



KHOTBAH TENTANG
SALLEKHA SUTTA

MAHĀSĪ SAYĀDAW

KHOTBAH TENTANG
SALLEKHA SUTTA

MAHĀSĪ SAYĀDAW



Yayasan Satipatthāna Indonesia

Mindfulness in every way

Judul Buku
Khotbah tentang Sallekha Sutta

Judul Asal
A Discourse on the Sallekha Sutta

Oleh
Mahāsī Sayādaw

Penerjemah Bahasa Inggris
U Aye Maung

Penyunting Bahasa Inggris
Bhikkhu Pesala

Penerjemah Bahasa Indonesia
Indra Anggara

Penyunting Bahasa Indonesia
Budi S H

Perancang Sampul
Lanna Hartono

Penata Letak
Budi S H

Penerbit
Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia (Yasati)

Layanan Pembaca

Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) Jakarta

Jl. Nusa Raya, Blok AA No. 1, Perumahan Citra 1 Ext.

Jakarta Barat - Indonesia

Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) Bacom

Dusun Barulimus, Kampung Bacom, Kelurahan Cikancana

Kecamatan Sukaresmi, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat - Indonesia

Website: www.yasati.com | E-mail: yasati_mail@yahoo.com

Cetakan pertama: Mei 2016

Buku ini tidak diperjual-belikan - dibagi secara cuma-cuma

~ UNTUK KALANGAN SENDIRI ~

FOTO
SAYADAWGYI U PANDITA

Buku ini didedikasikan untuk mengenang Yang Mulia Sayādawgyi U Paṇḍita. Anumodana kepada beliau yang terus mendukung perkembangan Buddhasāsana, sehingga banyak meditator yang mendapat kesempatan mempraktikkan meditasi *Satipaṭṭhāna* untuk mengembangkan Delapan Jalan Mulia demi merealisasi *Nibbāna. Sādhu... Sādhu... Sādhu...*

Sabbe Saṅkhāra Anicca
Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia

Sayādaw U Paṇḍita lahir pada tahun 1921 di Insein, Rangoon. Beliau ditahbiskan menjadi sāmaṇera pada usia dua belas tahun dan menjadi bhikkhu pada usia dua puluh tahun. Setelah melewati studinya, beliau mendapat gelar *Dhammācariya* (guru Dhamma) pada tahun 1952.

Beliau memulai praktik meditasi *Vipassanā* di bawah bimbingan Mahāsī Sayādaw pada tahun 1950. Pada tahun 1955, beliau menjadi guru meditasi di Pusat Meditasi Mahāsī.

Setelah Mahāsī Sayādaw wafat pada tahun 1982, Sayādaw U Paṇḍita menjadi Guru Pembimbing (*Ovādācariya*) di Pusat Meditasi Mahāsī. Pada tahun 1991, beliau mendirikan Pusat Meditasi Paṇḍitārāma di Yangon. Sekarang memiliki beberapa cabang di Myanmar, Nepal, Australia, Singapura, Inggris, dan Amerika.

Sayādaw menjadi terkenal di Barat setelah mengadakan retreat musim semi tahun 1984 di 'Insight Meditation Society' (IMS) di Barre, Massachusetts, US. Banyak guru meditasi Barat senior dalam tradisi Mahāsī berlatih di bawah bimbingan Sayādaw U Paṇḍita pada retreat tersebut dan retreat-retret berikutnya di sana.

Khobah yang beliau babarkan di IMS pada tahun 1984 disusun menjadi sebuah buku 'In This Very Life' (di Kehidupan Ini Juga, diterbitkan oleh Yasati dalam bahasa Indonesia pada tahun 2014).

Beliau terus membimbing retreat meditasi *Vipassanā* ini, dan membabarkan Dhamma hingga wafatnya beliau pada tanggal 16 April 2016.

DAFTAR ISI

Sekapur Sirih	xii
Yang Mulia Mahāsi Sayādaw	xv
Biografi Singkat	xv
Kata Pengantar Penerjemah	xx
Pendahuluan	1
Pertanyaan Cunda Thera	2
Penjelasan atas Pertanyaan	2
<i>Pandangan Salah Tentang Diri</i>	2
<i>Teori-Teori Tentang Alam</i>	4
Jawaban Sang Buddha	10
Aktivitas Lima Khanda	11
Kekotoran Batin yang Berpotensi	12
Mencegah Kekotoran Batin Melalui Pengamatan	12
‘Ini Bukanlah Aku’	14
Bagaimana Melenyapkan Kepercayaan-Ego	15
Absorpsi Pertama dan Kesombongan	17
<i>Atribut-Atribut Absorpsi Pertama</i>	18
<i>Lima Ratus Bhikkhu Terdelusi</i>	20
<i>Kisah Mahānaga Thera</i>	20
<i>Kisah Cūlasoma Thera</i>	21
<i>Pengalaman-Pengalaman Tidak Biasa</i>	21
<i>Berdiam Dalam Kebahagiaan di Sini dan Saat Ini</i>	22
Absorpsi dalam Meditasi Pandangan Terang	23
Praktik Penghapusan	25
Penjelasan atas Penghapusan	26
Kekejaman (Vihimsā) -1	28
Pemikiran Tentang Penghapusan	30
Penghindaran	31
Peningkatan Spiritual	32
Padamnya Kekotoran Batin	33
Akibat Kamma dari Kekejaman dan Tanpa-Kekejaman	34
<i>Kisah Pūtigattatissa Thera</i>	35
<i>Relik-Relik Arahant</i>	36
<i>Kehidupan Lampau Tissa</i>	37
Membunuh (Pāṇātipāta) -2	38
Penghapusan	38
Pemikiran Tidak-Membunuh	39

Absorpsi dan Tidak-Membunuh	39
Penyembuh Permanen: Pengetahuan Pandangan Terang	41
Tindakan Membunuh	42
<i>Menyebabkan Orang Lain Membunuh</i>	43
<i>Daging untuk Para Bhikkhu</i>	44
Akibat-Akibat Kamma dari Membunuh	46
<i>Bayi yang Belum Lahir</i>	47
<i>Jawaban Sang Buddha</i>	47
<i>Karena Membunuh Domba</i>	48
<i>Matakabhatta Jatāka</i>	49
Kamma Baik dari Tidak-Membunuh	50
Mencuri (Adinnādāna) -3	52
Penghindaran dari Tindakan Mencuri	54
Tidak Mencuri untuk Peningkatan Spiritual	56
Akibat Kamma dari Mencuri	57
Akibat Kamma dari Tidak-Mencuri	58
Tidak-Mencuri untuk Peningkatan Spiritual	58
Padamnya Kekotoran Batin	59
Ketidak-Sucian (Abrahmacariya) -4	63
Hubungan Seksual yang Salah	64
Kehidupan Suci	64
<i>Tujuh Tindakan Seksual Minor</i>	66
Kesucian Pria	71
Kesucian Wanita	72
<i>Kisah Khemā</i>	73
<i>Kisah Uppalavaṇṇā</i>	77
<i>Kisah Paṭācārā</i>	77
<i>Kisah Kuṇḍalakesī</i>	78
<i>Kisah Kisāgotamī</i>	78
<i>Kisah Dhammadinnā</i>	79
<i>Kisah Visākhā</i>	81
Berbohong (Musavāda) -5	85
Kejujuran	86
Memberi Kesaksian	86
Melatih Pikiran Tidak-Berbohong	87
Akibat Kamma dari Berbohong	87
Manfaat di Sini dan Saat Ini	89
<i>Obat untuk Racun</i>	89
<i>Penyembuh bagi Penyakit</i>	91
<i>Penyembuh Spiritual</i>	91
<i>Menurunkan Hujan</i>	92

Kisah Raja Sutasoma	92
<i>Seorang Kanibal dalam Pengasingan</i>	93
<i>Porisāda Si Kanibal</i>	93
<i>Penangkapan Sutasoma</i>	95
<i>Kecemasan Raja</i>	96
<i>Syair-Syair Berharga</i>	97
<i>Kekuatan dari Memuliakan Dhamma Orang Bijaksana</i>	98
<i>Memuliakan Pengaruh Orangtua</i>	99
<i>Keselarasan dengan Ajaran Sang Buddha</i>	100
<i>Kemurnian dan Pengetahuan Pandangan Terang</i>	100
<i>Kereta Kerajaan Tunduk pada Kehancuran</i>	101
<i>Tubuh Manusia pun Menjadi Tua</i>	102
<i>Kisah Sāriputta dan Moggallāna</i>	104
<i>Terpisah Paling Jauh</i>	106
<i>Menepati Janji</i>	107
<i>Perubahan Porisāda</i>	108
<i>Pesan Moral dari Kisah</i>	111
Fitnah atau Ucapan Memecah-Belah (<i>Pisūṇavācā</i>) -6	112
<i>Memecah-Belah dan Menguasai</i>	112
<i>Mengatasi Fitnah</i>	114
<i>Akibat Kamma Menfitnah</i>	116
<i>Kisah Isidāsī</i>	116
<i>Kisah Udumbaradevi</i>	119
<i>Penahbisan Isidāsī</i>	122
<i>Kesimpulan</i>	126
Menghina atau Ucapan Kasar (<i>Pharusavācā</i>) -7	127
<i>Seorang yang Menaklukkan Melalui Perhatian Murni</i>	128
<i>Akibat Kamma dari Ucapan Kasar</i>	129
<i>Kelahiran Kembali sebagai Hantu Kelaparan Karena Kutukan</i>	129
<i>Penghinaan Mengarah Menuju Alam Hantu Kelaparan</i>	131
Omong Kosong atau Gosip (<i>Samphapalāpa</i>) -8	133
<i>Kisah Ghaṭikāra</i>	134
<i>Akibat Kamma dari Bergosip</i>	136
Ketamakan (<i>Abhijjā</i>) -9	139
<i>Empat Jenis Ketamakan</i>	139
Niat Buruk (<i>Vyāpāda</i>) -10	143
Pandangan Salah (<i>Micchādittḥi</i>) -11	146
<i>Sepuluh Gagasan Salah</i>	146
<i>Sepuluh Pandangan Salah</i>	148

Penyangkalan atas Kamma dan Akibatnya	153
<i>Teori Penciptaan</i>	155
<i>Kamma, Penjelasan Satu-Satunya</i>	156
<i>Pandangan yang Sangat Buruk</i>	156
Penegasan atas Kepercayaan pada Kamma	158
<i>Pandangan Salah dan Pandangan Benar Terhadap sang Jalan ...</i>	160
<i>Pengetahuan yang Penting</i>	163
<i>Metode Meditasi Sang Buddha</i>	164
Penegasan Pandangan Benar	167
<i>Pandangan Keabadian dan Pemusnahan</i>	168
<i>Pandangan Benar Berlandaskan Pengetahuan Kondisionalitas ...</i>	170
<i>Kehidupan Berulang</i>	171
Terbebaskan dari Pandangan Salah	172
<i>Munculnya Pengetahuan Melalui Pemahaman</i>	173
<i>Munculnya Pengetahuan Sang Jalan</i>	176
<i>Melihat ke-Empat Kebenaran Mulia secara Bersamaan</i>	176
<i>Tiga Tingkat Sang Jalan</i>	177
Pemikiran Salah (<i>Micchāsāṅkappa</i>) -12	180
Pemikiran Benar	182
Ucapan Salah (<i>Micchāvācā</i>) -13	187
Ucapan Benar	187
Perbuatan Salah (<i>Micchākammanta</i>) -14	188
Perbuatan Benar	188
Penghidupan Salah (<i>Micchājīva</i>) -15	189
Penghidupan Benar	190
Penghidupan yang Benar dan Salah bagi Para Bhikkhu	191
<i>Tiga Jenis Penghindaran</i>	194
Usaha Salah (<i>Micchāvāyāma</i>) -16	195
Usaha Benar	195
Perhatian Salah (<i>Micchāsati</i>) -17	198
Perhatian Benar	199
Konsentrasi Salah (<i>Micchāsamādhī</i>) -18	201
Konsentrasi Benar	201
Pengetahuan Salah (<i>Micchāñāṇa</i>) -19	204
Pengetahuan Benar	204
Pembebasan Salah (<i>Micchāvimutti</i>) -20	206
Arahant Cahaya	208
Arahant Kualiti Besi Pemanggang	209

Arahant Periuk Tanah	209
Pembebasan Benar	210
Kelambanan dan Ketumpulan (<i>Thīnamiddha</i>) -21	212
Kemurnian Pikiran Melalui Pandangan Terang	213
Kantuk tidak Selalu Merupakan Kekotoran Batin	216
Kelambanan Fisik	216
Kegelisahan (<i>Uddhacca</i>) -22	218
Keragu-raguan (<i>Vicikicchā</i>) -23	220
Keragu-raguan Terhadap Meditasi Ketenangan	220
Keragu-raguan Terhadap Meditasi Pandangan Terang	221
Penyebab Kebingungan	222
Semua Bentuk Materi sebagai Subjek bagi Pengamatan	223
Unsur Tanah	223
Unsur Air	223
Unsur Api	224
Unsur Angin	224
Tanpa Keraguan Terhadap Latihan Perhatian Murni	225
Kemurnian Pikiran Melalui Ketenangan Sementara	226
Mengatasi Keragu-raguan melalui Pandangan Terang dan Pengetahuan Sang Jalan	227
Kemarahan (<i>Kodha</i>) -24	230
Dendam (<i>Upanāha</i>) -25	231
Penyebab Dendam	231
Kisah <i>Kāḷi Yakkhiṇī</i>	232
Pembalasan Dendam Akan Mengarah pada Kamma Berat	234
Rasa Tidak Berterima kasih (<i>Makkha</i>) -26	235
Rasa Terima Kasih <i>Sāriputta Thera</i>	236
Keangkuhan (<i>Palāsa</i>) -27	237
Iri Hati (<i>Issā</i>) -28	238
Kekikiran (<i>Macchariya</i>) -29	240
Kisah <i>Macchariyakosiyā</i>	240
Sifat dari Kekikiran	242
Tidak Semua Tindakan Menimbun merupakan Kekikiran	242
Akibat Kamma dari Kekikiran	243
<i>Brahmana Todeyya</i>	243
Empat Belas Pertanyaan	245
Lima Jenis Kekikiran	247
Kekikiran Sehubungan dengan Tempat Tinggal	247

<i>Kekikiran Sehubungan dengan Pengikut Awam</i>	247
<i>Kekikiran Sehubungan dengan Harta</i>	252
<i>Kekikiran Sehubungan dengan Kualitas</i>	253
<i>Kekikiran Sehubungan dengan Pembelajaran</i>	254
Belunggu Penderitaan	255
Kemunafikan (<i>Sātheyya</i>) -30	258
Faktor-Faktor Usaha	258
Perlunya Usaha yang Sungguh-Sungguh	261
Undangan dari Sang Buddha	262
Jarangnya Pencerahan dalam Seminggu	262
Kotbah Pertama Sang Buddha	263
Perhatian Murni Saat Mendengarkan Dhamma	264
Metode Benar, Ketulusan, dan Ketekunan	266
Kepalsuan (<i>Māyā</i>) -31	268
Tidak Hormat (<i>Thambha</i>) -32	269
Menilai Diri Terlalu Tinggi (<i>Atimāna</i>) -33	270
Kerendahan Hati Sāriputta Thera	270
Keras Kepala (<i>Dubbacā</i>) -34	273
Kepatuhan Penting bagi Kemajuan Moral	274
Teman yang Jahat (<i>Pāpamitta</i>) -35	276
Kisah Ajātasattu dan Devadatta	277
<i>Tuntutan Devadatta</i>	278
Teman yang Baik	280
Kelengahan (<i>Pamāda</i>) -36	285
Kelengahan dan Keinginan Seksual	286
Lupa Melakukan Perbuatan Baik	287
Praktik Kewaspadaan	289
Arti dari “Appamādena Sampādeṭṭha”	290
Ajaran Terakhir	290
Sikap Skeptis (<i>Asaddhata</i>) -37	293
Tidak Malu (<i>Ahīrika</i>) -38	295
Tidak Takut (<i>Anottappa</i>) -39	295
Kurang Berpengetahuan (<i>Appasutata</i>) -40	297
Pengetahuan Lengkap dalam Satu Bait Syair	298
Bagaikan Gembala Sapi	300
Kemalasan (<i>Kosajja</i>) -41	303

Kelalaian (<i>Mutthasacca</i>) -42	305
Kedunguan (<i>Duppaññatā</i>) -43	307
Satipaṭṭhāna dan Meditasi Pandangan Terang	307
<i>Bukan Pengetahuan Manusia</i>	308
<i>Jawaban atas Tiga Pertanyaan</i>	309
<i>Pengetahuan Analitis atas Batin dan Jasmani</i>	309
<i>Pengetahuan dengan Melihat Kondisionalitas</i>	310
<i>Pengetahuan melalui Pemahaman</i>	312
<i>Pengetahuan atas Kemunculan dan Kelenyapan</i>	312
<i>Pengetahuan tentang Kehancuran</i>	314
<i>Pengetahuan Ketakutan, Kesedihan, dan Kejjjikan</i>	315
<i>Pengetahuan Keinginan untuk Terbebas dan Pandangan- Pandangan Terang Lain</i>	315
Kefanatikan (<i>Sandiṭṭhiparāmāsa</i>) -44	317
Kefanatikan di Kalangan Buddhis	319
<i>Bhikkhu Sāti dan Kepercayaan-Ego</i>	321
<i>Bhikkhu Ariṭṭha</i>	322
<i>Pandangan Keliru pada Masa Modern</i>	324
<i>Kefanatikan Bhikkhu Sunakkhatta</i>	327
Absorpsi dan Kemurnian Pikiran	329
<i>Kefanatikan Sañjaya</i>	330
Donatur Buku	334

SEKAPUR SIRIH

Usaha untuk melestarikan dan menyebarkan Ajaran Buddha yang murni menjadi suatu tantangan tersendiri di masa sekarang. Hal ini saya katakan sebagai suatu tantangan karena hingga saat ini masih tampak adanya kecenderungan dari umat Buddha yang menginginkan ajaran yang bersifat mudah, ringan, dan yang dianggap cepat membuahkan hasil, seperti upacara pemberkahan, mengumpulkan jimat, dan lain-lain. Demikian pula dengan para penceramah Dhamma yang kurang membabarkan dan menjelaskan makna sesungguhnya dari Ajaran Buddha, tetapi justru banyak memberikan opini-opini pribadi, ataupun menggunakan kesempatan pembabaran Dhamma untuk maksud lainnya. Tentunya hal itu merupakan aktivitas yang jauh dari apa yang Buddha harapkan dan ajarkan.

Dhamma yang diajarkan oleh Buddha selalu memiliki makna yang dalam dan bukan sekedar sebagai pengetahuan saja, tetapi ia merupakan pengetahuan untuk dipraktikkan bagi kita semua di kehidupan ini. Untuk itu, usaha-usaha yang diarahkan untuk menjaga kemurnian Ajaran Buddha menjadi suatu tantangan karena bertolak belakang dengan cara-cara mudah yang berlaku. Oleh karena itu, kita selayaknya memberikan tanggapan dan dukungan positif atas usaha Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia (Yasati) menerjemahkan dan mempublikasikan buku *Sallekha Sutta*.

Buku ini sebenarnya merupakan transkripsi dari rangkaian dua belas ceramah Dhamma yang berjudul *Sallekha Sutta* yang diberikan oleh Yang Mulia Mahāsi Sayādaw Ashin Sobhana, seorang guru besar meditasi *Satipaṭṭhāna Vipassanā* dari Myanmar. Dalam teks asli dari *Sallekha Sutta*, Buddha menyebutkan tentang adanya kemungkinan seorang bhikkhu yang mencapai salah satu dari delapan pencapaian absorpsi (*jhāna-samāpatti*) menganggap dirinya berdiam dalam penghapusan (*sallekha*). Namun, Buddha menyangkalnya dengan mengatakan bahwa hal itu bukanlah penghapusan dalam disiplin para mulia, tetapi itu merupakan kedamaian kedamaian dalam disiplin para mulia.

Oleh karena itu, Buddha kemudian mengajarkan apa yang sebenarnya disebut sebagai penghapusan dalam disiplin para

mulia dalam lima cara, yaitu cara penghapusan (*sallekha-pariyāya*), cara kecenderungan kemunculan pikiran (*cittuppāda-pariyāya*), cara penghindaran (*parikkamana-pariyāya*), cara yang membimbing ke peningkatan (*uparibhāga-pariyāya*), dan cara pemadaman (*parinibbāna-pariyāya*). Intinya adalah praktik yang mengarah pada pengikisan atau penghapusan (*sallekha*) atas empat puluh empat perbuatan yang tidak baik atau tidak bermanfaat.

Mahāsī Sayādaw menjelaskan secara terperinci empat puluh empat cara penghapusan yang disebutkan dalam *Sallekha Sutta* dengan ditunjang oleh penjelasan dari Kitab Komentar dan *Sutta-Sutta* lain yang berkaitan. Dan juga, beliau menunjukkan cara implementasinya dalam kaitannya dengan praktik meditasi yang disertai dengan berbagai cerita *Jātaka* dan kisah dari murid-murid besarnya. Beliau menjelaskan bahwa penghapusan yang sesungguhnya akan dicapai dengan pengembangan meditasi *Vipassanā* dan pencapaian Jalan dimana perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat yang disebut sebagai kekotoran batin akan dicabut secara tuntas.

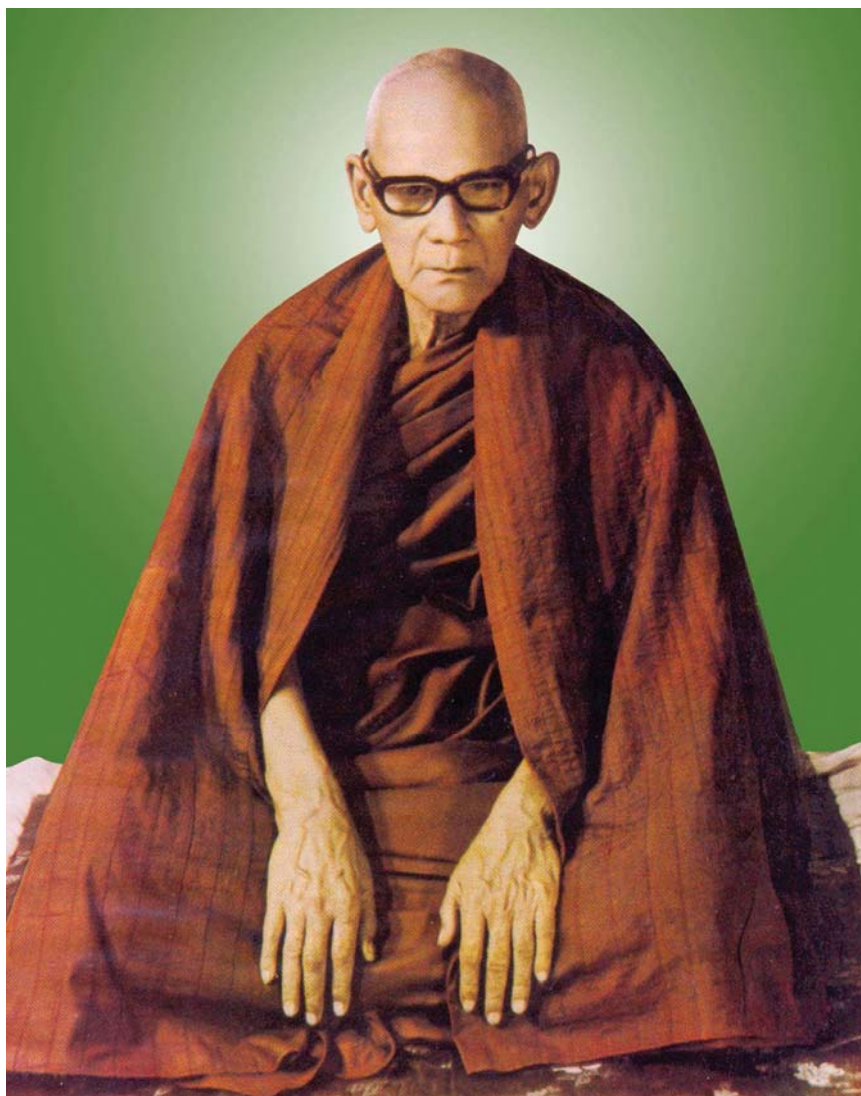
Dhamma—Ajaran Buddha—yang dibabarkan selama empat puluh lima tahun adalah untuk kita pelajari dan praktikkan dalam kehidupan ini. Buddha mengajarkan agar kita menjadi pulau bagi diri sendiri, perlindungan bagi diri sendiri, dan tidak mengandalkan berkah atau perlindungan dari sesuatu ataupun makhluk lain. Semoga pembabaran Dhamma yang tertuang dalam buku ini memberikan wawasan dan inspirasi yang lebih bagi kita semua untuk belajar dan berlatih sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan oleh Buddha.

Sāsanassa vuḍḍhi bhavatu sabbadā

New York, 3 Maret 2016



Ashin Kusaladhamma



CHAṬṬHASAṄĠĪTIPUCCHAKA, AGGAMAHAṀPAṆḌITA
YANG MULIA MAHĀSĪ SAYĀDAW
U Sobhana Mahāthera
(1904 – 1982)

YANG MULIA MAHĀSĪ SAYĀDAW

BIOGRAFI SINGKAT

Yang Mulia U Sobhaṇa Mahāthera, lebih dikenal sebagai Mahāsi Sayādaw, lahir pada 29 Juli 1904 dari keluarga petani pemilik lahan, U Kan Htaw dan Daw Shwe Ok di desa Seikkhun, sekitar tujuh mil di sebelah barat kota Shwebo di Myanmar bagian atas.

Pada usia enam tahun, beliau mulai belajar di sekolah monastik di desanya, dan pada usia dua belas tahun ditahbiskan menjadi sāmaṇera (calon bhikkhu), mendapat nama Sobhaṇa. Saat mencapai dua puluh tahun, beliau ditahbiskan menjadi bhikkhu pada 26 November 1923. Dalam tiga tahun berturut-turut berikutnya beliau lulus Ujian Pali Pemerintah di semua tiga tingkat (dasar, menengah, dan yang tertinggi).

Pada tahun keempat penahbisan ke-bhikkhu-annya, beliau menuju ke Mandalay, yang terkenal dengan keunggulan dalam pendidikan Buddhis, di mana beliau melanjutkan pendidikannya lebih jauh di bawah bimbingan berbagai bhikkhu terpelajar yang terkenal. Pada tahun kelima beliau pergi ke Mawlamyaing, dimana beliau mengajar kitab-kitab Buddhis di vihara yang dikenal sebagai “Taungwaing-galay Taik Kyaung.”

Tahun kedelapan setelah penahbisan ke-bhikkhu-annya, beliau bersama bhikkhu lain meninggalkan Mawlamyaing dengan hanya membawa perlengkapan pokok bhikkhu yaitu mangkuk dana, satu set dari tiga jubah, dll, pergi mencari metode latihan meditasi yang jelas dan efektif. Di Thaton, beliau bertemu dengan guru meditasi terkenal, Yang Mulia U Nārada, yang juga dikenal sebagai “Mingun Jetawun Sayādaw yang pertama.” Beliau kemudian mendapatkan bimbingan dari Sayādaw dan langsung melanjutkan dengan latihan meditasi secara intensif.

Mahāsi Sayādaw maju dengan pesat dalam praktiknya sehingga mampu mengajarkan metode meditasi secara efektif kepada tiga murid pertamanya di Seikkhun saat beliau berkunjung ke sana pada tahun 1938. Ketiga murid awam ini juga mendapatkan kemajuan yang luar biasa. Terinspirasi oleh ketiga muridnya ini, secara bertahap sebanyak lima puluh penduduk desa bergabung dalam latihan praktik intensif ini.

Yang Mulia Mahāsī Sayādaw tidak bisa tinggal bersama dengan Yang Mulia Mingun Sayādaw selama yang diinginkan, karena beliau diminta untuk segera kembali ke vihara Mawlamyaing. Bhikkhu Kepala yang telah berusia tua sakit parah dan meninggal tidak lama setelah Yang Mulia Mahāsī Sayādaw kembali. Yang Mulia Mahāsī Sayādaw diminta untuk mengambil alih vihara dan membimbing para bhikkhu yang menetap disana. Dalam kurun waktu tersebut, beliau mengikuti Ujian Pengajar Pāli yang pertama kali diselenggarakan oleh Pemerintah Myanmar. Lulus ujian ini pada usaha pertamanya, beliau dianugerahi gelar “Sāsanadhaja Sri Pavara Dhammācariya” pada tahun 1941.

Pada masa invasi Jepang, pihak otoritas memberi perintah evakuasi bagi mereka yang tinggal di dekat Mawlamyaing di vihara Taungwaing galay dan sekitarnya. Lokasi-lokasi ini terletak dekat dengan lapangan udara dan karenanya terpapar risiko serangan udara. Bagi Sayadaw ini adalah kesempatan yang baik untuk kembali ke tempat asalnya di Seikkhun dan untuk sepenuh hati mengabdikan dirinya dalam latihan meditasi pandangan terang serta mengajarkannya kepada orang lain.

Beliau tinggal di sebuah vihara yang dikenal sebagai Mahā Sī Kyaung, yang disebut demikian karena terdapat drum (dalam bahasa Myanmar: Sī) berukuran amat besar (mahā) ditempatkan di sana. Dari nama vihara itulah, nama populer Sayādaw, Mahāsī Sayādaw, berasal.

Selama periode ini, pada tahun 1945, Sayādaw menulis karya besarnya, “Manual of Vipassana Meditation.” Suatu risalah yang komprehensif dan berpengaruh yang menguraikan baik aspek doktrin maupun praktis dari meditasi metode *Satipaṭṭhāna*. Karya yang terdiri dari dua volume ini terdiri dari 858 halaman, ditulis beliau hanya dalam kurun waktu tujuh bulan, di mana saat itu kota tetangga Shwebo hampir setiap hari mendapatkan serangan udara. Sejauh ini, hanya satu bab dari karya ini, kelima, yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris dan diterbitkan dengan judul “Practical Insight Meditation: Basic and Progressive Stages” (Buddhist Publication Society).

Tidak butuh waktu lama, reputasi Mahāsī Sayādaw sebagai guru meditasi pandangan terang yang handal telah menyebar ke seluruh wilayah Shwebo-Sagaing dan menarik perhatian seorang

umat awam Buddhis yang sangat taat dan menonjol, Sir U Thwin, yang dianggap sebagai Negarawan Sesepeuh di Burma. Keinginannya adalah untuk memperkokoh Buddhisme di Burma dengan mendirikan sebuah pusat meditasi dibawah bimbingan guru meditasi yang teruji kebajikan dan kemampuannya. Setelah bertemu dengan Mahāsī Sayādaw dan mendengar ceramahnya dan mendengar petunjuk meditasi yang diberikan kepada rohaniwan wanita di Sagaing, Sir U Thwin tidak ragu bahwa ia telah menemukan orang tepat yang ia cari.

Pada tahun 1947 “Buddhasāsana Nuggaha Organization” didirikan di Rangoon (sekarang Yangon) dengan Sir U Thwin sebagai ketua pertamanya dan dengan tujuan mengembangkan studi (*Pariyatti*) dan praktik (*Paṭipatti*) dari Buddhisme. Pada tahun 1948 Sir U Thwin menyumbangkan tanah untuk organisasi itu seluas lima akre (sekitar 2 Ha) di Kokine, Rangoon, untuk pembangunan sebuah pusat meditasi. Pada tempat inilah berdiri Thathana (atau Sāsana) Yeiktha yang sekarang, yaitu Pusat meditasi Buddhis. Sekarang, lokasi ini mencakup area seluas dua puluh akre (sekitar 8 Ha), dengan sejumlah besar bangunan.

Pada tahun 1949, Perdana Menteri Burma, U Nu, dan Sir U Thwin meminta agar Yang Mulia Mahāsī Sayādaw datang ke Rangoon dan memberikan pelatihan praktik meditasi. Pada Desember 1949, Sayādaw memperkenalkan metode latihan meditasi pandangan terang kepada kelompok pertama yang terdiri dari dua puluh lima meditator. Dalam beberapa tahun sejak Sayādaw datang ke Rangoon, pusat meditasi serupa bermunculan di seluruh Burma berjumlah sampai lebih dari seratus. Di pusat-pusat meditasi sekitar ini, metode yang sama diajarkan dan dipraktikkan.

Menurut sensus tahun 1972, jumlah total meditator yang berlatih di semua pusat meditasi tersebut (baik di Burma dan luar negeri) telah melewati angka tujuh ratus ribu. Di beberapa negara Timur dan juga Barat, latihan meditasi pandangan terang terus dilakukan.

Konsili Buddhis Keenam (*Chaṭṭha Saṅgāyanā*) yang bersejarah diselenggarakan di Rangoon selama dua tahun, yang berpuncak di Tahun Buddhis 2500 (1956), Yang Mulia Mahāsī Sayādaw memiliki peran penting. Beliau adalah salah satu editor akhir dari teks-teks

kanonik, yang dibacakan dan kemudian disetujui dalam sidang Konsili tersebut. Selanjutnya, beliau adalah ‘Penanya’ (Pucchaka), yaitu, beliau harus mengajukan pertanyaan mengenai masing-masing teks kanonik yang dibacakan. Pertanyaan itu kemudian dijawab oleh seorang bhikkhu terpelajar dengan kekuatan memori yang fenomenal, Yang Mulia Vicittasārābhivamsa. Untuk menghargai sepenuhnya pentingnya peran ini, dikatakan bahwa pada Konsili Pertama yang diadakan seratus hari setelah Sang Buddha *parinibbāna*, adalah Yang Mulia Mahākassapa yang melemparkan pertanyaan-pertanyaan pengantar, yang kemudian dijawab oleh Yang Mulia Upāli dan Ānanda.

Setelah pembacaan kitab-kitab kanonik, Tipitaka, telah selesai di Konsili Buddhis Keenam, diputuskan untuk melanjutkan dengan pembacaan Kitab-Kitab Komentar kuno dan Sub-Komentar, didahului dengan proses penyuntingan yang ketat dan cermat. Dalam tugas besar itu juga, Sayādaw juga mengambil peran yang menonjol.

Di tengah semua tugas-tugas tersebut, beliau juga seorang penulis ilmiah yang produktif. Dia menulis lebih dari tujuh puluh karya dan terjemahan, kebanyakan dalam bahasa Burma, dengan sebagian kecil dalam bahasa Pāli. Salah satu karya beliau yang menonjol adalah penerjemahannya ke dalam bahasa Burma atas Kitab Komentar *Visuddhimagga* (*Visuddhimagga Mahā-Ṭīkā*), yang terdiri dari dua volume besar naskah asli Pāli, lebih tebal dari *Visuddhimagga*, dan memiliki banyak kesulitan dalam segi bahasa maupun isinya. Pada tahun 1957 Mahāsī Sayādaw dianugerahi gelar “Aggamahāpaṇḍita.”

Namun, bahkan semua ini tidak menguras kapasitas luar biasa Sayādaw untuk bekerja dalam Buddha Dhamma. Beliau melakukan beberapa perjalanan ke luar negeri. Dua yang pertama dari perjalanannya berkaitan dengan persiapan Konsili Buddhis Keenam, tetapi juga digunakan untuk mengajar dan memberikan pengarahan meditasi.

Thailand, Kamboja, dan Vietnam (1952); India dan Sri Lanka (1953, 1959); Jepang (1957); Indonesia (1959); Amerika, Hawaii, Inggris, Sri Lanka, Singapura, Malaysia, dan Thailand (1980), Nepal dan India (1981).

Di tengah semua kegiatan yang berat dan beragam ini, beliau tidak pernah mengabaikan latihan meditasinya sendiri, yang telah memungkinkan beliau untuk memberikan tuntunan bijaksana bagi mereka yang di bawah bimbingannya. Ketahanan tubuh dan pikiran yang luar biasa dan dedikasi yang mendalam kepada Dhamma, menyokong beliau menjalani kehidupan selama 78 tahun.

Pada tanggal 14 Agustus 1982, Yang Mulia Mahāsi Sayādaw meninggal dunia akibat serangan jantung parah mendadak yang diderita malam sebelumnya. Namun pada malam tanggal 13-nya, beliau masih memberikan penjelasan pengantar kepada sekelompok meditor baru.

Yang Mulia Mahāsi Sayādaw adalah salah satu pribadi yang sangat langka dengan dua pengembangan yang seimbang dan tinggi atas pengetahuan yang mendalam terkait dengan kecerdasannya, dan pengalaman meditasi yang tinggi dan mendalam. Beliau juga mampu mengajar secara efektif baik pemikiran Buddhis dan praktik Buddhis.

Kariernya sebagai pengajar yang panjang melalui lisan dan tulisan memiliki dampak yang bermanfaat bagi ratusan ribu orang di Timur dan Barat. Reputasi pribadi beliau dan karyanya memeringkatkan Yang Mulia Mahāsi Sayādaw di antara tokoh-tokoh besar Buddhis pada masa kini.

