-anak. Apakah itu mungkin atau tidak?”

”Jangan berpikir tentang hal-hal demikian. Saya bisa mengatasinya. Kamu harus ke sana,” istrinya menjawab.

”Jika kamu tidak ingin menimbang, saya harus menimbang.”

Pada saat yang sama temannya sedang mendengarkan dan tertawa.

Selama masih ada kemelekatan, kita ingin tetap hidup, melekat pada saṃsāra. Bhavataṇhā begitu kuat sehingga kita ingin tetap tinggal, tidak hilang untuk selamanya.

Salah Menganggap Kejahatan Sebagai Kebaikan

Katakanlah seseorang mulai memarahi anda. Selama ini anda tetap diam walaupun di dalam anda sedang terbakar oleh kemarahan. Anda mungkin berpikir anda sedang memiliki khanti (kesabaran) sebagaimana yang dipikir banyak orang ketika mereka menasihati, "Bersabarlah, diamlah dan jangan membalas," dalam situasi menyusahkan seperti itu.

Anda keliru karena khanti merupakan pencapaian tingkat tinggi, ia bukan hanya tetap diam dengan hati yang terbakar. Keadaan diam itu adalah akusala – hanya saja tidak diperlihatkan secara terang-terangan. Khanti adalah kemampuan batin untuk tetap seperti biasa dan tidak terpengaruh sebelum dan sesudah kejadian. Dan di saat seseorang memberitahu anda, "Kesabaran saya ada batasnya," ingat bahwa itu adalah bentuk kesabaran yang terbatas, bukan khanti yang sesungguhnya.

Adalah baik untuk memiliki sedikit pengetahuan tentang sifat-sifat mental, bagaimana mereka berfungsi dan mempengaruhi kehidupan sehari-hari kita melalui pelajaran Abhidhamma. Dengan cara ini kita bisa memutuskan melalui pemeriksaan batin kita apakah kita benar-benar memiliki kondisi mental yang baik. Selama ini kita mungkin telah mendapat kesan bahwa beberapa sikap kita adalah bajik, sementara beberapa pengetahuan Abhidhamma menunjukkan sebaliknya.

Keserakahan Atau Sekedar Ingin Melakukan?

Setiap orang memiliki harapan dan keinginan. Yang membedakan kedua hal ini adalah apa yang kita lakukan terhadapnya. Kita mungkin ingin memperoleh sedikit harta untuk dipersembahkan sebagai dāna, itu adalah chanda atau keinginan untuk melakukan. Atau kita menginginkannya demi kesenangan kita sendiri – itu adalah dengan kemelekatan atau lobha. Bahkan dalam dāna, apabila kita memberi demi memastikan kehidupan yang lebih baik di masa depan, maka tindakan berdana kita bercampur dengan kemelekatan.

Orang kadang-kadang bertanya, "Jika kita berharap untuk mencapai Nibbāna, apakah itu chanda atau lobha?"

Pengharapan untuk mencapai Nibbāna, beberapa orang berpikir itu merupakan kebahagiaan tertinggi karena para bhikkhu mengatakan demikian. Jadi mereka ingin menikmati kebahagiaan Nibbāna. Itu adalah lobha yang selalu melekat pada objek (dari nafsu keinginan) – berbeda dengan chanda. Melekat pada kebahagiaan, kemudian mereka berharap untuk mencapai keadaan ini, berpikir, "Saya akan bahagia selamanya di Nibbāna." Bagi mereka Nibbāna bagaikan sebuah tempat dengan kebahagiaan yang dapat mereka nikmati selamanya.

Seorang wanita tua dari desa saya pernah bertanya kepada saya, "Ketika saya mencapai Nibbāna, bisakah saya merokok di sana?" berpikir untuk membawa serta rokoknya karena kemelekatannya terhadap merokok.

Jadi saya harus menjelaskan, "Tidak, anda tidak boleh karena Nibbāna adalah tempat bebas rokok."

Sebaliknya, seseorang yang tidak menyukai semua jenis penderitaan – yang ingin melarikan diri dan terbebas dari kelahiran, kelapukan, penyakit dan penuaan – ingin menghentikan penderitaan dengan mencapai Nibbāna. Ini adalah chanda. Itu hanya harapan

untuk melakukan, untuk mempersembahkan dāna, menjaga sila, dan berlatih meditasi, bukan demi kenikmatan atau harapan di masa depan.

Ketika chanda dikembangkan, ia bisa mengendalikan lobha. Sang Bodhisatta sebagai Sumedha mampu menyerahkan semua kekayaan beliau. Sebagai seorang yang sangat kaya, beliau sadar bahwa mereka yang telah mengumpulkan kekayaan tersebut setelah meninggal harta mereka tidak bisa mengikuti mereka. Dengan demikian, beliau berpikir ini tidaklah berguna. Karena adanya chandāhipati (chanda yang mendominasi kondisi-kondisi yang bersekutu dengannya), beliau meninggalkan semuanya untuk mencari Dhamma. Biasanya sangat kecil kemungkinan bagi seseorang yang kaya raya untuk melepas semuanya – tanpa chanda. Jadi chanda atau harapan untuk melakukan menjadikan yang tidak mungkin menjadi mungkin, tidak seperti lobha.

Apakah Cinta Atau Mettā Itu?

Kasus lainnya adalah cinta (raga) dengan kerinduan, yang mudah disalah-artikan sebagai mettā atau cinta kasih. Penting untuk menyadari perbedaannya. Berpikir bahwa apa yang kita rasakan adalah kebajikan, kita terjatuh pada pandangan salah – yang lain, lebih serius, ketidak-bajikan.

Orang Myanmar salah menggunakan Mettā untuk cinta di saat mereka berkata, ”Saya mencintai anda dengan mettā.” Itu bukan mettā, karena cinta kasih adalah suatu keadaan murni yang mengharapkan kesejahteraan dan kebahagiaan orang lain. Kata tersebut diambil dari ”mitta” atau teman – tetapi bukan dalam bentuk teman pria atau wanita. Namun dengan mudahnya ia tergelincir menjadi rāga (nafsu) atau taṇhā (kemelekatan), yang sangat berbahaya karena ia tidak lagi memiliki semangat dan sikap seorang teman. Mettā yang murni tidak menyebabkan ketidak-bahagiaan atau

kekhawatiran, ia hanya menuntun pada kasih sayang. Namun bagi kebanyakan orang sulit menghindari percampuran dengan ketidak-bajikan dan oleh karenanya menjadi tidak murni, seperti cinta seorang ibu. Tidak seperti yang banyak orang pikirkan, ia adalah percampuran – kadang-kadang mettā, kadang-kadang taṇhā atau kemelekatan.

Bisakah Belas Kasihan Menjadi Sedih Juga?

Ketika saya pergi ke Jerman untuk mengajar Abhidhamma, banyak yang berpikir bahwa perasaan sedih terhadap penderitaan dari mereka yang dicintai adalah karuṇā – atau belas kasihan. Begitu juga di sini, seperti seuntai pepatah di Myanmar ”karuṇā doso,” pertama muncul karuṇā, lalu diikuti oleh dosa yang adalah tidak bajik.

Karuṇā sebagai salah satu dari empat Brahmavihāra atau keadaan tanpa batas bukanlah tentang merasa bersedih – tidak seperti yang dipikirkan banyak orang. Ketidak-bahagiaaan yang timbul pada diri mereka dari melihat penderitaan orang lain hanyalah soka (kesedihan) dan domanassa (duka cita) yang bukan merupakan kebajikan. Sangat penting untuk mengerti dan membedakan keduanya. Sifat alami karuṇā, kita harus tahu, terletak di antara dua ekstrim kekejaman dan merasa bersedih, musuh jauh dan dekat secara berurutan. Karena kesedihan cukup dekat dengan belas kasihan – tidak seperti kekejaman – saat melihat pemandangan yang menyedihkan, seseorang bisa merasa sedih dan keliru atas ketidak-bahagiaaan ini sebagai belas kasihan. Sebaliknya, karuṇā merupakan kondisi murni dan indah dari keinginan melindungi dan menolong orang-orang dari penderitaan.

Bagaimana memahami perbedaan antara karuṇā dan kesedihan?