KATA PENGANTAR PENERJEMAH

Buku ini adalah terjemahan bahasa Inggris dari serangkaian ceramah yang disampaikan Yang Mulia Mahāsī Sayādaw tentang *Sallekha Sutta* selama periode 1969-1970. Ini adalah penjabaran dari ajaran penting Sang Buddha dalam *Majjhimanikāya*. Teks Pāli dari *Sutta* hanya mencakup delapan halaman, tetapi transkrip dari dua belas ceramahnya keluar menjadi dua volume penerbitan di Burma. Hal ini tidak mengherankan, karena seperti juga diketahui semua orang yang telah mendengar ceramah atau membaca tulisan-tulisan beliau, Yang Mulia Sayādaw¹ sangat teliti dan berhati-hati tentang rincian kecil dan beliau bekerja keras untuk membuat ajaran Sang Buddha menjadi jelas bagi kita semua.

Dalam pengantarnya untuk *Sutta* ini Yang Mulia Sayādaw mengatakan: “Pelatihan-diri yang mengarah ke tujuan (berkurangnya kekotoran batin) merupakan subjek dari *Sallekha Sutta*. *Sutta* ini bermanfaat bagi meditator dan juga non-meditator; akan sangat membantu bagi semua orang yang ingin mengatasi keinginan tak bermoralnya dan mengembangkan ketrampilan dalam keinginan-keinginan baik.” Dengan kata lain, *Sutta* ini tidak ditujukan hanya untuk mereka yang memiliki kapasitas intelektual atau spiritual tingkat tinggi. Di sini Yang Mulia Mahāsī Sayādaw menyajikan perbedaan tajam dengan beberapa guru Buddhis lain yang ingin membatasi ajaran Sang Buddha pada lingkup yang lebih tinggi, pada kalangan elit intelektual.

Dikabarkan ada seorang Sayādaw mengatakan, “Orang-orang menghafal *Satipaṭṭhāna Sutta*; mereka menjadikan itu sebagai dasar untuk praktik pandangan terang. Semua ini konyol. Hal ini sama sekali tidak patut bagi masyarakat umum untuk belajar *Satipaṭṭhāna*.” Sikap skeptisisme ini sangat disesalkan karena hal ini bertanggung jawab atas ketidak-tahuan atau menyepelkan pengetahuan tentang ajaran Sang Buddha bahkan di negara yang didominasi Buddhis seperti Burma.

Tentu saja kita harus menghormati ajaran Sang Buddha, tetapi itu tidak berarti bahwa kita harus menganggapnya terlalu suci dan

¹ Kata Burma Sayādaw, berarti "Yang Mulia Guru" adalah istilah kehormatan dan cara penyebutan yang diberikan kepada para bhikkhu senior atau terkemuka.

terlalu mendalam untuk orang-orang biasa. Jika Dhamma seharusnya di atas pemahaman orang biasa, maka Sang Buddha tidak akan menyebarkannya kepada umat manusia.

Beberapa bersikeras bahwa doktrin yang lebih tinggi dimaksudkan hanya untuk bhikkhu. Namun, pandangan ini tidak sesuai dengan Tipitaka dan Kitab Komentaris, yang menyebutkan kasus umat awam yang mencapai Tingkat lanjut dari Jalan melalui praktik *Satipaṭṭhāna Vipassanā*.

Ajaran di *Sallekha Sutta* tidak seperti aturan *Vinaya* yang ditetapkan Sang Buddha secara eksklusif untuk para bhikkhu. Juga tidak ditujukan hanya untuk pengikut awam, seperti *Sigalovāda Sutta* dari *Dīghanikāya*. *Sallekha Sutta* mewakili esensi dari Dhamma yang berlaku universal. Studi tentang *Sutta* ini bermanfaat bagi semua orang karena menunjukkan cara terbaik untuk mengatasi bahaya moral yang telah membingungkan umat manusia selama berabad-abad, dan menyebabkan penderitaan yang besar.

Ini menandakan ketajaman dan tingginya kualitas intelektual Yang Mulia Sayādaw, yang beliau tunjukkan kepada kita poin-poin penting yang tersirat dalam ajaran Sang Buddha, tetapi tidak pernah secara eksplisit disebutkan dalam *Piṭaka* atau Kitab-Kitab Komentaris.

Demikianlah Yang Mulia Sayādaw meletakkan dasar baru dalam pengajaran meditasi pandangan terang ketika beliau menyarankan para murid meditatornya untuk mencatat kembang dan kempisnya perut dalam latihan meditasi. Ajaran ini telah mendapatkan serangan kritik dengan alasan bahwa hal tersebut kurang mendapat dukungan dari kitab suci, bahwa hal itu bertentangan dengan tradisi instruksi dari guru-guru meditasi pandangan terang. Namun, tidak dapat disangkal faktanya, bahwa kembang dan kempisnya perut adalah sesuai dengan *Satipaṭṭhāna Sutta*, bahwa itu hanyalah akibat yang seharusnya timbul dari instruksi Sang Buddha tentang pengamatan tubuh: “*Kāye kāyānupassī viharati.*” Terlepas dari semua kritik tersebut, praktik ini telah memberikan manfaat kepada banyak meditator di Burma maupun di negara-negara lain.

Sallekha Sutta ini sulit untuk dipahami, kecuali bagi guru yang terpelajar dan berpengalaman dalam meditasi pandangan terang seperti Yang Mulia Mahāsī Sayādaw, adalah sulit untuk

menjelaskan dengan jelas ajaran Sang Buddha dalam *Sutta* ini. Ini berkaitan dengan absorpsi, Jalan, Buah, dan lain-lain, dan tak perlu disebutkan lagi, saat ini ada banyak umat Buddhis yang tidak tahu mengenai berbagai jenis pengalaman spiritual. Faktanya, bahkan, beberapa meditator yang berlatih meditasi pandangan terang tidak bebas dari kesalahpahaman tentang mereka sendiri. Sebagaimana Yang Mulia Sayādaw sampaikan, banyak dari mereka bermeditasi dengan harapan memiliki beberapa pengalaman yang tidak biasa dan mereka menganggap pengalaman seperti itu sebagai bukti pencapaian spiritual.

Ketidak-tahuan tentang praktik meditasi pandangan terang menyebar luas. Banyak orang tidak membedakannya dengan absorpsi (*jhana*), mereka bingung antara tujuan dengan efek samping tujuan seperti gambaran batin (*nimitta*), kegairahan yang meluap, kekuatan-kekuatan supra-natural, dan seterusnya. Dikatakan bahwa seorang *Arahant* tentulah seorang suci yang bisa terbang di udara dan kepercayaan kuno yang mengakar ini diyakini bahkan di antara umat Buddhis berpendidikan tinggi. Tidak heran bahwa saat ini ada guru meditasi palsu yang secara tidak etis mengeksploitasi ketidaktahuan dan kemudah-percayaan orang-orang untuk tujuan mereka sendiri.

Pengalaman nyata pandangan terang mungkin menentang pemahaman dan deskripsi umum, tetapi pembabaran Yang Mulia Mahāsī Sayādaw atas *Sallekha Sutta* tidak memberikan ruang untuk kebingungan atau kesalahpahaman mengenai tujuan, yang tidak kurang dari padamnya semua kekotoran-kekotoran batin. Kamus bahasa Pāli Childer menerjemahkan “*sallekha*” sebagai penghancuran kekotoran-kekotoran batin (*kilesa*) dan Yang Mulia Sayādaw menjelaskannya sebagai praktik penghapusan yang membentuk dasar dari pandangan terang sebagai cara hidup yang dirancang untuk membasmi kekotoran-kekotoran batin.

Pembabaran Yang Mulia Sayādaw sangat informatif, mencerahkan dan dapat diandalkan. Ini akan sangat berharga bagi semua orang yang mencari pencerahan tentang cara Sang Buddha untuk mengakhiri kekotoran-kekotoran batin dan penderitaan.

U Aye Maung
Penerjemah

Dalam Sallekha Sutta, Sang Buddha berkata bahwa tidaklah mungkin bagi seseorang yang sepenuhnya tenggelam di dalam rawa akan mampu menolong orang lain yang berada dalam kesulitan serupa. Namun hal ini bisa dilakukan oleh mereka yang tidak terbenam dalam lumpur. Demikian pula, hanya seorang yang telah terdisiplinkan, terlatih dalam tiga kelompok Jalan Mulia Berunsur Delapan dan telah memadamkan api kekotoran batin akan mampu menolong orang lain sehubungan dengan disiplin, latihan, dan padamnya kekotoran batin.

SALLEKHA SUTTA

PENDAHULUAN

Seorang siswa sejati Sang Buddha seharusnya memiliki sedikit keinginan. Ia harus puas dengan apa yang ia miliki dan mengurangi kekotoran batinnya, mempunyai sedikit keinginan atas kepemilikan materi atau pelayan. Ia tidak boleh membanggakan pencapaiannya dalam pembelajaran naskah-naskah atau dalam praktik meditasi. Ia harus menjaga pengetahuan atas pembelajarannya atau pencapaian spiritualnya untuk diri sendiri. Seorang Ariya sejati tidak mengungkapkan pandangan terang spiritualnya kepada orang lain walaupun ia ingin mengatakannya. Hanya seorang penipu religius yang menyebut dirinya sendiri sebagai seorang Ariya atau Arahant.

Kepuasan juga penting dalam pengembangan spiritual. Seseorang harus puas dengan apa pun yang ia miliki. Apakah baik atau buruk. Yang sama pentingnya adalah mengurangi kekotoran-kekotoran batin (*kilesā*). Latihan-diri yang mengarah menuju tujuan ini adalah yang dibahas dalam *Sallekha Sutta*. *Sutta* ini bermanfaat bagi para meditator maupun non-meditator; berguna bagi mereka semua yang ingin mengatasi keinginan atau nafsu tidak bermoralnya dan mengembangkan ketrampilan dalam keinginan-keinginan baik.

PERTANYAAN CUNDA THERA

Pada suatu ketika, sewaktu Sang Buddha sedang menetap di Vihara Jetavana di Savatthi, Mahā Cunda, seorang *Arahant* yang juga merupakan adik dari Sāriputta, memasuki kondisi batin transenden yang disebut pencapaian buah (*phalasangāpatti*). Seorang *Arahant* biasanya melewati waktunya dalam salah satu dari kondisi-kondisi ini ketika tidak ada hal lain yang harus dilakukan, seperti berdiskusi atau membabarkan Dhamma. Kadang-kadang ia berdiam dalam pencapaian absorpsi (*jhānasangāpatti*) atau pencapaian penghentian (*nirodhasangāpatti*) di mana segala aktivitas batin berhenti. Atau ia mungkin berdiam dalam pencapaian buah Ke-arahatta-an (*Arahattasangāpatti*) yang menjaganya tetap terabsorpsi dalam kedamaian *Nibbāna*. Setelah melewati sehari penuh dalam kondisi batin ini, Cunda Thera mendatangi Sang Buddha pada malam hari, dan setelah bersujud ia mengajukan pertanyaan sebagai berikut.

‘Yang mulia, terdapat banyak pandangan salah sehubungan dengan teori ego (atta) atau teori dunia (loka). Yang mulia, apakah seorang bhikkhu menghalau pandangan-pandangan salah ini atau sepenuhnya meninggalkannya tepat pada saat ia mulai merefleksikannya?’

PENJELASAN ATAS PERTANYAAN

Sebelum munculnya Buddhisme, Satu sosok makhluk disebut sebagai diri (*atta*) atau alam (*loka*). Terdapat tiga alam, yaitu, alam makhluk-makhluk hidup (*sattaloka*), alam fenomena (*saṅkharaloka*) dan alam fisik (*okāsaloka*). Diri dan alam pada dasarnya memiliki arti yang sama, yaitu makhluk hidup.

PANDANGAN SALAH TENTANG DIRI

Beberapa orang menganggap tubuh fisik sebagai suatu diri atau ego atau jiwa (*atta*). Misalnya, ketika mereka menekuk atau meregangkan atau menggerakkan tangan atau kaki, mereka percaya bahwa itu semua adalah mereka sendiri yang melakukan

gerakan-gerakan tersebut. Dalam pandangan ini, diri (*atta*) diidentifikasi sebagai tubuh fisik.

Menurut yang lain, *atta* bukanlah tubuh manusia melainkan yang melingkupi tubuh itu, dan hubungannya dengan tubuh adalah seperti hubungan antara pohon dengan bayangannya. Gerakan dari bagian tubuh manapun bukanlah dilakukan oleh *atta*, melainkan oleh tubuh ini yang menjadi bagian dari *atta*. Gerakan tersebut timbul sesuai dengan kehendak *atta*. Pandangan ini mengidentifikasi *atta* sebagai batin.

Kemudian, ada pandangan bahwa tubuh fisik ini bergantung pada *atta* bagaikan aroma bunga yang bergantung pada bunga. Pandangan ini juga menganggap batin identik dengan *atta*.

Beberapa orang mempercayai bahwa *atta* melekat menjadi satu di dalam tubuh. Mereka mengatakan bahwa *atta* menyebar di seluruh tubuh, ukurannya bergantung pada ukuran tubuh. Beberapa mengatakan bahwa *atta* terletak di rongga jantung bagaikan bara api yang berkobar dalam kesenyapan. Kepercayaan-kepercayaan tentang *atta* ini berkembang luas dalam literatur India kuno dan kepercayaan serupa tentang diri atau jiwa juga ditemukan di negara-negara lain.

Kepercayaan atas diri (*atta*) tidak bertahan di negara Buddhis seperti Myanmar karena Buddhisme menolak kepercayaan ini. Meskipun beberapa orang masih percaya pada keberadaan jiwa atau roh (*atta*) (dalam bahasa Myanmar: *leikpya*) di dalam tubuh. Beberapa perempuan membicarakan tentang roh yang ditakuti atau ditangkap oleh setan. Banyak orang menggambarkan *atta* sebagai suatu entitas hidup yang masuk atau meninggalkan tubuh ini.

Ada empat jenis kepercayaan-ego yang berpusat pada tubuh fisik. Kepercayaan pertama menganggap tubuh ini sebagai ego sedangkan tiga lainnya mengidentifikasinya sebagai batin. Atau, tiga kepercayaan terakhir mungkin tidak berhubungan dengan batin atau tubuh karena pada masa kini mereka yang mempercayai ego bersikeras bahwa ego bukanlah tubuh ataupun batin. Terlepas dari segala penyangkalan mereka, kepercayaan mereka tetap berpusat pada batin dan tubuh.

Demikian pula, terdapat empat jenis kepercayaan-ego sehubungan dengan perasaan:

- 1) Kepercayaan yang mengidentifikasikan ego sebagai perasaan. “Akulah yang merasa sakit. Akulah yang merasa bahagia atau tidak bahagia.”
- 2) Kepercayaan bahwa ego tidak identik dengan perasaan melainkan memiliki perasaan sebagai propertinya.
- 3) Kepercayaan bahwa perasaan bergantung pada ego
- 4) Kepercayaan bahwa ego bergantung pada perasaan.

Demikian pula, terdapat empat jenis kepercayaan-ego sehubungan dengan persepsi (*saññā*), empat kepercayaan-ego sehubungan dengan bentukan mental (*sañkhāra*) dan empat kepercayaan-ego lainnya lagi sehubungan dengan kesadaran (*viññāna*).

Singkatnya, terdapat empat kepercayaan-ego yang terhubung dengan masing-masing dari lima kelompok unsur kehidupan (*panca khanda*) dan oleh karena itu seluruhnya terdapat dua puluh jenis kepercayaan tentang ego. Kepercayaan-kepercayaan tentang ego ini disebut pandangan-diri (*attadiṭṭhi*) atau pandangan-personalitas (*sakkāyadiṭṭhi*). Orang biasa atau makhluk duniawi pada umumnya tidak terbebas dari kepercayaan-ego ini. Perbedaannya adalah bahwa beberapa dikuasai oleh kepercayaan ini sedangkan beberapa lainnya tidak menggenggam erat padanya. Kita dapat terlepas sepenuhnya dari pandangan ini hanya ketika kita mencapai tingkat kesucian pertama Memasuki-arus (*sotāpattimagga*).

TEORI-TEORI TENTANG ALAM

Dalam hal ini, alam (*loka*) adalah sebutan lain untuk *atta*. Terdapat delapan jenis teori mengenai *loka* yang muncul di India pada masa Sang Buddha.

1. Teori pertama adalah bahwa *loka* atau *atta* tidak dapat hancur, ada untuk selamanya. Ini adalah pandangan keabadian atau eternalisme (*sassatadiṭṭhi*). Para penganut pandangan ini berpendapat bahwa walaupun tubuh fisik hancur pada saat kematian, inti atau sari patinya atau *atta* tidak terpengaruh atas kehancuran tersebut. *Atta* tetap menerus dan melanjutkan keberadaannya di sana. Tidak akan pernah mengalami kehancuran. Pandangan ini agak serupa dengan pandangan

beberapa orang Myanmar yang tidak memiliki pengetahuan Buddhisme. Bagi mereka, pembuahan menandakan kedatangan makhluk hidup ke dalam rahim ibu, sementara kematian berarti kepergian entitas-ego menuju alam tujuan yang baru.

Mereka yang melekat erat pada pandangan ini, tidak berlatih meditasi, sehingga mereka tidak dapat memperoleh kemajuan spiritual. Kepercayaan ini, sesungguhnya adalah halangan besar dalam jalan menuju *Nibbāna*. Namun, pandangan ini tidak tertanam dalam-dalam pada umat Buddhis Myanmar. Mereka menerima ajaran bahwa kehidupan ini adalah tanpa diri yang abadi, bahwa ini hanyalah rangkaian sebab dan akibat atau rangkaian keadaan batin-jasmani. Mereka percaya bahwa proses batin-jasmani ini akan berakhir bersamaan dengan padamnya penyebabnya, yaitu kekotoran batin, sebagai hasi dari pencapaian empat tingkat pengetahuan melalui meditasi. Oleh karena itu, kepercayaan keabadian dari masyarakat Myanmar tidak menjadi ancaman serius bagi kemajuan spiritual. Namun, walaupun tidak tertanam dalam, seseorang tidak akan mampu melenyapkannya sepenuhnya sampai ia menjadi seorang Pemasuk-arus (*Sotāpanna*).

2. Berlawanan dengan pandangan keabadian adalah pandangan pemusnahan (*ucchedadiṭṭhi*). Menurut kepercayaan ini, keberadaan entitas-ego berlangsung hanya sampai pada kehancuran dari tubuh ini, setelah itu musnah. Pada masa Sang Buddha, hanya sedikit orang yang menganut kepercayaan ini, tetapi pada masa kini kepercayaan ini menjadi populer karena kaum non-Buddhis telah mengemukakan argumen-argumen yang terlihat menarik mengenai hal ini. Mereka menolak gagasan kehidupan mendatang dengan dasar bahwa hal tersebut tidak diakui oleh penelitian empiris. Pandangan pemusnahan ini menjadi terkenal mungkin karena pendekatan mereka disertai dengan keahlian dalam penulisan dan keinginan manusia yang kuat untuk menikmati kehidupan sepenuhnya di sini dan saat ini.

Pada kenyataannya, tidak ada jiwa yang kekal ataupun yang musnah setelah kematian - atau tidak ada imortalitas maupun pemusnahan sepenuhnya. Buddhisme menolak entitas-ego dan mengenal hanya proses batin-jasmani yang terkondisi oleh hukum sebab dan akibat. Hanya ada kontinuitas dari sebab dan akibat, seperti, ketidak-tahuan atau kegelapan batin yang menyebabkan

bentukan-bentukan *kamma* (*saṅkhāra*), *saṅkhāra* atau *kamma* ini pada gilirannya menyebabkan timbulnya kesadaran pada kehidupan berikutnya,... dan seterusnya. Kematian bukanlah misteri, dalam arti, pelenyapan akhir dari makhluk batin-jasmani yang tunduk pada proses kehancuran yang tanpa henti. Namun, kematian bukanlah pemusnahan. Karena adanya kekotoran batin dan terkondisi oleh *kamma*, maka peristiwa-peristiwa jasmani dan batin berlangsung terus menerus tanpa putus seperti kehidupan sebelumnya, pada tempat yang baru dan kehidupan yang baru.

Kelahiran kembali bukanlah perpindahan jiwa juga bukan perpindahan batin dan materi dari satu kehidupan ke kehidupan lain. Fenomena jasmani dan batin muncul secara berkesinambungan dan senantiasa berlalu. Bukanlah kesadaran-mata yang melihat juga bukan kesadaran-telinga yang mendengar. Masing-masing kesadaran muncul pada saat yang tepat dan lenyap seketika. Tetapi, terdapat suatu hubungan sebab-akibat di antara dua unit kesadaran yang berturutan tersebut.

Begitu juga halnya, kematian menghancurkan sepenuhnya seluruh batin dan materi, namun keberadaan fenomena batin-jasmani yang baru, muncul pada kehidupan baru, dan hal ini berkaitan secara sebab-akibat dengan kehidupan sebelumnya. Kesadaran kehidupan kembali dan faktor-faktor batin-jasmani lain yang berkontribusi di kehidupan baru, muncul sebagai hasil atau akibat dari kemelekatan pada gambaran atau tanda (*nimitta*) apa pun pada saat terjadinya kematian. *Nimitta* ini berhubungan dengan *kamma* seseorang atau gambaran kehidupan mendatangnya. Demikianlah, hanya ada fenomena jasmani dan batin dalam kaitannya dengan sebab dan akibat. Karena tidak adanya entitas-ego, maka adalah keliru untuk percaya pada jiwa yang kekal yang berlangsung hidup melewati kematian dan juga keliru menyebutnya sebagai pemusnahan. Proses batin-jasmani akan berlanjut selama seseorang belum terbebas dari kekotoran batin. Hal ini hanya akan berakhir sepenuhnya pada pencapaian *Arahatta* dan meninggal, setelah terbebaskan dari segala kemelekatan. Kematian seorang *Arahant* atau *Parinibbāna*-nya bukanlah pemusnahan. Hal ini hanya berarti penghentian sepenuhnya penderitaan yang selalu menyertai proses batin-

jasmani. Proses ini harus dipelajari melalui naskah-naskah Buddhis dan melalui praktik meditasi.

3. Menurut teori ke tiga, *atta* atau *loka* adalah kekal dan juga tidak-kekal. Teori ini mengakui kekekalan pencipta alam semesta, tetapi tidak kekal pada hasil ciptaannya. Teori ini disebut *ekaccasassatavāda* dalam *Brahmajāla Sutta*. Walaupun teori ini mengatakan bahwa sebagian besar makhluk adalah tidak kekal, namun tidak menerima pemusnahan pada saat kematian. Teori ini berpendapat bahwa *atta* berpindah ke kediaman lain setelah hancurnya tubuh fisik. Karenanya, teori ini termasuk dalam kelompok kepercayaan keabadian.

4. Teori ke empat mengatakan bahwa baik *loka* ataupun *atta* adalah tidak kekal juga bukan tidak-kekal. Cukup sulit memahami pandangan ini, yang merupakan spekulasi tidak masuk akal. Karena mengatakan secara tidak pasti tentang *atta*, teori ini juga disebut geliat-belut (*amaravikkhepavāda*), *amara* adalah nama suatu spesies ikan yang sulit digenggam.

5. Teori ke lima mengatakan bahwa *atta* atau *loka* adalah terbatas. Dengan kata lain, sesosok makhluk hidup adalah dunia dalam dirinya sendiri. *Atta* yang meliputi tubuh dari suatu makhluk, terbatas dalam ukuran sesuai dengan ukuran tubuhnya masing-masing.

Dengan demikian, *atta* dari seorang manusia adalah paling besar berukuran satu depa tingginya dan tujuh puluh lima sampai sembilan puluh centimeter kelilingnya. Beberapa mengatakan bahwa *atta* terletak di rongga jantung dan bahwa ukurannya bergantung pada ruang letaknya. Teori ini juga mengatakan bahwa *atta* sebesar satu elektron (*paramānumrū*) ketika mencari kehidupan baru.

6. Teori berikutnya adalah bahwa *atta* atau *loka* adalah besar tidak terbatas. Teori ini menolak gagasan adanya jiwa secara individu pada masing-masing makhluk dan berpendapat bahwa setiap makhluk adalah bagian dari jiwa besar (*paramatta*) dari Tuhan yang menciptakan alam semesta. *Paramatta* ini adalah besar tidak terbatas dan meliputi seluruh alam semesta dan karena itu *atta* juga besar tidak terbatas. Teori-teori yang memaksakan ketidak-terbatasan *atta* atau sebaliknya ini dapat ditemukan dalam buku-buku religius India modern. Kitab-kitab Komentar

Buddhis menjelaskannya sebagai ilusi terhadap ukuran gambaran batin padanan (*paṭibhāganimitta*) yang muncul selama praktik konsentrasi pada *kaśiṇa*² dan dianggap sebagai *atta* atau *loka*. Tetapi ilusi ini terjadi hanya pada sebagian kecil individu pada tingkatan absorpsi pikiran yang lebih tinggi. Kepercayaan-kepercayaan yang telah saya sebutkan di atas muncul pada orang-orang biasa.

7. Beberapa percaya bahwa *atta* atau *loka* adalah terbatas juga tidak terbatas. Ini agak mirip dengan *ekaccasassatavāda* (teori 3). Ini kiranya bermakna bahwa *atta* dari mereka yang diciptakan oleh Tuhan adalah terbatas sementara jiwa tertinggi (*paramatta*) dari Tuhan adalah tidak terbatas.

8. Kemudian beberapa lagi mengatakan bahwa *atta* atau *loka* adalah bukan terbatas juga bukan tidak terbatas. Ini juga spekulasi tidak masuk akal (seperti teori 4), sebuah geliat belut (*amaravikkhepavāda*) yang tidak memberikan jawaban pasti.

Semua teori ini adalah absurd karena berputar di sekitar *atta* yang sebenarnya tidak ada. Mereka membuat kebingungan yang semakin kusut seperti halnya spekulasi tentang tanduk kelinci yang tidak ada atau rambut kura-kura. Meskipun demikian teori-teori tersebut cukup menarik bagi mereka yang bukan pengikut Sang Buddha. Demikianlah, Mahā Cunda Thera bertanya kepada Sang Buddha, apakah seorang bhikkhu dapat mengatasi kepercayaan-kepercayaan ini pada saat mulai melakukan meditasi.

Dengan kata lain, pertanyaan Cunda Thera adalah apakah pencapaian konsentrasi (*samādhi*), sukacita (*pīti*) atau melihat cahaya yang muncul pada tahap awal meditasi berarti pelenyapan pandangan salah terhadap *atta* atau *loka*.

Ada beberapa hal yang menjadi dasar untuk mengajukan pertanyaan demikian. Beberapa orang percaya bahwa konsentrasi, absorpsi pikiran, kegembiraan, atau beragam pengalaman yang disebut kekotoran pandangan terang (*upakkilesa*) sudah cukup untuk memastikan penaklukan pandangan salah dan pencapaian Ke-*arahatta*-an. Pertanyaan-pertanyaan Cunda diajukan untuk

² Suatu objek yang dibuat untuk keperluan meditasi misalnya tanah liat yang dibentuk menjadi bulatan.

mencerahkan orang-orang yang terdelusi dan bangga akan dirinya.

Praktik meditasi memiliki atmosfir kesucian dan segala pengalaman yang tidak biasa, cenderung secara keliru dianggap sebagai pandangan terang yang luar biasa. Tanpa adanya bimbingan yang baik atau guru yang tepat, seorang meditator cenderung menilai dirinya terlalu tinggi dan memiliki ilusi sehubungan dengan pencapaian spiritual hanya berdasarkan hal-hal kecil dan sedikit tidak biasa yang dialaminya. Ini bukan hal yang aneh pada masa kini. Bahkan pada masa Sang Buddha, di antara mereka yang berlatih meditasi di bawah pembimbing guru yang luar biasa, Sang Bhagavā dan para *Arahant* mulia seperti Sāriputta yang memberikan pengajaran baik dalam hal teori maupun praktik, ada beberapa yogi yang memendam delusi karena pengalaman mereka yang tidak biasa. Cukup beralasan untuk mengasumsikan bahwa pada masa kini jumlah meditator demikian sangat banyak.

Pada kenyataannya, pencapaian tujuan spiritual berarti pembedaan antara batin dan jasmani, merealisasi kemunculan dan kelenyapannya yang terus-menerus tanpa henti dan pemahaman jernih atas ketidak-kekalan (*anicca*), ketidak-memuas-kan (*dukkha*) dan sifat tanpa-diri (*anatta*) dari kehidupan. Di atas segalanya, meditator harus memiliki pencerahan sehubungan dengan sifat alami dari keberadaan fenomena, yaitu, kondisinya yang senantiasa berubah dan lenyap; pencerahan yang dihasilkan dari kekecewaan, kejenuhan dan keseimbangan batin. Hanya ketika ia telah memiliki pencerahan atau pengetahuan pandangan terang (*ñāna*) seperti itu, maka meditator tersebut kemudian dapat melihat *Nibbāna*. Hanya ketika ia melihat *Nibbāna* setidaknya pada Jalan dari Memasuki-arus (*Sotāpattimagga*) maka ia dapat melenyapkan pandangan keliru terhadap *atta* atau *loka*.

JAWABAN SANG BUDDHA

Jawaban Sang Buddha atas pertanyaan Cunda adalah sebagai berikut:

“Cunda, adalah benar bahwa di dunia ini terdapat banyak pandangan salah mengenai *atta* atau *loka*. Pandangan-pandangan ini berakar dari lima kelompok dari batin dan jasmani (*khandha*), pandangan-pandangan itu berdiam pasif di dalam lima *khandha*, pandangan-pandangan ini secara konstan berpusat pada kelima *khandha* itu. Tetapi jika seseorang mengetahui, ‘kelompok lima *khandha* ini adalah bukan milikku, bukan diriku,’ jika ia melihat segala sesuatu sebagaimana adanya dengan pengetahuan pandangan terangnya, ia akan sepenuhnya membebaskan dirinya dari pandangan-pandangan keliru tersebut.”

Adalah sulit untuk memahami baik pertanyaan maupun jawabannya. Cunda bertanya apakah mungkin mengatasi pandangan-pandangan salah ini hanya saat seseorang memulai merefleksikannya. Tetapi apa itu permulaan refleksi? Jawaban Sang Buddha adalah bahwa pengamatan atas sifat tanpa-inti dari lima *khandha* berarti pelenyapan pandangan salah. Tetapi bagaimanakah cara untuk mengamatinya?

Agar dapat terbebas dari pandangan-pandangan salah tentang *atta* atau *loka*, kita harus mengetahui sumber utamanya serta kesalahpahaman yang memunculkan pandangan-pandangan itu. Menurut ajaran Sang Buddha, kepercayaan-kepercayaan salah ini akan mendominasi kita jika kita secara naif menganggap kelima *khandha* sebagai milik kita atau sebagai diri kita dan kita akan mengatasinya ketika kita mengamati sifat tanpa-diri dari kelompok-kelompok unsur kehidupan ini.

Kelima *khandha* ini ditemukan pada setiap makhluk hidup. Mereka adalah 1) jasmani (*rūpa*), 2) perasaan (*vedanā*), 3) persepsi (*saññā*), 4) bentukan-bentukan batin (*saṅkhāra*), dan 5) kesadaran (*viññāna*). Kelompok pertama merujuk pada seluruh tubuh fisik yang terbentuk dari milyaran partikel materi fisik yang sangat kecil. Kelompok kedua adalah kelompok perasaan, menyenangkan atau tidak menyenangkan, yang bergantung pada kontak kita dengan dunia eksternal. Persepsi adalah fenomena batin yang membantu kita untuk mengingat objek-objek indria; *saṅkhāra* adalah bentukan-bentukan batin yang memunculkan perilaku

jasmani, ucapan, atau aktivitas pikiran. Termasuk dalam kelompok ke empat ini adalah kontak sensorik (*phassa*), refleksi atau pengarahannya pikiran (*manasikāra*), kehendak (*cetanā*), keserakahan (*lobha*), kebencian atau kemarahan (*dosa*) dan faktor-faktor batin lainnya yang berjumlah lima puluh. Sedangkan kelompok terakhir, yaitu kesadaran, terdapat banyak jenis kesadaran seperti yang ditentukan oleh organ indria yang bersesuaian, seperti kesadaran-mata, kesadaran-telinga,... dan seterusnya. Demikianlah kita memiliki kelompok batin dan materi (*nama-rūpa*), kelompok materi adalah badan jasmani dan kelompok batin terdiri dari keempat kelompok aktivitas-aktivitas batin.

AKTIVITAS LIMA KHANDA

Kelima kelompok unsur kehidupan menjadi aktif ketika terjadi kontak antara indria dan objeknya masing-masing. Ketika objek apapun terlihat, mata dan seluruh tubuh berikut juga objek yang terlihat adalah merupakan materi (*rūpa*), rasa senang atau tidak senang terhadap objek penglihatan itu adalah perasaan (*vedanā*), pengenalan atas objek adalah persepsi (*saññā*), perhatian kepada objek atau usaha untuk melihatnya mewakili bentukan batin (*sañkhāra*) dan menyadari objek yang terlihat adalah kesadaran (*viññāna*). Ketika kita melihat, hanya lima kelompok ini yang muncul dan tidak ada jiwa atau diri (*atta*) yang menyertainya. Akan tetapi, orang pada umumnya mengidentifikasi masing-masing dari lima kelompok yang terlibat dalam proses melihat sebagai diri (*atta*) mereka atau entitas-ego. Ketika seseorang melihat dirinya sendiri, ia menganggap bentukan visualnya sebagai entitas dirinya dan ketika melihat makhluk lain, ia memandangnya sebagai entitas diri orang lain. Demikianlah kepercayaan-ego berakar pada hasrat manusia untuk mengidentifikasi lima kelompok unsur kehidupan ini sebagai entitas-ego pada saat melihat.

Dengan cara demikian pula lah, kelima kelompok ini mulai bekerja ketika kita mendengar, mencium, mengecap rasa, menyentuh atau berpikir. Sekali lagi, kita memiliki ilusi-ego yang berakar dari hasrat manusia untuk menganggap kelompok unsur

kehidupan ini sebagai entitas-ego. Sebagian besar orang berada di bawah pengaruh kepercayaan-ego ini yang bersumber pada kesadaran, semenjak mereka terbiasa menjadikan ego mereka identik dengan aktivitas batin dan kondisi-kondisi batin mereka seperti emosi-emosi, misalnya, bahagia atau tidak bahagia, perasaan-perasaan, ingatan, persepsi, kehendak, usaha, dan sebagainya.

KEKOTORAN BATIN YANG BERPOTENSI

Dalam jawaban beliau kepada Cunda, Sang Buddha berkata bahwa kekeliruan pandangan tentang ego ‘muncul, berdiam pasif dan berlangsung secara terus-menerus.’ Mereka muncul karena pemahaman yang salah atas kelompok unsur kehidupan pada saat melihat,... dan seterusnya. Mereka muncul tidak hanya satu-dua kali melainkan berulang-ulang dan terus-menerus. Berdiam pasif dalam pengertian bahwa walaupun mereka tidak seketika muncul pada momen melihat,... dan seterusnya disebabkan adanya pengarahan perhatian yang baik (*yonisomanasikāra*) atau hal lain, namun mereka siap untuk bekerja dalam situasi tertentu. Kelima kelompok unsur kehidupan yang terwujud ketika kita melihat,... dan seterusnya, meninggalkan kesan yang jelas pada kita, dan refleksi atas kesan demikian dapat menimbulkan keserakahan, kebencian, ketidak-tahuan, kesombongan, dan sebagainya. Pandangan salah juga bisa muncul saat kita mengidentifikasi pengalaman kita sebagai ego (‘adalah aku yang melihat’,... dan seterusnya). Demikianlah, potensi kepercayaan-ego berdiam dalam ingatan yang jelas atas objek-objek indria.

MENCEGAH KEKOTORAN BATIN MELALUI PENGAMATAN

Untuk melawan kekotoran-kekotoran batin laten, kita harus mengamati muncul dan lenyapnya kelompok unsur kehidupan, ketidak-kekalannya, ketidak-puasannya, dan sifat tanpa-inti (*anicca, dukkha, dan anatta*). Kita harus mencoba untuk melihatnya sebagaimana adanya. Kita harus mencatat (dalam batin), ‘melihat., melihat..’ pada saat melihat. Dengan cara serupa kita harus memperhatikan murni terhadap sensasi-sensasi lain yang

dihasilkan dari mendengar, mencium, mengecap, menyentuh dan berpikir. Objek pengamatan sehubungan dengan indria sentuhan ada bermacam-macam. Sensasi sentuhan muncul pada saat berjalan, duduk, berbaring, menekuk, dan sebagainya. Perasaan-perasaan hangat, sakit, gatal, atau letih, juga, timbul dari sensasi sentuhan. Ada banyak juga objek pengamatan pada saat kesadaran terhadap peristiwa-peristiwa batin seperti berniat, mengetahui, atau berpikir. Perasaan menyenangkan, kegembiraan, kesedihan, kemarahan, pendambaan, dan emosi-emosi lain juga dapat menjadi objek pengamatan.

Bagaimanapun juga seorang pemula dalam meditasi tidak dapat sadar pada setiap peristiwa jasmani atau batin; juga tidak dapat mengembangkan kekuatan konsentrasi dengan melakukan hal ini. Oleh karena itu, seseorang harus memulai dengan mengamati sedikit aktivitas fisik seperti duduk atau menyentuh. Atau dapat juga berlatih perhatian murni atas napas dengan mencatat napas masuk dan napas keluar pada ujung hidung. Namun metode yang kami rekomendasikan adalah mengamati gerakan perut, yaitu mencatat kembang dan kempisnya perut. Tetapi perhatian murni meditator tidak hanya terbatas pada gerakan perut. Sewaktu mengamati dan mencatat kembang-kempisnya perut, anda juga harus mengamati dan mencatat rasa sakit, pegal, menekuk, meregang, dan sebagainya. Singkatnya, anda harus mengamati dan mencatat seluruh peristiwa batin dan jasmani. Dimulai dari gerakan perut, tetapi begitu anda telah mengembangkan perhatian murni, anda harus memperluasnya terhadap semua fenomena batin-jasmani lainnya.

Setelah anda mendapatkan pengalaman dalam perhatian murni, anda akan menjadi awas hanya terhadap fenomena seperti melihat dan mendengar tanpa tanda apapun mengenai kekekalan, sifat menyenangkan atau tidak menyenangkan atau entitas-ego. Awalnya, anda akan melihat jasmani sebagai objek yang diketahui dan batin sebagai subjek yang mengetahui namun dengan berkembangnya konsentrasi, anda menemukan hanya sebab dan akibat. Dengan memperkuat konsentrasi lebih jauh lagi akan menuntun anda untuk menyadari muncul dan lenyapnya fenomena secara terus-menerus pada setiap saat.

‘INI BUKANLAH AKU’

Kemudian anda akan mengetahui ketidak-kekalan dari lima kelompok unsur kehidupan, dan pengetahuan ini adalah penawar keangkuhan seperti halnya menyadari bahwa kematian yang tidak lama lagi menjemput akan melawan keangkuhan yang berlebihan. Ketika meditator menyadari bahwa segala sesuatu adalah sementara, ia mengetahui ‘Ini bukanlah aku.’ Selain itu, ia sepenuhnya menyadari sifat tidak-memuaskan dari segala sesuatu yang muncul dan akan selalu lenyap. Ia tidak menganggap objek indria apa pun sebagai miliknya, sebuah objek kemelekatan atau sebagai sesuatu yang padanya ia dapat bergantung. Ketika ia menyadari ketidak-kekalan dan sifat tidak-memuaskan dari segala sesuatu, ia merefleksikan ‘Ini bukanlah milikku.’ Sekali lagi, karena segala sesuatu yang diamati dan dicatat oleh meditator tersebut berlawanan dengan keinginannya dan berlalu sesuai dengan sifat alamiahnya, maka ia menjadi menyadari kesia-siaan dan sifat tanpa-diri dari kelompok unsur kehidupan.

Realisasi *anatta* (ketiadaan ego) ini sangat penting. Ketika meditator merenungkan ketiga karakteristik dari kelompok kehidupan dan mengetahui, ‘Ini bukanlah milikku. Ini bukanlah aku,’ maka ia tidak akan memiliki ilusi ego terhadap kelompok tersebut. Ia tidak akan menganggap dirinya sendiri sebagai subjek yang melihat atau mendengar dan oleh karena itu, melalui meditasi ia untuk sementara waktu akan membebaskan dirinya dari kepercayaan pada entitas-ego. Akan tetapi ini adalah pelenyapan sementara atas ilusi-ego, bukan berarti pelenyapan sepenuhnya.

Ilusi ini akan muncul kembali ketika meditator gagal mengamati kelompok unsur kehidupan tersebut. Pengetahuan pandangan terang pada ketiga karakteristik kelompok tersebut, bersama dengan kemunculan dan kelenyapan mereka, pada waktunya akan menuntun menuju pada pengetahuan mengenai kehancuran (*bhaṅgañāna*), pada tahap ini meditator hanya melihat lenyapnya segala fenomena. Kemudian, ia akan mengetahui objek indria beserta kesadaran yang ia amati dan catat terus-menerus lenyap. Ia memahami dengan jelas bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal, tidak memuaskan, tanpa inti, dan tidak layak dilekati. Kelak akan muncul pengetahuan mengenai ketakutan (*bhayañāna*)

yaitu, pengetahuan mengenai sifat kelompok unsur kehidupan yang menakutkan. Hal ini menimbulkan munculnya pengetahuan mengenai kesedihan atau kemalangan (*ādinavañāna*) yang pada gilirannya menuntun menuju pengetahuan atas rasa jijik (*nibbidāñāna*). Selanjutnya meditator ingin meninggalkan kelima kelompok unsur kehidupan yang artinya tiba pada pengetahuan hasrat menuju pembebasan (*muccitukamyatañāna*) dan ia mengerahkan usaha lebih keras lagi untuk melakukan pengamatan yang menuntunnya pada pengetahuan mengenai pengamatan ulang (*paṭisañkhāñāna*). Hal ini menghasilkan keterlepasan dari kelompok unsur kehidupan, yaitu pengetahuan keseimbangan batin terhadap bentukan-bentukan (*sañkhārupekkhañāna*). Dengan matangnya pengetahuan ini, maka muncullah pengetahuan sang jalan dari tingkat Memasuki-arus (*Sotāpattimaggañāna*) ketika meditator melihat kedamaian *Nibbāna*, di mana semua fenomena jasmani dan batin menjadi padam sepenuhnya. Pada tahap ini, pandangan terang atas tiga karakteristik kehidupan mencukupi untuk melenyapkan total kepercayaan-ego.

Menurut *Sallekha Sutta*, pengetahuan –‘ini bukan milikku’ ‘ini bukan aku’ ‘ini bukan diriku’- adalah cukup untuk mengatasi ilusi-ego. Begitu seseorang telah melihat *Nibbāna*, tidaklah mungkin baginya untuk memiliki ilusi tentang kelompok unsur kehidupan. Ilusi ini sepenuhnya dilenyapkan, demikianlah, Sang Buddha menjawab Cunda seperti yang telah disebut di atas.

BAGAIMANA MELENYAPKAN KEPERCAYAAN-EGO

Suatu hal yang mudah untuk mengetahui lewat pembelajaran buku, mendengar khotbah Dhamma atau mengingat bahwa kelompok unsur kehidupan bukanlah milik ego, karenanya tidak layak dilekati. Tetapi, hanya dengan pengetahuan melalui pendengaran maupun penerimaan intelektual atas fakta tersebut tidak membantu kita melenyapkan kekotoran-kekotoran batin.

Hanya pengetahuan intuitif dan empiris yang akan menjamin penenyapannya. Melalui pengamatan konstan, meditator mencatat bahwa segala sesuatu yang muncul akan segera lenyap dan ia memperoleh pandangan terang atas ketidak-kekalan segala

fenomena, aspeknya yang menakutkan dan ketidak-memuaskannya. Ia mengetahui dengan baik bahwa tidak ada apa pun baik internal maupun eksternal yang merupakan ego dan karena itu ia menjadi terbebas dari kemelekatan.

Selain itu, pandangan terang ini membantunya untuk mengatasi keangkuhan yang berpusat sekitar ego. Keangkuhan yang disebabkan oleh ketidak-tahuan akan sifat kesementaraan dari kehidupan. Orang pada umumnya tidak mengamati muncul dan lenyapnya fenomena batin-jasmani dan mereka percaya bahwa tubuh fisik dan kesadaran berlangsung seumur hidup, bahwa orang yang saat ini melihat dan mendengar adalah individu yang sama dengan yang melihat dan mendengar sebelumnya. Ilusi atas kekekalan dan identitas ini adalah pendorong utama bagi keangkuhan dan kesombongan. Tetapi, bagi meditator yang menyadari pelenyapan susunan batin-jasmani yang tanpa henti, tidak ada penyebab bagi munculnya kesombongan.

Karena setiap fenomena fisik dan batin muncul dan lenyap seketika, maka tidak ada alasan untuk mempercayai entitas-ego yang hidup. Objek yang diketahui serta kesadaran yang mengetahui selalu tunduk pada kelenyapan, dan satu-satunya realitas adalah aliran perubahan tanpa henti atas unsur-unsur batin-jasmani yang berlalu.

Ketika meditator mengembangkan pengetahuan pandangan terangnya maka segala sesuatu yang muncul menjadi lenyap segera setelah ia mengamati dan mencatatnya. Jika pikiran mengembara pada saat mengamati kembang dan kempisnya perut, meditator saat itu juga mengamati dan mencatatnya (pikiran yang mengembara) dan pikiran yang mengembara itu menjadi lenyap. Jika ia merasakan sensasi panas pada bagian tubuh tertentu, ia mengarahkan perhatiannya pada sensasi tersebut dan sensasi itu menjadi lenyap pada saat berikutnya bersamaan dengan kesadaran yang berfokus padanya. Tentunya, pelenyapan tanpa henti dari fenomena batin-jasmani tidak dapat mewakili entitas-ego yang hidup, seorang laki-laki atau perempuan dengan diri yang abadi. Pengenalan atas fakta ini adalah pengetahuan pandangan terang yang sesungguhnya pada sifat tanpa-diri dari kehidupan.

Beberapa meditator mengatakan bahwa mereka melihat muncul dan lenyapnya objek pengamatan yang tanpa henti tetapi mereka tidak menyadari dengan baik apa yang sedang terjadi pada batin yang mengamatinya. Dalam kasus demikian, mereka masih belum terbebas dari kepercayaan-ego sehubungan dengan peran subjektif dari kesadaran. Tetapi mereka yang secara terus-menerus mengamati setiap fenomena fisik dan batin yang bersumber dari enam indria sesuai dengan ajaran *Satipaṭṭhana Sutta*, menemukan bahwa semua objek indria beserta kesadaran yang mengamatinya terus-menerus lenyap, sehingga mereka menjadi sepenuhnya sadar akan ketidak-kekalan segala sesuatu. Kemudian setelah melewati tahap-tahapan pengetahuan pandangan terang secara berturut-turut, meditator tersebut mencapai jalan kesucian pertama dan melihat *Nibbāna*, lenyapnya semua fenomena batin-jasmani. Hanya dengan demikian ia akan terbebas dari kesalah-pandangan tentang *atta* atau *loka*. Inilah yang diajarkan oleh Sang Buddha saat menjawab Cunda.

Singkatnya, adalah pandangan terang atas aliran perubahan terus-menerus dari semua fenomena batin-jasmani bersama dengan ketiga karakteristik kehidupannya, yang memberikan meditator pemahaman yang jelas atas kesia-siaan dari kemelekatan, kesombongan, dan kepercayaan-ego dan membuatnya melihat *Nibbāna* pada jalan kesucian pertama. Hanya pada saat itulah ia sepenuhnya terbebas dari pandangan salah. Pengembangan konsentrasi atau sekedar pengetahuan atas muncul dan lenyapnya segala sesuatu atau munculnya pengetahuan pandangan terang itu sendiri tidak berarti lenyapnya kepercayaan-kepercayaan tersebut. Sebaliknya, meditator yang menganut kepercayaan demikian cenderung menilai dirinya terlalu tinggi sebagai akibat dari pencapaian absorpsi. Ini dijelaskan dalam dialog Sang Buddha lebih lanjut.

ABSORPSI PERTAMA DAN KESOMBONGAN

‘Cunda, Aku akan mengajarkan padamu tentang penyebab pandangan salah dan kesombongan sehubungan dengan praktik meditasi. Di antara para siswaku, terdapat beberapa bhikkhu yang telah mencapai absorpsi pertama yang

memiliki karakteristik sukacita (*pīti*) dan kebebasan dari nafsu keinginan indria, rintangan-rintangan, dan pikiran yang berkeliaran.’

Absorbsi (*Jhāna*)³ adalah konsentrasi dari perhatian pada satu objek tunggal seperti tanah, air, napas masuk dan keluar, sebuah organ tubuh atau mayat. Keadaan kesadaran yang melibatkan konsentrasi dan ketenangan adalah *samatha jhāna*. Jenis lain dari absorbsi adalah *vipassanā jhāna* yang memiliki objek pengamatan dan pengetahuan pandangan terang atas ketiga karakteristik kehidupan: ketidak-kekalan (*anicca*), ketidak-memuaskan (*dukkha*) dan sifat tanpa-diri (*anatta*).

ATRIBUT-ATRIBUT ABSORBSI PERTAMA

Dalam absorbsi pertama seorang meditator terbebas dari keinginan-keinginan indria yang selalu mendominasi orang biasa dan bahkan memermalukan para meditator yang belum mengembangkan konsentrasi. Absorbsi pertama juga menjamin kebebasan dari empat rintangan lainnya, yaitu, niat jahat, kelambanan dan kemalasan, kegelisahan dan kekhawatiran, dan keragu-raguan. Kebebasan ini dinikmati bukan hanya sewaktu meditator dalam absorbsi, tetapi juga persis sebelum dan sesudah pencapaiannya dalam keadaan kesadaran ini.

Kebebasan dari rintangan akan disertai dengan sukacita (*pīti*) dan kebahagiaan (*sukha*). Meditator mengalami perasaan gembira luar biasa yang sulit dijelaskan yang meliputi seluruh tubuhnya. Ia sepenuhnya terbebas dari rasa kaku, kelelahan dan ketidaknyamanan fisik lainnya.

Demikianlah, selain kebebasannya dari rintangan-rintangan, meditator itu juga memiliki lima atribut yang menunjukkan bahwa absorbsinya adalah absorbsi pertama -sukacita luar biasa, kegembiraan meluap, pengarah awal pikiran secara aktif pada

³ Kata *jhāna* sering diartikan sebagai *samatha jhāna*, dan beberapa orang tampaknya tidak menyadari sifat dari *vipassanā jhāna*. Dalam edisi ini saya menggunakan kata absorbsi untuk menghindari kebingungan yang timbul dari kata *jhāna*. Baik di sini maupun pada bagian selanjutnya, Sayādaw menjelaskan perbedaan antara ketenangan (*samatha*) dan pandangan terang (*vipassanā*) secara panjang lebar.

objek (*vitakka*), penempatan lanjutan pikiran pada objek (*vicāra*) dan keterpusatan pikiran (*ekaggatā*) atau konsentrasi (*samādhi*). Tubuh seorang meditator yang mencapai absorpsi pertama ini diam, teguh dan tenang. Keadaan kesadaran seperti ini dapat berlangsung selama dua atau tiga jam; atau dapat berlangsung sepanjang hari atau sepanjang malam. Tubuh tidak terjatuh atau bergoyang. Adalah salah dengan menganggap, seperti yang beberapa orang lakukan, berbaring atau bergulingan di lantai adalah tanda pencapaian spiritual. Pencapaian-pencapaian ini yang ditunjukkan oleh istilah-istilah seperti absorpsi, jalan atau buah adalah “*appanajavana*” yang dapat diterjemahkan sebagai impulsu pencapaian. Kitab-Kitab Komentar mendefinisikannya sebagai mempertahankan dan memperkuat postur tubuh seperti duduk dan berdiri.

Karena kebebasan dari rintangan-rintangan dan lima jenis pengalaman yang merupakan karakteristik absorpsi pertama, meditator cenderung menjadi berbesar hati dan sombong. Tetapi dalam jawaban kepada Cunda, Sang Buddha mengatakan secara tegas bahwa pencapaian absorpsi pertama bukan berarti berkurangnya kekotoran-kekotoran batin.

Ada beberapa sebab bagi munculnya delusi pada beberapa meditator yang mencapai absorpsi pertama. Ia berharap dapat memiliki suatu pengalaman yang tidak biasa, sehingga jika ia memang memiliki pengalaman tersebut, ia cenderung terdelusi ke dalam makna keliru dari pencapaian. Beberapa orang memiliki delusi karena dibimbing secara salah oleh guru-guru yang tidak kompeten. Dalam kasus beberapa meditator, kebebasan relatif dari rintangan-rintangan, kegembiraan, dan pengalaman lainnya cukup memuaskan untuk menyebabkan munculnya rasa puas-diri.

Akan tetapi, sesungguhnya, pengalaman absorpsi ini masih jauh dari pengalaman pandangan terang yang lebih tinggi mengenai atas tiga karakteristik kehidupan -*anicca*, *dukkha* dan *anatta*. Jangan dibingungkan dengan praktik penghapusan yang membantu mengurangi kekotoran-kekotoran batin. Absorpsi pertama hanya dapat menekan kekotoran batin tersebut, sedangkan, melalui praktik penghapusan, seorang meditator pada akhirnya dapat melenyapkannya, akar berikut dahan. Namun pada meditator, pencapaian absorpsi ini cenderung memberikan

kesan bahwa ia telah menjadi seorang Pemasuk-arus atau *Arahant*. Terdapat bhikkhu-bhikkhu yang menjadi korban ilusi demikian pada masa Sang Buddha maupun setelah *Parinibbāna*-nya.

LIMA RATUS BHIKKHU TERDELUSI

Suatu ketika lima ratus bhikkhu bermeditasi di dalam hutan mengikuti petunjuk Sang Buddha. Ketika ter-absorb dalam *jhāna*, mereka mendapati bahwa diri mereka tanpa kekotoran batin apa pun dan, karena yakin atas pencapaian spiritual mereka, mereka datang melapor pada Sang Buddha. Di pintu gerbang vihara mereka bertemu dengan Yang Mulia Ānanda yang lalu menyampaikan instruksi Sang Buddha bahwa mereka harus menemui Sang Guru hanya setelah mengunjungi tanah pemakaman, sehingga para bhikkhu itu lalu pergi ke tanah pemakaman. Pada masa itu mayat-mayat dibiarkan tanpa dikubur di tanah pemakaman. Mayat yang akan dibakar tampak dalam kondisi yang masih segar pada saat para bhikkhu itu tiba di sana. Melihat pemandangan mayat yang membusuk, para bhikkhu itu merasakan muak. Namun, mereka tidak dapat menahan nafsu mereka pada tubuh dari wanita yang baru meninggal. Baru pada saat itu mereka sadar bahwa mereka belum terbebas sepenuhnya dari kekotoran batin. Kemudian Sang Buddha memancarkan cahaya dari tempat kediamannya dan membabarkan khotbah. Setelah mendengar khotbah itu, semua bhikkhu itu menjadi *Arahant*.

KISAH THERA MAHĀNAGA THERA

Sekitar tiga atau empat ratus tahun setelah Sang Buddha *Parinibbāna*, di Sri Lanka Selatan hidup seorang *Arahant* bernama Dhammadina. Pada saat itu juga ada seorang bhikkhu sepuh bernama Mahānāga yang menganggap dirinya sebagai seorang *Arahant*. Suatu hari, Dhammadinna mendatangi bhikkhu itu dan mengajukan banyak pertanyaan yang dapat dijawab dengan mudah oleh bhikkhu tersebut. Dhammadinna memuji atas kebijaksanaannya yang mendalam dan menanyakan sejak kapan ia menjadi seorang *Arahant*. Ia berkata bahwa ia telah menjadi *Arahant* selama lebih dari enam puluh tahun. Apakah ia memiliki

kekuatan batin? Ya, ia memilikinya. Atas permohonan lawan bicaranya, bhikkhu itu menciptakan seekor gajah besar. Apakah ia bersedia membuat gajah itu bersuara dan berlari ke arahnya? Ia menyanggupinya tetapi ketika binatang itu berlari ke arahnya, ia menjadi ketakutan dan saat hendak melarikan diri Dhammadinna menangkap ujung jubahnya dan berkata, ‘Tuan, apakah seorang *Arahant* memiliki ketakutan?’ Mahānāga kemudian menyadari bahwa ia hanyalah seorang duniawi. Ia bermeditasi sesuai petunjuk Dhammadinna dan menjadi seorang *Arahant* sejati.

KISAH CŪLASUMA THERA

Kisah bhikkhu meditator lain yang kurang berpengetahuan tercatat dalam Kitab Komentar atas *Sallekha Sutta*. Ia bernama Cūlasuma dan ia berdiam di hutan di mana terdapat banyak *Arahant* pada masa itu. Cūlasuma juga menganggap dirinya sebagai seorang *Arahant*. Atas permintaan Dhammadinna, ia menciptakan sebuah danau dan sekuntum teratai besar dan seorang gadis yang bernyanyi dan menari di atasnya. Dhammadinna meminta bhikkhu tersebut melihat gadis penari itu selama beberapa saat dan masuk ke dalam kamar. Kemudian selagi bhikkhu itu sedang melihat gadis ciptaannya, keinginan indria yang telah berdiam pasif selama enam belas tahun mulai memperlihatkan dirinya. Menjadi sadar, bhikkhu itu bermeditasi sesuai petunjuk Dhammadinna dan mencapai Ke-*arahatta*-an sejati.

PENGALAMAN-PENGALAMAN TIDAK BIASA

Kisah-kisah ini menunjukkan kesalah-pahaman yang terjadi di India kuno ketika Buddhisme sedang berkembang. Para bhikkhu meditator pada masa itu telah maju secara spiritual dan memiliki kekuatan batin. Kesalah-pahaman mereka disebabkan karena kekuatan konsentrasi yang luar biasa. Pada masa kini, beberapa meditator memiliki ilusi tanpa disertai kemajuan spiritual. Ketika seorang meditator yang berlatih dengan benar memperoleh pandangan terang atas muncul dan lenyapnya segala fenomena batin, ia diliputi oleh berbagai pengalaman-pengalaman tidak biasa seperti melihat cahaya, sukacita, ketenangan, kegembiraan, keyakinan, dan seterusnya. Dalam *Visuddhimagga*, meditator

dipastikan akan mengalami pengalaman-pengalaman itu, jika praktik meditasinya tidak menghasilkan pengalaman-pengalaman tersebut, maka akan muncul pertanyaan apakah metodenya benar atau tidak atau apakah meditator tersebut masih kurang dalam usaha. Di pihak lain, meditator yang memiliki pengalaman demikian mungkin menilai terlalu tinggi atas pencapaiannya.

BERDIAM DALAM KEBAHAGIAAN DI SINI DAN SAAT INI

Absorbsi pertama bukanlah praktik penghapusan yang membantu mencabut kekotoran-kekotoran batin. Dalam *Sallekha Sutta*, Sang Buddha menyebutnya sebagai berdiam dalam kebahagiaan di sini dan saat ini (*diṭṭhadhamma-sukhavihāra*). Saat meditator berada dalam absorbsi, batinnya terpusat pada sebuah objek tunggal. Dengan batin yang terbebas dari gangguan faktor-faktor mental tidak baik, ia menjadi tenang dan damai. Keadaan ini dapat berlangsung tanpa terputus selama dua atau tiga jam.

Sang Buddha juga menunjukkan bagaimana ilusi dan rasa puas diri mungkin muncul dari absorbsi ke dua bersama ketiga karakteristiknya –sukacita, kebahagiaan, dan keterpusatan pikiran; atau dari absorbsi ke tiga dengan kebahagiaan dan keterpusatan pikiran; atau dari absorbsi ke empat dengan keseimbangan batin dan keterpusatan pikiran. Tentu saja, absorbsi ke dua, tiga, dan empat lebih luhur dibandingkan dengan keadaan kesadaran sebelumnya. Tetapi absorbsi-absorbsi ini hanya menjamin kebahagiaan dalam kehidupan ini dan tidak dapat dibandingkan dengan praktik penghapusan yang ditujukan untuk melenyapkan kekotoran-kekotoran batin.

Juga praktik penghapusan ini tidak dapat disamakan dengan absorbsi ruang tanpa batas (*akāsānañcāyatana*), absorbsi kesadaran tanpa batas (*viññāṇāyatana*), absorbsi kekosongan (*akiñcaññāyatana*) dan absorbsi bukan persepsi juga bukan non-persepsi (*nevasaññā-nāsaññāyatana*), yang tidak membantu untuk mengatasi kekotoran-kekotoran batin. Mereka hanya memberikan kebahagiaan kedamaian dan karena itu disebut kediaman yang damai (*santavihāra*).

ABSORBSI DALAM MEDITASI PANDANGAN TERANG

Meditasi pandangan terang (*vipassanā*) dan absorpsi memiliki beberapa karakteristik yang serupa. Ketika praktik perhatian murni telah ditegakkan dengan baik pada tahap penyelidikan, yaitu pengetahuan melalui pemahaman (*sammāsañña*), di sana terdapat pengarah awal pikiran pada objek (*vitakka*), penempatan lanjutan pikiran pada object (*vicāra*), sukacita (*pīti*), kebahagiaan (*sukha*), dan keterpusatan pikiran (*ekaggatā*). Demikianlah, ketika meditator mengamati fenomena apapun, meditasi pandangan terangnya menjadi seperti absorpsi pertama dengan lima karakteristiknya.

Ketika meditator memperoleh pengetahuan pandangan terang atas muncul dan lenyapnya segala fenomena, ia sepenuhnya menyadari munculnya objek tanpa *vitakka* atau *vicāra*. Ia memiliki sukacita, kebahagiaan dan ketenangan, demikianlah meditasinya menjadi seperti absorpsi ke dua dengan ketiga atributnya.

Lenyapnya cahaya, dan lainnya –noda dalam pandangan terang (*upakkilesa*)– menandai kemajuan dalam pengetahuan pandangan terang atas muncul dan lenyapnya fenomena. Kemudian tidak ada sukacita namun kebahagiaan menjadi sangat menonjol. Pikiran tenang dan bebas dari gangguan-gangguan. Meditator memiliki kebahagiaan dan keterpusatan pikiran yang merupakan karakteristik dari absorpsi ke tiga.

Tingkatan pengetahuan pandangan terang yang lebih tinggi seperti pengetahuan tentang kehancuran (*bhaṅgañāna*), di mana meditator hanya melihat lenyapnya yang biasanya tidak berhubungan dengan kebahagiaan. Keadaan ini dikarakteristikan dengan keseimbangan batin dan keterpusatan pikiran. Keseimbangan batin ini nantinya secara khusus menonjol pada tahap pengetahuan keseimbangan batin atas bentukan-bentukan (*saṅkhāraupekkhāñña*). Pada tahap ini meditasi pandangan terang menyerupai absorpsi ke empat dengan ke dua atributnya keseimbangan batin dan keterpusatan pikiran.

Lebih jauh lagi, ada kalanya seluruh tubuh sang meditator lenyap, memberikan kepadanya suatu kesan berada di angkasa. Pada saat itu ia menyerupai seseorang yang terabsorpsi dalam *jhāna akāsānañcāyatana*. Pada saat lainnya, perhatiannya terpusat hanya pada kesadaran dan kemudian keadaan kesadaran

meditator menyerupai *jhāna viññāṇaṅcayatana*. Kadang-kadang ia seolah-olah sedang mengamati kekosongan, suatu keadaan yang mirip dengan *jhāna akiñcāṇṇāyatana*. Kadang-kadang kesadaran menjadi begitu transenden sehingga menjadi tidak ada, suatu keadaan yang menyerupai *jhāna nevasaññā-nāsaññāyatana*.

Karakteristik-karakteristik ini sama-sama dimiliki dalam meditasi pandangan terang maupun dalam absorpsi yang sering kali mengarahkan seseorang pada rasa puas diri, yang merupakan rintangan pada kemajuan spiritual. Oleh karena itu dalam meditasi adalah penting untuk mengamati dan mencatat pengalaman-pengalaman tidak biasa ini dan menolaknya. Dalam *Sallekha Sutta*, Sang Buddha, setelah menunjukkan sifat menyesatkan dari absorpsi, melanjutkan dengan menguraikan praktik penghapusan yang digunakan untuk mencabut kekotoran-kekotoran batin.

PRAKTIK PENGHAPUSAN (*Sallekha*)

Sallekha Sutta menyebutkan empat puluh empat jenis perbuatan, ucapan dan pikiran tidak baik yang harus kita hindari untuk mengatasi kekotoran batin. Yaitu:

1. Kekejaman (*vihimsā*),
2. Membunuh (*pāṇatipāta*),
3. Mencuri (*adinnādāna*),
4. Tidak-sucian (*abrahmacariya*),
5. Berbohong (*musavāda*),
6. Fitnah atau ucapan memecah-belah (*pisuṇavācā*),
7. Menghina atau ucapan kasar (*pharusavācā*),
8. Omong kosong atau gosip (*samphapalāpa*),
9. Ketamakan (*abhijjā*),
10. Niat buruk (*vyāpāda*),
11. Pandangan salah (*micchādiṭṭhi*),
12. Pemikiran salah (*micchāsankappa*),
13. Ucapan salah (*micchāvācā*),
14. Perbuatan salah (*micchākamma*),
15. Penghidupan salah (*micchājīva*),
16. Usaha salah (*micchāvāyāma*),
17. Perhatian salah (*micchāsati*),
18. Konsentrasi salah (*micchāsamādhi*),
19. Pengetahuan salah (*micchāñāṇa*),
20. Pembebasan salah (*micchāvimutti*),
21. Kelambanan dan ketumpulan (*thīnamiddha*),
22. Kegelisahan (*uddhacca*),
23. Keragu-raguan (*vicikicchā*),
24. Kemarahan (*kodha*),
25. Dendam (*upanāha*),
26. Rasa tidak berterima kasih (*makkha*),
27. Keangkuhan (*palāsa*),
28. Iri hati (*issā*),
29. Kekikiran (*macchariya*),
30. Kemunafikan (*saṭṭheyya*),
31. Kepalsuan (*māyā*),
32. Tidak hormat (*thambha*),

33. Menilai diri terlalu tinggi (*atimāna*),
34. Keras kepala (*dubbacā*),
35. Teman yang jahat (*pāpamitta*),
36. Kelengahan (*pamāda*),
37. Sikap skeptis (*asaddhata*),
38. Tidak malu (*ahīrika*),
39. Tidak takut (*anottappa*),
40. Kurang berpengetahuan (*appasutata*),
41. Kemalasan (*kosajja*),
42. Kelalaian (*mutthasacca*),
43. Kedunguan (*duppaññatā*),
44. Kefanatikan (*sandiṭṭhiparāmāsa*).

PENJELASAN ATAS PENGHAPUSAN

Absorbsi itu sendiri tidak menjamin padamnya kekotoran batin secara total. Pemadaman sepenuhnya memerlukan terselesaikannya secara sempurna latihan-diri dalam hal moralitas (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*) dan kebijaksanaan (*paññā*) yang bekerja melawan kekotoran batin. Untuk sampai di sana, meditator harus mencapai setidaknya tingkat Memasuki-arus. Pada tahap ini, pandangan salah, kefanatikan, sikap skeptis, keinginan untuk membunuh, singkatnya, semua kekotoran batin yang dapat mengantarkan seseorang menuju alam rendah dicabut. Pemadaman ini sangatlah penting. Konsentrasi, absorbsi, kekuatan batin, dan cahaya istimewa memiliki nilai rendah tanpa padamnya kekotoran batin.

Bagi meditator non-Buddhis, pencapaian absorbsi dan mempertahankannya hingga kematian berarti kelahiran kembali dengan usia yang sangat panjang di alam Brahma. Tetapi ketika waktunya tiba, ia akan kembali ke alam dewa atau manusia dan kemudian kecenderungannya atas kenikmatan indria dan perbuatan buruk akan mengantarkannya kembali menuju alam-alam rendah. Selain itu, meditator Buddhis yang berpuas diri karena pencapaian absorbsinya menjalani kelahiran kembali tidak lebih baik daripada meditator non-Buddhis dengan pencapaian absorbsi, dalam hal bahwa ia masih rentan pada bahaya terjatuh

ke alam rendah. Tetapi ia harus menjadikan absorpsi sebagai dasar bagi latihan meditasinya, ia dapat membebaskan diri dari bahaya demikian. Sang Buddha mendesak para siswanya agar tidak berpuas diri atas absorpsi melainkan berlatih penghapusan yang akan memastikan pelenyapan total dari kecenderungan tidak baik.

KEKEJAMAN (*Vihimsā*) - 1

Aturan pertama yang diajarkan oleh Sang Buddha kepada para siswanya adalah tanpa-kekejaman (*avihimsā*). Kita harus menghindari menyakiti makhluk hidup apa pun karena kita pun tidak ingin disakiti. Doktrin *ahimsā* dapat diterima oleh semua makhluk hidup.

India sangat menghargai doktrin tanpa-kekejaman ini. Doktrin ini menempati urutan teratas dalam lima aturan perbuatn utama yang dianut oleh kaum Jain. Akan tetapi kaum Jain bahkan lebih ekstrim lagi dalam menafsirkan tanpa-kekejaman. Dari sudut pandang mereka, air dingin, tanaman hijau, dan tanah adalah makhluk hidup, jadi kita tidak boleh menyakitinya. Aturan *Vinaya* melarang merusak tanaman dan menggali tanah ditetapkan untuk menghindari kontroversi dan niat-buruk. Pada kenyataannya, tanaman dan tanah bukanlah makhluk hidup dan mereka yang non-bhikkhu yang memotong tanaman atau menggali tanah sama sekali tidak melakukan kejahatan. Akan tetapi, Buddhadhamma mengajarkan agar kita tidak menyakiti makhluk hidup apa pun, baik besar atau pun kecil, yang bisa merasakan kesakitan dan kenyamanan.

Praktik tanpa-kekejaman lebih mulia daripada absorpsi. Untuk memahami hal ini kita harus memahami bahwa ada tiga tingkat kekotoran batin. Pertama, kita memiliki tingkat kekejaman yang menyakiti makhluk hidup secara fisik atau melalui ucapan - kekotoran batin berupa pelanggaran (*vītikamakilesā*). Moralitas adalah penangkal bagi jenis kekotoran batin ini. Seseorang yang menjunjung moralitasnya tidak akan menyakiti makhluk lain. Ia mungkin memendam sakit hati, tetapi karena pertimbangan moralitasnya, maka ia tidak mengungkapkannya secara fisik atau pun ucapan.

Pikiran-pikiran agresif yang kita miliki disebut kekotoran batin aktif (*pariyuṭṭhāna kilesā*). Kita harus mengatasi jenis kekotoran batin ini melalui konsentrasi akses dan pencapaian konsentrasi yang ber-asosiasi dengan absorpsi. Konsentrasi pada sebuah objek seperti napas masuk-dan-keluar akan menetralkan pikiran tidak baik. Ini adalah meninggalkan kekotoran batin melalui penekanan (*vikkhambhana pahāna*), yang oleh Kitab Komentar diumpamakan

dengan menyingkirkan ganggang di permukaan kolam dengan melemparkan sebuah pot ke dalamnya. Meditator mungkin terbebas dari niat tidak baik dalam kondisi kesadaran *jhāna* selama bertahun-tahun, tetapi bagaikan permukaan air yang akan dikotori lagi oleh ganggang, pikiran sang meditator akan dikotori kembali ketika ada penyebab bagi munculnya kekotoran batin, seperti dalam kasus dua bhikkhu Sri Lanka yang memiliki kekuatan batin.

Keinginan agresif berdiam pasif dalam diri seseorang yang tidak mengamati fenomena batin-jasmani yang muncul dari enam indria atau yang belum mencapai tingkat Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*), dan keinginan tersebut muncul begitu berada dalam situasi yang mendukung. Istilah Pāli untuk hal ini adalah kekotoran batin laten (*anusayakilesā*). Peristiwa fisik atau batin yang lolos dari pengamatan kita dan berlalu tanpa efek pada suatu waktu, mungkin membuat kita marah ketika teringat kembali. Kekotoran batin laten demikian harus dilenyapkan melalui pengetahuan pandangan-terang. Meditator yang secara terus-menerus mengamati dan mencatat segala fenomena batin-jasmani tidak akan ternodai ketika berhadapan dengan objek indria yang menyerang. Baginya segala sesuatu adalah sementara, tunduk pada ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan, dan tanpa-diri. Juga kontak dengan sebuah objek indria dan ingatan terhadapnya tidak akan membuatnya marah. Ini adalah cara untuk mengatasi serangan kekotoran batin melalui meditasi dengan meninggalkannya secara sementara (*tadaṅga pahāna*). Setiap objek yang gagal dicatat adalah sumber yang berpotensi bagi munculnya niat buruk. Akan tetapi, meditasi adalah praktik dasar yang memungkinkan seseorang untuk mencabut penyebabnya. Begitu seseorang mencapai tingkat Memasuki-arus (*Sotāpanna*), maka ia terbebas dari bentuk kebencian yang kasar yang dapat mengantarkannya menuju alam rendah. Pada tingkat ke dua Yang-kembali-sekali (*Sakadāgāmi*), kebencian menjadi semakin lemah, sedangkan pada tingkat Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*), kebencian menjadi padam sepenuhnya. Praktik penghapusan menuntut meditator untuk mencegah serangan kekotoran batin hingga pencapaian tingkat Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*). Karena itu, hal ini jauh lebih mulia daripada absorpsi.

Para meditor di pusat meditasi kami menekuni praktik penghapusan. Penghapusan merupakan satu kesatuan dengan moralitas mereka. Mereka secara terus-menerus mengamati dan mencatat segala perasaan dan sensasi yang muncul dari kontak dengan dunia eksternal, dan setiap momen kesadaran berarti penekanan terhadap serangan kekotoran batin. Setelah beberapa waktu, mereka melenyapkannya sepenuhnya. Hal ini selaras dengan ajaran Sang Buddha dalam *Sallekha Sutta*.