Bayangkan dua orang terjebak dalam kecelakaan dan dirawat di rumah sakit di Unit Perawatan Intensif. Seorang pengunjung yang

melihat kedua orang ini – satu adalah orang asing, sementara yang lain merupakan saudara dekatnya – tak akan mempunyai perasaan sama terhadap mereka. Terhadap orang asing, dia mungkin berpikir, ”Oh, sungguh kasihan” dan mungkin mau membantu tapi tanpa kesedihan, itulah belas kasihan. Terhadap saudaranya, bukan hanya karuṇā tetapi ketidak-bahagiaaan timbul. Lalu itu bukan lagi karuṇā tetapi akusala.

Sammā diṭṭhi atau pandangan benar sangat penting bagi kita untuk menyadari apa yang bajik dan tidak. Mengetahui perbedaan-perbedaan itu kita dapat memeriksa batin kita sendiri, seperti orang melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur. Untuk pemeriksaan mental seperti itu kita tidak perlu seorang dokter atau laboratorium, hanya sedikit pengetahuan Abhidhamma ditambah dengan citta-, vedanā-, dan dhammānupassanā (atau perenungan terhadap kesadaran, perasaan dan objek-objek dhamma).

Perawatan Mental

Di supermarket banyak sekali barang perawatan kulit, perawatan tubuh, perawatan kesehatan dan perawatan rambut untuk dipilih. Tetapi bagaimana dengan perawatan mental? Sekarang ini orang juga khawatir tentang polusi air, udara dan suara tetapi tidak tentang polusi mental dari ketiga akar kejahatan yakni keserakahan, kebencian dan ketidak-tahuan (lobha, dosa dan moha).

Pada saat kondisi akusala muncul, kita tidak pernah berpikir mereka adalah musuh. Sebaliknya kita keliru menganggap mereka sebagai teman baik. Beberapa merasa bahagia dengan dosa! Mereka bahkan bangga dengan tabiat mereka, "Jangan menguji kesabaran saya, jangan memancing saya," mereka mengancam korban mereka dengan pandangan galak – memang tak seorang pun yang berani.

Kita tidak sadar atau mengabaikan apa yang sedang terjadi dalam diri kita, lalai dan ceroboh. Dua puluh empat jam bernafas masuk dan keluar, tetapi kita tidak menyadarinya. Kita demikian ceroboh, dalam makan, berbicara atau berpikir tentang hal-hal lain. Apa yang sedang terjadi dalam tubuh dan batin, kita tidak perhatikan atau sadari – "tanpa perhatian" adalah kondisi kita.

Begitu lama kita telah berada di bawah cengkeraman akusala :

- mengenai lobha (kemelekatan) – "Etaṃ mama (ini milikku)." Dengan kemelekatan kita berpikir kita memiliki benda atau orang itu. Kita pikir ini adalah mata / tubuh / pengetahuan / konsentrasi / mobil / keluarga saya. Dengan beranggapan seperti itu, kita menggenggam objek tersebut dengan lobha.

- mengenai māna (kesombongan) – ”Eso ha masmi (ini adalah saya).” Kita selalu berpikir berkenaan dengan “aku,” “milikku” dan “diriku” serta kualitas kita lewat perbandingan dengan orang lain.
- mengenai diṭṭhi (pandangan salah) – ”Eso me atta (ini adalah diriku yang kekal).” Kita menggenggam erat terhadap diri sendiri sebagai keberadaan yang kekal. Kita piker, ”Saat kematian, atta atau jiwaku akan mengambil tubuh lain,” – atta yang sama, tubuh yang baru, seolah-olah kita berpindah ke rumah baru.

Menurut Buddha, pandangan-pandangan ini tidak seperti mereka apa adanya. Sebaliknya kita harus melihat dhamma ini, “Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan keberadaanku yang kekal, hanya nāma-rūpa (batin - jasmani).” Kita dapat melakukannya dengan mengembangkan pandangan terang atau sammā paññā melalui vipassanā, dan dengan mempelajari Dhamma serta Abhidhamma.

Sang Buddha telah memberi kita teknik untuk membebaskan diri dari kekotoran-kekotoran batin, untuk merenungkan keadaan mental kita, atas apa pun yang timbul dalam kehidupan sehari-hari kita, serta memurnikan batin kita. Jika muncul keadaan tidak bajik, kita harus tahu. Jika tidak kita tak akan mampu menyingkirkannya.

“Saya hanya bisa bermeditasi di ruang meditasi,” kata seorang yogi. Itu tidak berguna. Apa pun yang sedang anda lakukan – berbicara, makan, di mana pun anda, anda harus memperhatikan dan merenungkan.

Seorang murid dari Belanda pernah bertanya kepada saya sebuah pertanyaan yang sangat bagus, ”Tetapi bagaimana memurnikan pikiran? Pikiran begitu cepat, dalam satu detik, jutaan pikiran dengan sangat cepatnya timbul dan tenggelam.”

Itu benar. Kita tidak dapat memurnikan pikiran yang telah lenyap – ia lenyap selamanya, dan tidak bisa kembali. Kita tidak punya kekuatan mengubahnya, untuk mengubah lobha, dosa dan moha menjadi alobha, adosa dan amoha. Namun pikiran bergantung pada kondisi. Banyak kondisi berada di tangan kita. Jika kita bisa mengubah kondisi-kondisi ini, pikiran pun berubah.

Kita tidak bisa membuat atau mengubah benih mangga tapi kita bisa membuatnya tumbuh dengan memberinya kondisi-kondisi yang sesuai atau tidak membiarkannya tumbuh dengan menyimpannya di dalam kotak.

Karena perhatian yang tidak bijaksana (*ayoniso manasikāra*), akusala timbul. Sebaliknya kita bisa mengubah pada perhatian yang bijaksana karena kita tidak bisa secara langsung mengubah batin yang tidak baik menjadi baik.

Saat kita marah, kita bisa berpikir dengan cara lain sebagai ganti dari menyalahkan dan mencari kesalahan seperti biasanya. Kita dapat merefleksi bahwa itu adalah satu kesalahan, bahwa kita kadang-kadang juga salah, dan memaafkan adalah sifat mulia. Kemarahan akan padam bukannya meningkat. Jadi dengan mengubah kondisi-kondisi, batin menjadi murni.

Kita bisa menuntun batin pada mahākusala melalui perhatian yang bijaksana, kebiasaan dan dengan bertekad, “Saya tidak boleh membiarkan akusala timbul.” Pada saat saya bangun, saya langsung melafalkan “*Namo tassa ...*” Ketika anda bangun batin mana yang mengawali? Anda harus memeriksa sendiri. Kita harus berlatih dengan cara ini, saat melihat seseorang, kita bisa berpikir, “Semoga dia sehat dan bahagia.”

Sang Buddha menyatakan, “*Karaṇīya* (apa yang seharusnya dilakukan), *akaraṇīya* (apa yang seharusnya tidak dilakukan).”

Apabila kita tidak melakukan apa yang seharusnya dilakukan dan melakukan apa yang seharusnya tidak, maka itu akan menjadi kerugian besar bagi kita, dan kita akan berakhir dengan penderitaan. Dhamma harus bersama kita sepanjang waktu, kita harus hidup demi pengetahuan Dhamma. Jika tidak kita hanya akan tetap menjadi orang biasa.

Akusala Dalam Meditasi

Bahkan dalam meditasi, kegiatan yang paling bajik, bisa ada banyak ketidak-bajikan.

Semua orang, bahkan para bhikkhu, mudah terpengaruh, bahkan Yang Mulia Anuruddha, sepupu Buddha. Pada retreat musim hujan pertamanya sang bhikkhu mencapai *jhāna* dan *abhiññā* (kekuatan supranatural) dari mata dewa. Kemudian beliau berpikir, seharusnya gampang untuk mencapai arahattamagga. Beliau kemudian beralih ke *vipassanā*, tetapi tidak mampu menyingkirkan kilesa atau kekotoran-kekotoran mental, beliau kehilangan arah.

Oleh sebab itu beliau menemui Yang Mulia Bhante Sāriputta untuk meminta bantuan, "Oh, temanku, saya bisa melihat seribu alam semesta dengan mata dewa saya. Perhatian murni saya tidak goyah, usaha saya kuat, dan konsentrasi saya bekerja dengan baik. Tetapi saya tidak dapat menjadi seorang arahat. Mengapa?"

"Temanku," Yang Mulia Bhante Sāriputta menyapa, "Anda berkata, 'saya bisa melihat seribu alam semesta dengan mata dewa saya.' Itu merupakan kesombongan anda (*māna*), sebuah akusala. Jangan berpikir tentang itu. Singkirkanlah, kesampingkan itu karena akan menghalangi dan mengganggu anda, sehingga anda tidak bisa maju. Itu sama seperti berpikir bahwa konsentrasi, perhatian murni dan usaha cukup memuaskan. Berpikir seperti itu adalah kegelisahan (*uddhacca*). Ia menghalangi anda dari keberhasilan. Jangan berpikir."

"Lalu anda berkata, 'Mengapa saya tidak bisa menjadi seorang arahat?' Itu menunjukkan penyesalan (*kukkucca*), satu

kondisi mental yang buruk. Ketiga pikiran tidak baik ini harus disingkirkan.”

Selanjutnya Yang Mulia Anuruddha mengikuti nasihat ini, dengan menyingkirkan māna, uddhacca dan kukkucca beliau, pada akhirnya beliau menjadi seorang arahat.

Dhamma ini demikian halus, bagaimana memahami mereka? Sedikit debu yang diletakkan di atas telapak tangan tidak menyebabkan kesulitan bagi kita. Apabila ia diletakkan dalam mata kita, apa yang akan terjadi? Akan menyebabkan air mata, rasa sakit dan iritasi. Jadi untuk mencapai pencerahan, bahkan kekotoran batin yang halus dapat menjadi rintangan besar ke tahapan yang lebih tinggi.

Yogi harus berhati-hati agar tidak berpikir, ”Oh, saya bisa dengan mudah duduk dua atau tiga jam tanpa henti,” atau ”saya memiliki pengalaman lima tahun dalam vipassanā.” Bukan hanya itu, meremehkan kualitas diri sendiri juga merupakan māna. Kesombongan itu bisa menghalangi proses menuju pencerahan.

Rasa suka dan tidak suka yang timbul selama meditasi menunjukkan lobha dan dosa dalam kadar dan tingkat yang berbeda. Bagi orang biasa, perasaan menyenangkan apa pun yang timbul, mereka ingin lebih dan lebih. Bahkan beberapa yogi ingin konsentrasi tinggi karena melalui itu mereka bisa merasakan kesenangan dan menonton film meditasi dari cahaya terang dan gambaran-gambaran. Sebagai akibatnya mereka ingin mengalaminya berulang-ulang, takut kehilangan itu. Melalui kekuatan konsentrasi ini, kecemerlangan dapat muncul dari tubuh mereka sehingga mereka berpikir itu adalah pencerahan, ini berbahaya karena pandangan salah menuntun mereka jauh dari kebenaran.

Di Myanmar beberapa yogi tidak lagi memberi penghormatan kepada para bhikkhu karena mereka berpikir tingkat konsentrasi dan pengetahuan mereka sangat tinggi, demikian juga dengan

kesombongan mereka. Jadi karena meditasi mereka, ketidak-bajikan telah berkembang.

Selama yogi tidak dapat menyingkirkan kemelekatan mereka terhadap kondisi tenang dan pencapaian, mereka tidak bisa maju ke pengetahuan yang lebih tinggi.

Perlu Mengamati Batin

Bagaimana kita mengetahui apakah ketidak-bajikan sedang timbul pada saat kita sedang bermeditasi? Sebagai contoh, banyak rasa sakit muncul ketika kita bertekad untuk duduk lebih lama daripada biasanya. Di samping kemarahan bisa muncul perasaan gelisah, "Apakah itu bermanfaat atau tidak? Apakah yang sedang saya lakukan ini meditasi atau bukan?" Pemikiran-pemikiran itu menunjukkan keragu-raguan, satu kekotoran mental.

Ketika duduk yogi mungkin merasa mengantuk atau sedih, tidak mau melanjutkan, gelisah, atau mungkin tidak bisa focus, kondisi-kondisi seperti itu menunjukkan bahwa akusala telah muncul. Atau mereka mengabaikan objeknya, berpikir tentang hal-hal lain, itu adalah moha. Di saat mereka menyadari kondisi yang terjadi pada mereka, maka batin mereka bukan lagi akusala.

Jika kita menyadari bahwa kita memiliki batin akusala, maka ia tidak lagi berada di sana karena telah menjadi objek dari pikiran kita yang mencatat yaitu kusala. (Tidak ada dua pikiran pada satu saat.) Misalnya, seorang yogi menjadi marah saat mencatat objek tidak menyenangkan seperti rasa sakit. Lalu ia menyadari, "saya sedang marah." Itu sudah batin lain yang bekerja. Batin sangat cepat berubah terhadap setiap objek. Jadi karena objek telah berubah, batin bukan memperhatikan rasa sakit tetapi pikiran marah itu. Dengan cara ini kemarahan berakhir dan tidak bisa berlanjut karena perubahan objek.

Akan tetapi, ini hanya bagi mereka yang berlatih. Bagi orang yang tidak berlatih, lebih sulit untuk meyakini atau dengan cepat mengikuti objek tanpa latihan ketrampilan terhadap sati (perhatian murni), samādhi (konsentrasi) dan paññā (kebijaksanaan). Untuk pemula batin tidak bajik sering berulang sebelum batin yang mencatat dapat menangkapnya. Tetapi dengan perhatian murni dan konsentrasi yang lebih kuat, batin yang mencatat harus mampu semakin rapat menutup celah.

Bergantung pada kusala, akusala bisa timbul dan sebaliknya karena perhatian. "Apakah teknik ini benar atau tidak? Saya telah berlatih selama 10 tahun." Keragu-raguan timbul karena perhatian yang salah (ayoniso manasikāra). Atau kita berpikir, "Pekerjaan saya adalah berlatih secara teratur. Pencapaian bukanlah pekerjaan saya. Di saat saya matang, saya akan mencapai – inilah satu-satunya cara. Begitulah Sang Buddha dan para arahat tercerahkan." Berpikir seperti ini harus dengan perhatian yang benar.

Apakah Kebaikan Sungguh Menghasilkan Kebaikan, Dan Kejahatan Sungguh Menghasilkan Kejahatan?

Kadang kita bingung, mengamati apa yang terjadi pada kehidupan orang lain, kita melihat orang jahat menikmati kesuksesan, sementara orang baik menjadi semakin miskin. Kita melihat berbagai negara ketika mereka berperang menghormati pahlawan mereka karena membunuh banyak musuh. Alih – alih mengirim mereka ke tiang gantung karena pembunuhan. Apakah mendapat kehormatan merupakan hasil yang baik atau buruk? Itu hasil yang baik!

Sang Buddha menjelaskan bahwa perbuatan jahat hanya menghasilkan kejahatan karena hukum alam tidak pernah salah. Kamma baik tidak pernah membawa akibat buruk dan sebaliknya. Jika tampak seperti itu karena ada sesuatu yang tersembunyi, tidak terlihat. Seseorang yang jahat memiliki keduanya baik kamma baik maupun kamma buruk. Ia bisa saja melakukan akusala sekarang yang masih belum matang. Ia menikmati kehidupan yang baik sekarang disebabkan kamma baiknya di kehidupan lampau yang telah masak. Apabila kamma memberi akibat langsung, orang-orang akan takut melakukan kesalahan. Sebaliknya ia seperti menanam pohon, ia tidak akan langsung berbuah.

Menunggu Kesempatan

Tanpa kesempatan kamma tidak bisa masak (kamma vipāko acinteyyo), seperti perampok menunggu kesempatan untuk menyergap

mangsanya. Ketika kondisi terbentuk, kamma kemudian berakibat. Untuk menjelaskan hal ini :

Di Burma, seorang peramal meramal pelanggannya, "Anda pasti akan mati ketika seekor buaya menggigitmu." Mendengar ini, pria tersebut menghindari bepergian ke dekat sungai dan laut. Suatu hari ketika ia sedang memanjat pohon dengan sebuah pisau, ia terjatuh. Pisau itu merobek perutnya, membunuh pria tersebut. Hal itu menyandang sebutan "buaya."

Pada kasus saya, saya berada di suatu kecelakaan yang mobilnya hancur. Meskipun saya duduk di depan, saya hanya terluka sedikit – walaupun kursi saya terpelintir. Orang-orang berpikir semua pasti mati. Tetapi tak seorang pun yang mati, hanya ada seorang wanita mengalami patah tulang.