‘Orang lain mungkin menyakiti makhluk-makhluk hidup. Akan tetapi, kami tidak akan menyakiti makhluk hidup apapun. Demikianlah, kalian harus melatih penghapusan yang akan mengurangi kekotoran batin.’

Ajaran ini juga berlaku pada empat puluh tiga kekotoran batin lainnya. Ini menyangkut tahap praktis penghapusan. Sang Buddha juga mengajarkan tahapan refleksinya.

PEMIKIRAN TENTANG PENGHAPUSAN

‘Cunda, Aku katakan bahwa bahkan sekedar pemikiran tentang kualitas baik adalah sangat bermanfaat bagimu.’

Hanya sekedar pemikiran atas praktik kedermawanan (*dāna*), menjalankan moralitas (*sīla*), dan melatih pengembangan pikiran (*bhāvanā*), adalah sangat bermanfaat. Sekedar niat untuk menjalankan aturan-aturan moral, mendengarkan khotbah Dhamma atau mempraktikkan meditasi dapat menghasilkan kebahagiaan duniawi atau surgawi. Saat berada di atas ranjang kematiannya, Maṭṭhakuṇḍali, seorang putra orang kaya, melihat Sang Buddha, dan sangat terinspirasi oleh pemikiran baik sehingga ia menjadi dewa di Tāvatisa. Seekor kodok begitu gembira mendengar suara Sang Buddha, sehingga ia menjadi dewa setelah kematiannya. Tepat setelah *Parinibbāna* Sang Buddha, seorang perempuan dari Rājagaha berniat untuk mempersembahkan bunga pada sebuah pagoda, tetapi dalam perjalanannya itu ia tertanduk mati oleh seekor kerbau. Kemudian ia mendapati dirinya berada di dalam sebuah kereta emas di antara para pengikut dewa Sakka, Penguasa Tāvatisa.

Melihat sifat menguntungkan dari pemikiran-pemikiran baik ini, hampir tidak perlu untuk membicarakan tentang manfaat-manfaat yang dihasilkan dari melakukannya dalam praktik. Kemakmuran di alam manusia atau surga berakar dari pemikiran baik demikian. Pemikiran ini menghasilkan tindakan, yang pada gilirannya mengarah menuju kebahagiaan di dunia dan di alam surga. Usaha untuk menjadi seorang Buddha atau seorang *Arahant* juga dimulai dari pemikiran-pemikiran baik. Para meditator di pusat meditasi ini didorong oleh pemikiran-pemikiran demikian dan pada akhirnya akan memperoleh pencerahan yang mereka cari. Demikianlah, bahkan konsepsi atas gagasan, pemikiran, atau keinginan yang baik adalah sangat penting. Sang Buddha berkata:

‘Cunda, sekedar pemikiran tidak mencelakai adalah bermanfaat. Engkau harus melatih pikiran, ‘Orang lain mungkin menyakiti makhluk-makhluk hidup, tetapi aku tidak akan menyakiti makhluk hidup apapun.’

PENGHINDARAN

Metode pendekatan lain dari jalan penghapusan adalah penghindaran (*parikkamanavāra*). Di sini, Sang Buddha menyebutkan contoh jalan yang aman dan pelabuhan yang aman. Misalkan, ada dua jalan, satu aman dan yang lainnya berbahaya, atau dua pelabuhan, satu aman dan yang lain berbahaya. Seseorang dapat menghindari jalan berbahaya dan pelabuhan berbahaya dengan cara mengambil jalan aman dan menggunakan pelabuhan aman. Demikian pula, jika seseorang mengikuti jalan tanpa-kekejaman, berarti ia menghindari jalan kekejaman. Walaupun *Sutta* merujuk pada orang-orang yang kejam namun ajaran Sang Buddha berlaku juga pada orang yang tidak kejam. Walaupun seseorang tidak melakukan kekejaman baik secara fisik maupun secara ucapan, namun ia mungkin melakukannya dalam kehidupan lampayanya dan ia mungkin melakukannya di masa depan karena tuntutan situasi. Tidak ada seorang pun yang sepenuhnya bebas dari serangan kekotoran batin sampai ia mencapai tingkat Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*) atau Ke-*arahatta*-an. Kita harus melatih penghapusan dan berjuang untuk mencapai

tingkat-tingkat kesucian yang lebih tinggi yang akan menghapuskan kekotoran batin.

PENINGKATAN SPIRITUAL

Aspek lain dari praktik tanpa-kekejaman adalah kecenderungannya meningkatkan praktisi pada alam yang lebih tinggi (*uparibhāgavāra*). Dalam *Sallekha Sutta*, Sang Buddha mengatakan bahwa semua perbuatan tidak baik cenderung membawa pelaku menuju alam rendah, sedangkan semua perbuatan baik menjamin kelahiran kembali di alam yang lebih tinggi. Semua perbuatan tidak baik memiliki akar-akar keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan delusi (*moha*). Perbuatan buruk yang berat seperti membunuh dan mencuri dapat mengarah pada kelahiran kembali di alam-alam rendah. Perbuatan buruk ringan yang didorong oleh keinginan atau niat buruk tidak banyak menyebabkan penderitaan pada pelakunya, tetapi cenderung memperpanjang penderitaannya dalam lingkaran kehidupan (*samsāra*). Mereka yang telah melakukan perbuatan buruk yang berat seperti membunuh harus menderita tidak hanya di alam-alam rendah, tetapi juga di alam manusia, di mana mereka mungkin terlahir kembali akibat dari *kamma* baik mereka.

Akibat dari perbuatan buruk mengikutinya dalam banyak kehidupan berupa umur kehidupan yang singkat, penderitaan fisik, kemiskinan, dan sebagainya. Kesehatan yang buruk sering kali merupakan akibat *kamma* menyakitinya yang dilakukan dalam kehidupan sebelumnya. Akibat yang terbaik dari suatu perbuatan buruk akan mengarah menuju kelahiran kembali sebagai orang miskin, dewa yang malang di alam surga, dan yang terburuk adalah kesengsaraan di Avīci, alam neraka terendah. Pada masa Buddha Kakusanda, Māra bernama Dūsī, seketika terjatuh di neraka Avīci karena melakukan perbuatan jahat terhadap Sang Buddha dan para *Arahant*.⁴

Di pihak lain, perbuatan baik seperti kedermawanan dan moralitas cenderung membawa pelaku ke alam kehidupan yang

⁴ Baca *Māratājjanīya Sutta*, *Majjhimanikāya*, M.i.334.

lebih tinggi, di alam manusia, alam-alam dewa, dan alam-alam Brahmā. Perbuatan ini juga memungkinkan jalan-jalan kesucian terjangkau, seperti jalan Memasuki-arus (*Sotāpattimagga*). Perbuatan-perbuatan baik membantu si pelaku menjadi seorang yang kaya atau seorang raja, seperti yang terjadi pada kasus gadis pemetik bunga yang mempersembahkan makanan kepada Sang Buddha dan tidak lama kemudian menjadi ratu dari Raja Kosala.

Ketika sebotol minyak pecah di dalam air, potongan kaca yang berat akan tenggelam, sedangkan minyaknya akan naik ke atas. Demikian pula, perbuatan jahat cenderung menarik seseorang ke bawah, sedangkan perbuatan baik berkontribusi pada peningkatannya. Seseorang yang melakukan perbuatan-perbuatan baik akan menikmati usia panjang, kesehatan yang baik, kecantikan, dan sebagainya. Ia akan menjadi dewa atau Brahmā dalam kehidupan mendatang. Ia juga dapat mencapai jalan-jalan kesucian. Orang yang telah memperoleh kemajuan spiritual atau material atas dasar perbuatan baik akan terjamin. Oleh karena itu anda harus mencari status dan spiritual yang lebih tinggi, melalui praktik tanpa serangan kekotoran batin.

PADAMNYA KEKOTORAN BATIN

Sekarang kita sampai pada aspek terakhir dari praktik penghapusan – yaitu memadamkan api kekotoran batin (*parinibbānavāra*). Dalam *Sallekha Sutta*, Sang Buddha mengatakan bahwa tidak ada alasan mengapa seseorang yang sepenuhnya tenggelam dalam rawa akan mampu menolong orang lain yang berada dalam kesulitan yang sama. Akan tetapi, adalah masuk akal dengan mengatakan bahwa seseorang yang tidak tenggelam dalam rawa akan mampu menolong orang lain yang terjebak dalam lumpur. Demikian pula, hanya seorang yang telah mendisiplinkan dirinya sendiri, terlatih dalam tiga kelompok dari Jalan Mulia Berunsur Delapan dan telah memadamkan api kekotoran batin yang akan mampu menolong orang lain dalam hal disiplin, pengembangan batin, dan pemadaman kekotoran batin.

Menurut Kitab Komentari, rawa merujuk pada kenikmatan indria dan seseorang yang menyukai kenikmatan ini diumpamakan sebagai seorang yang tenggelam dalam rawa.

Implikasinya adalah bahwa seseorang yang tenggelam dalam kenikmatan indria tidak akan dapat menolong orang lainnya yang berada dalam belitan masalah yang sama. Hal ini harus diingat secara khusus bagi mereka yang memberikan instruksi meditasi tetapi tidak mempraktikkannya, demikian pula bagi mereka yang sedang dibimbing oleh guru-guru seperti ini.

Kitab-kitab Komentar menyebutkan adanya orang-orang yang tercerahkan setelah mendengarkan khotbah dari mereka yang belum tercerahkan dan pencerahan melalui perenungan yang tepat atas khotbah Dhamma seperti ini dapat diartikan bahwa pembebasan dilakukan oleh Sang Buddha. Namun, kasus seperti ini adalah pengecualian.

Inti dari ajaran Sang Buddha di sini adalah bahwa seseorang yang tidak terbebas dari bahaya *samsāra* dan alam-alam rendah tidak akan dapat membebaskan orang lain dari bahaya demikian, bahwa seorang yang belum mengatasi kekotoran batin tidak akan dapat membantu orang lain untuk melakukannya. Seperti halnya, api tidak dapat digunakan untuk memadamkan api lain, demikian pula kekotoran batin tidak dapat menetralkan kekotoran batin lainnya. Kekejaman tidak dapat memadamkan kekejaman. Kekejaman hanya dapat diakhiri dengan tanpa-kekejaman.

Karena itu marilah kita bertekad untuk mencegah kekejaman, melatih pikiran tanpa-kekejaman, menghindari kekejaman dengan tanpa-kekejaman, meningkatkan status kita melalui tanpa-kekejaman, dan memadamkan api kekejaman dengan tanpa-kekejaman. Ini adalah lima aspek penghapusan yang dijelaskan oleh Sang Buddha dalam *Sutta* ini.

AKIBAT KAMMA DARI KEKEJAMAN DAN TANPA-KEKEJAMAN

Akibat *kamma* kekejaman dan tanpa-kekejaman dijelaskan dalam *Cūlakammavibhaṅga Sutta*⁵ dari *Majjhimanikāya*. Subha, seorang pemuda bertanya kepada Sang Buddha mengapa ada orang yang berumur panjang, dan yang lain berumur hanya beberapa tahun, mengapa beberapa orang sehat dan yang lain

⁵ M. ii. 203, *Sutta* 135

tidak sehat, mengapa beberapa berpenampilan baik dan yang lain buruk rupa, dan sebagainya. Sang Buddha berkata:

‘Semua makhluk hidup memiliki kamma sebagai properti mereka; mereka mewarisi akibat dari kamma mereka; kamma adalah benih bagi kondisi mereka sekarang. Mereka memiliki kamma sebagai penyokong utama mereka. Kamma-lah yang menentukan posisi mereka dalam hidup.’⁶

Sebagai jawaban atas pertanyaan Subha, Sang Buddha menjelaskan lebih luas akibat *kamma* dari kekejaman dan tanpa-kekejaman. Esensi dari ajaran Sang Buddha adalah bahwa mereka yang memperlakukan orang lain dengan kejam akan menuju neraka setelah kematian. Setelah terbebas dari neraka, mereka akan menderita banyak penyakit di mana pun mereka dilahirkan. Sebaliknya, alam-alam surga adalah alam tujuan bagi orang-orang baik yang mempraktikkan tanpa-kekejaman; dan ketika terlahir kembali sebagai manusia, mereka terbebas dari penyakit dan memiliki kesehatan.

KISAH PŪTIGATTATIṢṢA THERA

Konsekuensi *kamma* dari kekerasan dan kekejaman terlihat jelas dalam kisah Bhikkhu Tissa yang tinggal di Sāvaththī pada masa Sang Buddha. Ketika melatih diri dalam disiplin moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan, bhikkhu itu jatuh sakit. Bisul muncul di tubuhnya dan semakin membesar hingga pecah, dan berubah menjadi borok menjijikkan. Tulang-belulangannya rusak dan hancur. Badannya membusuk dan bahkan sanak-saudara dan murid-muridnya berhenti merawatnya. Hal ini bukan hal yang aneh, karena orang pada umumnya tidak memiliki kesabaran bahkan terhadap orangtua mereka sendiri jika mereka menjadi korban dari penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan.

⁶ “*Kammassakā, māṇava, sattā kammadāyādā kammayonī kammabandhū kammappaṭisaraṇā. Kammaṃ satta vibhajati yadidaṃ - hīnappaṇītatāya ‘ti.’* Di sini: *kamma* = perbuatan berkehendak. *Sakā* = kepemilikan, *dāyādā* = pewaris, *yonī* = benih atau rahim, *bandhū* = sanak saudara, *paṭisaraṇā* = perlindungan, penyokong atau cara membebaskan diri dari penderitaan. *Satta* = makhluk hidup, *vibhajati* = terbagi, *yadidaṃ* = yaitu, *hīna* = rendah, *paṇīta* = tinggi.

Melihat Tissa dalam keadaan yang menyedihkan dan melihat potensinya mencapai Ke-*arahatta*-an, Sang Buddha mengunjungi Tissa. Para bhikkhu di sana tidak dapat lagi bersikap tidak peduli. Sang Buddha melepaskan jubah si bhikkhu sakit, mencuci dan menjemurnya. Ia dimandikan dengan air hangat dan dipakaikan jubah yang bersih. Kemudian, ketika bhikkhu itu berbaring di tempat tidurnya, merasa nyaman dan tenang, Sang Buddha berdiri di kepala ranjang dan mengucapkan se bait syair, yang diterjemahkan dalam prosa sebagai berikut:

‘Tissa, tidak lama lagi tubuhmu akan tanpa kesadaran dan dibuang di pemakaman oleh temanmu para bhikkhu. Tubuhmu akan terbaring di sana bagai sebatang kayu tanpa guna.’

Dengan syair ini Sang Buddha mengingatkan Tissa perlunya melatih Dhamma karena ia tidak memiliki apa pun yang dapat diandalkan di saat terakhirnya. Begitu ia mati, tidak ada siapa pun yang peduli pada mayatnya. Tubuhnya akan membusuk dan menjijikkan dalam beberapa hari. Akan ditinggalkan di pemakaman seperti halnya orang mengambil hanya kayu yang bagus untuk membuat kursi, tempat tidur, dan sebagainya, dan meninggalkan kayu yang tidak berguna di hutan.

RELIK-RELIK ARAHANT

Karena ia telah berlatih sebelumnya, Tissa menjadi *Arahant* saat mendengar syair tersebut; dan tidak lama kemudian ia meninggal. Sang Buddha membakar mayatnya dan tulang-belulangannya disemayamkan dalam sebuah pagoda (*cetiya*). Tulang-belulang yang tersisa setelah kremasi seorang *Arahant* yang meninggal adalah apa yang kita sebut relik (*dhātu*). Umat Buddhis di Myanmar biasanya percaya bahwa relik-relik para *Arahant* adalah objek-objek bulat seperti relik Sang Buddha.

Hal ini tidaklah benar. Hanya relik Sang Buddha yang menyerupai bola kecil sebagai akibat dari tekadnya. Ketika kami pergi ke Kalkuta untuk menerima dan membawa relik-relik kedua siswa utama ke Myanmar, kami mendapatinya hanya seperti tulang-belulang biasa. Tidak diragukan bahwa relik-relik para *Arahant* lainnya juga, tidak lebih daripada tulang-belulang

manusia biasa. Oleh karena itu, kepercayaan bahwa relik dari seorang suci berubah menjadi bentuk bola setelah kremasi, tidak perlu dianggap serius.

KEHIDUPAN LAMPAU TISSA

Para bhikkhu bertanya kepada Sang Buddha tentang nasib rekan mereka yang baru meninggal. Sang Buddha menjawab bahwa ia telah mencapai *Nibbāna*. Mereka bertanya kepada Sang Buddha mengapa Tissa mengalami penderitaan demikian hebat walaupun ia berpotensi mencapai kesucian.

Menurut Sang Buddha, Tissa adalah seorang penangkap burung pada masa Buddha Kassapa. Ia membunuh dan menjual burung-burung. Terhadap burung-burung yang tidak terjual pada akhir hari, ia mematahkan sayap dan kaki mereka. Karena tidak ada lemari pendingin pada masa itu, ini adalah cara untuk menjaga burung-burung itu tetap segar dan hidup. Karena melukai dan membunuh burung-burung, ia menderita lama di neraka, dan ketika terlahir kembali di alam manusia, ia menderita banyak penyakit, dalam kehidupan terakhirnya *kamma* buruknya bekerja hingga puncak. Pencapaian *Ke-arahatta*-annya adalah sebagian karena makanan yang ia persembahkan kepada seorang *Arahant*, sambil bertekad untuk mencapai kesucian pada masa kehidupannya sebagai seorang penangkap burung.

Mereka yang baik dan menghindari kekejaman akan terbebas dari penyakit dan kesehatan yang buruk pada kehidupan mendatang, seperti halnya dengan Bākula Thera. Ketika saya sedang berada di Mawlamyaing, saya bertemu seorang perempuan yang kesehatannya sangat menakjubkan. Ia berusia awal enam puluhan dan tidak pernah meminum obat serta tidak pernah jatuh sakit seperti sakit kepala atau flu. Wilayah Mawlamyaing di mana saya menetap sedang terjangkit malaria, dan saya terserang setiap dua atau tiga bulan, tetapi perempuan itu kebal walaupun ia menetap di sana sepanjang tahun. Kesehatannya kemungkinan besar disebabkan karena praktik tanpa-kekejaman dan kebaikan dalam kehidupan sebelumnya. Untuk menikmati kesehatan yang baik dan kebebasan dari penyakit, anda harus menjalani kehidupan dengan tanpa-kekejaman dan dengan kebaikan.

MEMBUNUH (*Pānātipāta*) - 2

Menahan diri dari membunuh adalah satu di antara lima aturan moral (*sīla*), jadi cukup dipahami oleh umat Buddhis. Akan tetapi, hal ini memerlukan penjelasan. Kata Pāḷi untuk membunuh adalah *pānātipāta*. *Pāna* berarti makhluk hidup atau kehidupan; *ati* bermakna ‘dengan sangat cepat’ dan *pāta* bermakna membuat sesuatu jatuh. Karena itu, *pānātipāta* secara harfiah berarti memotong kehidupan secara prematur. Seperti halnya dalam kasus tanpa-kekejaman, khotbah Sang Buddha tentang menghindari membunuh berhubungan dengan lima aspek.

PENGHAPUSAN

Mereka yang tidak melatih penghapusan yang mengarah pada lenyapnya kekotoran batin tidak akan segan melakukan pembunuhan. Namun orang demikian sesungguhnya takut akan kematian. Sang Budha menekankan pada fakta bahwa setiap makhluk hidup takut terhadap bahaya dan kematian. Hal ini tidak berlaku bagi para *Arahant* dan Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*), tetapi orang suci demikian jarang ditemukan.

Di seluruh dunia, hukum rimba berlaku. Binatang besar membunuh dan memangsa binatang kecil untuk bertahan hidup. Hal ini berlaku baik pada binatang darat maupun laut. Seperti yang dikatakan oleh Sang Buddha, di alam binatang, kanibalisme dengan korban binatang-binatang lemah adalah aktivitas sehari-hari. Akan tetapi, binatang tidaklah lebih buruk daripada manusia dalam hal ini. Manusia memakan segala jenis binatang, termasuk burung-burung liar dan bahkan ikan paus dari lautan yang jauh.

Mengambil kehidupan dan melindungi tubuh sendiri dengan mengorbankan makhluk lain adalah tindakan yang sangat tidak adil. Meski demikian, orang yang membunuh demi kelangsungan hidupnya sendiri ini sangatlah takut akan kematian. Mereka lebih takut dibunuh oleh orang lain, atau dimangsa oleh binatang seperti singa, macan, atau ular besar. Suatu ketika sekelompok orang Amerika menangkap ular besar di kepulauan Indonesia. Ular-ular ini lebih besar daripada manusia. Orang Amerika itu menembak mati ular-ular itu atau memasang perangkap untuk

menangkapnya hidup-hidup. Pada satu kejadian, seekor ular menyerang seorang perempuan, satu dari para pemburu itu. Perempuan itu ketakutan, dan berhasil lolos hanya karena rekannya menembak ular tepat pada waktunya. Hal ini menunjukkan bagaimana orang takut mati walaupun mereka membunuh makhluk hidup dengan kejam. Sesuai ajaran Sang Buddha, kita harus menghindari mengambil kehidupan makhluk lain, atau dengan kata lain, menerima praktik penghapusan (*sallekhavāra*) yang membantu mengurangi kekotoran batin dari membunuh.

PEMIKIRAN TIDAK-MEMBUNUH

Seperti halnya dalam kasus tanpa-kekejaman, kita harus mengingat empat aspek lainnya dari tidak-membunuh. Kita harus melatih pikiran terhadapnya (*cittuppādavāra*), dan mengikuti jalan tidak-membunuh untuk menghindari jalan membunuh (*parikkamanavāra*). Kemudian, ada peningkatan aspek tidak-membunuh (*uparibhāgavāra*). Membunuh adalah perbuatan tidak baik yang mengarah menuju alam rendah atau kelahiran kembali di lingkungan manusia rendah dan malang.

Beberapa orang mencapai kesuksesan dan kekayaan dengan mengorbankan kehidupan orang lain, tetapi pencapaian mereka tidaklah bertahan lama. Mereka pasti menderita dalam siklus kehidupan. Di lain pihak, tidak-membunuh mengarah pada keamanan dan kebahagiaan di alam kehidupan yang lebih tinggi. Mereka yang menghindari membunuh tidak akan kembali ke alam rendah. Mari kita memastikan kemajuan spiritual dengan cara menghindari membunuh.

Terakhir, kita memiliki aspek tidak-membunuh yang mendukung padamnya kekotoran batin (*parinibbānavāra*).

ABSORBSI DAN TIDAK-MEMBUNUH

Menghindari membunuh adalah praktik moral, jadi mengapa dijelaskan sebagai lebih unggul daripada absorpsi? Menurut Kitab Komentar, absorpsi ini dipraktikkan sebelum munculnya Buddhisme, karena itu, absorpsi tidak mengarah ke pencapaian

spiritual yang lebih tinggi dan *Nibbāna*. Sementara, tanpa-kekejaman dan tidak-membunuh menerima dorongan dari Buddhisme sebagai bagian dari jalan menuju pembebasan total. Karenanya, umat Buddhis menekankan praktik penghapusan.

Dalam teks Pāli yang menyinggung mengenai kepercayaan populer atas nilai spiritual yang tinggi dari absorpsi, rujukan ini ditujukan kepada, “beberapa bhikkhu dalam *sāsana*.” Tentunya hal ini berarti para bhikkhu dan juga para meditator Buddhis tidak mempraktikkan penghapusan jika ia menjadi terlalu berpuas-diri dan bangga atas absorpsi-absorbsinya. Saya pikir, rasa puas-diri yang dihasilkan dari pencapaian *jhāna* tidak sebanding dengan kemajuan spiritual sesungguhnya. Tidak selaras dengan praktik penghapusan yang mengarah pada penghancuran total kekotoran batin.

Saya telah menyebutkan kasus Mahānāga dan Cūḷasumana, dua praktisi absorpsi yang tidak memperoleh pengetahuan transenden selama enam puluh tahun karena rasa puas-diri. Jika bukan karena petunjuk Dhammadinna, maka semua usaha dan aspirasi mereka akan menjadi sia-sia, seperti petapa Alāra dan Udaka. Dari sudut pandang Buddhis, absorpsi seharusnya tidak disamakan dengan penghapusan.

Dalam praktik penghapusan Buddhis, seseorang harus mengatasi kekotoran batin melalui moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan atau pengetahuan pandangan terang. Kita harus bergantung pada moralitas untuk pelenyapan kekotoran batin fisik dan ucapan, seperti membunuh, mencuri, berbohong, menghina, dan sebagainya. Sehubungan dengan pikiran tidak baik, kita harus menghalaunya melalui konsentrasi. Kita dapat mengembangkan kekuatan konsentrasi dengan cara latihan *kasīna*, dengan memusatkan pikiran pada napas masuk dan keluar, atau dengan absorpsi dalam *jhāna*. Konsentrasi pada pernapasan mungkin bertahan selama lima atau sepuluh menit, sedangkan absorpsi dapat berlanjut hingga beberapa jam. Semua pikiran tidak baik dihalau dalam kondisi kesadaran ini.

Akan tetapi, penaklukkan kekotoran batin melalui konsentrasi ini adalah sementara. Konsentrasi yang berulang-ulang pada kejjikan atas organ tubuh manusia akan membuat meditator menjadi enggan pada laki-laki atau perempuan yang sangat

menarik, tetapi begitu menghentikan perenungannya, ia kembali terikat pada objek indria. Dengan kata lain, konsentrasi hanyalah penawar sementara bagi kekotoran batin.

PENYEMBUH PERMANEN: PENGETAHUAN PANDANGAN TERANG

Hanya pengetahuan pandangan terang yang memungkinkan kita mengatasi kekotoran batin sepenuhnya. Ketika meditator mengamati dan mencatat objek-objek indria seperti penglihatan, suara,... dan seterusnya, dengan penuh perhatian, ia menemukan bahwa objek-objek tersebut berlalu secara konstan, demikian pula dengan kesadaran yang mengetahuinya. Tidak ada apapun yang kekal yang dapat ditemukan. Tidak ada kesan objek visual atau suara yang tertinggal dalam batinnya. Ia tidak dikotori oleh keserakahan atau kebencian sehubungan dengan melihat dan mendengar itu. Juga ingatan atas peristiwa apa pun tidak mengarah pada kekotoran batin, karena kesenangan atau ketidak-senangan atas objek indria tidak timbul pada saat melihat atau mendengar, dan pandangan terang atas ketidak-kekalan dari setiap objek serta kesadaran yang mengetahuinya tidak menyisakan ruang bagi kecenderungan tidak baik. Perhatian murni adalah penting, karena meditator tidak akan bisa mengatasi kekotoran batin yang bersumber dari objek indria yang lolos dari perhatiannya.

Perhatian murni yang berkesinambungan dan kematangan pandangan terang, membimbing kita pada kontak dengan *Nibbāna* dari jalan para mulia. Pencerahan demikian mencabut masing-masing kekotoran batin (pada tiap-tiap jalan mulia). Pada tingkat Memasuki-arus (*Sotāpanna*), kepercayaan-ego dan keragu-raguan menjadi padam, meditator tidak lagi melakukan perbuatan-perbuatan tidak baik seperti membunuh, mencuri, dan lainnya, yang dapat mengarah menuju kelahiran kembali di alam rendah. Pemasuk-arus belum sepenuhnya terbebas dari keserakahan dan kebencian, dan masih mendambakan objek-objek yang menyenangkan atau terganggu oleh apa pun yang tidak menyenangkan. Namun, keserakahan dan kebenciannya tidak cukup kuat atau jahat untuk membuatnya melakukan tindakan membunuh atau mencuri. Seorang Pemasuk-arus sejati

sepenuhnya terbebas dari perbuatan-perbuatan tidak baik yang mengarah menuju alam-alam rendah.

Ini adalah cara untuk menaklukkan kekotoran-kekotoran batin melalui pengetahuan pandangan-terang. Praktik penghapusan mendatangkan penaklukkan total demikian. Beberapa meditator merasa puas diri ketika mereka mencapai absorpsi. Konsentrasi pada napas masuk dan keluar atau objek lain apa pun sering kali menghasilkan kemantapan pada seluruh tubuhnya dan melupakan segalanya. Bagi guru dan mereka yang berada di sekitar meditator, keadaan kesadaran ini mungkin berarti absorpsi. Namun, dengan tiadanya pengetahuan pandangan terang atas batin dan materi, dan perbedaannya, beserta dengan tiga karakteristiknya, maka keadaan demikian menunjukkan bahwa hal itu tidak lebih dari konsentrasi yang mendalam. Kelak, meditator dapat mengalami kemerosotan moral secara serius dan menyingkap karakter sejatinya. Hal ini disebabkan bahwa hanya dengan konsentrasi tidaklah dapat mencabut kekotoran batin. Untuk pemadaman sepenuhnya kita memerlukan pengetahuan pandangan terang yang membimbing pada kontak dengan *Nibbāna*. Pemadaman kekotoran batin sepenuhnya hanya dapat dipastikan ketika kita mengetahui bahwa kita tidak mampu lagi melakukan tindakan seperti, membunuh dalam situasi apa pun. Jika kita mampu membunuh dalam situasi yang ringan, dapat dipastikan bahwa praktik penghapusan kita masih belum sempurna.

TINDAKAN MEMBUNUH

Kita sekarang akan membahas faktor-faktor yang membentuk tindakan membunuh dari sudut pandang etika Buddhis. Terdapat lima faktor penting: 1) objek harus makhluk hidup, 2) objek harus diketahui sebagai makhluk hidup, 3) pelaku harus memiliki niat untuk membunuh, 4) harus ada usaha untuk membunuh atau menyebabkan kematian seperti memukul atau menusuk, dan 5) usaha ini harus berakibat pada kematian. Jika faktor-faktor ini tidak lengkap, maka tidak dapat disebut suatu tindakan membunuh.

Menghancurkan rumput atau tanaman yang secara keliru dianggap sebagai makhluk hidup bukan merupakan tindakan membunuh. Hal ini tentu saja tidak baik karena didorong oleh kebencian. Akan tetapi tidak akan menghasilkan akibat *kamma* yang berbahaya yang layak dibahas.

Juga tindakan menghancurkan makhluk hidup yang secara keliru dianggap sebagai objek benda mati, ini bukanlah suatu tindakan pembunuhan, karena tidak adanya niat untuk membunuh. Yang juga tidak kurang aman dari *kamma*, adalah perbuatan yang kebetulan menghasilkan kematian satu makhluk hidup karena tindakan yang tidak disengaja. Misalnya, ketika seorang yang cermat dalam moralitas digigit oleh seekor semut, ia hendak mengusirnya. Jika tindakannya secara tidak sengaja menyebabkan kematian serangga tersebut, maka hal ini tidak memiliki akibat *kamma* karena hampa dari kehendak (*cetanā*) untuk membunuh.

Misalkan empat kondisi pertama terpenuhi, tetapi subjek gagal menyebabkan kematian korbannya. Hal ini adalah suatu tindakan yang tidak baik secara moral, beratnya *kamma* ditentukan oleh kualitas hidup korbannya. Jika korbannya mati sebagai akibat dari usaha anda, maka itu adalah tindakan membunuh, jelas dan sederhana, dan anda harus membayarnya sesuai dengan status moral si korban. Jika kehendak si pembunuh lemah, maka akibat *kammanya* kecil. Jika kuat, maka akibatnya besar. Sekali lagi, besarnya akibat *kamma* ditentukan oleh tekanan dan tegangan yang terlibat dalam usaha untuk membunuh juga oleh karakter moral si korban.

MENYEBABKAN ORANG LAIN MEMBUNUH

Suatu tindakan membunuh memiliki akibat *kamma* tidak hanya ketika anda sendiri yang melakukan pembunuhan, tetapi juga saat anda menghasut orang lain untuk membunuh. Apabila anda menunjukkan isyarat atas keinginan anda untuk menyebabkan kematian makhluk hidup, itu juga suatu tindakan membunuh di pihak anda. Ini penting dan harus diingat oleh para ibu rumah tangga. Dikatakan bahwa ikan di lapak-lapak di pasar biasanya dibiarkan dalam keadaan hidup dan dipukul hingga mati atas

permintaan pembeli. Membeli ikan yang telah mati terbunuh oleh para penjual ikan tidak menghasilkan akibat *kamma*. Akan tetapi, membalikkan badan agar tidak melihat ikan hidup, dan kemudian membelinya setelah selesai dibunuh, tidak membuat anda kurang bersalah secara *kamma*. Oleh karena itu, anda harus penuh perhatian ketika berbelanja di pasar.

DAGING UNTUK PARA BHIKKHU

Seorang bhikkhu harus menghindari memakan tiga jenis daging; daging dari binatang yang telah ia lihat dibunuh khusus untuk ia makan; daging dari binatang yang ia ketahui telah dibunuh untuknya; dan daging yang menimbulkan keraguan atau kecurigaannya mengenai apakah pembunuhan makhluk sumber dari daging ini dilakukan untuknya. Di beberapa desa yang tidak ada penjual daging, kari ayam yang dipersembahkan oleh seseorang kepada bhikkhu tamu adalah mencurigakan. Jika ia tidak dapat melenyapkan keraguannya, tidaklah layak bagi bhikkhu itu untuk memakannya. Memakan ketiga jenis daging yang tidak diperbolehkan ini bukanlah tindakan berkonsekuensi *kamma* dari membunuh, tetapi menurut aturan *Vinaya*, hal ini adalah pelanggaran, oleh karena itu tidak baik.

Menurut penganut Jain, seseorang yang memakan daging dari binatang yang ia ketahui telah dibunuh untuk ia makan, akan menanggung setengah dari konsekuensi *kamma* dari membunuh. Pandangan ini tidak diajarkan dalam Buddhisme. Namun, memakan daging dengan mengetahui bahwa binatang itu telah dibunuh untuk anda menunjukkan kurangnya belas kasihan dan dapat mengarah pada tindakan membunuh lebih lanjut lagi. Tidak selayaknya bagi seorang bhikkhu untuk makan daging apa pun yang ia duga bahwa binatang itu telah dibunuh untuknya, untuk bhikkhu lain, atau untuk Saṅgha.

Dikatakan bahwa para bhikkhu Sri Lanka menganggap tidak layak seorang bhikkhu untuk makan telur. Hal ini masuk akal, karena ketika telur dipersembahkan sebagai makanan, telur ini biasanya direbus atau digoreng. Ada alasan untuk merasa khawatir walaupun bhikkhu itu tidak melihat atau mendengar apa pun yang dapat membuatnya curiga. Ada telur-telur yang

diawetkan dalam garam atau cairan lemon yang boleh dimakan tanpa harus merasa bersalah. Hal yang sama berlaku untuk telur rebus di pasar. Kemudian ada telur yang tidak dibuahi, yang dianggap oleh banyak orang sebagai tidak hidup. Secara pribadi, saya meragukan pandangan ini. Telur itu mungkin mengandung makhluk hidup yang ditakdirkan mati pada tahap embrio. Takdir *kamma* dari beberapa makhluk sangatlah aneh. Beberapa dalam bebatuan dan pecah karena berada di tempat yang sempit. Mereka pasti sangat menderita, dan mengundang pertanyaan, *kamma* buruk apa yang membawanya pada takdir yang mengerikan ini. Mungkin ada makhluk-makhluk hidup bertakdir-buruk demikian di dalam telur yang belum menetas itu. Bagaimanapun juga, mereka yang makan telur dengan beranggapan bahwa telur itu tidak hidup, tidaklah bersalah secara *kamma* karena ketiadaan dua faktor – tanda-tanda kehidupan dan niat untuk menyebabkan kematian.

Pesta rakyat pada festival-festival tertentu di beberapa desa perlu direnungkan. Tidak ada penjual daging, jadi jika tamu harus disajikan daging, maka pesanan harus dilakukan sebelumnya. Dengan demikian, sangat disayangkan penyumbang yang ingin memperoleh jasa dengan memberikan dana harus menanggung setidaknya sebagian dari tanggung jawab *kamma* karena pembantaian binatang-binatang. Hal ini juga menimbulkan pertanyaan apakah para bhikkhu boleh memakan kari daging yang dipersembahkan pada situasi demikian. Dikatakan bahwa di beberapa desa, babi-babi dibawa ke vihara untuk dibunuh pada malam sebelum pesta keagamaan. Tentu saja hal ini sangat tidak pantas. Sekitar tiga puluh tahun lalu, seorang teman saya yang sedang menetap di sebuah vihara desa memprotes keras praktik ini.

Sekali lagi, kita harus mempertimbangkan apakah layak bagi para bhikkhu untuk mengkonsumsi *danboug* (nasi yang tersaji bersama daging secara khusus) yang disediakan di hotel-hotel. Makanan demikian mencurigakan dengan pandangan bahwa kemungkinan binatang-binatang itu telah dibunuh khusus untuk pesta tersebut. Jalan terbaik untuk memastikan kesesuaiannya dengan *sīla* atas tindakan membunuh itu adalah dengan menghindari memakan daging. Jika kita bukan vegetarian, kita

harus sangat berhati-hati atas makanan kita agar kita tidak terkotori oleh tindakan membunuh.

Cara terbaik untuk mencabut keinginan membunuh adalah dengan mencatat segala fenomena yang muncul dari indria-indria. Mereka yang tanpa perhatian penuh akan berkeinginan untuk menghancurkan makhluk-makhluk yang menyakitinya. Akan tetapi, meditator yang senantiasa penuh perhatian yang menyadari ketiga karakteristik (*anicca, dukkha, anatta*) tidak akan melihat atau mendengar objek-objek yang menyakiti mereka, apa lagi berniat membunuhnya. Ketika digigit semut, seorang yang tanpa perhatian dan kejam akan seketika membunuh serangga tersebut. Seorang yang bermoral akan menekan keinginan untuk membunuh, oleh karena itu ia akan menyingkirkannya. Tetapi, meditator yang penuh perhatian akan menyadari rasa sakit itu, dan ia akan mengamati dan mencatat muncul dan lenyapnya rasa sakit itu. Oleh karena itu, ia tidak memiliki kebencian, apa lagi keinginan membunuh. Jika rasa sakitnya tidak tertahankan, ia akan mengamatinya, tetapi tidak pernah dengan keinginan untuk membunuh. Batinnya tidak dapat diserang oleh pikiran-pikiran tidak baik dan ia selalu bebas dari kekotoran batin dari membunuh.

AKIBAT –AKIBAT KAMMA DARI MEMBUNUH

Sang Buddha menunjukkan akibat *kamma* dari membunuh dan tidak-membunuh dalam jawabannya atas pertanyaan Subha tentang ketidak-setaraan di antara manusia. Ada banyak sebab dari ketidak-setaraan. Kita dapat menjelaskannya melalui apa yang kita amati sehubungan dengan pengaruh keturunan dan faktor lingkungan seperti makanan. Akan tetapi, bahkan beberapa kembar identik-pun tidak memiliki umur kehidupan yang sama, jadi sekedar pengamatan kehidupan saja tidak dapat mengungkapkan problem perbedaan di antara manusia. Karena itu kita harus mempertimbangkan dua penjelasan yang tidak berkaitan dengan data empiris. Pertama mengandaikan adanya Pencipta, sedangkan yang lainnya mengikuti hukum *kamma*.

Menurut pandangan pertama, dunia dan semua manusia diciptakan oleh Pencipta atau apa yang oleh umat Hindu disebut

Brahmā. Kepercayaan pada Sang Pencipta telah lama muncul sebelum munculnya Buddhisme dan disebutkan dalam *Pāthika Sutta*⁷ dari *Dīghanikāya*. Mereka yang percaya pada penciptaan menganut paham bahwa umur panjang atau pendek ditentukan oleh Sang Pencipta.

BAYI YANG BELUM LAHIR

Akan tetapi, sulit untuk menjawab pertanyaan, “Mengapa beberapa bayi meninggal tidak lama setelah dilahirkan?” bayi-bayi malang seperti ini dapat ditemukan di mana-mana tidak memandang apa agama mereka.

Meskipun dengan perawatan-anak dan dokter terbaik, masyarakat maju dan beradab masih harus menghadapi kematian bayi. Banyak wanita dengan insting keibuannya yang kuat mencurahkan perhatian besar pada perawatan anaknya, namun anaknya tidak bertahan hidup lama. Di sisi lain, banyak wanita pedesaan memiliki banyak anak walaupun mereka mungkin tidak begitu peduli terhadap anak-anak mereka.

Jika kita percaya bahwa seorang bayi meninggal sesuai dengan kehendak Pencipta, mengapa ia memperpendek hidup seseorang yang tidak bersalah? Mengapa ia memberi ketidak-bahagiaaan pada si orangtua yang dengan penuh keyakinan memujanya?

JAWABAN SANG BUDDHA

Menurut Sang Buddha, seorang pria atau wanita yang dengan kejam membunuh makhluk hidup lain dapat terlahir kembali di neraka di mana ia menderita selama jutaan tahun. Jika setelah terbebas dari neraka ia terlahir kembali sebagai manusia, umur kehidupannya akan menjadi relatif singkat.

Khotbah Sang Buddha di sini menunjukkan hanya kemungkinan penderitaan bagi si pembunuh di dalam neraka. Namun, tidak semua pembunuh begitu terkutuknya pada saat kematiannya. Beberapa pembunuh mungkin terlahir kembali di alam manusia atau alam surga karena kebajikannya yang berlimpah. Seperti contohnya pada pejabat tinggi militer dalam

⁷ Baca D.iii.31 tentang asal-mula dunia.

Mahānāradakassapa Jātaka yang adalah seorang jagal pada kehidupan sebelumnya. Namun, mereka harus membayar *kamma* buruk mereka pada waktunya, dan menderita di neraka selama bertahun-tahun. Jika mereka terlahir kembali sebagai manusia, mereka tidak berumur panjang. Jika *kamma* mereka tidak cukup baik untuk menjamin kelahiran kembali di alam manusia, mereka menjadi binatang, umur kehidupan mereka singkat dan biasanya mengalami kematian yang penuh kekerasan. Demikianlah, ayam dan bebek dibunuh untuk konsumsi manusia, begitu pula dengan sapi, babi, dan kambing.

Binatang-binatang di laut yang bertahan hidup dengan memangsa yang lemah, pada gilirannya akan dimakan oleh spesies-spesies yang lebih kuat. Makhluk hidup dengan umur kehidupan tersingkat adalah serangga yang hidup dengan bergantung pada tanaman pertanian. Mereka biasanya dibasmi karena ketakutan akan bencana paceklik. Singkatnya kehidupan di alam binatang dari sudut pandang Buddhis, sebagian besar disebabkan oleh tindakan membunuh dalam kehidupan sebelumnya.

Juga di alam manusia, beberapa meninggal sebelum lahir, beberapa sesaat setelah lahir dan beberapa lainnya meninggal pada masa kanak-kanak atau masa muda mereka. Beberapa meninggal karena kecelakaan, beberapa dibunuh dan kehidupan beberapa orang terputus oleh penyakit parah. Semua kematian prematur ini adalah karena *kamma* buruk yang berhubungan dengan tindakan membunuh. Ada banyak kisah dalam Kitab Komentar yang menunjukkan akibat *kamma* dari membunuh. Salah satunya adalah sebagai berikut:

KARENA MEMBUNUH DOMBA

Suatu ketika seorang pangeran di Benares bersumpah pada dewa pohon bahwa kalau ia menjadi raja, maka ia akan mempersembahkan darah dari 101 raja beserta ratunya. Ketika keinginannya terpenuhi, ia menangkap semua raja dan ratu dan mulai mempersiapkan pengorbanan. Ratu dari raja termuda bernama Dhammadinnā, bersujud kepada suaminya tetapi tidak kepada raja. Kemudian ketika ditegur oleh raja, ia berkata bahwa

ia menghormat hanya kepada suaminya sebagai pelindungnya. Kemudian ia menangis dan tertawa. Raja menanyakan apakah ia gila, ia menceritakan kisah salah satu kehidupan lampayunya.

Dulu, dalam salah satu kehidupan lampayunya, ia adalah seorang ibu rumah tangga. Suatu hari ketika suaminya sedang tidur, beberapa temannya datang, ia mengutus gadis budaknya membeli daging untuk tamu-tamunya. Akan tetapi, tidak ada daging yang tersedia, maka ia menyembelih seekor domba betina di belakang rumahnya dan menyiapkan makanan untuk mereka. Karena perbuatan buruk ini, ia menderita dalam api neraka dan karena hutang *kamma* itu masih ada, maka ia dipenggal sebanyak jumlah bulu di tubuh domba tersebut. Ia menangis karena sedih bahwa raja akan mengalami penderitaan sepertiya disebabkan pengorbanan berdarah yang akan ia lakukan. Ia tertawa karena bahagia dengan pikiran bahwa penderitaan yang harus ia alami sebagai balasan dari hutang *kamma* menjadi berkurang. Raja terkejut. Ia memohon ampun pada mereka yang ia tangkap dan melepaskan mereka.

MATAKABHATTA JĀTAKA

Jātaka ini mengisahkan tentang seorang brahmana yang mempersembahkan pengorbanan binatang demi kesejahteraan orang yang telah meninggal dunia sesuai ajaran Veda. *Matakabhata* berarti persembahan makanan kepada yang telah meninggal. Upacara ini melibatkan ritual membunuh domba, pelaksanaan pengorbanan dan pesta. Atas perbuatan ini, Sang Brahmana menjadi domba jantan selama lima ratus kehidupan dan kepalanya dipenggal pada setiap kehidupan itu. Ungkapan Myanmar tentang lima ratus kehidupan dalam penderitaan karena *kamma* buruk adalah jelas berdasarkan atas *Jātaka* ini.

Kemudian apakah penyebab *kamma* dari kesedihan orang tua atas kehilangan anak mereka yang berumur singkat? Hal ini tidaklah sulit dipahami dari sudut pandang Buddhis. Dapat diduga, mereka adalah orangtua si pembunuh dalam kehidupan sebelumnya. Mungkin, mereka menyetujui apa yang dilakukan oleh putra atau putri mereka, dan karena itu mereka mengalami ketidak-bahagiaaan dalam kehidupan sekarang.

KAMMA BAIK DARI TIDAK-MEMBUNUH

Menurut Sang Buddha, seorang yang menghindari membunuh akan menikmati umur panjang dalam kehidupan mendatang. Ini adalah apa yang Beliau katakan dalam *Cūlakammavibāṅga Sutta* dari *Majjhimanikāya*. Kitab Komentar atas *Khuddakapāṭha* dan *Itivuttaka* juga menyebutkan dua puluh tiga manfaat yang diperoleh bagi mereka yang menghindari membunuh. Di antaranya adalah kecantikan, umur panjang, kesehatan, kemasyhuran, dilayani oleh banyak pelayan, kebebasan dari kekhawatiran, dan kebersamaan dengan mereka yang ia sayangi.

Mereka yang menginginkan penampilan baik dalam kehidupan mendatang harus menghindari tindakan membunuh. Kitab Komentar menyebutkan delapan karakteristik kecantikan – tanpa cacat, tubuh yang proporsional, kaki yang berbentuk indah, keanggunan, kehalusan (kulit), kebersihan, sifat yang menarik, dan bentuk yang menarik.

Umur panjang yang dimaksud dalam Kitab Komentar adalah hidup lama dan meninggal secara alami, bukan kematian di tangan seorang pembunuh. Kesehatan terdiri dari kebebasan dari penyakit, dan memiliki kekuatan, dan ketangkasan. Kemasyhuran berarti disukai oleh orang banyak dan berbicara tanpa menyakiti hati orang dan dengan lemah lembut. Mereka yang menghindari tindakan membunuh akan memiliki jumlah pelayan yang sangat banyak.

Kebebasan dari rasa khawatir adalah buah *kamma* lain yang dapat kita nikmati dalam kehidupan mendatang, jika kita menghindari membunuh. Semua orang menginginkan kehidupan yang bebas dari kekhawatiran, karena itu muncullah buku-buku seperti “*How to Stop Worrying and Start Living.*” Jalan terbaik untuk mengatasi kekhawatiran adalah dengan menjalani kehidupan bermoral dan mempraktikkan meditasi *Satipaṭṭhāna* secara terus-menerus. Seperti yang dikatakan oleh Sang Buddha, cara hidup seperti ini, yang dijalani dengan penuh keyakinan oleh para meditator di pusat meditasi ini, adalah satu-satunya pertahanan atas kesedihan dan kecemasan.

Buah *kamma* lain yang menyenangkan adalah tidak berpisah dari mereka yang disayang seperti istri, anak-anak, dan lainnya, dan dari barang-barang berharga miliknya. Yang juga

menyenangkan dari buah *kamma* ini adalah dalam bentuk memiliki pelayan yang cukup, kapan pun ia memerlukannya. Kita harus menghindari tindakan membunuh jika kita ingin terjamin untuk selalu berkumpul dengan mereka yang kita sayangi, dengan para pelayan dan dengan harta kita dalam kehidupan mendatang. Buah *kamma* lainnya dari tidak-membunuh adalah keberanian, kejujuran, ketidak-takutan dan kekebalan.

Demikianlah dalam Kitab Komentari, kita memiliki dua puluh tiga manfaat *kamma* dari tidak membunuh. Mudah untuk melihat buah *kamma* berbahaya dari membunuh. Karena hanya merupakan kebalikan dari manfaat yang disebutkan, yaitu, penampilan buruk, umur pendek, penyakit, dan seterusnya.

MENCURI (*Adinnādāna*) - 3

Seperti yang disebutkan dalam *Sallekha Sutta*, mencuri adalah salah satu dari empat puluh empat kekotoran batin:

“Orang lain mungkin mencuri atau merampas apa yang tidak diberikan oleh pemiliknya. Kami akan menghindari tindakan ini.” Demikianlah kalian hendaknya melatih penghapusan yang membantu mengurangi kekotoran batin.

Umat Buddhis yang dengan penuh keyakinan, mengikuti ajaran Sang Buddha melaksanakan lima *sīla* dan menghindari tindakan mencuri. Sekarang saya akan menjelaskan *sīla* ke dua ini secara terperinci.

Tindakan tidak bermoral yang sedang dibahas ini disebut “*adinnādāna*,” yang secara harfiah berarti mengambil apa pun yang tidak diberikan oleh pemiliknya. Ini tentu saja, adalah mencuri, termasuk di dalamnya tindakan mengambil milik seseorang secara sembunyi-sembunyi atau secara paksa. *Vinaya Piṭaka* menyebutkan dua puluh lima jenis pencurian yang harus dihindari oleh para bhikkhu. Ini akan membawa kita terlalu jauh, oleh karena itu kita akan menjelaskannya terutama pada tindakan mencuri dan merampas saja.

Mencuri adalah mengambil secara sembunyi-sembunyi apa yang menjadi milik orang lain tanpa sepengetahuannya ketika ia tidur atau tidak mengawasi barang miliknya atau lupa. Menipu pembeli dengan menggunakan timbangan atau alat ukur palsu, menipu pembeli dengan benda tidak berharga, menjual emas dan perak tiruan, tidak membayar upah atau ongkos pengangkutan, cukai, atau pajak; menolak membayar kembali pinjaman uang atau properti, atau menolak mengembalikan apa yang dipercayakan untuk ia simpan, dan menolak mengganti rugi kerusakan atau kehilangan sesuatu di bawah tanggung jawabnya. Semua ini adalah tindakan mencuri.

Perampasan adalah mengambil properti seseorang secara paksa. Termasuk di dalamnya adalah intimidasi dan pemerasan atas uang atau properti, pungutan berlebihan dan dengan paksa, penyitaan properti untuk penyelesaian hutang dengan cara yang

tidak sesuai dengan hukum, sidang pengadilan atas kepemilikan tidak sah dengan saksi dan pernyataan palsu.

Mencuri memiliki lima faktor: 1) Benda atau propertinya adalah milik seseorang, 2) Ia tahu bahwa benda itu dimiliki oleh seseorang, 3) Ia memiliki niat untuk mencuri atau merampas, 4) Melaksanakan tindakan pencurian atau perampasan, 5) Berhasil memindahkan properti itu. Suatu tindakan disebut mencuri hanya jika melibatkan semua faktor-faktor ini. Jika benda yang diambil tidak ada pemiliknya, maka itu bukanlah pencurian. Juga bukan mencuri jika ia berpikir bahwa properti itu tidak ada yang memiliki atau berpikir bahwa itu miliknya sendiri. Namun, ketika kemudian ia mengetahui bahwa benda yang telah diambilnya adalah milik orang lain, maka ia harus mengembalikan atau membayar sebagai kompensasinya, jika tidak maka ia telah melakukan tindakan mencuri. Jika tanpa adanya niat untuk mencuri, ia mengambil benda milik seorang sahabat akrab karena kepercayaan, maka itu bukanlah tindakan mencuri. Tetapi, benda itu harus dikembalikan pada pemiliknya jika si pemilik menginginkannya. Jika tidak, maka itu adalah tindakan mencuri. Berkenaan dengan faktor ke empat, seseorang bersalah atas pencurian atau perampasan tidak peduli ia melakukannya sendiri atau mendorong orang lain untuk melakukannya. Sekali lagi, pencurian terjadi begitu seseorang mengambil benda dan memindahkannya dengan niat untuk mencuri. Ia mungkin menjatuhkannya ketika ketahuan oleh pemilik, tapi itu tetaplah pencurian. Pada kasus seorang *bhikkhu*, jika benda yang dimaksud bernilai dua puluh lima *māsaka*,⁸ maka seketika itu juga ia menjadi berhenti selamanya dari anggota Saṅgha. Mengembalikan benda curian ke tempat asal tidaklah membebaskannya dari kesalahan. Yang menjadi masalah utama adalah makna dari “berhasil memindahkan,” termasuk juga pada kasus pencurian yang tidak melibatkan pemindahan fisik. Anda melakukan pencurian jika memutuskan untuk tidak membayar biaya atas jasa, upah, atau ongkos, atau ketika siapa pun yang seharusnya menerima uang dari anda melepaskan harapannya atas uang itu. Jika keputusan

⁸ *Māsaka*: sekeping uang bernilai rendah, mungkin satu sen. Nilai sebenarnya tidak diketahui. Aturan ini menunjukkan bahwa itu adalah nilai yang cukup untuk dijadikan tuduhan kriminal.

sidang memenangkan anda dalam kasus properti yang anda peroleh dengan tidak jujur melalui jalur hukum, anda melakukan pencurian. Suatu tindakan disebut mencuri jika memenuhi kelima faktor itu, apakah itu melibatkan pengambilan properti orang lain secara diam-diam, lewat penipuan, atau melalui intimidasi.

Dalam *Sallekha Sutta*, Sang Buddha menunjukkan empat tahap praktik tidak-mencuri. Pertama, seseorang menegaskan bahwa ia akan menghindari tindakan mencuri. Ke dua, ia harus melatih pikiran dan kehendak untuk tidak mencuri. Kemudian ia harus menghindari jalan berbahaya mencuri dengan mengikuti jalan aman tidak mencuri. Tahap ke tiga dari praktik penghapusan berdasarkan atas penghindaran atau pencegahan.

PENGHINDARAN DARI TINDAKAN MENCURI

Terdapat tiga jenis penghindaran: melalui pencapaian (*sampatta virati*), melalui komitmen (*samādāna virati*) dan melalui pemotongan (*samuccheda virati*). Penghindaran melalui pencapaian adalah penghindaran perbuatan buruk ketika muncul kesempatan tanpa komitmen sebelumnya untuk melaksanakan aturan moral. Misalnya pada kasus seorang pria bernama Cakkana⁹ yang diuraikan dalam Kitab Komentari.

Di Sri Lanka, seorang pria bernama Cakkana pergi untuk menangkap seekor kelinci karena tabib merekomendasikan daging kelinci sebagai makanan untuk ibunya yang sakit. Melihat Cakkana, seekor kelinci melarikan diri, tetapi terjebak oleh tanaman rambat. Cakkana menangkap kelinci itu dan kemudian ia memikirkan ulang mengenai tindakannya untuk membunuhnya. Ia mempertimbangkan bahwa tidaklah layak membunuh binatang ini demi ibunya. Setelah melepaskannya, ia pulang dan menyatakan dengan kesungguhan, “Sepanjang pengetahuanku, aku tidak pernah membunuh makhluk hidup seumur hidupku. Semoga ibuku sembuh dari penyakit berkat kebenaran pernyataanku!” ibunya seketika sembuh. Dalam kisah ini, Cakkana tidak memiliki komitmen melaksanakan *sila*, dan ia menangkap kelinci, berniat membunuhnya. Tetapi, setelah merenungkan

⁹ MA.i.204, Komentari atas *Sammādiṭṭhi Sutta*

kembali, ia melepaskan binatang itu. Penghindaran dari membunuh, mencuri, berbohong, dan sebagainya, ketika muncul kesempatan atasnya adalah penghindaran melalui pencapaian (*sampatta virati*).

Penghindaran melalui komitmen (*samādāna virati*) adalah penghindaran sehubungan dengan komitmen seseorang atas moralitas. Di sini, kisah seorang umat awam Buddhis di wilayah perbukitan adalah kasus yang berhubungan dengan hal ini. Setelah bersumpah untuk melaksanakan *sīla* di hadapan Buddharakkhita Thera, ia membajak sawah. Karena kerbau yang ia lepaskan setelah membajak sawah tidak kembali, ia pergi ke sebuah bukit untuk mencarinya. Di sana ia tertangkap dan dililit oleh seekor ular boa. Ia berpikir untuk memotong kepala ular tersebut dengan pisaunya. Akan tetapi, ia ingat pada sumpah yang telah ia ambil di hadapan *bhikkhu* yang sangat ia hormati. Ia memutuskan untuk menyerahkan hidupnya daripada melanggar sumpah, ia membuang pisaunya. Ular boa itu seketika melepaskannya dan merayap pergi. Ini adalah sebuah kasus penghindaran dengan menjunjung komitmen seseorang pada moralitas.

Penghindaran melalui pemotongan (*samuccheda virati*) merujuk pada penghindaran yang terdapat dalam ucapan benar, perbuatan benar, dan penghidupan benar dari Jalan Mulia Berunsur Delapan. Sejak jenis penghindaran ini dicapai melalui jalan mulia, seseorang tidak lagi memiliki keinginan untuk membunuh, mencuri, atau berbohong. Ia tidak lagi memiliki kesadaran yang cukup aktif untuk memunculkan ucapan salah, perbuatan salah, dan penghidupan salah. Penghindaran melalui jalan mulia demikian membantu seseorang untuk melenyapkan kecenderungan-kecenderungan buruk selamanya. Pada masa Sang Buddha, seorang gadis budak bernama Khujjuttarā menggelapkan empat dari delapan keping emas (*kahāpana*) yang diberikan kepadanya oleh Ratu Sāmāvati untuk membeli bunga. Suatu hari, ia mendengar khotbah Sang Buddha dan menjadi seorang Pemasuk-arus (*Sotāpanna*). Sejak saat itu, ia menggunakan seluruh uang yang telah diambilnya untuk membeli bunga dan ketika ditanya oleh Ratu Sāmāvati ia tidak berbohong, melainkan mengakui apa yang telah ia lakukan sebelumnya.

Seseorang yang mempraktikkan penghapusan seperti yang diajarkan oleh Sang Buddha harus melaksanakan paling sedikit lima *sīla*. Ia harus selalu menghindari tindakan membunuh dan perbuatan buruk lainnya. Jika memungkinkan, ia harus menekuni meditasi pandangan-terang, berusaha untuk mencabut semua kekotoran batin dengan penghindaran melalui pemotongan (*samuccheda virati*). Perhatian murni terus-menerus pada segala fenomena yang muncul dari enam indria berarti penghindaran dari perbuatan-perbuatan buruk. Hal ini memerlukan penjelasan.

Tanpa perhatian murni akan memunculkan keinginan untuk membunuh, mencuri, dan sebagainya, berkenaan dengan apa yang seseorang lihat, dengar,... dan seterusnya. Jika keinginan ini cukup kuat, maka akan menghasilkan tindakan nyata membunuh, mencuri, dan perbuatan buruk lainnya. Meditator yang terus-menerus mengamati dan mencatat segala sesuatu yang muncul dari enam indria, menyadari hanya batin dan materi, muncul dan lenyapnya. Meditator menganggapnya sebagai bukan menyenangkan juga bukan tidak menyenangkan, bukan sebagai sesuatu yang dapat memunculkan keinginan untuk melakukan perbuatan buruk. Demikianlah penghindaran dari perbuatan-perbuatan buruk telah dipastikan. Ketika pengetahuan pandangan terang telah semakin maju maka hal itu membimbing menuju pengetahuan pada tingkat sang jalan. Lalu meditator sepenuhnya terbebaskan dari keinginan untuk berbicara, bertindak, atau berpenghidupan secara salah.

Ketiga jenis penghindaran ini mengalihkan seseorang dari jalan mencuri menuju jalan tidak-mencuri.

TIDAK MENCURI UNTUK PENINGKATAN SPIRITUAL

Perbuatan buruk biasanya mengarah pada kehidupan yang rendah dan hina, sedangkan perbuatan baik adalah dasar bagi kehidupan yang lebih tinggi dan mulia. Sang Buddha mengatakan bahwa penghindaran mencuri adalah kondusif untuk peningkatan kita. Orang yang tidak mengindahkan moral menangkap setiap kesempatan untuk mencari kemakmuran diri mereka, dan mencapai status sosial yang lebih tinggi dengan cara mencuri dan merampas. Sebaliknya, kita harus bertekad untuk mencari

kehidupan yang lebih tinggi dengan cara menghindari tindakan mencuri. Sang Buddha juga mengajarkan bahwa tidak-mencuri berkontribusi pada padamnya kekotoran batin. Ini adalah tahap pemadaman dari tidak-mencuri.

Umat Buddhis yang melaksanakan *sīla* tidak mencuri harus mengingat bahwa pelaksanaan mereka sesuai dengan ajaran Sang Buddha dalam *Sallekha Sutta*. Mereka harus memperbaiki dan menyempurnakan praktik tidak-mencuri semaksimal mungkin.

AKIBAT KAMMA DARI MENCURI

Ajaran Sang Buddha tentang akibat *kamma* dari mencuri dalam *Ānguttaranikāya* adalah sebagai berikut:

‘Para bhikkhu, melalui pencurian dan perampasan berulang-ulang, seseorang dapat terlahir kembali di neraka atau di alam binatang atau di alam hantu kelaparan. Atau setidaknya, mencuri mengarah pada kerusakan dan kehilangan kepemilikan.’

Seseorang yang mencuri atau merampas akan menderita di neraka dan mungkin terlahir kembali sebagai binatang. Di suatu kota di Myanmar seorang pria tua menerima pembayaran atas pinjaman senilai empat puluh *kyat*, tetapi ia menyangkal telah menerima uang itu dan menuntut pembayaran hutangnya. Ia bersumpah, "Biarlah aku terlahir kembali sebagai kerbau di rumah si peminjam setelah kematianku jika aku tidak mengatakan yang benar." Si peminjam terpaksa membayar empat puluh *kyat* lagi, dan ketika si pemberi pinjaman meninggal dunia, ia memang menjadi seekor kerbau muda di rumah peminjam. Hal ini diketahui melalui reaksi binatang itu saat putri pemilik memanggilnya dengan namanya sebelumnya. Banyak orang yang percaya bahwa kisah ini benar.

Seorang perampas atau pencuri juga dapat menjadi hantu kelaparan dan menderita. Jika karena suatu *kamma* baik ia kembali ke alam manusia, maka kekayaan yang telah ia kumpulkan akan sangat mudah hilang. Sebaliknya, akibat *kamma* dari tidak mencuri adalah persis sebaliknya, kelahiran kembali di alam surga dan ketika kembali di alam manusia, ia keberlimpahan kekayaan yang tidak mudah hilang dan bertahan lama.

AKIBAT KAMMA DARI TIDAK-MENCURI

Berikut ini adalah akibat *kamma* dari mencuri dan tidak mencuri yang disebutkan dalam teks Pāli. Kitab Komentar atas *Kuddhakapāṭha* dan *Itivuttaka* menguraikan sebelas manfaat *kamma* dari tidak-mencuri – kemakmuran, harta berlimpah, persediaan benda-benda kebutuhan yang tidak terbatas, terpenuhinya semua keinginannya, peningkatan kekayaan, cepat dalam memperoleh hal-hal yang diinginkan, keamanan atas hartanya, kebebasan dari lima musuh yang mengancam keamanan harta, kepemilikan properti yang tanpa perselisihan, yaitu, kepemilikan tanpa saingan, berderajat tinggi dan kepemimpinan, serta kedamaian dan kebahagiaan.

Inilah, lima musuh yang membahayakan keamanan properti, raja atau penguasa, pencuri, air, api, dan keturunan yang tidak berguna. Ketika dikatakan bahwa raja adalah salah satu musuh yang mengancam keamanan ekonomi kita, itu berarti raja-raja yang kejam. Biasanya, raja-raja yang adil membantu memajukan kesejahteraan ekonomi rakyatnya. Mereka yang menghindari tindakan mencuri tidak akan menderita kehilangan properti karena tindakan raja-raja kejam, pencuri, api dan air dalam kehidupan mendatang, juga mereka tidak akan mewariskan kekayaan mereka kepada anak-anak yang tidak berguna.

Akibat *kamma* dari mencuri adalah, tentu saja, persis kebalikan dari akibat *kamma* tidak-mencuri di atas. Ini dapat dirangkum sebagai kemiskinan, kelaparan dan kesengsaraan walaupun telah bekerja keras, kehancuran ekonomi, hancurnya properti oleh lima musuh, status sosial yang rendah, dan kekerasan dan kekurangan dalam hidup sehari-hari.

TIDAK-MENCURI UNTUK PENINGKATAN SPIRITUAL

Setiap orang harus menghindari tindakan mencuri demi peningkatannya dalam hal status dan kemakmuran. Untuk alasan yang sama, seseorang harus berusaha untuk melenyapkan ke empat puluh tiga kekotoran batin lainnya seperti membunuh, menyerang,... dan sebagainya, yang disebut dalam *Sallekha Sutta*. Bahaya moral harus dilenyapkan melalui komitmen pada *silā* serta

melalui meditasi. Untuk menaklukkan kekotoran batin lainnya, meditator dapat melakukan pertimbangan bijaksana, meditasi, dan pengetahuan pada jalan mulia. Di antara empat puluh empat kekotoran batin, beberapa dapat dilenyapkan sepenuhnya pada tingkat Memasuki-arus (*Sotāpanna*), beberapa pada tingkat Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*), sedangkan beberapa dapat dicabut hanya melalui pencapaian Ke-*arahatta*-an.

PADAMNYA KEKOTORAN BATIN

Di pusat meditasi ini, para meditator melatih perhatian murni secara terus-menerus untuk mengatasi kekotoran batin. Kekotoran batin muncul karena kurangnya perhatian murni dan bahkan jika kekotoran tidak muncul pada saat melihat,... dan seterusnya, kekotoran mungkin menemukan jalan untuk muncul melalui khayalan. Kekotoran batin laten demikian berdiam pasif dalam diri kita.

Dengan berkembangnya konsentrasi, meditator yang senantiasa penuh perhatian menjadi mengetahui bahwa hanya ada batin dan materi yang terus-menerus berubah tanpa henti. Pandangan terang atas ketiga karakteristiknya tidak memberi ruang bagi keserakahan, kebencian, atau delusi. Keinginan-keinginan tidak baik seperti keinginan untuk membunuh atau mencuri, menjadi padam. Meditator mengatasinya bilamana ia penuh perhatian pada hal tersebut. Ini adalah penaklukan dengan meninggalkannya selama sesaat. Ketika pengetahuan pandangan terang menjadi matang, meditator mencapai jalan mulia. Pada tingkat Memasuki-arus (*Sotāpanna*), kepercayaan-ego, pandangan salah, keragu-raguan, dan segala keinginan buruk yang mengarah menuju alam rendah menjadi padam. Kemudian, pada tingkat Yang-kembali-sekali (*Sakadāgāmi*), meditator dipastikan mencapai pemadaman sepenuhnya kekotoran batin yang kasar yang berhubungan dengan keinginan indriawi dan kebencian. Pada tingkat Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*), ia sepenuhnya terbebas dari bentuk halus kecenderungan tidak baik tersebut di atas. Akhirnya, dengan pencapaian Ke-*arahatta*-an, ia terbebaskan dari segala kekotoran batin yang berakar pada pendambaan atas keberadaan, kesombongan atau kebanggaan, dan ketidak-tahuan.

Untuk mencapai kebebasan ini, meditator harus terus-menerus penuh perhatian murni sesuai dengan ajaran dari *Sallekha Sutta*.

Beberapa orang mungkin mempertanyakan apa hubungan *Sutta* ini dengan perhatian murni. Mereka tidak perlu menanyakan hal ini jika mereka memahami *Sutta* ini. Setiap momen dari perhatian murni berarti praktik penghapusan pada tingkat yang tertinggi. Meditator akan bertekad untuk menghindari segala perbuatan buruk melalui perhatian murni yang berkesinambungan, walaupun orang-orang yang tanpa perhatian melakukan tindakan membunuh, mencuri, dan seterusnya, yang terjadi setelah mereka melihat, mendengar,... dan seterusnya.

Kurangnya perhatian murni berarti memendam potensi perbuatan buruk dan memilih jalan salah yang mengarah menuju pembunuhan, pencurian, dan seterusnya. Setiap momen perhatian murni menandai sebuah langkah dalam pengembangan spiritual. Awalnya meditator adalah seorang duniawi dungu, tidak mengetahui muncul dan lenyapnya segala fenomena batin-jasmani. Perhatian murni mengembangkan konsentrasi, pandangan terang yang tidak biasa, dan kesadaran atas jasmani sebagai objek yang diketahui dan batin sebagai subjek yang mengetahui. Ini adalah langkah pertama.

Langkah ke dua adalah menyadari sebab dan akibat sebagai dua aspek realitas. Kemudian terdapat realisasi jernih pada ketiga karakteristik dan seterusnya secara berurutan tingkat-tingkat pencerahan.

Ini adalah apa yang diungkapkan oleh para meditator kepada kita. Di antara mereka terdapat pria dan wanita yang telah memiliki pandangan terang yang jernih (atas sifat alami dari fenomena kehidupan). Pagi ini seorang bhikkhu sementara (*dullabha*)¹⁰ memberitahu kami bagaimana ia memuja Sang Buddha karena pemahamannya pada Dhamma yang semakin mendalam. Sebelum seseorang mempraktikkan Dhamma, pengetahuannya atas Dhamma adalah terbatas dan hanya berdasarkan pada tradisi.

¹⁰ *Dullabha* = sulit diperoleh, jarang. Kelahiran kembali sebagai manusia adalah jarang, munculnya seorang Buddha adalah jarang, memperoleh keyakinan dalam Dhamma adalah jarang, dan meninggalkan keduniawian sebagai seorang bhikkhu adalah jarang. Demikianlah kata ini digunakan untuk para bhikkhu yang ditahbiskan sementara di Myanmar.

Petunjuk dari guru-guru tidak berhasil memberikan kesan mendalam atau membangkitkan minatnya. Hanyalah praktik yang dapat mencerahkan batin dan membuat si meditator menyadari sifat alami dari realitas.

Beberapa orang tidak mengetahui apa manfaat dari pengalaman para meditator yang saya jelaskan. Mereka mengatakan tidak ingat atas apa yang saya beritahukan pada mereka, sehingga tidak menghargai khotbah-khotbah saya. Tentu saja, saya mungkin telah gagal mengajarkan sesuatu yang dapat dimengerti dengan mudah. Namun, para meditator yang telah berlatih meditasi menghargai khotbah-khotbah saya. Ajaran-ajaran lain tidak dapat memuaskan mereka sepenuhnya. Bagi mereka, khotbah-khotbah panjang dengan kutipan-kutipan *Sutta*, contoh-contoh dan analogi-analogi tidak bernilai jika terlepas dari praktik. Berbicara tentang sifat alamiah batin dan jasmani atau ketidak-kekalan dari tinjauan teks Pāli memerlukan penjelasan terperinci dengan contoh-contoh, tetapi bagi para meditator perbedaan antara batin dan jasmani, atau muncul dan lenyapnya segala fenomena terungkap hanya melalui pengalaman. Ini adalah langkah penting dalam pengembangan spiritual mereka.

Melalui praktik perhatian murni para meditator menyadari ketiga karakteristik dan mencapai berbagai tingkat pengetahuan pandangan-terang. Di antaranya, kemunculan dan kelenyapan menjadi mencolok. Pada tingkat ini persepsi menjadi cepat, pemahaman menjadi tajam, dan tampaknya seolah-olah tidak ada yang tidak disadari atau tidak diketahui. Meditator mengalami pencerahan dan kegairahan yang intens. Pikiran menjadi sangat jernih dan bahagia, dan perasaan gembira yang tidak bisa digambarkan. Sang Buddha menyebutnya “*amanusirati* – suatu kegembiraan yang diluar jangkauan orang-biasa.” Akan tetapi, adalah perlu untuk mengamati dan mencatat tingkat pandangan terang yang menyenangkan ini dan menolaknya untuk dapat mencapai pengetahuan mengenai kehancuran (*bhaṅgañāna*). Pada tingkat itu objek yang diketahui serta kesadaran yang mengetahui lenyap seketika. Konsep bentuk manusia dengan kepala, tangan, dan bagian-bagian lainnya tidak dapat ditemukan. Segala sesuatunya berlalu, dan pandangan terang yang lebih mendalam atas tiga karakteristik direalisasi oleh meditator.