Kondisi Yang Tepat

Ada juga pertanyaan tentang kondisi-kondisi yang perlu dipertimbangkan karena hal-hal ini membuat masalah menjadi kurang pasti atau nyata – walaupun Sang Buddha menyatakan bahwa racun hanyalah racun dan racun apa pun memiliki hasil yang buruk. Akan tetapi, hasilnya bisa beragam, berdasarkan kondisi yang ada – yang mendukung atau memotong. Seperti mengambil dua benih yang sama, kita menanam satu di tanah subur, yang lain di tanah gersang. Tanaman tersebut tidak bisa mempunyai kualitas yang sama dikarenakan kondisi yang berbeda. Karena kombinasi sebab dan kondisi, situasi menjadi lebih rumit daripada penyebab tunggal yang menimbulkan efek tunggal. Jadi bergantung pada kondisi, kekuatan dan kualitas dari akibat ketidak-bajikan yang juga beragam.

Hari demi hari, saat demi saat, kita mengumpulkan kusala dan akusala dalam kadar yang berbeda. Bagi beberapa orang yang tidak memiliki moralitas (*sīla*) dan tanpa kondisi baik lain sebagai

pendukung, sedikit kejahatan yang dilakukan akan memiliki efek sangat besar bagi mereka. Bagaimana jika kita menaruh sesendok garam ke dalam segelas air? Terlalu asin untuk diminum. Masukkan jumlah itu ke dalam tangki air atau sungai, tidak berakibat, tidak ada perubahan. Hasil Akusala kamma adalah seperti ini, tergantung pada masing – masing orang. Bagi mereka yang pahalanya sangat sedikit, ketidak-bajikan dalam jumlah kecil menyebabkan efek hukuman yang berat. Bagi mereka dengan kusala sangat besar, akusala kadang-kadang tak dapat dihindari. Namun di saat kejahatan timbul, tidak banyak pengaruhnya. Mereka hanya disalahkan dan tidak lebih karena banyaknya kondisi baik yang melemahkan akibatnya.

Katakanlah dua orang melakukan pencurian, yang satu kaya dan berpengaruh, yang lainnya sangat miskin. Tetapi pria yang miskin dimasukkan ke penjara, bukan yang kaya. Karena kondisi, hasilnya tidak sama.

Dalam Jainisme dianggap siapa pun yang melakukan pembunuhan akan dilahirkan kembali di neraka. Pandangan ini tidak pernah disetujui oleh Buddha. Itu merupakan sebab namun kita tidak bisa memastikannya. Satu-satunya pengecualian adalah Devadatta yang menyebabkan perpecahan dalam Sangha dan juga beberapa kali mencoba membunuh Sang Buddha. Buddha menyatakan bahwa kelahiran kembalinya pasti di alam menderita. Mengapa Buddha begitu pasti terhadap kasus Devadatta? Dalam dirinya, Buddha berkata, tak ada kusala yang dapat ditunjukkan – semuanya hitam, ”Apabila ada bahkan satu titik putih kecil, saya tidak akan berkata kelahiran kembalinya pasti di neraka.”

Kondisi Tertinggi

Karena sangat kuatnya kusala pencapaian dari merealisasi arahatta magga (ke-arahatan) bisa menghancurkan semua akusala. Pada saat yang sama tidak ada akusala yang bisa menghancurkan

semua kusala karena kebaikan merupakan sang penghancur (pahāyaka) sedangkan kejahatan adalah yang dihancurkan (pahātabba). Jadi akusala lebih lemah – bukan lebih kuat – daripada kusala.

Dalam kegelapan yang sangat pekat, kusala – cahaya kecil tetapi sekuat laser – bisa menghancurkan kegelapan. Jika tidak, orang-orang seperti Aṅgulimāla dan Moggallāna tidak akan pernah bisa keluar dari saṃsāra.

Kita bisa melihat pada kasus Aṅgulimāla, seorang murid universitas yang membunuh banyak orang mengikuti arahan profesornya. Ia bahkan mencoba membunuh Sang Buddha, berteriak, "Berhenti! Berhenti!" saat ia berusaha mengejar Beliau.

Tetapi sewaktu mendengar pernyataan Beliau, "Saya telah berhenti, anda masih belum berhenti," Aṅgulimāla menganggapnya bermakna dan meminta penjelasan.

Buddha menjawab, "Saya tidak pernah membunuh orang lain karena saya telah berhenti membunuh dan melakukan tindakan akusala apa pun. Anda masih membunuh sehingga anda masih belum berhenti."

Aṅgulimāla segera mengerti dan mengubah kehidupan beliau sejak saat itu. Sebagai seorang bhikkhu beliau mulai bermeditasi di bawah arahan Sang Buddha. Pada akhirnya beliau mencapai arahatta magga. Meskipun beliau banyak membunuh, pintu menuju alam penderitaan (apāya) tertutup. Karena tidak akan ada lagi kehidupan selanjutnya, akusala kamma beliau tidak dapat mengikutinya.

Sedangkan untuk Moggallāna, kamma masa lampau beliau sangat buruk karena membunuh orang tuanya pada salah satu kehidupan lampau beliau. Dalam kehidupan beliau yang sekarang (dan kehidupan terakhir) beliau adalah orang baik, seorang Brahmana terpelajar yang telah ditahbiskan oleh Buddha. Jika saja beliau tidak

menjadi seorang arahat seperti Aṅgulimāla beliau sudah akan masuk neraka sebagai akibat kamma lampaynya. Ini hanya bisa berakibat di kehidupan beliau saat ini. (Seperti mengurangi hukuman penjara seorang narapidana dari sepuluh tahun menjadi satu tahun.) Karena hal itu beliau dipukuli hingga meninggal oleh 500 perampok. Tetapi apa artinya dibunuh jika dibandingkan dengan kelahiran berulang-ulang di neraka?

Oleh karena itu kamma bisa dikurangi. Jika tidak, harapan apa yang kita miliki untuk melepaskan diri?

”Apa yang telah dilakukan tidak dapat diurungkan” – ini tidak bisa dikatakan untuk siapa pun yang melakukan kejahatan, sabda Buddha. Menyadari kejahatan yang telah dilakukan, seseorang bertekad untuk menjauhinya mulai saat ini, apa yang dilakukan telah dilakukan, sejak saat itu, hanya kusala yang dilakukan. Sehingga ketika kusala menjadi semakin banyak, dan semakin kuat, hanya ada peluang lebih besar baginya untuk muncul. Kamma buruk kemudian terkurung dengan peluang lebih kecil untuk muncul.

Cara kerja kamma sangat luar biasa dan praktis. Kita tidak perlu takut padanya, karena kita bisa menghindarinya! Semua tergantung pada kita – bukan pada Tuhan atau lainnya. Semua kekuatan ada di dalam diri kita, bukan di luar. Dengan mengembangkan kebaikan, kita bisa melepaskan diri dari kamma buruk. Tidak seperti agama lain, kita tidak perlu mengaku, dan berdoa kepada Tuhan untuk ”ampuni saya.” Tak ada seorang pun yang akan mengampuni kita.

Sebaliknya kita harus bergantung pada diri kita sendiri, mengikuti pedoman dari yang terpelajar, untuk melakukan apa yang harus dilakukan, dan tidak melakukan apa yang seharusnya tidak dilakukan. Pada akhirnya, semua tergantung pada kita.

Lotre Pada Saat Kematian

Mengingat kehidupan lampau kita yang tidak terhitung maka kita telah mengumpulkan kamma yang tidak terhitung jumlahnya. Namun pada saat kematian hanya satu yang memperoleh kesempatan untuk matang – bertindak seperti tembakau yang mengirim kita menuju kehidupan baru. Meskipun ini seperti memilih nomor yang menang dalam lotre, banyak yang berkaitan dengan kecenderungan kebiasaan pikiran.

Merupakan hal lazim bagi ide-ide kebiasaan untuk timbul di saat kita sedang berbaring, atau tidak melakukan sesuatu secara khusus. Coba anda pikirkan, Ide seperti apa yang biasanya timbul dalam diri anda ketika sedang seorang diri? Mengingat kecenderungan dan kesukaan, adalah hal biasa bagi suatu gagasan muncul berulang kali sebagai suatu kebiasaan. Katakanlah kita membenci seseorang. Kadang-kadang kebencian timbul berulang-kali. Kita berpikir tidak akan memikirkan orang itu, namun pemikiran demikian masih timbul. Ini adalah praktik kebiasaan. Mendekati kematian kondisi kebiasaan atau emosi seperti itu kemungkinan direproduksi.

Kondisi mental yang kuat seperti itu – apakah ”hitam” atau ”putih” – bisa membanjiri batin kita menjelang kematian. Jika hitam dengan akusala, ia kemudian membawa pada kelahiran kembali yang ”hitam” (sedangkan batin yang ”putih” dengan kusala dituntun ke kelahiran kembali yang baik).

Anggaplah seseorang yang berulang kali marah. Ini bertahan sebagai sifat dalam proses pikiran, diperkuat sepanjang waktu, memberikan kebiasaan batin seperti ini. Bagaimana kamma ini memiliki kesempatan menghasilkan akibatnya di kehidupan yang akan datang?

Saat seseorang terbaring menjelang ajal, satu objek – diinginkan atau tidak – terwujud pada salah satu dari enam pintu indera. Seseorang melihat, misalnya, bunga yang dibawa oleh seorang sahabat atau mendengar lantunan ujaran di saat seseorang meninggal.

Tetapi ini tidak seperti keadaan biasa. Tentang destinasi seseorang, tak ada yang bisa dipastikan atau diramalkan.

Meninggal Dengan Batin Yang Tidak Bajik

Kamma yang telah matang (murni atau tidak murni) bisa memasuki batin untuk menciptakan objek terakhirnya, seperti pantulan cermin yang tak dapat dikendalikan. Ia dapat timbul melalui pintu batin dalam mimpi.

Bagi orang yang mudah marah di ranjang kematiannya, emosi seperti itu bisa muncul kembali. Apa yang akan ia rasakan saat itu? Tidak tenang, benar? Ia bisa bermimpi tentang berhadapan dengan seorang musuh, atau memakai kata-kata kasar untuk memarahi seseorang. Ia bisa bermimpi sedang dikelilingi oleh musuh-musuh yang datang menariknya menuju perapian. Karena itulah ia mulai menjerit, "Tolong! Tolong! Mereka sedang menarik saya ke dalam api!" Meninggal dengan batin seperti itu buruk sekali untuk kelahiran kembali. Pada keadaan seperti itu, dia telah melihat destinasinya yang buruk.

Pada saat kematian bagi siapa pun yang kesakitan luar biasa – bahkan bagi para bhikkhu dan sayalay – apabila kemarahan atau kesedihan timbul, kelahiran kembali akan berada di tempat yang buruk. Pada masa kehidupan Buddha seorang bhikkhu mendapat persembahan seperangkat jubah dari adik perempuannya. Beliau menyimpan jubah itu di dekatnya dengan tujuan untuk memakainya keesokan paginya. Saat malam beliau jatuh sakit dan meninggal – batinnya masih ingin memakai jubah tersebut. Sehingga beliau terlahir

kembali sebagai seekor kutu di sana. Meskipun beliau telah berlatih meditasi lebih dari 50 tahun, beliau sekarang menjadi seekor kutu!

Di Myanmar sangat umum cerita-cerita mengenai orang-orang yang meskipun telah melakukan berbagai perbuatan bajik mendapatkan kelahiran kembali yang buruk disebabkan oleh cara mereka meninggal. Salah satunya adalah seorang wanita tua yang melakukan banyak dāna, memberi air kepada para pengembara dan menjaga moralitasnya (sīla). Di ranjang kematiannya, tangisan anak-anaknya membuat ia tidak bahagia. Oleh karena itu setelah meninggal ia menjadi hantu.

Kita harus berhati-hati di ranjang kematian seseorang karena kita dapat mempengaruhi pada saat kematiannya. Hal biasa bagi putra dan putri menangis di dekat ranjang di saat orang tua mendekati kematian. Kesedihan mereka juga membuat orang tua tidak bahagia dan dengan demikian menghalangi ia (ayah atau ibu) mendapatkan kelahiran kembali yang baik. Sebagian anak bahkan tidak seperti itu. Mereka terus menerus merongrong, "Di mana kamu menyimpan buku tabungan? Di mana kamu sembunyikan perhiasan?" Bagi orang yang hendak meninggal, ini juga tidak dapat menyebabkan kelahiran kembali yang lebih baik.

Tanda-Tanda Destinasi Berikutnya

Meninggal dengan kemarahan menyebabkan seseorang dilahirkan kembali di neraka. Orang juga bisa bermimpi tentang api, kemudian – berpikir bahwa itu emas – berharap untuk mendapatkannya. Kekuatan kamma ini mendorong seseorang untuk terlahir kembali di neraka. Bagi siapa pun yang akan dilahirkan di sana, biasanya seperti melompat ke dalam lubang hitam yang sangat dalam – dengan enggan – di dorong oleh kekuatan kamma ke dalam

keadaan penderitaan yang menyedihkan atau vinipāta³. Kadang-kadang seseorang akan bermimpi ia berada di antara binatang-binatang seperti sapi, anjing atau kuda. Tanda seperti itu (gati nimitta) merupakan pendataan bagi kehidupan yang akan datang sebagai binatang. Bagi orang yang meninggal dengan kemelekatan (lobha), tanpa mengacu pada kondisi-kondisi lain, mereka kebanyakan terlahir kembali sebagai peta atau hantu. Jika mereka sangat melekat pada rumah mereka, mereka menjadi hantu atau ular sanca di sana. Di Myanmar mereka disebut sebagai "penjaga harta karun".

Mengubah Keadaan Menjelang Kematian Ke Arah Yang Lebih Baik

Apabila tidak ada kamma berat yang menarik orang yang menjelang ajal menuju kelahiran kembali di neraka, āsanna kamma⁴ dapat diubah menjadi lebih baik. Sebagai contoh, ayah Yang Mulia Sona dari Anuraddhapura adalah seorang pemburu. Kini di usia tuanya beliau dibujuk oleh putranya untuk menjadi seorang bhikkhu. Menjelang ajal, ayahnya memiliki mimpi yang menakutkan tentang pembunuhan dan dikejar oleh banyak anjing. Beliau menjerit, "Tolonglah saya, banyak anjing mengejar saya!" Yang Mulia tahu bahwa kelahiran kembali ayahnya akan di alam yang menyedihkan. Oleh karena itu beliau membawa ayahnya yang kritis ke pagoda. Di sana, beliau mempersembahkan bunga dan lilin, dan meminta ayahnya untuk memberi penghormatan kepada Buddha, bahwa beliau sekarang berada di tempat yang aman dan tidak perlu takut lagi.

Mimpi pria tua ini kemudian berubah, sekarang melihat wanita-wanita cantik datang kepadanya. Ketika itulah beliau

³ Vinipāta = vini (tanpa keinginan untuk) + pati (terjatuh).

⁴ Āsanna (menjelang kematian) kamma adalah sesuatu yang dilakukan atau diperbarui pada saat menjelang ajal. Jika tidak ada kamma berat (garuka) yang mengambil kesempatan, āsanna kamma ini memiliki kesempatan untuk matang.

meninggal. Itu menunjukkan bahwa beliau akan terlahir kembali di alam dewa.

Sebagai teman atau saudara dari orang yang sedang menjelang ajal, kita bisa mencoba cara yang sama untuk membuat pikirannya nyaman dan menghiburnya. Terutama sangat baik untuk menunjukkan perbuatan baik yang telah ia lakukan selama hidupnya. Kita bisa berkata kepadanya, “Kita sedang mempersembahkan bunga dan lilin kepada Buddha. Tolong perhatikan. Itu adalah pahala anda.”

Sedangkan untuk diri kita sendiri, kita sekarang seharusnya bekerja untuk meningkatkan batin kita. Dalam lima menit terakhir hidup kita, kita tidak dapat berbuat apa pun.

Sulitnya Kelahiran Kembali Sebagai Manusia

Selama ada akusala, akan ada kehidupan selanjutnya. Selama ia tidak disingkirkan, kita akan terlahir kembali di alam yang menyedihkan.

Buddha menyatakan, sangat sedikit orang memiliki kesempatan untuk memperoleh kelahiran kembali sebagai manusia, karena kehidupan manusia hanya dihasilkan dari satu jenis kesadaran bajik (*mahākusala vipāka citta*). Sang Buddha sendiri dilahirkan dengan jenis kesadaran maha baik, disertai dengan perasaan menyenangkan.

Apa yang membedakan manusia dengan makhluk-makhluk lain dari alam yang lebih rendah?

Tidak sama dengan yang lain, manusia (atau *manussa* dalam bahasa Pāli) adalah orang yang harus * mengetahui yang baik dari buruk, bermanfaat dari yang merugikan, dan bermoral dari yang amoral * memiliki batin yang luhur (dengan empat *brahmavihāra*, kediaman luhur).