Hal ini lalu diikuti oleh tingkatan-tingkatan pandangan terang berikutnya: pengetahuan atas ketakutan, kesedihan, kejjjikan, dan keinginan atas pembebasan, yang telah kita singgung sebelumnya. Kelak, meditator mencapai pengetahuan keseimbangan batin atas bentukan-bentukan (*saikhārūpekkhāñāna*), pengetahuan pandangan terang yang sangat halus dan istimewa yang bisa berlangsung selama dua atau tiga jam dan memiliki karakteristik penyadaran yang otomatis dan tanpa usaha, disertai keseimbangan batin. Tingkat ini mengarah menuju pengetahuan adaptasi (*anulomañāna*), dan akhirnya menuju pengetahuan jalan mulia (*maggañāna*) dan buahnya (*phalañāna*) pada tingkat Memasuki-
arus.

Jika sang meditator terus melatih perhatian murni, ia melewati dua tingkat lainnya dari jalan mulia dan akhirnya mencapai Ke-*arahatta*-an, tujuan tertinggi dari kehidupan suci. Kemajuan pada sang jalan mensyaratkan perhatian murni yang konstan, oleh karena itu seseorang harus mempraktikkan perhatian murni untuk kemajuan spiritual dan penaklukkan kekotoran-kekotoran batin.

KETIDAK-SUCIAN (*Abrahmacariya*) - 4

Topik pembahasan kita hari ini adalah mengenai kesucian atau tidak melakukan hubungan seksual. Menurut *Sallekha Sutta*, kita harus melatih tidak melakukan hubungan seksual walaupun orang-orang lain mungkin menikmati melakukan hubungan seksual (*abrahmācariya*).

Sebagian besar orang tidak dapat menjauhkan diri dari tindakan seksual. Satu-satunya pengecualian hanyalah para bhikkhu yang dengan taat berdiam dalam aturan-aturan *Vinaya*, dan para umat awam yang berkomitmen menjalankan *śīla*. Sebagian besar manusia melakukan hubungan seksual. Akan tetapi, melakukan hubungan seksual bukanlah tindakan tidak bermoral seperti halnya membunuh atau mencuri apabila bukan merupakan hubungan seksual yang tidak dibenarkan. Hubungan seksual tidak akan mengarahkan seorang awam ke alam rendah dan bukan suatu pelanggaran berat seperti halnya membunuh.

Ada dua jenis hubungan seksual – hubungan seksual yang salah, dan yang hubungan seksual yang benar. Semua orang harus menghindari hubungan seksual yang salah. Jika seorang umat awam tidak menghindari hubungan seksual jenis ke dua, yaitu, hubungan seksual yang benar, maka pelaksanaan lima *śīla* masih tidak dilanggar. Jika dapat menghindari kedua hubungan seksual itu, maka lebih baik bagi kehidupan spiritualnya. Namun, seorang bhikkhu harus menghindari hubungan seksual sama sekali.

Melakukan hubungan seksual apapun berarti pelanggaran terhadap moralitasnya. Dapat diduga, kalimat dalam *Sutta* ini khusus ditujukan kepada para bhikkhu yang hidup selibat. Tetapi, ini juga berlaku bagi mereka yang menjalankan delapan atau sepuluh *śīla* atau disiplin moral lainnya yang menekankan pada ketiadaan hubungan seksual. Ketiadaan hubungan seksual adalah praktik seumur hidup bagi Sang Buddha dan para *Arahant*. Umat awam yang mempraktikkan ketiadaan hubungan seksual bahkan hanya selama sehari memiliki sebagian atribut moral dari para mulia tersebut selama hari itu. Dengan demikian maka hidupnya akan menjadi mulia dan murni. Jika seseorang tidak bisa mempraktikkannya, setidaknya ia bertekad untuk menghindari hubungan seksual yang salah.

HUBUNGAN SEKSUAL YANG SALAH

Hubungan seksual yang salah (*kāmesumicchācāra*) merujuk pada segala jenis hubungan seksual yang dilakukan dengan melanggar aturan-aturan etika tradisional yang ditetapkan oleh orang-orang bermoral dan bijaksana. Terdapat dua puluh jenis wanita yang dengannya para pria seharusnya tidak melakukan hubungan seksual. Secara singkat, mereka adalah wanita yang berada di bawah perlindungan orangtua dan sanak saudara, wanita di bawah perlindungan sanak saudara, wanita di bawah perlindungan perkumpulan keagamaan, wanita yang menikah, wanita yang telah bertunangan, dan sebagainya. Pria harus menghindari hubungan seksual dengan wanita-wanita demikian. Mengenai wanita yang menikah, ia tidak boleh melakukan hubungan seksual dengan pria mana pun selain suaminya.

Pria dan wanita yang melakukan hubungan tidak benar demikian adalah bersalah atas hubungan seksual yang salah dan oleh karena itu setiap orang harus menghindari pelanggaran moralitas ini.

KEHIDUPAN SUCI

Kehidupan suci adalah penghindaran dari segala aktivitas seksual tanpa mempedulikan kealamiahan perbuatan itu. Para *bhikkhu*, petapa, dan biarawati harus mempraktikkan kehidupan suci seumur hidup. Umat awam berkomitmen pada aturan ini hanya saat menjalankan aturan moral yang lebih tinggi.

Seperti halnya dalam kasus membunuh dan mencuri, *Sallekha Sutta* mengatakan bahwa kita harus mempraktikkan kehidupan suci walaupun orang lain mungkin menikmati aktivitas seksual; bahwa kita harus melatih pikiran mengenai kehidupan suci. Tekad ini ditujukan kepada para *bhikkhu*, *sāmañera*, biarawati, dan umat awam Buddhis yang bertekad menjalankan kehidupan bermoral yang lebih tinggi. Meditator yang menjalankan delapan *sīla* berkomitmen menjalankan kehidupan suci selama beberapa hari atau beberapa bulan. Mereka yang tidak mampu mempraktikkan kehidupan suci harus menghindari hubungan seksual yang salah.

Seperti halnya tidak-membunuh,... dan seterusnya, praktik kehidupan suci berarti menghindari jalan berbahaya; hal ini berkontribusi pada pertumbuhan spiritual serta kondusif bagi padamnya kekotoran batin. Sulit bagi mereka yang memiliki hasrat seksual untuk mempraktikkan kehidupan suci. Hal ini karena mereka buta pada bahaya dari nafsu seksual. Oleh karena itu, sangatlah perlu merenungkan bahaya-bahaya ini. Kemelekatan pada kenikmatan seksual berarti ketidak-murnian pikiran. Orang-orang dikuasai dan diperbudak oleh keinginan seksual. Demi kenikmatan seksual mereka harus menderita, melakukan tindak kriminal, dan menghadapi hukuman. Mereka melakukan perbuatan salah yang membawanya menuju alam rendah setelah kematian; dan tidak dapat terbebas dari kehidupan seksual yang rendah atau dari *samsāra*.

Jika seseorang pria menjalani kehidupan suci, maka status spiritualnya adalah tinggi. Lihatlah para *bhikkhu*. Orang-orang menghormati *bhikkhu* dan mempersembahkan dana makanan, dan lainnya, karena kehidupan sucinya. Kehidupan spiritualnya akan menjadi semakin tinggi jika ia memiliki integritas moral, ketenangan dan pandangan terang. Akan tetapi, moralitas itu sendiri merupakan suatu tanda bagi kehidupan mulia dan menjamin penghormatan, penghargaan, dan kedermawanan dari umat awam. *Bhikkhu* bermoral demikian jarang membutuhkan makanan, jubah, tempat tinggal, dan obat-obatan. Kepada para *bhikkhu* sepuh yang datang dan meminta jubah, saya berkata, “Yang Mulia, engkau sangat membutuhkan jubah karena kekurangan atribut moral. Jika memiliki atribut itu, maka para umat awam pasti akan mempersembahkan jubah kepadamu. Karena itu, berusaha untuk hidup dalam moralitas yang baik.” Sang Buddha memberikan nasihat serupa dalam *Ākaṅkheyya Sutta*,¹¹ yaitu, bahwa seorang *bhikkhu* harus menyempurnakan moralitasnya jika menginginkan tersedianya keempat kebutuhan hidup. Karena itu, kehidupan suci berkontribusi pada kesejahteraan materi dan spiritual dalam kehidupan ini serta pada kemajuan dalam mengarungi *samsāra* maupun pada pencapaian akhir, *Nibbāna*.

¹¹ Majjhimanikāya, Mūlapaṇṇāsa, Sutta 6 (M.i.33)

Mereka yang berkomitmen untuk menjalani kehidupan suci seumur hidup harus mempraktikkan dengan ketat. Saya katakan “dengan ketat” dalam makna bahwa anda harus menghindari bukan hanya tindakan seksual mayor yang melibatkan keinginan bersama dan hubungan seksual antara dua orang, tetapi juga aktivitas seksual minor. Dalam *Methuna Sutta*¹² dari *Āṅguttaranikāya* Sang Buddha menyebutkan tujuh jenis tindakan seksual minor.

TUJUH TINDAKAN SEKSUAL MINOR

Pada suatu ketika seorang brahmana bernama Jāṇussoṇi mendatangi Sang Buddha dan bertanya kepada Beliau. Ia adalah seorang yang terpelajar, mahir dalam Veda. Pada masa itu para brahmana terpelajar biasanya mengajukan pertanyaan, berdiskusi, dan berdebat dengan Sang Buddha. Kaum Hindu masa kini adalah keturunan dari para brahmana tersebut, karena itu Jāṇussoṇi dapat disebut seorang Pendeta Hindu. Ia bertanya kepada Sang Buddha, “Apakah petapa Gotama mengaku sebagai seorang suci yang mempraktikkan kehidupan suci?” ia menanyakan hal ini karena menganggap bahwa Sang Buddha tidak memenuhi syarat untuk disebut sebagai seorang *brahmacāri* (seorang yang mempraktikkan kehidupan suci).

Menurut praktik kehidupan suci yang ditetapkan dalam kitab-kitab suci mereka, seorang brahmana harus tetap tidak-menikah dan membaktikan dirinya untuk mempelajari Veda hingga berusia empat puluh delapan tahun. Pada usia tersebut, beberapa brahmana meminta dana yang kemudian dengan dana itu mereka membayar kepada guru-guru mereka sebagai ungkapan terimakasih dan kemudian menjadi petapa. Beberapa mendatangi rumah-rumah para brahmana yang memiliki anak-anak perempuan pada masa usia menikah. Mereka meminta gadis-gadis demikian untuk dinikahi demi kelangsungan keluarga mereka sebagai pengganti atas kebajikan yang telah mereka kumpulkan selama praktik kehidupan suci selama empat puluh delapan tahun. Para brahmana itu yang ingin memperoleh jasa dengan tidak perlu berusaha, dengan gembira menyerahkan putri-putri

¹² *Āṅguttaranikāya*, *Sattakanipāta*, *Mahāyaññavaggo* (A.iv.53)

mereka secara resmi. Sulit bagi umat Buddhis untuk memahami persembahan demikian, tetapi ini tidak mengejutkan karena terkadang ada berita bahwa di Myanmar, putri-putri diserahkan kepada seorang dukun yang merupakan anggota keluarga kerajaan. Para brahmana menyerahkan putri-putri mereka karena keyakinannya pada Veda, sementara itu beberapa orang Myanmar menyerahkan putri-putri mereka di bawah pengaruh delusi tertentu. Apa yang dilakukan mereka mungkin tampak konyol di mata kita, tetapi hal ini lahir dari harapan dan keyakinan mereka.

Dengan lahirnya seorang anak, brahmana itu berarti telah memenuhi fungsinya sebagai pembawa keturunan. Dan lalu beberapa menjadi petapa, sementara yang lain ada yang melanjutkan kehidupannya sebagai perumah-tangga.

Jānussoṇi percaya bahwa hanya mereka yang seperti para brahmana ini, yang bertekad menjalani kehidupan suci selama empat puluh delapan tahun yang boleh menyebut diri mereka *brahmacārī*, sebuah gelar yang menurutnya seharusnya tidak dimiliki oleh Sang Buddha, yang telah menikmati kehidupan perkawinan sebagai seorang pangeran selama tiga belas tahun.

Sang Buddha menjawab bahwa beliau adalah seorang *brahmacārī* sejati. Kemudian beliau menunjukkan tujuh aktivitas seksual minor yang cenderung mengotori dan merusak kehidupan suci. Yaitu sebagai berikut:

1. Beberapa orang yang menyebut diri mereka sebagai petapa dan brahmana, mengaku sebagai *brahmacārī* hanya karena menghindari hubungan seksual dengan wanita. Namun, mereka menyambut dan menikmati dimanja, dipijat, dimandikan, dibersihkan dan dibedaki oleh para wanita. Kegemaran demikian menyebabkan penurunan kehidupan suci. Kehidupan suci orang-orang ini tidak murni. Tidak mendukung kebebasan spiritual mereka. Ini adalah aktivitas seksual minor yang pertama. Di antara Saṅgha Buddhis juga, beberapa bhikkhu sepuh disebutkan membiarkan diri mereka dipijat oleh wanita. Praktik ini pasti akan menimbulkan noda pada kehidupan suci yang mereka jalani. Menikmati sentuhan dengan wanita dan segala usaha ke arah itu, membuka peluang bagi bagi seorang bhikkhu untuk mendapatkan tuduhan pelanggaran *Saṅghādisesa*.

2. Bergurau dan berbicara gembira dengan wanita. Tidak ada sentuhan fisik, melainkan tindakan yang melibatkan gurauan, godaan, dan candaan. Jika pembicaraan itu mengarah pada hal-hal cabul, maka bhikkhu itu juga bersalah atas pelanggaran *Saṅghādissa*.

3. Menatap seorang wanita dengan senang.

4. Wanita itu tidak terlihat karena adanya dinding, partisi, atau tirai, tetapi suaranya terdengar. Petapa atau brahmana itu senang mendengar suara wanita tertawa, menangis, berbicara, atau bernyanyi. Mencari kesenangan dengan cara ini pada masa sekarang lebih banyak terjadi daripada sebelumnya. Nyanyian-nyanyian para wanita melalui radio dapat didengar di mana pun. Menikmati mendengar nyanyian-nyanyian ini adalah menikmati kesenangan seksual minor.

5. Menikmati kenangan atas waktu-waktu yang menyenangkan dahulu yang pernah ia lalui bersama wanita. Hal ini khususnya terjadi pada mereka yang menjalani kehidupan monastik setelah menikmati kesenangan duniawi pada masa muda mereka.

6. Iri terhadap orang kaya yang terbiasa mengejar kenikmatan seksual. Sifat iri demikian hanya membawa kemunduran bagi kehidupan suci. Aktivitas seksual ini sangat halus. Aktivitas-aktivitas seksual minor dari no.1 hingga no. 6 adalah berhubungan dengan kehidupan sekarang.

7. Aktivitas seksual minor yang terakhir adalah keinginan untuk terlahir kembali di alam surga melalui moralitas dan kehidupan sucinya. Ini berarti keinginan pada kenikmatan indria di tengah kumpulan para bidadari surgawi dalam kehidupan mendatang. Hal ini secara mendasar tidak berbeda dengan keinginan seorang bhikkhu yang mengharapkan memiliki waktu-waktu menyenangkan setelah ia meninggalkan Saṅgha. Pendambaan kenikmatan alam surga dijelaskan sebagai aktivitas seksual minor oleh Sang Buddha. Tujuan dari memasuki Saṅgha adalah mencapai kebebasan dari lingkaran kelahiran kembali, bukan kebahagiaan surgawi.

Ke tujuh aktivitas seksual minor ini dapat dilakukan oleh bhikkhu maupun umat awam Buddhis yang menjalankan delapan *śīla*. Segala sesuatu yang kami katakan sehubungan dengan

kekotoran batin dari kehidupan suci ini berlaku baik kepada pria atau pun wanita.

Di antara ke tujuh aktivitas seksual minor ini, dua yang pertama-lah yang paling berpengaruh pada kemerosotan moral. Kelima aktivitas lainnya tidak terlalu merusak walaupun juga cenderung mengotori moralitas. Seorang *bhikkhu* harus menghindari seluruh tujuh tindakan ini sebisa mungkin. Tidaklah mungkin bagi non-meditator untuk membebaskan diri mereka sepenuhnya dari keinginan pada kenikmatan surgawi. Bahkan di antara para meditator, keinginan ini bisa mengintai pada mereka yang bermeditasi hanya dengan tujuan menghindari kelahiran kembali di alam rendah. Akan tetapi, meditator mengamati dan mencatat dalam batin semua pikiran dan keinginan sehubungan dengan aktivitas seksual minor dan mengatasinya. Bagi mereka hal ini tidaklah lebih sulit dibandingkan dengan seseorang yang sakit yang telah memiliki obat untuk menyembuhkan penyakitnya. Mereka juga menyingkirkan segala pikiran buruk mengenai seksualitas melalui tekad yang kuat.

Brahmana yang mempraktikkan kehidupan suci itu tidak mempertimbangkan perlunya menghindari aktivitas seksual minor, juga tidak mengetahui bagaimana melatih perhatian murni dan merefleksikan secara bijaksana sampai pada tahap tersebut. Karena itu, mereka yang mempraktikkan kehidupan suci selama empat puluh delapan tahun dalam tradisi Brahmanisme tidak terbebas dari aktivitas seksual minor. Kehidupan pernikahan mereka setelah empat puluh delapan tahun hidup suci juga membuat mereka tidak murni secara seksual. Sang Buddha mengingatkan fakta-fakta ini kepada Brahmana Jānussoṇi, dengan menambahkan bahwa ia menyatakan menjadi Buddha yang Tercerahkan Sempurna hanya setelah sepenuhnya mengatasi ketujuh aktivitas seksual minor. Merasa sangat terkesan dengan ajaran ini, Jānussoṇi menjadi seorang siswa Sang Buddha.

Bukan hanya Sang Buddha, tetapi para *Arahant* juga tidak memiliki lagi hal-hal yang berkenaan dengan aktivitas-aktivitas seksual minor. Bahkan pada tingkat Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*), para mulia ini yang bebas dari kemelekatan atas alam berbentuk dan alam tanpa bentuk. Pada dua tingkat pertama dari kesucian, seorang *bhikkhu* biasanya terbebas dari aktivitas seksual.

Juga perlu bagi umat awam Buddhis untuk menghindarinya ketika berlatih meditasi atau menjalankan *sīla*. Dengan cara ini, mereka dapat meningkatkan kehidupan suci dan membuatnya tidak ternoda.

Saya telah merujuk pada aktivitas seksual minor demi kehidupan suci yang lebih tinggi bagi mereka yang bertekad. Sehubungan dengan hidup suci secara umum yang biasanya dipahami dengan kata “*bahmacariya*,” kemurniannya tidak rusak selama seseorang menghindari hubungan seksual. Umat Buddhis yang tidak mampu mempertahankan kehidupan suci harus menghindari hubungan seksual yang salah. Mereka yang melakukan hubungan seksual berlebihan harus membayar mahal dalam kehidupannya mendatang. Menurut ajaran Sang Buddha dalam *Āṅguttaranikāya*, mereka cenderung terlahir di alam rendah. Ketika mereka terlahir kembali di alam manusia mereka cenderung memiliki banyak musuh.

Balasan *kamma* dari mereka yang menghindari hubungan seksual yang salah adalah persis sebaliknya. Setelah kematian, mereka akan mencapai alam surga, dan saat kembali ke alam manusia, mereka tidak memiliki musuh, melainkan banyak teman setia.

Kitab Komentar atas *Khuddakapāṭha* dan *Itivuttaka* menyebutkan dua puluh akibat dari kehidupan suci. Delapan di antaranya penting untuk diingat. Buah *kamma* tersebut adalah: 1) Tidak memiliki musuh, 2) Bebas dari bahaya terlahir di alam rendah, 3) Bebas dari bahaya di segala penjuru, 4) Mampu melakukan apa pun secara terus terang tanpa rasa takut, 5) Mampu berbicara secara terus-terang tanpa merasa takut, 6) Mampu berbicara tanpa menundukkan kepala, 7) Disayang oleh orang banyak, 8) Memiliki kehidupan perkawinan yang berbahagia, 9) Berkelimpahan barang-barang kebutuhan hidup, 10) Memiliki seluruh organ indria seperti mata, telinga,... dan seterusnya, 11) memiliki atribut-atribut penting dari pria atau wanita, 12) tidak menjadi kasim, 13) tidak terjadi pergantian jenis kelamin, 14) tidak terpisah dari orang yang ia sayangi, 15) tidurnya lelap, 16) tidak mengkhawatirkan makanan, pakaian, dan sebagainya, 17) tidak pemarah, 18) tidak memiliki rasa takut atau rendah diri.

Ini adalah manfaat *kamma* yang dihasilkan oleh mereka yang menghindari hubungan seksual yang salah ketika menjalankan lima *sila* atau yang mempraktikkan hidup suci saat melaksanakan delapan *sila*. Tidak perlu dikatakan lagi, manfaat yang sama juga dihasilkan dari kehidupan suci seumur hidup oleh para *bhikkhu*. Kisah berikut ini mengilustrasikan manfaat-manfaat ini.

KESUCIAN PRIA

Pada masa Buddha Kassapa, tujuh *bhikkhu* melihat kerusakan moral di antara beberapa teman mereka para *bhikkhu*, dan sebagai para *bhikkhu* berintegritas tinggi, mereka memutuskan untuk hidup menyepi. Mereka naik ke puncak gunung dengan menggunakan tangga dan menjatuhkan tangganya karena mereka bertekad untuk mempraktikkan Dhamma dengan mempertaruhkan hidup. Pada satu waktu, *bhikkhu* tertua akhirnya menjadi seorang *Arahant* yang memiliki kekuatan supra-natural. Ia pergi mengumpulkan dana makan, dan ketika kembali, ia mengundang *bhikkhu* lain untuk makan makanan yang ia kumpulkan. Akan tetapi, keenam *bhikkhu* itu menolak tawaran itu karena percaya bahwa makan akan membuat mereka tidak takut pada kematian, dan pada akhirnya menjadi kurang bersemangat dalam usaha spiritual mereka.

Keesokan harinya, *bhikkhu* tertua dari keenam *bhikkhu* itu mencapai Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*) disertai dengan kekuatan supra-natural. Ia juga, mempersembahkan makanan kepada kelima *bhikkhu* yang tersisa, tetapi mereka menolak dan melanjutkan praktik Dhamma. Namun, mereka tidak memiliki kapasitas yang cukup untuk pengembangan spiritual, sehingga mereka semua mati karena haus dan lapar. Dapat dikatakan bahwa para *bhikkhu* ini meninggal dunia sebelum waktunya karena penggunaan energi yang berlebihan.

Bagaimanapun juga, jika kita mempertimbangkan kasus mereka secara objektif, hal itu bukanlah kerugian melainkan keuntungan besar bagi mereka. Dengan tidak mempraktikkan kesucian, mereka mungkin dapat hidup selama dua puluh ribu tahun, tetapi mereka tidak akan mendapat banyak manfaat setelah kematiannya. Sekarang berkat praktik kesucian yang

mereka lakukan dengan serius, mereka terlahir kembali di alam surga. Di sana mereka melewatkan, bukan hanya beberapa kehidupan, melainkan rentang waktu yang panjang sejak masa Buddha Kassapa hingga masa Buddha Gotama di mana mereka semua mencapai Ke-*arahatta*-an. Tiga *Arahant* pertama adalah Dabba, Kumārakassapa, dan Bāhiya Dārucīriya. Yang ke empat adalah Petapa Pengembara Sabhiya yang mengajukan beberapa pertanyaan kepada Sang Buddha dan menjadi seorang *Arahant*. Ke lima adalah Raja Pukkusāti yang mencapai Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*) setelah mendengar *Dāhtuvibhaṅga Sutta*.¹³ Tidak lama kemudian, ia meninggal dunia dan terlahir kembali di alam Brahmā *Suddhāvāsa*, dimana di sana ia akan menjadi *Arahant*. Bagi bhikkhu-bhikkhu ini, kenikmatan kebahagiaan surgawi yang berulang-ulang dan pencapaian akhir Ke-*arahatta*-an adalah berkat praktik kesucian mereka sebagai bhikkhu. Demikianlah, walaupun mereka meninggal karena kelaparan pada masa Buddha Kassapa, namun hal itu adalah keuntungan besar bagi mereka.

KESUCIAN WANITA

Pada masa Buddha Kassapa terdapat seorang raja bernama Kikī yang melayani kebutuhan materi Sang Buddha. Ia memiliki tujuh putri bernama Samānī, Samaṇaguttā, Bhikkhuṇī, Bhikkhudāyikā, Dhammā, Suddhammā dan Saṅghadāyikā. Nama-nama ini menunjukkan penghormatan tinggi sang raja terhadap ajaran Buddha. Memang ketujuh putri ini sangat memuja Dhamma. Mereka ingin bergabung dalam Saṅgha dan meminta izin dari ayah mereka. Raja tidak menyetujuinya, dan bukannya menikah, mereka mempraktikkan kehidupan suci selama 20.000 tahun.

Sebagai putri-putri raja, mereka tumbuh dalam perawatan istimewa dari para pelayan kerajaan. Mereka tidak perlu mengkhawatirkan makanan, pakaian, dan sebagainya. Karena tidak menikah, mereka menjalani kehidupan yang bebas dari rasa khawatir. Mereka melewatkan waktu mereka melayani kebutuhan materi Sang Buddha. Walaupun hidup selama 20.000 tahun mereka tidak pernah bosan dan tidak pernah berpikir untuk

¹³ Majjhimanikāya, Uparipañṇāsa, Vibhaṅgavaggo (M.iii.237)

menikah, melainkan mempraktikkan kehidupan selibat dengan bahagia.

Karena moralitasnya, mereka menikmati kebahagiaan surgawi dalam banyak kehidupan. Ketika terlahir kembali di alam manusia, mereka hidup dalam kekayaan berlimpah. Akhirnya, pada masa Buddha Gotama mereka mengalami pengalaman yang mencerahkan. Di antara tujuh putri tersebut, Samañī, yang tertua, menjadi *Arahant* dan menjadi satu di antara siswi utama Sang Buddha Gotama.

KISAH KHEMĀ

Khemā adalah permaisuri Bimbisāra, raja Māgadha. Ketika Sang Buddha datang ke kota Rājagaha, disertai dengan seribu *Arahant*, mantan para petapa pemuja-api di hutan Uruvela yang telah beralih kepada Dhamma, beliau disambut oleh raja bersama dengan 12.000 orang pengikutnya. Sang Buddha membabarkan khotbah yang sesuai, dan setelah mendengarnya, raja dan sebagian besar pengikutnya mencapai tingkat Memasuki-arus (*Sotāpanna*). Keesokan harinya, raja mempersembahkan dana makanan kepada Sang Buddha dan Saṅgha, dan mendanakan Hutan Bambu (Veluvana) untuk dijadikan tempat kediaman mereka. Sang Buddha melewati masa Keberdamaian Musim Hujan (*vassa*) ke dua, ke tiga, ke empat, ke tujuh belas, dan ke dua puluh di Hutan Bambu ini. Pada masa-masa lain, Beliau juga menetap di sana dalam perjalanan pengembaraannya. Sewaktu Sang Buddha berdiam di sana, raja menyempatkan setiap kesempatan untuk menemui Sang Buddha dan mendengarkan khotbahnya.

Akan tetapi, ratunya, Khemā, tidak ingin menemui Sang Buddha. Ia sangat cantik dan melewati sebagian besar waktunya untuk mempercantik dirinya. Ia telah mendengar bahwa Sang Buddha sering kali mencela kecantikan fisik, jadi ia takut dan enggan menemui Sang Guru. Setelah mencicipi Dhamma, raja ingin berbagi dengan ratunya. Raja lebih muda lima tahun daripada Sang Buddha, oleh karena itu ratu diperkirakan masih berusia awal tiga puluhan, dan karena kecintaannya pada diri sendiri, ia tidak memiliki keinginan untuk mendengar

Dhamma. Raja menyusun rencana untuk membawa ratu bertemu dengan Sang Buddha.

Ia menyuruh para penyair menggubah lagu dan dinyanyikan oleh para penghibur, lagu-lagu yang menggambarkan keindahan Hutan Bambu. Para penyair itu berusaha sebaik mungkin untuk memberikan gambaran indah dari hutan itu. Lagu-lagu ini memuji keindahan hutan, menggambarkan kemiripannya dengan Nandavana di alam surga, kunjungan para dewata ke hutan, kekaguman dan ketergila-gilaan mereka pada tempat kediaman Sang Buddha yang menambah kemegahan hutan itu dan sebagainya. Lagu-lagu itu digubah dalam bait-bait Pāli dan mungkin dapat menggugah pendengar jika dinyanyikan oleh penyanyi bersuara merdu.

Lagu-lagu itu juga dinyanyikan oleh para wanita istana. Ketika mendengarnya, ratu menjadi ingin mengunjungi hutan itu. Sesungguhnya kemegahan hutan itu tidak perlu diragukan. Sebelumnya, hutan itu menyenangkan hanya sebatas untuk menikmati pemandangan bunga dan pepohonannya. Sekarang, hutan itu diberkahi dengan keagungan Sang Buddha, dengan ajaran Dhamma-nya, dengan para meditator dan *bhikkhu* yang terabsorb dalam *jhāna*. Tidak heran para dewa senang berkunjung dan tidak pernah lelah menemui Sang Buddha dan mendengarkan khotbahnya.

Ratu Khemā kemudian memohon ijin dari raja untuk mengunjungi Hutan Bambu. Raja dengan gembira memberikan ijinnya, tetapi dengan syarat bahwa ia harus menemui Sang Buddha. Untuk menghindari pertemuan dengan Sang Buddha, ratu pergi ke sana ketika Sang Buddha sedang berkeliling untuk menerima dana makanan. Ia begitu terpesona dengan keindahan hutan itu. Ketika berjalan kesana kemari, ia melihat seorang *bhikkhu* muda yang bermeditasi di bawah pohon. Ia heran mengapa seorang pemuda mendedikasikan dirinya pada kehidupan suci, yang menurutnya, hanya untuk orang tua yang telah menikmati kenikmatan indria pada masa mudanya.

Ketika hendak kembali ke istana, para menteri yang menyertai mengingatkannya atas instruksi raja, dan di bawah tekanan mereka ia berjalan menuju *Gandhakuṭi*, tempat kediaman Sang Buddha. Ia berharap bahwa Sang Buddha masih belum kembali

dari perjalanan menerima dana makanan pagi di kota, akan tetapi pertemuan yang ia khawatirkan tidak terhindarkan.

Ketika memasuki ruang utama, ia melihat seorang gadis yang luar biasa cantik sedang mengipasi dan memberi hormat kepada Sang Buddha. Gadis itu hanyalah sebuah sosok ciptaan Sang Buddha. Ratu sangat terkejut karena berpikir bahwa gadis itu adalah nyata. Ia belum pernah melihat gadis yang begitu cantik sebelumnya, gadis itu sangat cantik sehingga kecantikannya seperti tidak berarti. Apa yang ia saksikan melenyapkan kesalahpahamannya bahwa Sang Buddha meremehkan kecantikan wanita. Hal itu juga membuyarkan keangkuhan dan kesombongannya.

Ketika Ratu Khemā menatap penuh perhatian pada gadis itu, dengan kekuatan supra-naturalnya, Sang Buddha membuat gadis itu menjadi tua persis di depan mata sang ratu. Gadis itu semakin menua hingga ia menjadi seorang nenek berusia sembilan puluh tahun dengan rambut yang memutih, giginya tanggal, kulitnya menjadi keriput, dan tulang-tulangannya menonjol. Kemudian nenek tua itu kehilangan keseimbangan, terjatuh dan mengerang dengan napas terengah-engah. Melihat pemandangan ini, ratu sangat tergoncang. Ia menjadi sadar atas kekotoran dan sifat menjijikkan dari tubuh manusia dan kesia-siaan yang dibuat oleh orang-orang yang melekat pada tubuh mereka.

Kemudian Sang Buddha berbicara kepada ratu. Beliau mengatakan padanya agar merenungkan jasmaninya. Jasmani adalah objek kemelekatan bagi orang-orang dungu kendati jasmani ini bau, kotor, menjijikkan, dan rentan terhadap penyakit. “Khemā! Engkau harus memusatkan pikiranmu pada sifat menjijikkan dari jasmani. Jijiklah terhadap jasmani ini. Tubuh wanita ini seperti engkau sebelum kehancurannya. Akan tetapi sekarang menjadi menjijikkan, dan tubuhmu juga akan mengalami hal yang sama pada waktunya. Engkau harus menghindari kemelekatan pada tubuhmu atau tubuh orang lain. Engkau harus merenungkan sifat ketidak-kekalan yang tersembunyi atas segala sesuatu.”

Ketidak-kekalan yang tersembunyi atas segala sesuatu biasanya luput dari pengamatan mereka yang tidak memiliki perhatian murni terhadap batin dan jasmani pada saat kemunculannya.

Dengan hidup tanpa perenungan dan kebijaksanaan, mereka percaya bahwa tubuh fisik seseorang adalah sama dengan masa kanak-kanaknya. Bagi mereka, batin dianggap sebagai suatu entitas permanen, dan bagi beberapa orang batin dan jasmani adalah aspek-aspek diri pribadi yang sama. Demikianlah, kecenderungan manusia untuk salah memahami tanda kekekalan. Ilusi demikian bahkan juga dimiliki oleh mereka yang dapat menjelaskan jasmani, batin, dan unsur-unsurnya secara analitis, tetapi belum merenungkannya dengan benar. Akan tetapi, para meditator yang mempraktikkan perhatian murni terus-menerus tidak melihat penglihatan dari tangan, kaki, kepala, dan sebagainya, saat konsentrasi mereka berkembang. Mereka hanya melihat lenyapnya segala sesuatu baik si pengamat maupun objeknya dari saat ke saat. Mereka dengan jelas merealisasi sendiri ketidak-kekalan dari dunia fenomena.

Sang Buddha mendorong ratu untuk mengamati sifat alami segala sesuatu ini yang hampa dari tanda-tanda kekekalan, karena ketidak-tahuannya atas hal tersebut yang mengakar dalam kesombongannya.

“Khemā! Melalui pandangan terang atas ketidak-kekalan, engkau harus mengatasi akar kesombongan; dengan mengatasi kesombongan, engkau akan hidup damai.”

“Seperti halnya seekor laba-laba berkeliaran tanpa henti di jaringnya, demikian pula melalui kemelekatan yang diciptakannya sendiri, orang-orang mengembara tanpa henti dari satu kehidupan ke kehidupan lain dan tidak mampu melepaskan diri dari roda kehidupan. Mereka yang melepaskan kenikmatan indria dan mempraktikkan Dhamma mampu mengatasi kemelekatan dan membebaskan diri dari saṃsāra.”

Kitab Komentari mengatakan bahwa setelah mendengarkan khotbah Sang Buddha ini, Khemā mencapai Ke-arahatta-an.

Menurut *Apadāna*, ia memperoleh mata Dhamma setelah mendengar syair tersebut, dan menurut *Mahānidāna Sutta*, ia mencapai Ke-arahatta-an setelah mempraktikkan Dhamma sebagai bhikkhūnī selama satu setengah bulan. Mata Dhamma (*Dhammacakkhu*) di sini berarti pengetahuan dari Memasuki-arus (*Sotāpanna*) atau Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*). Kitab Komentari

atas *Therīgāthā* menyebutkannya sebagai yang pertama. Mengingat bahwa ia meninggalkan kehidupan rumah tangga, dapat diperkirakan bahwa walaupun ia tidak langsung menjadi *Arahant*, ia pasti mencapai Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*) yang membebaskannya dari segala keinginan indriawi.

Atas ijin raja, ia bergabung dalam Saṅgha dan dikenal sebagai *Khemā Therī*. Ia yang terunggul di antara para *bhikkhunī* dalam hal kecerdasan dan kebijaksanaan, dan ditunjuk oleh Sang Buddha sebagai *bhikkhunī* dengan kebijaksanaan tertinggi.¹⁴

KISAH UPPALAVANĪNĀ

Samaṅguttā, putri ke dua dari Raja Kikī, menjadi putri seorang pedagang di Sāvattthī pada masa Sang Buddha. Ia bernama Uppalavaṇṇā karena warna kulitnya yang menyerupai bunga teratai. Untuk mempersingkat cerita, ia begitu cantiknya sehingga para raja dan pedagang di seluruh penjuru India ingin mempersuntingnya. Karena begitu banyak pelamar, dan tidak ingin mengecewakan mereka, sang pedagang tidak tahu apa yang harus dilakukan atas putri tunggalnya. Ia bertanya apakah putrinya ingin bergabung dalam Saṅgha. Dengan potensi spiritual yang dibawa sejak kehidupan lampayanya, ia seketika menyanggupi dan ditahbiskan di sebuah vihara. Tidak lama kemudian, ia menjadi seorang *Arahant* yang memiliki kekuatan supra-natural.

KISAH PAṬĀCĀRĀ

Putri Raja Kikī yang ke tiga bernama Paṭācārā pada masa Buddha Gotama. Kisahnya sering diperankan kembali di panggung-panggung dan sangat dikenal banyak orang. Setelah kehilangan orangtua, suami, dan anak-anaknya, ia menjadi gila, dan sewaktu sedang mengembara tanpa tujuan ia sampai di Vihāra Jetavana di mana Sang Buddha sedang mengajar. Di sana ia sembuh dari kegilaan sementara dan setelah mendengar khotbah Sang Buddha ia menjadi seorang Pemasuk-arus (*Sotāpanna*). Ia bergabung dalam Saṅgha dan akhirnya mencapai

¹⁴ A.i.25

Ke-*arahatta*-an. Ia menempati posisi siswi terunggul dalam hal pengetahuan *Vinaya*.