Namun kebanyakan orang antara pelupa, lalai atau skeptis dalam mengumpulkan kebajikan dengan melakukan dana, menjaga moralitas atau mengembangkan batin. Namun hanya melalui itulah orang bisa mendapatkan kehidupan sebagai manusia. Sebaliknya, apabila penyebabnya tidak cukup baik (mereka tidak memenuhi syarat berdasarkan kriteria) dan berakhir di apāya⁵, mengambil berbagai bentuk sebagai hantu, asura atau peta, atau sebagai binatang dan bahkan makhluk neraka.

Di Alam Hantu Dan Peta

Apakah anda percaya akan makhluk-makhluk tak tampak seperti hantu? Banyak orang yang bimbang tentang apa yang tidak dapat mereka lihat. "Melihat adalah mempercayai," kata mereka. Namun mereka siap menerima keberadaan udara dan gas yang tidak dapat dilihat. Ijinkan saya menceritakan kepada anda tentang pengalaman pribadi saya.

Di saat saya berumur sekitar tujuh tahun, suatu petang bersama dengan kakak pria saya mengunjungi sebuah rumah di desa saya. Seorang wanita telah meninggal beberapa hari sebelumnya di sana. Kakak saya memasuki rumah itu. Karena saya takut masuk, saya tetap berada di depan sebatang pohon asam jawa yang rindang. Lalu saya mendengar suara seseorang mendekat dari belakang. Saya berbalik untuk melihat dan tampak sebatang tongkat bambu tetapi tidak ada yang memegangnya, hanya tongkat itu sedang memukuli pohonnya. Tampaknya seperti seseorang yang tak terlihat sedang menggunakannya untuk memukul pohon. Sampai hari ini saya bisa melihatnya – panjang dan warnanya. Meskipun senja di sana masih ada cukup cahaya untuk melihat batang tongkat memukuli pohon, mendengar suaranya, tetapi tidak melihat siapa pun. Saya mulai

⁵ Apāya = apa (jauh) + aya (perbuatan bajik, kusala) = sedikit kesempatan melakukan kebajikan, jauh dari kusala (untuk bermeditasi, menjaga sīla, dan mempersembahkan dāna).

menangis, karena begitu ketakutan. Kakak saya keluar dan membawa saya pulang ke rumah (untuk sementara waktu saya begitu ketakutan, saya tidak sanggup melihat pohon asam jawa).

Ada banyak makhluk yang tidak terlihat menurut Sang Buddha (seperti peta di cerita Beliau tentang peta, *Petavatthu*). Akan tetapi, jika mereka menginginkan, kita dapat melihat mereka. Bagi mereka yang telah berhasil melatih *samatha* dan memperoleh mata dewa, seperti Yang Mulia *Moggallāna*, para peta ini terlihat jelas.

Suatu hari, Yang Mulia bersama dengan Yang Mulia *Lakkhaṇa* turun dari Puncak Burung Hering ke *Rājagaha* untuk menerima dana makanan. Pada satu titik, *Moggallāna* melihat ke atas dan tersenyum. Ketika pendampingnya bertanya mengapa beliau tersenyum, *Moggallāna* berkata untuk bertanya kepadanya lagi pada saat Sang Buddha hadir. Pada petang hari bersama dengan Sang Buddha, *Moggallāna* menjelaskan bahwa beliau melihat makhluk yang luar biasa, hanya kerangka yang terbang di atas langit, diikuti oleh burung-burung yang sedang mematumkannya. Kenapa tersenyum terhadap makhluk yang perlu dikasihani itu? "Kita sangat beruntung telah melepaskan diri dari penderitaan semacam itu."

Sang Buddha setuju, telah melihatnya sendiri saat Beliau sedang duduk di bawah pohon *Bodhi*. Beliau tidak memberi tahu siapa pun, orang mungkin tidak percaya kepada Beliau. Kerangka itu, tutur Beliau, dahulu adalah seorang tukang jagal yang membunuh sapi-sapi. Ia telah dilahirkan di neraka dan sekarang menjadi peta karena ia biasa mencopot daging dari bangkai-bangkainya. *Gati nimitta* – nya (petunjuk kelahiran kembali) adalah kerangka (*Lakkhaṇa Saṃyutta*, *Saṃyutta Nikāya*).

Pada umumnya peta dan asura selalu kelaparan, haus dan tanpa tempat tinggal. Mereka seperti kebanyakan orang miskin yang harus bekerja sepanjang hari dengan sedikit kenikmatan. Kadang-kadang mereka diketahui mengganggu manusia.

Jika seseorang memiliki kemelekatan kuat terhadap keluarga dan rumah tangganya tetapi belum pernah melakukan pembunuhan atau pencurian apa pun, saat kematiannya kemungkinan besar dilahirkan kembali sebagai hantu di rumahnya sendiri. Karena kemelekatan yang berlebihan adalah tidak bajik. Saya ingat pengalaman saya di rumah seperti itu.

Rumah Hantu Di Kuala Lumpur

Ketika saya sedang belajar di Sri Lanka, pada suatu kunjungan ke Malaysia tahun 1991, saya menginap di Damansara, satu tempat yang sepi, daerah perumahan elite di Kuala Lumpur. Ketika kami memasuki rumah sore itu, pemilik belum berada di sana tetapi segala sesuatu ada di tempatnya : telepon, TV, dan sebagainya. Ketika saya membuka jendela, saya melihat tetangga mengintip kami. Karena rasa ingin tahu mereka, seketika saya berpikir bahwa rumah tersebut berhantu. Saya agak takut saat itu. Ada seorang bhikkhu lain bersama saya. Kami tidur di kamar yang sama dan bercerita tentang Dhamma dan meditasi, menjelang tengah malam kami melafalkan paritta sebelum tidur. Tidak ada yang terjadi pada malam itu.

Pagi berikutnya saya terbangun dan memakai kamar kecil untuk membasuh wajah saya. Saat saya hendak keluar, pintunya berderit, "Chii.." seketika ia tertutup sendiri di belakang saya. Lalu terkunci dari dalam. Itu sangat lucu karena saya tidak mendorong kuncinya. Kami harus mencari kunci untuk membukanya karena handuk dan barang-barang kami berada di dalam.

Setelah itu saat sarapan saya bertanya apakah itu berhantu dan kenapa tak seorang pun tinggal di sana. Seseorang menjawab, "Ya, dan anda menggunakan toilet kesukaannya."

Tampaknya pemilik rumah telah meninggal di kamar yang kita tempati. Keluarganya tidak mau tinggal di sana setelah itu karena

mendiang tidak tenang, selalu memindahkan barang-barang. Jadi mereka pindah ke tempat lain. Rumah itu hanya digunakan untuk para bhikkhu karena ketika orang biasa tinggal di sana, mendiang akan membuat masalah bagi mereka, lampu akan dimatikan, pintu tertutup, TV dimatikan, atau telepon akan berbunyi.

Dewasa ini orang-orang tahu bagaimana membebaskan hantu-hantu seperti itu dari rumah mereka. Cara Buddha yakni mempersembahkan sesuatu kepada Saṅgha, dengan kata lain, melakukan kebajikan atas nama hantu itu, dan berbagi jasa kebajikan dengan mendiang. Ketika ia setuju dan mengucapkan ”sangat baik,” hidupnya berubah menjadi lebih baik sejak saat itu, karena ia telah menerima kebajikan untuk kelahiran kembali.

Kantor Berhantu Di Yangon

Saya terlibat dalam peristiwa membebaskan beberapa hantu seperti itu tahun lalu, kali ini di Yangon, di Citymart, Junction 8. Dua tahun sebelumnya terjadi ledakan bom di gedung itu, dan beberapa orang terbunuh. Kemudian timbul masalah di salah satu kantor di lantai tujuh, yang pemiliknya kebetulan seorang Kristen. Orang-orang tidak pernah bisa bermalam di sana karena barang-barang selalu berpindah ke sana kemari. Penghuni yang berada di bawah di lantai enam tidak bisa tidur. Namun di saat mereka naik untuk memeriksa, mereka tidak melihat apa pun. Pada akhirnya mereka harus memanggil polisi untuk melakukan pemeriksaan karena ini terjadi setiap malam.