KISAH KUNḌALAKESĪ

Putri ke empat Raka Kikī, Bhikkhudāyikā, menjadi putri seorang pedagang di Rājagaha. Ia bernama Bhaddā. Mencintai seorang perampok terhukum, ia menebus perampok itu dan menjadi istrinya. Suatu hari si perampok membawanya ke puncak gunung dengan berpura-pura akan memberi hormat kepada para dewata. Di sana sang suami melucuti semua perhiasan istrinya dan memutuskan untuk membunuhnya. Bhaddā meminta ijin untuk memberi penghormatan terakhirnya kepada suami, mengelabui suami dengan gerak-geriknya yang penuh cinta kasih, ia mendorong suaminya jatuh ke jurang. Lalu karena takut untuk pulang ke rumah orangtuanya, ia mencari perlindungan di tempat kediaman para petapa pengembara (*paribbājaka*). Pada saat penahbisannya dalam kelompok itu, rambutnya dicabut sehelai demi sehelai, oleh karena itu ia pasti mengalami kesakitan lebih dari sepuluh ribu kali. Rambut barunya yang tumbuh berbentuk melingkar bagaikan anting-anting – karena itulah ia diberi nama Kunḍalakesī.

Ia mempelajari semua doktrin para petapa dan mengembara ke seluruh negeri, menantang setiap guru yang ia temui untuk berdebat. Suatu hari ia dikalahkan oleh Sāriputta Thera. Ia menjadi muridnya dan setelah mendengar khotbah Sang Buddha, ia mencapai Ke-*arahatta*-an. *Apadāna* menyebutkan bahwa pembebasannya timbul setelah pencapaian Mata-Dhamma, dan penahbisannya menyusul. Ia adalah bhikkhuñi terunggul dalam hal intuisi yang cepat (*khippābhiññāna*).

KISAH KISĀGOTAMĪ

Dhammā, putri ke lima Raja Kikī, menjadi putri orang miskin di Sāvattthī. Karena kemiskinan orangtuanya, ia diremehkan oleh sanak saudara dari suaminya. Mereka menunjukkan kasih sayang hanya setelah ia melahirkan seorang anak. Malangnya anak itu meninggal dunia dan menimbulkan kesedihan yang teramat dalam bagi sang ibu.

Mendekap mayat anaknya, ia berjalan di kota mencari obat yang dapat menghidupkan anaknya. Atas nasihat seorang bijaksana ia memohon bantuan pada Sang Buddha yang lalu menyuruhnya membawa sebutir biji mustar dari rumah yang tidak pernah ada kematian di dalamnya. Ia berjalan mencari rumah seperti itu, tetapi tentu saja sia-sia. Orang-orang heran dengan pertanyaannya dan berkata, “Engkau, gadis dungu! Begitu banyak kematian telah terjadi di dalam rumah kami sehingga kami tidak dapat menghitungnya lagi.” Jawaban seperti ini dari tiga rumah memutuskan harapannya. Ia menyadari bahwa tiada rumah yang tanpa kematian, bahwa anaknya bukanlah satu-satunya manusia yang mati, bahwa semua makhluk hidup tidak terbebas dari kematian. Ia meninggalkan mayat anaknya di tanah pemakaman dan mengucapkan syair:

“Kematian tidak dibatasi oleh desa atau kota. Tidak menghampiri hanya satu suku atau satu keluarga, melainkan takdir dari semua makhluk hidup baik manusia atau dewa, yang diatur oleh hukum ketidak-kekalan.”

Mungkin dipertanyakan, bisakah seorang gadis miskin menggubah sebuah syair yang tanpa cacat dalam hal irama dan tata bahasa. Karena Kitab Komentar menyebutkan bahwa syair ini berasal dari Kisāgotamī, mungkin ia mengungkapkan pikirannya dalam prosa biasa, yang dijadikan bentuk syair oleh Sang Buddha. Menurut *Apadāna*, syair ini serta syair lainnya diucapkan oleh Sang Buddha. Setelah mendengarnya, Kisāgotamī menjadi seorang Pemasuk-arus (*Sotāpanna*). Ia bergabung dalam Saṅgha, mempraktikkan Dhamma dan tidak lama kemudian mencapai Ke-arahatta-an. Ia adalah yang terunggul di antara para *bhikkhunī* yang mengenakan jubah kasar.

KISAH DHAMMADINNĀ

Suddhamā, putri ke enam Raja Kikī, menjadi Dhammadinnā, istri Visākha, seorang pedagang kaya. Visākha mencapai tingkat Memasuk-arus (*Sotāpanna*) bersama dengan Raja Bimbisāra ketika mendengar khotbah Sang Buddha pada kunjungan pertama beliau ke Rājagaha. Kelak ia mencapai tingkat Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*). Pada tingkat ini seorang meditator terbebas dari

kemelekatan pada objek indria. Ia tidak lagi mendambakan pemandangan indah, suara merdu, bau-bauan harum, ataupun kontak fisik yang menyenangkan. Pada hari itu, Visākha pulang ke rumah dengan batin yang tenang dan terkendali, Dhammadinnā melihat ke luar jendela. Pada hari-hari lain, mereka akan tersenyum ketika saling bertatap mata, namun sekarang ia melihatnya pulang dengan ekspresi serius di wajahnya.

Ia keluar untuk menyambut suaminya, tetapi sang suami memasuki rumah dengan diam bukannya berjalan masuk bergandengan tangan seperti hari-hari lain. Ia makan juga dengan berdiam diri tanpa bicara, membuat sang istri khawatir atas perilakunya yang ganjil. Pada malam hari, ia tidur sendirian alih-alih bersama istrinya. Sang istri kebingungan. Ia bertanya-tanya apakah suaminya jatuh cinta kepada wanita lain, apakah orang lain telah membuat suaminya membencinya, atau apakah ia mungkin telah melakukan kesalahan terhadap suaminya. Ia tidak bertanya apapun selama dua hari tetapi pada hari ke tiga, ia tidak dapat menahan diri dan bertanya dengan terus-terang apa yang terjadi dengan suaminya.

Visākha berpikir, “Pengalaman spiritual ini adalah sesuatu yang tidak seharusnya diungkapkan kepada orang lain. Akan tetapi, aku tidak dapat menghindari dari pertanyaannya. Jika aku tidak menjawab, ia akan mati patah hati.” Kemudian ia berkata kepada istrinya, “Saudariku, aku telah mengalami suatu pengalaman transenden setelah mendengarkan khotbah Sang Buddha. Seseorang yang telah mengalami pengalaman ini tidak lagi mampu atau memiliki keinginan untuk menikmati hubungan apa pun yang sebelumnya ada antara engkau dan aku. Engkau boleh melakukan apa pun yang engkau inginkan dengan segala kekayaan yang kita miliki. Anggaplah aku sebagai kakakmu. Aku akan cukup puas dengan makanan yang engkau siapkan. Jika engkau tidak ingin menetap di sini, engkau boleh pulang ke rumah orangtuamu dengan semua kekayaanmu. Jika engkau ingin menetap di sini alih-alih menikah lagi, maka aku akan mengganggamu sebagai adikku dan menjagamu.”

Sebagai seorang wanita yang cerdas, Dhammadinnā merenungkan sebagai berikut: “Seorang pria biasa tidak akan berbicara seperti ini. Ia pasti telah mengalami suatu pengalaman

transenden, baik sekali jika aku bisa mengalaminya juga.” Dhammadinnā pasti akan merasa sedih seandainya ia berpikir sebaliknya dan berkata kepada dirinya, “Mengapa aku harus peduli padanya jika ia tidak mempedulikan aku? Aku dapat dengan mudah mendapatkan suami lain.” Akan tetapi, ia sangat terkesan dengan apa yang suaminya katakan dan ingin juga memiliki pengalaman itu. Ia bertanya kepada suaminya apakah pengalaman itu dapat dicapai oleh wanita. Ketika diberitahu bahwa Dhamma tidak membuat perbedaan antara pria dan wanita, ia mengungkapkan keinginannya untuk menjadi bhikkhuñī. Visākha gembira dan mengantarnya ke vihāra bhikkhuñī dengan sebuah tandu emas. Tidak lama setelah ditahbiskan, Dhammadinnā mencapai *Ke-arahatta-an*.

Atas pertanyaan-pertanyaan mendalam yang diajukan oleh pedagang Visākha, Bhikkhuñī Dhammadinnā memberikan jawaban tegas. Dialog antara Visākha dan Dhammadinnā tercatat dalam *Cūḷavedalla Sutta Majjhimanikāya*. Pembabarannya atas beberapa hal mengenai Dhamma begitu mencerahkan sehingga Sang Buddha menganugerahkan kepadanya kehormatan sebagai bhikkhuñī terbaik dalam hal mengajar (*Dhammakathikānam*).

KISAH VISĀKHĀ

Saṅghadāyikā, putri ke tujuh Raja Kikī, terlahir kembali sebagai Visākhā, wanita yang mendanakan Vihāra Pubbārāma kepada Saṅgha. Ia telah menjadi seorang Pemasuk-arus (*Sotāpanna*) sejak usia tujuh tahun, ia mendengar khotbah Sang Buddha bersama dengan lima ratus gadis temannya saat kunjungan Sang Guru ke pemukiman Bhaddiya. Kelak ia pindah ke Sāketa bersama orangtuanya atas undangan Raja Pasenadi. Ketika dewasa, ia menikahi putra Pedagang Migāra dan menetap di Sāvattī. Ia mendanakan Vihāra Pubbārāma kepada Saṅgha, melayani mereka dengan bubur dan makan pagi setiap hari di rumahnya, menyediakan sari buah-buahan dan obat-obatan di vihāra dan mendengarkan khotbah-khotbah para bhikkhu.

Di antara ketujuh putri Raja Kikī yang mempraktikkan hidup suci, enam pertama menjadi *Arahant* dan mencapai *Nibbāna*. Putri terakhir, yaitu Visākhā pada masa Buddha Gotama, tidak

mencapai jalan kesucian yang lebih tinggi. Ia meninggal dunia sebagai seorang Pemasuk-arus (*Sotāpanna*) dan sekarang menjadi ratu dari Raja Sunimitta di alam surga Nimmānarati, alam surga ke lima. Ia akan mencapai tingkat Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*) di sana, melewati lima alam Suddhāvāsa berturut-turut dan mencapai Ke-*arahatta*-an di alam Akaniṭṭha.

Sekarang Visākhā adalah ratu utama di alam surga Nimmānarati. Umur kehidupan di sana adalah 8.000 tahun surgawi, yang setara dengan 2.304 juta tahun manusia. Mungkin, sangatlah membosankan menikmati kebahagiaan surgawi sedemikian lama. Ketika ia meninggal dunia sebagai seorang Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*), ia akan melewati alam terendah dari lima alam Suddhāvāsa, yaitu Avihā, di mana ia akan menjadi Brahmā. Brahmā tidak berjenis kelamin, namun memiliki penampilan seorang pria yang agung. Brahmā bebas dari segala keinginan indriawi.

Umur kehidupan di sana adalah 1.000 siklus dunia (*kappa*). Dari sana ia akan pergi ke alam Atappa, alam Suddhāvāsa ke dua. Setelah 2.000 siklus dunia di sana, ia akan berlanjut ke alam Sudassana, alam Suddhāvāsa ke tiga di mana ia akan hidup selama 4.000 siklus dunia. Kemudian ia akan hidup selama 8.000 siklus dunia lagi di alam Suddhāvāsa ke empat – alam Sudassī. Setelah melewati 16.000 siklus dunia di sana, ia akan mencapai alam Akaniṭṭha, alam Suddhāvāsa tertinggi, di mana ia akan mencapai *Nibbāna* setelah melewati umur kehidupan selama 16.000 siklus dunia. Total seluruh umur kehidupan ini adalah 31.000 siklus dunia. Demikianlah Visākhā akan berada di alam Brahmā selama 31.000 siklus dunia sebelum mencapai *Nibbāna*.

Kita mengetahui takdir setelah kematian Visākhā ini berdasarkan sumber Kitab Komentari atas *Sakkapañña Sutta Dīghanikāya*. Dikatakan bahwa Sakka, raja para dewa akan menuju alam Akaniṭṭha sebagai alam terakhirnya. Walaupun tidak disebutkan tentang Ke-*arahatta*-annya atau pencapaian *Nibbāna* di sana, kelahiran di alam Akaniṭṭha menutup peluang untuk terlahir kembali ke alam lain sehingga berarti pencapaian Ke-*arahatta*-an di sana. Ini adalah juga alam yang akan dituju oleh para meditator yang telah mencapai tiga tingkat pertama jalan kesucian yang mencapai alam Vehapphala dan Nevasaññānāsaññāyatana. Kitab

Komentar yang sama mengatakan bahwa itulah takdir Sakka yang memiliki kesamaan dengan Anāthapiṇḍika dan Visākhā.

Beberapa Pemasuk-arus (*Sotāpanna*) menyukai kenikmatan duniawi atau buah *kamma* dari perbuatan baiknya. Mereka merindukan kebahagiaan duniawi, bersenang di dalamnya dan berulang-ulang terpikat di dalamnya. Anāthapiṇḍika, Visākhā, Cūlarathadeva, Mahārathadeva, Anekavaṇṇadeva, Sakka, dan Nāgadattadeva – dikatakan bahwa ketujuh orang ini menggemari kenikmatan-kenikmatan duniawi dan bahwa mereka akan melewati enam alam surga berturutan, lalu menetap di alam Akaniṭṭha dan mencapai *Nibbāna* di sana.

Tidaklah tepat memaknai secara harfiah pernyataan Kitab Komentar tentang kenikmatan indria berturut-turut di enam alam surga. Mungkin, hal ini berarti Yang tidak-kembali (*Anāgāmi*) di satu atau dua alam dan selanjutnya menuju alam Avihā, namun demikian itulah takdir dari Sakka seperti yang disebutkan dalam *Sakkapañha Sutta*. Seorang Pemasuk-arus seperti Visākhā bukanlah Pemasuk-arus dengan yang kelahiran terbanyak tujuh kali (*sattakkhatuparāma*) juga bukan Pemasuk-arus yang melewati satu keluarga mulia ke keluarga mulia lainnya (*kolamkola*). Ia juga bukan seorang yang “bertunas hanya sekali lagi” (*ekabījī*). Ia disebut “*Bonzinzan*” dalam Bahasa Myanmar karena ia akan menikmati semua kebahagiaan surgawi dari satu alam ke alam berikutnya. Seorang *Bonzinzan* disebut demikian karena menurut Kitab Komentar atas *Samyuttanikāya* dan *Puggalapaññatti*, ia akan melewati semua alam surga yang rendah dan lima alam yang lebih tinggi berturut-turut.

Dhammasaṅgaṇī, buku pertama *Abhidhamma Piṭaka* menjelaskan empat tingkat jalan kesucian sebagai empat alam (*bhūmi*). Para mulia yang melewati seluruh alam ini juga dapat disebut *Bonzinzan*. Sebutan untuk para mulia seperti ini adalah lebih tepat karena pencapaian bertahap para mulia ini berbeda dari takdir Pemasuk-arus dengan tujuh kelahiran. Pemasuk-arus terlahir kembali tujuh kali dan setelah melewati tiga tingkat kesucian yang lebih tinggi, mencapai *Ke-arahatta-an*. Ini juga adalah takdir dari kedua jenis Pemasuk-arus lainnya: *kolamkola* dan *ekabījī*. Akan tetapi, jika alam (*bhūmi*) yang dimaksudkan adalah keempat tingkat kesucian, Pemasuk-arus mencapai tingkat Yang-tidak-

kembali di satu alam surga, melewati kelima alam Suddhāvāsa dan mencapai *Nibbāna* di alam Akaniṭṭha. Ia lebih tepat disebut *Bonzinza* karena pencapaian bertahapnya atas tiga tingkat yang lebih tinggi atau alam dari para mulia.

Ini adalah kisah-kisah yang menggambarkan buah *kamma* dari kehidupan suci yang dipraktikkan oleh pria dan wanita. Kisah-kisah tersebut memberitahu kita bagaimana kehidupan suci mengarah menuju kemajuan materi dan spiritual – bagaimana pria dan wanita yang bertekad untuk menjalani kehidupan suci menikmati kenikmatan surgawi berturut-turut, bagaimana dari alam surga, ia berlanjut ke alam Suddhāvāsa atau alam Brahmā atau, bagaimana dari dimulai tingkat kaum duniawi biasa, pencapaian tingkat-tingkat kesucian berturut-turut bersama dengan tujuan terakhir *Ke-arahatta-an* atau *Nibbāna* adalah memungkinkan bagi meditator. Oleh karena itu, anda harus bertekad untuk mempraktikkan kehidupan suci demi kemajuan spiritual dan demi mengurangi atau memadamkan kekotoran batin. Mereka yang hanya mampu menjalani lima *sīla* harus bertekad untuk menghindari segala jenis hubungan seksual yang salah.

BERBOHONG (*Musavāda*) - 5

“Orang lain mungkin mengucapkan kebohongan; tetapi sebagai siswa Sang Buddha, kami akan menghindarinya. Demikianlah, kami harus berkomitmen mempraktikkan hal yang mengurangi kekotoran batin.”

Ini adalah ajaran Sang Buddha. Di sini “*musā*” berarti dusta dan “*vāda*” berarti berbicara; karena itu “*musāvāda*” adalah mengucapkan dusta atau berbohong. Anda mengatakan kebohongan jika anda menyangkal telah melihat atau mengetahui sesuatu yang sebenarnya anda lihat atau ketahui; atau jika anda mengatakan bahwa anda melihat atau mengetahui sesuatu yang anda tidak lihat atau tidak ketahui. Terdapat empat faktor pembentuk kebohongan: 1) Apa yang dikatakan tidak sesuai dengan kenyataan, 2) Niat untuk menipu orang lain, 3) Mengatakan kebohongan sebagai kebenaran, dan 4) Pernyataan itu diterima sebagai kebenaran oleh orang lain yang mendengarnya. Membuat pernyataan yang mengandung empat kondisi ini adalah tindakan berbohong yang efektif secara *kamma*. Jika tindakan tersebut merugikan kepentingan orang lain, maka hal itu dapat mengarah menuju alam rendah.

Beratnya *kamma* dari berbohong ditentukan oleh moral dan status spiritual korban kebohongan itu. Semakin tinggi tingkat spiritual si korban, semakin berat pelanggaran.

Jika si korban tidak memiliki karakter moral, berbohong kepadanya bukanlah pelanggaran berat. Akan tetapi, hal tersebut merupakan pelanggaran berat jika membahayakan kepentingan orang lain. Semakin berbahaya pelanggaran itu, maka pelanggaran itu semakin berat. Berbohong yang tidak menimbulkan bahaya bagi orang lain tidaklah berat secara *kamma*. Menurut Kitab Komentar, hal ini tidak mengarah menuju alam rendah. Akan tetapi, seorang yang bermoral sepenuhnya menghindari berbohong. Ia bahkan akan menghindari gurauan yang berdasarkan kebohongan.

Jika seseorang datang dan ingin meminjam sesuatu yang tidak ingin anda pinjamkan, apakah yang akan anda katakan? Jika anda mengatakan bahwa anda tidak memilikinya padahal anda memilikinya, maka anda berbohong. Akan tetapi, hal ini bukanlah

pelanggaran serius karena tidak merugikan orang lain. Tentu saja, meskipun sebagai pelanggaran kecil, berbohong harus dihindari. Jika anda mengatakan yang sebenarnya bahwa anda tidak ingin meminjamkannya maka akan menimbulkan ketidak-senangan bagi si peminjam. Warga kota mungkin tahu bagaimana memberikan jawaban untuk mengelak. Mungkin, lebih disarankan untuk mengatakan bahwa kita hanya memiliki cukup untuk keperluan sendiri, bahwa kita tidak memiliki lebih untuk diberikan atau dipinjamkan. Dengan cara demikian kita menghindari berbohong bahkan dalam hal-hal sepele. Seorang yang mengatakan kebenaran akan dipercaya dan dihargai oleh orang lain.

KEJUJURAN

MEMBERI KESAKSIAN

Menghormati kebenaran adalah sangat penting dalam penyelesaian suatu perselisihan. Dalam sidang pengadilan atau di tempat lain seorang saksi yang ditanya harus memberikan kesaksian yang jujur. Beberapa saksi mengucapkan kebohongan dan jika hakim memutuskan suatu kasus berdasarkan atas bukti palsu dari mereka, maka mereka bersalah atas suatu pelanggaran yang sangat berat. Sumpah palsunya dapat menyebabkan hukuman penjara, eksekusi pada seorang terdakwa pembunuhan, atau denda dan penjara pada kasus-kasus lainnya. Dapat menimbulkan kerugian besar pada orang yang tidak bersalah. Hakim yang menjatuhkan keputusan juga tidak terbebas dari kesalahan. Dalam suatu sidang pengadilan, keputusan diambil lebih berdasarkan bukti daripada pengetahuan pribadi hakim, suatu hal yang tidak relevan.

Penyelesaian atas perselisihan keagamaan dalam Saṅgha juga mengandalkan pernyataan saksi-saksi. Kejujuran di pihak saksi adalah hal yang paling penting. Kesaksian palsu dalam perselisihan sipil mempersulit hakim untuk memutuskan dengan benar, dan keputusan salah dapat menimbulkan kerusakan besar

kepada pemilik sah atau pihak penuntut, dan otoritas penguasa tidak terbebas dari tanggung jawab.

Ketika sedang diperiksa sebagai saksi, seseorang harus mengatakan kebenaran sehubungan dengan apa yang ia lihat, dengar, temukan, atau apa pun yang ia ketahui. Saksi juga harus jujur ketika ia memberikan kesaksian tentang apa yang ia tidak lihat, tidak dengar, tidak temukan, atau apa pun yang ia tidak tahu. Delapan jenis ucapan benar ini disebut ucapan mulia karena mereka merupakan perkataan para mulia. Kebohongan yang diucapkan oleh mereka berkenaan dengan apa yang telah mereka lihat atau tidak lihat, dengar atau tidak dengar, temukan atau tidak temukan, dan apa yang mereka ketahui dan tidak ketahui adalah ucapan tercela, yang berarti sebagai perkataan dari orang jahat. Anda harus menghindari delapan jenis kebohongan ini yang dipraktikkan oleh para pelaku kejahatan dan menekuni delapan jenis ucapan benar yang dipraktikkan oleh para mulia.

MELATIH PIKIRAN TIDAK-BERBOHONG

Kemudian anda harus melatih pikiran tentang penghindaran dari berbohong. Anda harus menghindari berbohong melalui kejujuran. Anda harus bertekad untuk mengucapkan hanya kebenaran demi kemajuan spiritual dan untuk mengatasi kekotoran batin dari berbohong. Kata Pāḷi untuk kebenaran adalah "sacca" sebuah kata yang telah diasimilasi ke dalam Bahasa Myanmar. Mengucapkan kebenaran berarti menghindari berbohong yang mengarah menuju alam rendah. Ini berarti pencapaian bertahap pada alam surga, alam Brahmā, empat tingkat kesucian, dan tujuan tertinggi yaitu *Nibbāna*, pemadaman sepenuhnya dari segala penderitaan.

AKIBAT KAMMA DARI BERBOHONG

Menurut ajaran Sang Buddha dalam *Aṅguttaranikāya*, pembohong akan dapat terlahir kembali di alam rendah dan jika, setelah terbebas dari sana ia terlahir kembali sebagai manusia, besar kemungkinan akan menghadapi tuduhan palsu. Akibat *kamma* dari menghindari berbohong tentu saja adalah sebaliknya.

Seorang yang menghindari berbohong kemungkinan besar akan berlanjut ke alam surga dan ketika kembali ke alam manusia, ia tidak akan mengalami tuduhan-tuduhan jahat, melainkan akan dipercaya oleh publik. Kitab Komentar atas *Khuddakapāṭha* dan *Itivuttaka* menyebutkan empat belas akibat *kamma* yang dihasilkan dari mengucapkan kejujuran. Yaitu: 1) memiliki mulut yang harum bagaikan bunga teratai, 2) memiliki sebarisan gigi yang putih dan indah, 3) memiliki kekuatan ucapan yang menarik perhatian orang lain, 4) memiliki kekuatan ucapan yang persuasif, 5) memiliki kepribadian yang menyenangkan orang lain, 6) memiliki indria-indria yang tajam, 7) memiliki pikiran yang terkendali dan bebas dari gangguan, 8) tidak angkuh, 9) memiliki lidah yang kemerahan, lunak, and tipis, 10) memiliki postur tubuh yang proporsional, tidak terlalu gemuk, 11) tubuh yang tidak terlalu kurus, 12) tubuh yang tidak terlalu pendek, 13) tubuh yang tidak terlalu tinggi, 14) memiliki kebiasaan berbicara dengan jelas dan sopan.

Mulut yang harum, sebarisan gigi yang indah, kemampuan mempengaruhi orang lain melalui kata-kata – ini adalah atribut-atribut yang ingin dimiliki oleh semua orang. Demikian pula dengan indria-indria yang tajam, pikiran yang tenang dan seterusnya. Proporsi tubuh yang baik diinginkan oleh setiap orang. Tidak ada seorang pun yang menyukai tubuh yang terlalu gemuk atau terlalu kurus. Juga tidak ada yang menginginkan tinggi badan yang terlalu tinggi atau terlalu pendek. Yang juga sama pentingnya adalah kemampuan berbicara dengan jelas dan sopan. Apa yang kita sampaikan mungkin baik tetapi jika kita tidak dapat mengucapkannya dengan baik, hal itu tidak akan diterima oleh orang lain. Ucapan yang bertele-tele dan membingungkan tidak akan didengar orang lain. Beberapa orang adalah pembicara yang tulus dan apa yang mereka katakan layak diperhatikan, tetapi cara mereka menyampaikan begitu agresif sehingga menggegar di telinga para pendengarnya. Beberapa lainnya adalah pembicara yang terampil. Mereka berbicara dengan jelas, tepat, tersusun rapi, dan menyenangkan. Sebagai akibatnya mereka menarik perhatian banyak orang dan hal ini berkontribusi pada tercapainya tujuan mereka.

Ini, adalah manfaat-manfaat dari kejujuran. Tentunya akibat *kamma* dari berbohong adalah sebaliknya. Bau busuk yang memancar dari mulut seseorang mungkin diakibatkan dari kebiasaan berbohong mereka dalam kehidupan lampau. Hal yang sama berlaku untuk gigi-gigi yang tidak rapi dan jarang pada beberapa orang dan seterusnya.

MANFAAT DI SINI DAN SAAT INI

Kejujuran adalah bermanfaat bukan hanya setelah kematian, tetapi juga dalam kehidupan saat ini. Dikatakan bahwa ucapan sungguh-sungguh atas kebenaran memungkinkan seseorang berjalan di atas air. Pada masa Sang Buddha, Raja Mahākappina pergi bersama dengan seribu orang pengikutnya untuk menjadi *bhikkhu*. Dalam perjalanan itu mereka menyeberangi tiga sungai besar setelah mengucapkan kebenaran tentang Buddha, Dhamma, dan Saṅgha. Dikatakan bahwa tapak kaki kuda mereka pun bahkan tidak basah. Kisah ini mengilustrasikan kekuatan kebenaran yang tampak seperti mitos bagi orang-orang masa kini. Akan tetapi, kita harus mempertimbangkan kisah tersebut secara rasional. Sekarang kita melihat pesawat terbang di udara, kapal luar angkasa mengitari bumi dan para astronot mendarat di bulan. Seandainya keajaiban-keajaiban masa kini telah diramalkan pada masa Sang Buddha, orang-orang pada masa itu juga akan menganggapnya sebagai mitos. Pada kenyataannya, kisah orang berjalan di atas air bukanlah mustahil jika kita mempertimbangkan kemungkinan bahwa penemuan ilmiah pada masa sekarang mungkin sebanding dengan kekuatan supra-natural para meditator masa lalu.

OBAT UNTUK RACUN

Penegasan bahwa suatu hal adalah benar juga dapat membantu melenyapkan racun. Hal ini dikisahkan dalam *Kaṅhadīpāyana Jātaka*. Sewaktu mengunjungi rumah pengikut awamnya bernama Maṅḍavya, Petapa Kaṅhadīpāyana melihat bahwa putra orang itu terbaring tidak sadarkan diri karena digigit ular. Si perumah tangga itu memohon bantuannya. Petapa itu berkata karena ia

tidak mengetahui obatnya, maka ia harus mengandalkan penegasan atas kebenaran sebagai terapi. Maka ia menyatakan dengan sungguh-sungguh:

“Aku berbahagia sebagai seorang petapa hanya selama tujuh hari pertama. setelah itu, selama lima puluh tahun aku menjalani kehidupan suci dengan tidak berbahagia. Meskipun tidak ada orang yang mengetahui ketidakbahagiaanku, aku tidak pernah menyimpang dari jalan suci. Berkat pernyataan benar ini, semoga anak ini bersih dari racun dan mengembalikan kehidupannya!”

Kemudian racun menghilang dari bagian atas tubuh anak itu dan setelah membuka matanya, anak itu berkata, “Mama, Papa” dan jatuh tertidur kembali. Kemudian sang ayah menyatakan sebagai berikut:

“Aku tidak suka memberikan dana atau melakukan tindakan derma. Aku tidak ingin melihat mereka yang meminta dana. Meskipun demikian aku telah memberikan dana secara rutin tanpa membiarkan si penerima mengetahui keengganku. Semoga anak ini terbebas dari racun dan sembuh berkat pernyataan kebenaran ini!”

Racun di atas pinggang anak itu sekarang bersih dan anak itu bangkit dan duduk. Kemudian, perumah tangga itu menyuruh istrinya untuk menyatakan kebenaran atas sesuatu yang ia ketahui. Sang istri berkata bahwa ia tidak berani melakukannya di hadapannya, tetapi karena tekanan dari suaminya ia mengucapkan kata-kata berikut ini:

“Anakku sayang, aku tidak mencintai ayahmu lebih daripada aku mencintai ular yang telah menggigitmu. Semoga pernyataan kebenaran ini membebaskanmu dari racun dan kembali hidup!”

Kemudian anak itu menjadi terbebas sepenuhnya dari racun. Setelah anak itu sembuh, orangtuanya dan sang petapa saling menasihati satu sama lain dan pedagang itu memberikan dana dengan gembira dan sepenuh hati; istrinya memperlakukan suaminya dengan penuh kasih sayang; dan sang petapa mempraktikkan Dhamma dengan penuh semangat yang akhirnya

mengantarkannya menuju pencapaian absorpsi dan kekuatan supra-natural.

Kisah ini mungkin terdengar luar biasa bagi para ilmuwan. Akan tetapi, hal ini tidak akan dicemooh oleh beberapa orang di Myanmar yang telah melihat korban gigitan ular yang sembuh hanya dengan pembacaan syair dan mantra.

PENYEMBUH BAGI PENYAKIT

Penyembuhan penyakit melalui penegasan pernyataan kebenaran disebutkan dalam *Visuddhimagga*. Sekitar empat ratus tahun setelah Sang Buddha *Parinibbāna*, terdapat seorang *bhikkhu* di Sri Lanka bernama Mahāmitta. Ibu sang *bhikkhu* menderita suatu penyakit yang tampak seperti kanker payudara. Ia mengutus putrinya yang seorang *bhikkhuṇī* untuk meminta obat kepada putranya.

Bhikkhu Mahāmitta berkata. “Karena aku tidak memiliki pengetahuan pengobatan konvensional, aku akan memberikan kepadamu obat kebenaran. Sejak penahbisanku aku tidak pernah menatap penuh nafsu pada seorang wanita. Semoga ibuku memperoleh kesehatannya kembali berkat pernyataan kebenaran ini! Sekarang, saudari, pulanglah pada ibu, ulangi apa yang kukatakan dan usap badannya.” Sang *bhikkhuṇī* melakukan sesuai dengan instruksinya dan ibunya seketika sembuh dari penyakitnya.

PENYEMBUHAN SPIRITUAL

Kisah ini mungkin lucu bagi para dokter masa kini yang hanya melihat penyakit sembuh melalui obat-obatan. Mereka mengetahui bahwa kuman menyebabkan penyakit dan sulit bagi mereka untuk percaya bahwa tidak diperlukan obat-obatan agar terbebas dari kuman tersebut. Akan tetapi, pernyataan kebenaran adalah satu dari banyak metode pengobatan penyakit. Ini adalah sejenis penyembuhan spiritual. Di pusat meditasi kami ada banyak meditator yang sembuh dari penyakit melalui perhatian murni pada perasaan tidak menyenangkan. Beberapa pasien berkonsultasi dengan dokter yang menyarankan operasi. Untuk mencegah operasi mereka mendatangi pusat meditasi kami dan

berlatih meditasi. Dalam perjalanan latihan mereka, kekuatan konsentrasi mereka berkembang dan penyakit mereka mereda secara otomatis. Sekali lagi mereka berkonsultasi dengan dokter; dokter memeriksa, dan mendapati tidak ada lagi gejala penyakit sebelumnya dan terkejut mengetahui bahwa meditasilah yang menyembuhkan penyakit itu. Terdapat berbagai penyakit yang telah disembuhkan dengan cara ini seperti penyakit lambung, penyakit perut, darah tinggi, sakit kepala. Seorang meditator yang tuli selama bertahun-tahun dapat mendengar kembali dan ada kasus penyakit sinusitis yang telah diderita selama dua puluh tahun menjadi sembuh. Mahākassapa dan Mahā Moggallāna sembuh dari penyakitnya setelah mendengarkan *Bojjhaṅga Sutta*. Sang Buddha mengatasi penyakit yang begitu parah yang mengancam hidupnya dengan bermeditasi. Oleh karena itu, adalah masuk akal untuk percaya bahwa ada penyembuhan lain selain obat-obatan untuk beberapa penyakit.

MENURUNKAN HUJAN

Penegasan atas sesuatu yang benar juga dapat digunakan untuk menurunkan hujan. Ini terbukti dalam Paritta tentang ikan yang adalah Bodhisatta. Di sini penyembuhan atas racun dan penyakit-penyakit lain serta menurunkan hujan melalui pernyataan kebenaran hanya berhasil jika dilakukan oleh orang yang menghindari berbohong. Potensi kebenaran akan terwujud hanya ketika mereka menyatakan sesuatu yang benar sehubungan dengan kehidupan pribadi mereka.

KISAH RAJA SUTASOMA

Sehubungan dengan penghindaran dari berbohong. Kesetiaan Raja Sutasoma pada prinsip-prinsipnya sangatlah menarik dan kisah singkat raja ini akan diuraikan. Untuk membedakan namanya dengan nama yang sama dalam Kisah *Jātaka*, Kitab Komentar merujuknya sebagai Mahā Sutasoma. Akan tetapi, di sini kita akan menyebutnya hanya sebagai Sutasoma.

Porisāda dalam kisah Raja Sutasoma cukup terkenal di kalangan umat Buddhis. Beberapa orang mentato tubuhnya

dengan gambar *Porisāda*. Awalnya, ia adalah Raja *Brahmadatta* di Benares di kerajaan *Kāsi*. Karena ia telah menjadi raksasa dalam banyak kehidupan lampayanya, maka ia sangat menyukai daging dan tidak pernah makan tanpa daging. Sebagian besar orang masa kini juga menyukai daging. Di seluruh dunia mereka yang menghindari daging adalah minoritas. Hanya kasta tinggi Hindu di India yang dikenal sebagai komunitas vegetarian. Terdapat sedikit sekali vegetarian di negara-negara lain. Para dokter merekomendasikan daging sebagai makanan bergizi dan tentu saja nasihat mereka sesuai dengan selera manusia terhadap daging.

SEORANG KANIBAL DALAM PENGASINGAN

Raja Benares mencela makanan tanpa daging dan oleh karena itu juru masak kerajaan harus menyajikan daging untuknya setiap hari. Suatu hari tidak ada daging yang tersedia karena pembunuhan binatang tidak diperbolehkan pada hari itu. Karena takut dihukum, sang juru masak pergi ke tanah pemakaman, memotong sedikit daging dari mayat yang masih segar dan setelah memasaknya ia menyajikan daging manusia kepada raja. Di India kuno merupakan tradisi untuk membuang mayat ke tanah pemakaman segera setelah kematian. Raja merasakan daging itu sangat lezat dan bertanya kepada juru masak daging apa itu. *Rasaka*, sang juru masak tidak berani mengatakan, tetapi ketika diancam akan dihukum mati, ia terpaksa mengungkapkan kebenaran. Kemudian raja memerintahkannya untuk menyajikan daging manusia setiap hari. *Rasaka* membunuh para terhukum di penjara untuk mendapatkan daging bagi sang raja. Ketika tidak ada lagi orang-orang terhukum yang tersisa di penjara, sang juru masak membunuh satu orang setiap malam. Akhirnya perilaku kanibalisme sang raja ketahuan dan ia diusir oleh pemimpin bala tentara dan rakyatnya.