Akhirnya mereka datang ke ITBMU⁶ untuk memohon kami melafalkan paritta perlindungan terhadap hantu-hantu ini. Saya memimpin kelompok lima bhikkhu ke kantor itu. Kami menyarankan orang-orang yang terlibat untuk mengambil Tiga Perlindungan,

⁶International Theravada Buddhist Missionary University di Yangon.

menjaga lima sila, dan berbagi jasa kebajikan dengan hantu-hantu yang membuat kebisingan itu. Kami lalu mengundang para "hantu" untuk datang berpartisipasi dalam Dhamma dan berbagi jasa kebajikan ini, dan setelah itu mereka tidak lagi menetap di sana. Sejak saat itu, di sana tenang, karena tidak lagi terjadi sesuatu. Namun kita tidak melihat apa pun.

Kelahiran Kembali Sebagai Binatang

Dibandingkan dengan manusia dan hantu, ada penderitaan yang lebih hebat di dunia binatang. Sesungguhnya, penderitaan mereka adalah yang kedua setelah makhluk neraka. Sang Buddha menjelaskan kondisi mereka, mereka saling memangsa – yang kecil oleh yang lebih besar, yang lemah oleh yang kuat. Tidak ada perlindungan sama sekali. Apa yang bisa mereka lakukan hanyalah berlari tapi mereka tak dapat membebaskan diri. Saya pernah melihat di Myanmar ayam dengan kaki terikat dibawa untuk dijual dan dimakan oleh manusia.

Pada umumnya batin mereka tidak bajik karena mereka hanya disibukkan oleh tiga hal; saat melihat makanan mereka lari untuk makan, dengan persaingan, mereka menyerang yang lain, kemudian mereka ingin tidur. Ini bahkan sama dengan binatang peliharaan di rumah. Sangat sedikit kesempatan bagi munculnya kebajikan, tanpa cara membebaskan diri dari kehidupan mereka yang seperti itu.

Akan tetapi, "kondisi menyedihkan" bukan istilah yang cocok bagi beberapa binatang peliharaan ini. Beberapa hidup sangat mewah (lebih dari orang kebanyakan) di rumah orang kaya, bepergian dengan mobil, dirawat oleh dokter, memiliki makanan yang lebih baik dari beberapa orang, di keramas secara teratur, dan tidur di kasur. Mereka tidur sepanjang waktu dan hanya menggonggong di malam hari. Jadi kita tidak bisa mengatakan anjing dan kucing ini berada di kondisi yang menyedihkan karena mereka menjalani hidup yang sangat

nyaman dan menyenangkan. Arti yang lebih tepat adalah mereka memiliki sedikit kesempatan untuk melakukan kebajikan.

Menurut Buddha, dengan sedikitnya kesempatan melakukan kusala, binatang-binatang ini akan dilahirkan kembali di alam menyedihkan karena mereka hidup dalam lobha, dosa dan moha hampir sepanjang waktu. Mereka tidak tahu apa yang harus atau seharusnya tidak dilakukan, mereka tidak punya kesempatan menerima Dhamma, atau berhubungan dengan orang-orang suci. Praktik Dhamma, sīla dan dāna di luar jangkauan mereka.

Oleh sebab itu kita harus memiliki belas kasihan pada segala jenis makhluk. Seperti yang diajarkan Buddha, begitu panjangnya saṃsāra, mereka mungkin pernah menjadi kakak, ayah atau ibu kita. Pada gilirannya kita sendiri bisa terlahir sebagai dewa atau binatang. Kita seharusnya tidak menyiksa tetapi berbaik hati kepada mereka. Terhadap makhluk yang sekarat, seekor anjing, misalnya, kita seharusnya menghibur dan melafalkan paritta untuknya – karena sebagai binatang, sangat sulit baginya untuk kembali ke kehidupan manusia.

Niraya, Tempat Tanpa Kebahagiaan

Dibandingkan dengan yang lain makhluk neraka paling menderita. Di niraya⁷ tidak ada kebahagiaan.

Menurut Buddha, makhluk neraka hanya mengalami objek-objek yang menyebabkan ketidak-bahagiaan – hanya melihat pemandangan mengerikan, tidak mendengar apa pun yang baik, hanya suara-suara menakutkan, hanya mencium bebauan busuk, tanpa adanya udara segar. Bahkan tidak punya kesempatan untuk menutup hidung. Hanya ada rasa yang sangat hambar. Selalu merasa tidak

⁷Niraya = ni(r) (tanpa, ketiadaan) + aya (kebahagiaan) = selalu menderita, dalam kesakitan, tiada kebahagiaan sama sekali.

nyaman, dengan sentuhan yang menyakitkan (saya dengar setara dengan cambuk listrik di Singapura). Sebagai contoh, bayangkan dipukul dengan tombak 300 kali di pagi, siang, dan malam hari atau harus tinggal dalam api.

Dalam kosmologi Buddhis ada ribuan alam semesta. Di antara tiga gugus, ada sebuah ruang segitiga yang di dalamnya tidak ada cahaya matahari, bulan atau bintang yang bisa menembus (sama seperti lubang hitam di fisika perbintangan), ini adalah lokantara⁸ niraya.

Satu jenis neraka terletak di sana, suhunya sangat dingin karena di sana tidak ada matahari. Ia merupakan tanah es tanpa cahaya sama sekali. Makhluk-makhluk dilahirkan di sana karena mereka tidak menghormati orang tua mereka, tetapi sebaliknya menyiksa dan membunuh mereka. Mereka sama sekali tidak dapat melihat, seperti kelelawar, dan tidak mampu mendapatkan makanan. Apabila mereka tidak sengaja bertemu, mereka berusaha saling memangsa. Terjatuh ke dalam air, mereka meleleh.

Di neraka api dan es seperti itu, bagaimana mendapatkan mahākusala atau kebajikan? Jika anda sakit gigi atau sakit kepala, anda memakan paracetamol. Apabila anda masih tidak bisa menghilangkan rasa sakit – saya pernah merasakan sakit gigi seperti itu – anda tidak bisa tidur sepanjang malam. Bayangkan makhluk neraka lebih menderita daripada itu, lebih dari kita. Hampir mustahil untuk mendapatkan mahākusala.

Kadang kala Yang Mulia Moggallāna berkunjung ke neraka. Dengan kekuatan mental beliau akan memadamkan api neraka dan membabarkan Dhamma kepada makhluk-makhluk yang menderita. Mereka akan menengadah dan mendengarkan, pada saat itu mahākusala akan timbul. Sekarang ini kesempatan seperti itu mustahil.

⁸ Lokantara = loka (semesta) + antara (di antara, di tengah)

Apakah Anda Tahu Ke Mana Anda Akan Pergi?

Banyak orang seperti kita berbuat baik dan buruk sepanjang waktu, yang artinya, kita berada di tengah. Kita tidak bermeditasi, kita hanya menjalani hidup kita. Kita punya rumah, keluarga. Kita mencintai anak-anak kita. Kita pergi kerja. Kita tidak melakukan hal-hal yang secara khusus termasuk buruk, yang artinya, kita tidak pernah melakukan hal-hal yang sangat jahat. Lalu bagaimana kita tahu apa yang terjadi di saat kematian? Siapa atau apa yang memutuskan ke mana kita akan pergi setelah kematian?"

(Pertanyaan ini diajukan oleh seorang peserta kelas Abhidhamma di Naarden, Belanda, 2004).

Pertama-tama, sangat penting untuk mengetahui apa yang bajik dan apa yang tidak, juga untuk mengetahui apa yang biasa dihasilkan dalam batin, ini adalah faktor-faktor yang menentukan.

Di banyak sutta Sang Buddha menekankan 10 perbuatan bajik⁹ (atau dhamma untuk manusia) yang membedakan manusia dari binatang. Jika kita mengikutinya, Beliau jamin kita tidak akan terjatuh ke alam yang menyedihkan, kita hanya akan mengembara di samsāra. Siapa saja, non Buddhis mana pun, yang mengikuti ini juga akan mendapatkan kelahiran kembali yang baik karena sila ini tidak

⁹Sepuluh perbuatan bajik: 1. Amal (dāna) 2. Moralitas (sīla) 3. Meditasi (bhāvanā) 4. Memberi penghormatan yang sepatasnya kepada orang lain (apacāyana) 5. Memberikan layanan (veyyāvacca) 6. Berbagi jasa kebajikan (pattidāna) 7. Turut bersuka cita dan menghargai (pattānumodanā) 8. Mendengarkan dan belajar Dhamma dengan baik (dhammasavaṇa) 9. Mengajarkan Dhamma kepada yang lain (dhammadesanā) 10. Memiliki pandangan benar (diṭṭhijukamma).

berhubungan dengan agama. Mereka hanya mendefinisikan sifat dasar kemanusiaan yang tidak bisa dikurangi lagi.

Bukan hanya mengembangkan kusala kamma di kehidupan sehari-hari, kita harus menahan diri dari 10 perbuatan akusala¹⁰, ini merupakan dasar praktik baik yang memberikan hasil yang baik.

Siapa Yang Tahu?

Beberapa orang menipu diri mereka dengan membohongi diri mereka sendiri. Lalu untuk apakah moralitas? Sebagian mungkin telah melakukan kejahatan secara tersembunyi tidak seperti Sang Buddha yang tidak pernah bertindak jahat bahkan secara tersembunyi. Ini karena tidak ada tempat persembunyian untuk melakukan akusala, ujar Beliau. Tidak ada tempat tersembunyi bagi siapa pun yang melakukan kejahatan karena ia sendiri mengetahuinya. Oleh karena ia tahu, itu bukan rahasia lagi, itulah yang dikatakan U Thant.

Mantan Sekretaris Jendral Perserikatan Bangsa-Bangsa pernah disodori konsep biografi beliau.

Beliau mengembalikannya kepada sang penulis tanpa dibaca. Penulis mempersilakan beliau untuk melanjutkan dan membuat perubahan pada isinya sesuka hati beliau karena tidak akan ada yang tahu. Namun, U Thant menjawab, "Tetapi saya tahu, dan itu lebih penting."

Sebagai awal, sila adalah untuk memperoleh kebahagiaan tanpa kekhawatiran atau penyesalan. Buddha menyatakan kita akan mengalami kebahagiaan tanpa cela melalui kejujuran – lebih baik

¹⁰Perbuatan buruk secara jasmani: 1. Membunuh makhluk hidup (pāṇātipātā) 2. Mengambil milik orang lain yang tidak diberikan (adinnādāna) 3. Perbuatan asusila (kāmesumicchācārā). Perbuatan buruk lewat ucapan: 4. Berbohong (musāvāda) 5. Memfitnah (pisuṇāvācā) 6. Ucapan kasar dan kejam (pharusāvācā) 7. Pembicaraan sia-sia yang tidak bermanfaat (samphappalāpa). Perbuatan buruk secara mental: 8. Ketamakan (abhijjhā) 9. Niat jahat (byāpāda) 10. Pandangan salah (micchādiṭṭhi).

daripada kenikmatan kesenangan inderawi mana pun. Tidak hanya itu, untuk para yogi, dalam meditasi akan mengarah pada pendalaman konsentrasi dan dari situ menuju ke pengetahuan (panna).

Penting juga untuk belajar bagaimana merenungkan dan mencegah pikiran karena akar kondisi – kondisi yang tidak bermanfaat yaitu keserakahan, kemarahan dan kebodohan batin (lobha, dosa dan moha) yang biasanya muncul dalam batin yang tidak terkendali. Jika tidak, karena pengaruh moha kita berpikir apa yang buruk sebagai baik, dan apa yang baik sebagai buruk. Karena moha semua ketidak-bajikan muncul, mewujudkan sifatnya yaitu menyembunyikan sisi kebajikan.

Orang yang melakukan pelanggaran pada saat itu tidak mengerti bahwa seharusnya itu tidak dilakukan. Kemudian, mereka menyadari itu tidak baik, lalu mereka meminta maaf. Oleh karena itu moha sangat berbahaya sebagai akar dari semua kejahatan. Untuk menyingkirkannya, untuk memperoleh pertimbangan dan sikap yang bijak, kita harus belajar dan mempraktikkan Dhamma dari guru terpelajar, dan mengandalkan nasihat mereka. Dhamma paling mendasar untuk diketahui adalah Empat Kebenaran Mulia serta sebab dan akibat. Ajaran Buddha adalah untuk melenyapkan moha melalui pandangan benar. Menurut urutan praktik adalah sila, samadhi dan panna (dalam Jalan Mulia Beruas Delapan), pandangan benar didahulukan – bahkan dalam mempertahankan sila dan meditasi.

Kondisi Adalah Yang Terpenting

Kondisi baik penting sebagai permulaan untuk mendapatkan sikap, kehendak dan kebiasaan yang baik. Nasihat yang baik juga sangat penting. Karena mayoritas bukan orang suci (anariya), nasihat mereka adalah asaddhamma. Jika anda mengikutinya, anda kemungkinan besar dituntun untuk berbuat salah.

Misalnya, apabila kita dibesarkan dengan nasihat seperti ”binatang diciptakan oleh Tuhan untuk kita makan” atau ”binatang menderita di samsāra, jadi lebih baik membunuh mereka sekarang,” kita akan memiliki sedikit perasaan bersalah untuk membunuh mereka. Pada masa Buddha disebabkan oleh saran Devadatta, Pangeran Ajātasattu dituntun untuk membunuh ayahnya. Sebetulnya beliau memiliki potensi untuk mencapai ke-arahat-an dengan bimbingan Sang Buddha. Sebagai gantinya beliau jatuh ke neraka.

Tidak bergaul dengan orang bijaksana menyebabkan lebih sedikit kerugian daripada bergaul dengan orang bodoh.

Kusala Sebagai Investasi Masa Depan

Banyak orang berpikir melakukan perbuatan baik untuk kehidupan yang akan datang. Tetapi saat ini lebih penting, menjadi bahagia, tanpa kekhawatiran atau penyesalan, dan bukan hanya untuk kehidupan yang akan datang.

Di saat kita muda, kita harus belajar di sekolah – bukan untuk kehidupan yang akan datang tetapi untuk kemudian hari dalam kehidupan ini. Kenapa anda mengirim anak anda ke sekolah? Anda berpikir tentang hasil di kemudian hari bahwa mereka akan lulus pada suatu hari demi kehidupan yang lebih baik lewat pendidikan.

Kita hanya mengetahui kehidupan saat ini, tentang kehidupan yang akan datang, kita tidak pasti. Segala sesuatu yang kita lakukan adalah untuk kehidupan saat ini, menghindari kejahatan, dan melakukan kebaikan. Dengan cara ini kita menjadi tanpa cela. Dalam masyarakat kita adalah orang baik dengan reputasi baik yang tidak dapat dibeli. Inilah hasilnya. Jika kita melakukan hal-hal buruk, bukan hanya kehidupan yang akan datang saja yang akan lebih buruk bagi kita.

Ibarat dua anak lelaki yang dikirim ke sekolah oleh orang tua mereka. Seorang anak laki-laki belajar, menjadi dokter di kemudian hari yang bekerja keras dengan penghidupan yang baik. Yang lainnya tidak belajar, melarikan diri, berkumpul dengan teman-teman yang buruk, menjadi seorang pemabuk dan berakhir di penjara. Masa depannya berbeda dengan anak lelaki yang pertama. Oleh karena itu kondisi baik saat ini membawa pada kehidupan lebih baik dan keadaan yang lebih baik, sebaliknya kondisi buruk membawa pada kehidupan yang lebih buruk. Ini wajar saja.

Jadi kita harus mengembangkan kusala, menghindari akusala, bukan untuk kehidupan yang akan datang tetapi untuk kemudian hari dalam kehidupan ini. Jika saat ini kita orang baik, besok kita juga akan baik. Praktik Buddhis sesungguhnya sangat sederhana, hanya sebab dan kondisi.

Saya berharap pengetahuan anda bertambah dengan menghadiri kelas-kelas Dhamma, mendengarkan dan membaca Dhamma disertai pengetahuan dan pemahaman. Setidaknya harus ada faktor-faktor yang baik seperti usaha dan perhatian penuh untuk menggantikan pikiran salah dengan pikiran benar. Jangan berpikir adalah wajar untuk mengikuti sifat manusia.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

Pelimpahan Jasa

Semoga semua keluarga yang telah meninggal, para guru dan sahabat
bersuka cita dalam kebajikan Dhamma-dana ini dan mencapai
kebahagiaan Nibbana

Semoga mereka sehat, bahagia dan damai.

Semoga semua makhluk juga,
berbagi dalam jasa kebajikan yang diperoleh,
Menikmati kesehatan yang baik, kesejahteraan dan kebahagiaan,
Mengembangkan cinta kasih dan kebijaksanaan,
Berujung pada pemadaman seluruh penderitaan.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!