PORISĀDA SI KANIBAL

Raja meninggalkan negerinya dan bersama dengan juru masaknya tinggal di bawah sebatang pohon banyan besar di dalam hutan. Ia membunuh orang-orang yang melewati jalan di hutan

itu dan bertahan hidup dengan memakan daging manusia yang disiapkan oleh juru masaknya. Demikianlah ia dikenal sebagai “Porisāda” (*pori* = daging manusia, *sāda* = pemakan) – “si kanibal.” Suatu hari Porisāda pulang dengan tangan kosong. Ia menyuruh juru masaknya untuk menyiapkan panci di atas api. Juru masak menanyakan dagingnya, tetapi ia berkata, “Oh! Tidak usah khawatir. Kita akan mendapatkannya.” Rasaka menjadi sangat gelisah. Gemetar ketakutan karena gilirannya sudah tiba, ia membuat api dan meletakkan panci di atasnya. Kemudian Porisāda membunuh Rasaka dan memasaknya untuk dijadikan makanannya. Ketika tidak ada lagi yang tersedia, Rasaka dikorbankan.

Setelah itu Porisāda menjadi sendirian. Ia menyerang para pejalan kaki yang melewati hutan dan menyiapkan makanannya. Suatu hari seorang brahmana yang melakukan perjalanan bersama banyak pengawal jatuh ke tangannya. Dikejar tanpa henti oleh para pengawalnya, ia melompati pagar dan kakinya tertusuk kayu. Karena terluka parah, ia meninggalkan tawannya dan berbaring di bawah sebatang pohon banyan. Ia memohon pertolongan dari dewa pohon agar menyembuhkan lukanya dan menjanjikan persembahan darah dari 101 raja jika permohonannya dikabulkan. Saya mengetahui sesuatu tentang meminta pertolongan dari makhluk halus ketika saya masih muda. Seorang wanita desa, misalnya, hendak memohon pada makhluk halus untuk menyembuhkan anaknya yang sakit, menjanjikan akan melakukan sesuatu sebagai balasan atas bantuan itu. Sesungguhnya, makhluk halus tidak dapat menyembuhkan penyakit tetapi karena ketidak-tahuannya, wanita-wanita di desa mengandalkan makhluk-makhluk halus, mengikuti kepercayaan turun-temurun.

Mungkin, karena kekurangan makanan, luka Porisāda sembuh dengan cepat dalam waktu seminggu. Ia percaya bahwa kesembuhannya itu adalah berkat bantuan dewa-pohon. Menepati janjinya, ia menangkap seratus raja dalam seminggu, mengikat mereka dengan tali dan membawa ke bawah pohon banyan. India, atau Jambudīpa¹⁵ seperti yang disebutkan dalam kitab-kitab suci, memiliki ukuran antara dua hingga tiga ribu mil lebarnya dari

¹⁵ Pulau atau benua Jambu.

timur ke barat dan utara ke selatan. Ia pasti telah melakukan seratus perjalanan, tiap-tiap perjalanan mencakup jarak yang jauh. Karena dikatakan bahwa ia hanya membutuhkan waktu seminggu untuk menangkap para raja itu, yang berarti tidak lebih dari 168 jam, yang berarti kurang dari dua jam untuk tiap-tiap raja. Dengan demikian, tidaklah mungkin baginya untuk menangkap raja dari seluruh penjuru dunia. Mungkin korbannya hanyalah para penguasa dari kota-kota setempat.

Salah satu dari raja yang tidak tertangkap adalah Sutasoma. Karena pernah berada dalam pengawasan Sutasoma, Porisāda berpikir sebaiknya tidak menangkap mantan majikannya dan lalu ia melanjutkan melakukan pengorbanan para raja-raja yang telah ia tangkap. Tetapi, dewa-pohon tahu bahwa ia tidak melakukan apa pun dalam penyembuhan luka di kaki Porisāda dan ia tidak menyukai pengorbanan yang akan membuat pohonnya menjadi kotor dan melibatkan pembantaian kejam atas raja-raja itu. Atas nasihat dewa yang lebih tinggi ia membuat dirinya terlihat oleh Porisāda dan mendesaknya untuk menangkap Raja Sutasoma yang terkenal. Kemudian Porisāda pergi memenuhi keinginan dewa pohon tersebut.

PENANGKAPAN SUTASOMA

Keesokan harinya adalah hari yang berbahagia bagi Raja Sutasoma di mana ia akan mengadakan upacara pencucian kepala. Sebelum pengawal raja tiba, Porisāda bersembunyi di bawah daun teratai di kolam istana. Taman istana dan sekelilingnya dipenuhi dengan gajah-gajah perang, para prajurit pejalan kaki, prajurit penunggang kuda, dan sebagainya.

Pada waktu yang telah ditentukan raja datang dengan menunggang gajah diiringi oleh pasukan berjumlah besar. Di pintu gerbang kota ia melihat Nanda Sang Brahmana berdiri di tempat tinggi dan memberkahinya. Setelah bertanya, raja mengetahui bahwa brahmana itu datang untuk melantunkan empat syair Dhamma yang masing-masing bernilai seratus keping emas. Raja menyuruh menterinya untuk mengatur akomodasi yang pantas untuk sang brahmana dan berkata bahwa ia ingin mendengar khotbah pada saat pulang, kemudian ia memasuki

taman. Di sana ia memotong rambut dan janggutnya, mandi di kolam kemudian ia diberikan jubah baru dan perlengkapan kerajaan lainnya.

Pada saat ini Porisāda memutuskan untuk menangkap sang raja; karena tubuh raja akan menjadi berat jika ia harus membawanya bersama dengan jubah dan perhiasan kerajaan lainnya. Sambil mengacungkan pedang dan meneriakkan namanya dengan suara yang keras dan tajam, ia melompat keluar dari kolam. Segera setelah mereka mendengar nama “Porisāda,” para pengawal kerajaan berlari ketakutan. Dikatakan bahwa bahkan para pajurit yang menunggang gajah menjadi terjatuh. Itu adalah masanya para ksatria. Seorang ksatria mampu memberikan teror ke dalam pikiran para musuhnya dan ia lebih kuat daripada sekumpulan prajurit. Pada masa sekarang keksatria bernilai rendah, karena, senjata, kecerdasan, dan tenaga kerja yang menentukan kemenangan. Akan tetapi, di masa lalu, tidak ada orang yang memiliki senjata ampuh dan prajurit yang memiliki kekuatan dan keberanianlah yang sangat ditakuti. Porisāda membuat para prajurit menjadi melarikan diri dan ia berlari dengan membawa raja di bahunya. Ia berlari cepat, tetapi melambatkan larinya ketika melihat tidak ada yang mengejarnya. Ia membawa Sutasoma di bahunya bukannya menyeret seperti yang ia lakukan terhadap raja-raja lainnya, karena Sutasoma adalah bekas majikannya. Karena Sutasoma baru saja selesai mandi ketika ia ditangkap, tetesan air jatuh dari rambutnya mengenai tubuh Porisāda. Porisāda berpikir bahwa itu adalah tetesan air mata dan berkata, “Tuan, orang bijaksana biasanya tidak mencururkan air mata. Apakah engkau takut mati? Atau apakah engkau mencemaskan keluargamu?”

KECEMASAN RAJA

Sang Raja menjawab, “Porisāda, aku tidak menangis. Air yang jatuh di tubuhmu adalah tetesan dari rambutku. Aku tidak takut mati juga tidak mencemaskan keluargaku. Akan tetapi, ada satu hal yang mencemaskan aku. Ketika aku datang ke taman, aku berjanji pada seorang brahmana bernama Nanda. Aku ingin sekali

menepati janjiku. Jika engkau membolehkan aku kembali, aku berjanji akan kembali padamu setelah menemui brahmana itu.”

Porisāda berkata, “Tuan, aku tidak percaya bahwa seseorang yang selamat dari kematian akan berani kembali dan menghadapinya lagi. Tidak terbayangkan bahwa engkau akan kembali kepada musuhmu setelah hidup bahagia di istana dengan keluarga dan para pelayanmu. Juga adalah tidak mungkin bagiku untuk menangkapmu lagi di hadapan para prajurit yang mengawalmu.”

Raja Sutasoma berkata, “Porisāda, engkau pernah menetap lama bersamaku saat aku masih menjadi majikanmu. Aku tidak-berbohong dalam situasi apa pun. Jika, dengan berjanji engkau masih tidak mempercayaku, aku akan bersumpah. Aku akan mati oleh pedangku sendiri jika tidak kembali kepadamu!”

Porisāda berpikir, “Raja-raja tidak biasanya bersumpah dengan pedang. Sumpah ini sungguh mengerikan ia pasti benar-benar mencemaskan janjinya pada sang brahmana.” Kemudian Porisāda melepaskan raja itu memberitahunya agar segera kembali setelah urusannya selesai.

SYAIR-SYAIR BERHARGA

Setelah kembali ke istananya, persiapan segera diadakan untuk mendengarkan khotbah Brahmana Nanda. Empat syair yang menjadi topik dari khotbah sang brahmana layak dicatat. Awalnya syair-syair ini diucapkan oleh Buddha Kassapa. Mengambil tempat duduk yang lebih rendah dari tempat duduk sang brahmana, Raja Sutasoma mendengarkan khotbah itu. Syair pertama mengatakan:

“Berkumpul dengan orang bijaksana bahkan hanya satu kali adalah bermanfaat. Berkumpul dengan orang yang tidak bijaksana bahkan selama berkali-kali adalah tidak bermanfaat.”

Seorang bijaksana menghindari melakukan apa pun yang merusak dirinya atau orang lain. Ia berpikir, berbicara, dan bertindak hanya demi kesejahteraan dirinya sendiri atau kesejahteraan orang lain. Ia memajukan kesejahteraan orang yang dengannya ia berkumpul dalam waktu yang singkat. Akan tetapi, seorang yang jahat yang, berpikir, berbicara, dan bertindak

berlawanan dengan kepentingannya sendiri atau orang lain adalah berbahaya bahkan jika anda sering berhubungan dengannya. Syair ke dua mengatakan:

“Seseorang harus bergaul hanya dengan para bijaksana. Ia harus meminta nasihat mereka.”

Kita harus tinggal bersama dengan para bijaksana. Jika kita tinggal bersama mereka, maka kita akan terbiasa dengan gaya hidup mereka dan cenderung meniru perilaku bemoral mereka. Akan tetapi, kita harus mencari sesuatu yang lebih dari sekedar berkumpul dengan orang bijaksana. Kita harus menganggapnya sebagai guru kita dan mengikuti nasihatnya.

Syair yang dipelajari Raja Sutasoma dari Brahmana Nanda berasal dari ajaran Buddha Kassapa. Sang brahmana mengetahuinya karena dilafalkan dari generasi demi generasi secara turun temurun oleh para guru Non-Buddhis. Pada masa sekarang, ada beberapa syair Buddha yang dijadikan ajaran asli Brahmanisme walaupun sesungguhnya syair tersebut dimasukkan ke dalam kitab-kitab mereka oleh para brahmana masa lalu. Syair-syair tersebut akan tetap berada di dalam kitab-kitab mereka bahkan setelah lenyapnya Buddhisme.

KEKUATAN DARI MEMULIAKAN DHAMMA ORANG BIJAKSANA

“Bila seseorang mengetahui ajaran para bijaksana, ia lebih dimuliakan dari sebelumnya; pengetahuan itu tidak merugikannya.”

Moral dan spiritual seseorang maju secara proposional dengan pengetahuannya akan ajaran para bijaksana. Umat Buddha mengenal pengetahuan Buddha yang sebenarnya dari para orang tua dan guru mereka yang bijaksana. Pengetahuan atas sifat-sifat agung Sang Buddha berarti satu langkah lebih maju dalam karakter moral. Misalnya, sifat yang menyatakan bebas dari kekotoran batin (*Araham*), kita tahu bahwa Buddha telah bebas dari nafsu keinginan, niat buruk, dan ketidak-tahuan. Pengetahuan ini membantu kita untuk menghormati ingatan tentang Sang Buddha dan meningkatkan pandangan spiritual kita. Begitu juga dengan pengetahuan kita tentang fakta bahwa Sang

Buddha mengetahui semua Dhamma, bahwa tidak ada yang tidak diketahui oleh Sang Buddha. Selain itu, kita tahu bahwa mempraktikkan ajaran Buddha melindungi seseorang terlahir di alam rendah, yang berkontribusi pada pencapaian kesejahteraan di dunia, kebahagiaan surgawi ataupun *Nibbāna*, bahwa Dhamma dapat direalisasi oleh diri sendiri, bahwa seseorang memperoleh manfaat latihannya saat itu juga. Pengetahuan demikian atas Dhamma menandakan sifat mulia. Hal yang sama juga berlaku pada pengetahuan tentang Saṅgha.

Saṅgha didedikasikan pada moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan untuk mengatasi keserakahan, kebencian dan delusi. Oleh karenanya, menghormati Saṅgha bermanfaat dalam hal umur panjang, kesehatan, dan sebagainya. Pengetahuan tentang Saṅgha ini pasti akan meningkatkan moral kita.

MEMULIAKAN PENGARUH ORANGTUA

Hal yang wajar jika anak-anak hanya sedikit mengetahui tentang Buddha, Dhamma, dan Saṅgha. Mereka tidak memiliki acuan moral untuk dibicarakan. Ketika mereka tumbuh dewasa dan menjadi lebih cerdas, orangtua yang bijaksana akan mengajar mereka untuk menghormati Saṅgha dan mengingat Sang Buddha, serta memberikan kesan pada mereka tentang manfaat yang dihasilkan dari penghormatan demikian. Mereka mengajarkan anak-anak formula “Aku berlindung pada Sang Buddha ...” Sebagai penetapan secara sah seorang Buddhis, anak terbebas dari kelahiran kembali di alam rendah.

Kemudian anak itu diajarkan untuk bersungguh-sungguh menjalankan lima aturan moral dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Adalah kewajiban orangtua untuk mengajarkan inti Buddhisme kepada anak mereka, dan jika mereka tidak mampu melakukan tugas itu, mereka harus mempercayakannya kepada guru yang pandai. Orangtua bijaksana mengajarkan anak mereka membaca teks-teks dan ajaran-ajaran. Demikianlah, berkat kecerdasan dan kebijaksanaan orangtua, anak-anak memiliki warisan spiritual yang berkontribusi pada perkembangan moral mereka.

KESELARASAN DENGAN AJARAN SANG BUDDHA

Ketika seorang anak tumbuh dewasa, ia memberikan dana dan menjalankan *sīla*, dengan itu ia menjadikan karakternya mulia. Ia mendengarkan khotbah tentang meditasi yang selaras dengan ajaran Sang Buddha, bermeditasi dengan benar dan meningkatkan status moralnya. Kita harus menyadari perlunya keselarasan dengan Buddha-dhamma dan pendekatan yang benar pada meditasi. Ada guru-guru yang ajaran-ajarannya tidak sesuai dengan Dhamma serta para meditator yang mempraktikkan meditasi dengan cara yang salah. Orang-orang ini salah memahami dan mencela ajaran sejati, karenanya spiritualitas mereka merosot.

Usaha untuk mengembangkan konsentrasi sesuai ajaran Sang Buddha adalah mulia. Beberapa orang cenderung meremehkan praktik konsentrasi. Akan tetapi, hal ini disebabkan oleh ketidaktahuan mereka, karena meditasi ketenangan, yang mengarah menuju pencapaian absorpsi, adalah bermanfaat bagi meditator. Menjadi sangat bermanfaat jika absorpsi menjadi dasar bagi meditasi pandangan terang. Ini adalah jalan terbaik dari Sang Buddha dan para siswa utamanya. Praktik meditasi ketenangan adalah mulia, tetapi praktik meditasi pandangan terang adalah lebih mulia.

KEMURNIAN DAN PENGETAHUAN PANDANGAN TERANG

Para meditator yang berlatih di pusat meditasi ini pada awalnya tidak mengetahui metode meditasi secara menyeluruh. Beberapa sama sekali tidak mengetahuinya. Melalui teman, buku, dan khotbah-khotbah, mereka menjadi terbiasa dengan metode ini dan pengembangan pandangan terang. Ini tentunya suatu kemajuan dalam pencarian spiritual mereka. Kita dapat menerima kemajuan seperti ini pada setiap tingkat perkembangan pengetahuan pandangan terang. Tingkat-tingkat ini adalah konsentrasi dan ketenangan melalui perhatian murni, atau kemurnian pikiran (*cittavisuddhi*). Meditator menemukan hanya ada jasmani sebagai objek perhatian dan batin sebagai subjek, ini adalah kemurnian pandangan (*ditthivisuddhi*). Kemudian, ia memahami hubungan sebab-akibat antara batin dan jasmani, yang

berarti kemurnian dengan mengatasi keragu-raguan (*kañkhāvitaraṇavisuddhi*) – suatu tingkat yang oleh *Visuddhimagga* dijelaskan sebagai Pemasuk-arus kecil (*cūlasotāpanna*) yang pada umumnya tidak terlahir kembali di alam rendah. Berikutnya, meditator menyadari kemunculan dan kelenyapan (*udayabbayañāna*), dan sifat alami dari tiga karakteristik, suatu tingkat yang ditandai dengan cahaya, kegembiraan, kebahagiaan, dan sebagainya. Kelak, meditator menemukan bahwa objek yang dicatat dan kesadaran yang mencatat lenyap bersamaan pada setiap momen perhatian murni (*bhaṅgañāna*). Ia mengalami ketakutan pada setiap momen (*bhayañāna*), memiliki pengetahuan atas kesedihan (*ādīnavañāna*), kemudian kejjjikan (*nibbidāñāna*), kemudian pengetahuan terhadap keinginan atas pembebasan (*muñcītukamyatāñāna*). Setelah itu muncul pengetahuan pengamatan kembali (*paṭisañkhāñāna*), pengetahuan khusus, dan pengetahuan keseimbangan batin terhadap bentuk-bentuk (*sañkhārupekkhāñāna*). Saat itu meditator telah sangat mendekati tujuan. Tidak lama kemudian meditator memiliki pengetahuan pandangan terang yang sangat tajam yang mengarah menuju padamnya bentuk-bentuk batin dan jasmani (*nāmarūpa sañkhārā*), yaitu realisasi *Nibbāna* melalui empat jalan (*magga*) dan empat buah (*phala*). Ini adalah puncak perkembangan spiritual. Demikianlah tingkatan-tingkatan secara berturut-turut dalam pengembangan pengetahuan pandangan terang yang menandai kemajuan lebih lanjut di dalam kehidupan spiritual.

KERETA KERAJAAN TUNDUK PADA KEHANCURAN

Syair ke tiga mengatakan:

“*Kereta-kereta kerajaan, yang begitu indah dan megah,
menjadi lapuk dan tua.*”

Zaman dulu kereta kerajaan yang dikendarai oleh raja-raja sebagai pemimpin negeri sangatlah indah dan megah. Tetapi tentu saja tidak seperti kendaraan bermotor masa kini. Kendaraan bermotor baru ada selama lebih kurang satu abad. Sebelum itu hanya ada kereta yang ditarik oleh kuda. Begitu indah dan megah sehingga sebuah kereta baru akan mempesona banyak orang. Bagaimanapun juga, walaupun megah, sebuah kereta yang

digunakan oleh raja akan menjadi usang pada masa penerusnya, dan rusak serta nyaris tidak dapat diperbaiki pada masa cucunya menjadi raja. Beberapa raja memerintah selama lima puluh atau enam puluh tahun. Di antara raja-raja itu bahkan kereta-kereta yang digunakan pada tahun-tahun awal pemerintahannya akan menjadi usang setelah lima belas atau dua puluh tahun. Hal yang sama dengan kendaraan-kendaraan kerajaan masa kini. Juga sebuah mobil model terakhir menjadi objek kekaguman, tetapi akan menjadi barang yang ketinggalan jaman dalam dua puluh lima atau tiga puluh tahun. Menjadi jelek dan usang jika dibandingkan dengan model baru saat itu. Dikatakan bahwa para pejabat dan orang-orang kaya harus membeli mobil baru karena anak-anak mereka mencela mobil-mobil tua. Rumah baru dan bangunan-bangunan berdinding bata juga mengesankan, tetapi itu pun menjadi usang dalam lima puluh atau enam puluh tahun.

Rājagaha dan Sāvattthī adalah kota-kota megah di India pada masa Sang Buddha, tetapi pada masa kini tempat-tempat tersebut ditutupi oleh semak dan hutan tanpa ada tempat tinggal manusia yang tersisa. Kota-kota megah di masa lalu seperti Pagan dan Ava sekarang hanyalah desa-desa kecil. Seperti halnya kereta-kereta kerajaan, bangunan-bangunan megah juga menjadi usang dan hancur.

TUBUH MANUSIA PUN MENJADI TUA

Tubuh manusia juga tunduk pada penuaan dan pelapukan. Ini tentu saja merupakan pengalaman orang-orang lanjut usia lebih dari enam puluh atau tujuh puluh tahun. Setiap orang lanjut usia yang merenungkan tubuh ini harus menghadapi fakta yang sedang diperlihatkan oleh usia pada mereka. Dengan sedikit pengecualian, rambut memutih, gigi rusak, dan tanda-tanda penuaan lain seperti otot-otot yang mengendur, kulit yang layu, dan keriput di wajah menjadi nyata. Sekumpulan kulit dan tulang belulang dari orang tua adalah jauh dari menarik. Beberapa memiliki daya penglihatan yang lemah, beberapa orang kesulitan mendengar, dan beberapa orang menjadi lemah dan layu. Menjadi buruk dan tidak lagi berkemampuan karena usia tua, tubuh seorang lanjut usia memperlihatkan perbedaan besar dengan

tubuhnya empat puluh tahun yang lalu. Ketika masih seperti tubuh seorang remaja. Remaja berpenampilan menarik dan secara terus-menerus merawat penampilannya. Akan tetapi, seorang lanjut usia tidak lagi memiliki kondisi fisik yang baik seperti ketika masih muda. Ia telah mengalami banyak perubahan, dan demikian pula para pemuda-pemudi di masa kini. Anak-anak muda harus merenungkan usia tua, yang akan mereka hadapi suatu hari nanti, alih-alih mengalau pemikiran demikian karena dianggap sebagai pemikiran negatif.

Tubuh manusia pasti menjadi tua karena tersusun dari materi yang tunduk pada penuaan dan pelapukan. Pada saat pembuahan, kehidupan dimulai dengan cairan yang disebut “*kalala*” menurut buku-buku Buddhis. Pandangan Buddhis atas asal-mula manusia pada intinya tidak berbeda dengan penjelasan diberikan oleh ilmuwan medis barat. Menurut mereka, manusia dilahirkan dari kombinasi ovum (telur yang subur) dan sperma. Cairan itu berkembang menjadi busa, yang kemudian berubah menjadi segumpal daging atau embrio. Embrio tersebut memiliki lima tonjolan, yang akan menjadi kepala, 2 tangan, dan 2 kaki. Kepalanya besar dan badannya kecil. Secara bertahap, mata, telinga, hidung, dan organ-organ tubuh lainnya berkembang bersama dengan karakteristik kelaminya.

Embrio itu berkembang, dan setelah sembilan atau sepuluh bulan seorang anak dilahirkan. Berkat perawatan orangtuanya, anak itu tumbuh. Masa kanak-kanak berlangsung hingga usia dua belas atau tiga belas tahun. Remaja bisa dikatakan masih anak-anak, tetapi dibandingkan dengan bayi, remaja lebih tua secara fisik. Seorang remaja masih muda, memiliki penampilan menarik dan mungkin mampu memelihara penampilan fisik yang muda ini hingga awal usia tiga puluhan. Setelah itu ia akan tunduk pada efek penuaan yang mengganggu. Beberapa orang tidak memperlihatkan tanda ketuaannya hingga mereka berusia lebih dari empat puluh tahun, tetapi pada umumnya usia tua akan menunjukkan diri pada kita dengan jelas di awal usia lima puluhan, dan tanda-tandanya tidak mungkin tidak muncul pada usia di atas enam puluh. Kita harus merenungkan penuaan yang tidak terelakkan dan mencari sesuatu yang dapat diandalkan

untuk mengantisipasi. Mereka yang telah berusia lanjut harus mencari Dhamma yang dapat menjamin kebebasan dari usia tua.

Sang Brahmana merujuk pada Dhamma ini dalam syair berikutnya:

“Dhamma dari para bijaksana adalah tanpa penuaan. Inilah yang diperbincangkan di antara para bijaksana.”

Dhamma tanpa penuaan adalah Dhamma dari orang-orang bijaksana, bukan orang bijaksana biasa, melainkan para bijaksana yang kita kenal sebagai para Buddha, para *Arahant*, dan para mulia lainnya. Dhamma tanpa penuaan mereka adalah *Nibbāna*. Ketika seseorang merealisasikan *Nibbāna* pada tingkat *Ke-arahatta-an*, maka ia terjamin kebebasannya dari kelahiran kembali, yang berarti juga keterbebasan dari penuaan, penyakit, dan kematian. Syair brahmana merujuk hanya pada tanpa-penuaan karena pada contoh kereta kerajaan, penuaan dan pelapukannya yang terlihat oleh banyak orang.

Melalui kelahiran kembali yang tidak terhitung, makhluk-makhluk hidup menjadi tua, sakit dan mati dalam jumlah yang tidak terhingga. Oleh karena itu, kita harus mencari Dhamma tanpa penuaan, tanpa penyakit, dan tanpa kematian. Sang Bodhisatta mencarinya selama ber-*kappa-kappa* dan pada kehidupan terakhirnya beliau meninggalkan segala kekayaan dan kenikmatannya dan menjadi seorang petapa untuk mencapai tujuan tertingginya. Kemudian, 2.559 tahun yang lalu Sang Bodhisatta merealisasi *Nibbāna*, padamnya segala penderitaan. Mereka yang mempraktikkan Dhamma telah mencapai *Nibbāna*. Para meditator di pusat meditasi ini harus mengarahkan pikiran mereka pada hal itu dan mereka akan merealisasikannya untuk diri mereka sendiri dengan pengembangan sepenuhnya atas pengetahuan yang menyertai konsentrasi (*samādhiñāna*).

KISAH SĀRIPUTTA DAN MOGGALLĀNA

Sehubungan dengan hal ini, pencarian pencerahan oleh Upatissa dan Kolita (yang kelak menjadi Sāriputta dan Moggallāna) adalah sangat menarik. Mereka adalah sahabat karib sejak masa kanak-kanak. Suatu hari, ketika menonton suatu pertunjukan, mereka berpikir: “Semua penonton pertunjukan ini

tidak lagi hidup setelah seratus tahun. Sebelumnya mereka semua akan menderita usia tua, sakit, dan mati, oleh karenanya lebih baik bagi kami untuk mencari Dhamma yang dapat membantu kami melenyapkan usia tua, penyakit dan kematian.” Berpikir demikian, mereka menjadi petapa dan pergi mencari Dhamma tertinggi di seluruh penjuru India. Akan tetapi, objek pencarian mereka tidak ditemukan di mana pun. Akhirnya mereka bertemu Bhikkhu Assaji. Setelah mendengarkan satu syair yang diucapkan oleh sang bhikkhu, Upatissa menjadi seorang Pemasuk-arus (*Sotāpanna*) dan demikian pula dengan Kolita saat mendengarnya dari sahabatnya. Kemudian mereka mendatangi Sang Buddha dan menerima penahbisan. Moggallāna menjadi seorang *Arahant* dalam tujuh hari dan Sāriputta dalam lima belas hari. Kedua siswa utama ini meninggal dunia sebelum Sang Buddha *Parinibbāna*.

Ini adalah teladan yang inspiratif dari mereka yang mencari Dhamma yang mengarah pada padamnya usia tua, penyakit, dan kematian. Hal ini juga menunjukkan, seperti yang dikatakan dalam syair sang brahmana, bagaimana kita dapat memperoleh manfaat besar dari satu pertemuan dengan seorang bijaksana yang mampu mengajarkan Dhamma sejati. Dhamma dari para bijaksana, yaitu *Nibbāna* adalah tanpa penuaan dan abadi. *Arahant* yang merealisasikan sepenuhnya, adalah yang terbebas dari usia tua, penyakit, dan kematian setelah ia *Parinibbāna*. Syair ke empat mengatakan:

“Langit jauh dari bumi, dan bumi jauh dari langit.”

Langit adalah sebutan untuk angkasa di atas bumi. Namun, bukan ruang yang berjarak beberapa *kaki* atau *yard* di atas tanah, melainkan angkasa yang melampaui jangkauan penglihatan di atas kita. Di masa lalu ada berbagai spekulasi tentang langit. Beberapa orang mengatakan bagaikan sebuah mangkuk besar, langit memiliki kubah melengkung dengan bintang-bintang menggantung seperti lampu. Beberapa orang percaya bahwa Tuhan pertama-tama menciptakan bumi dan langit. Sebenarnya langit adalah ruang gelap tanpa materi padat apa pun yang terlihat oleh mata manusia. Pada malam hari kita melihat bintang-bintang bersinar sedangkan pada siang hari kita melihat matahari di langit. Langit adalah sangat jauh dari bumi.

Dua objek lainnya yang terpisah jauh adalah pantai-pantai samudra. Misalnya, pantai Sri Lanka adalah melampaui cakrawala yang terlihat; terdapat jarak yang jauh antara keduanya pantai Sri Lanka dan pantai Myanmar.

TERPISAH PALING JAUH

“Akan tetapi, kedua objek yang terpisah lebih jauh daripada langit dan bumi, atau pantai yang berseberangan dari samudra, adalah ajaran-ajaran dari mereka yang bijaksana dan yang tidak bijaksana.”

Ajaran-ajaran dari mereka yang bijaksana dan yang tidak bijaksana sama sekali berlawanan. Ajaran-ajaran dari mereka yang bijaksana adalah bermanfaat sedangkan ajaran-ajaran dari yang tidak bijaksana tidaklah bermanfaat. *Sallekha Sutta* menjelaskan empat puluh empat perbuatan buruk seperti kekejaman dan pembunuhan sebagai praktik-praktik buruk dari mereka yang tidak bijaksana, dan empat puluh empat perbuatan baik seperti tanpa-kekejaman dan tidak-membunuh sebagai praktik-praktik bermanfaat dari mereka yang bijaksana. Praktik-praktik dari orang-orang bodoh adalah tidak mulia, walaupun tingkat kerusakannya tidak sama dalam semua praktik mereka. Beberapa perbuatan buruk seperti membunuh, mencuri, dan sebagainya adalah sangat merusak, sedangkan kemerosotan moral biasa, seperti kelambanan dan kegelisahan tidaklah begitu buruk. Semua perbuatan bermanfaat adalah mulia, tetapi perbuatan-perbuatan yang mengarah menuju pencapaian jalan mulia dan buahnya lebih mulia. Perbuatan-perbuatan mulia demikian adalah praktik kedermawanan, moralitas, dan meditasi, serta pengembangan perhatian murni dengan tujuan tunggal hanya untuk mengatasi segala kecenderungan tidak baik dan mencapai *Nibbāna*. Yang lebih mulia lagi adalah pencapaian empat tingkat jalan mulia.

Oleh karena itu, orang tak bermoral dari jenis biasa akan melakukan perbuatan-perbuatan buruk dari jenis yang biasa sedangkan orang yang sangat tidak bermoral akan melakukan perbuatan-perbuatan yang sangat buruk. Mereka hanya tertarik pada perbuatan-perbuatan buruk karena telah terbiasa atas hal tersebut. Dengan cara yang sama, orang bijaksana hanya tertarik

pada perbuatan-perbuatan baik. Mereka sepenuhnya menentang apa pun yang tidak baik. Demikianlah orang bijaksana dan orang tidak bijaksana adalah kutub-kutub yang terpisah dalam hal selera dan kecenderungan mereka. Lebih jauh lagi, suatu perbuatan buruk adalah berbahaya dan menjatuhkan sedangkan perbuatan baik adalah bermanfaat dan mempertinggi derajat kemuliaan, dan demikianlah kedua jenis perbuatan berbeda ini adalah sama sekali berlawanan.

Raja Sutasoma sangat bahagia mendengar khotbah sang brahmana tentang empat syair itu dan mendanakan seribu keping uang untuk masing-masing syair sebagai ungkapan terima kasihnya, sepuluh kali lipat dari apa yang biasanya brahmana peroleh dari tempat lain. Ia juga memberikan sebuah kendaraan kecil. Kemudian, ia memberikan penghormatan terakhir kepada orangtuanya, mengatakan bahwa ia harus kembali ke hutan sesuai janjinya pada Porisāda. Orangtua juga para menteri memintanya untuk tidak pergi, mengatakan bahwa mereka bersama pasukan akan menangkap perampok itu. Para anggota istana menangis dan memohon kepadanya agar tidak pergi.

MENEPATI JANJI

Raja Sutasoma berkata, “Orang-orang bijaksana dan bermoral menjadikan tindakan menepati janji sebagai sebuah praktik. Porisāda mempercayaku, karena itu mengizinkan aku kembali ke sini. Karena ijinnyalah maka aku dapat menepati janjiku pada sang brahmana dan memiliki kesempatan untuk mendengarkan khotbah ini. Aku berhutang pada Porisāda, oleh karena itu sebagai tanda terima kasih, aku harus kembali. Jika tidak kembali kepadanya, maka ini akan menjadi suatu pelanggaran atas janjiku yang sungguh-sungguh, yang berarti berbohong.” Setelah menjelaskan sikapnya, ia kembali kepada Porisāda.

Beberapa orang berjanji dengan tulus, tetapi mereka tidak dapat menepatinya karena situasi mencegahnya. Namun itu hanyalah pelanggaran atas janji dan bukan suatu tindakan berbohong. Merupakan tindakan berbohong sekaligus pelanggaran janji hanya jika anda melanggar janji yang diberikan secara tidak tulus.

Porisāda sedang menyalakan api dan mengasah tombaknya sebagai persiapan untuk pengorbanan saat Sutasoma kembali kepadanya. Raja berkata tanpa rasa takut bahwa ia telah mendengarkan khotbah dan menyelesaikan apa yang harus ia lakukan, sekarang ia siap mempersembahkan dirinya untuk dikorbankan, atau untuk makanan si kanibal. Porisāda sangat terkesan dengan ketanpa-takutan sang raja. Ia menduga hal itu karena khotbah sang brahmana dan ia ingin mendengar ajaran yang dapat menginspirasinya dengan keberanian serupa, maka ia meminta raja untuk mengulang keempat syair itu untuknya.

PERUBAHAN PORISĀDA

Raja menjawab bahwa tidak ada gunanya mengajar seorang kanibal yang jahat dan tidak taat hukum seperti Porisāda. Jawaban sang raja adalah kasar dan menghina karena ia ingin mempermalukan Porisāda dan mengembalikan akal sehatnya. Kata-katanya justru membuat kanibal itu semakin penasaran untuk mendengarkan khotbah itu. Ia berkata bahwa setelah mendengar khotbah, ia akan mampu membedakan antara baik dan jahat, dan bahwa ia dapat beraspirasi untuk hal-hal yang lebih tinggi dalam kehidupan. Mempertimbangkan bahwa itu adalah saat yang tepat bagi Porisāda untuk mendengarkan khotbah, Raja Sutasoma mengajarkan keempat syair tersebut.

Walaupun Porisāda adalah seorang biadab sebagai akibat *kamma* dari kebiasaan-kebiasaannya dalam kehidupan lampau, namun ia adalah seorang yang cukup cerdas untuk menghargai ajaran sang raja. Ketika mendengarkan khotbah itu, ia dipenuhi dengan kegembiraan dan penghargaan. Ia ingin mempersembahkan sesuatu sebagai penghargaan atas khotbah itu, oleh karena itu ia mempersilakan Sutasoma untuk meminta apa pun sebagai hadiah selain daripada emas dan perak untuk masing-masing dari keempat syair tersebut. Raja mengolok Porisāda dengan bertanya dan berkata keras-keras mengenai hadiah apakah yang dapat diharapkan dari seorang penjahat yang tidak mengetahui apa yang bermanfaat untuk dirinya sendiri. Porisāda menjawab bahwa ia akan memenuhi keinginan raja bahkan dengan mengorbankan hidupnya.

Kemudian raja mengungkapkan keinginan pertamanya. “Porisāda, persahabatan antara kedua orang bermoral atau antara dua orang bijaksana adalah baik. Aku ingin melihat engkau sehat dan bebas dari penyakit selama seratus tahun.”

Pernyataan ini jelas dimaksudkan demi kesejahteraan Porisāda, tetapi juga menyiratkan keinginan raja untuk tidak dibunuh, karena dengan tidak dibunuh maka ia berkesempatan untuk melihat Porisāda hidup selama seratus tahun. Inilah ciri khas ucapan teladan dari orang bijaksana, bermanfaat demi kepentingan kedua belah pihak. Porisāda senang mengetahui bahwa orang yang ingin ia bunuh tidak memendam kebencian padanya, dan bahkan memikirkan kesejahteraannya, tentu saja dengan senang hati ia memenuhi keinginan sang raja.

Permohonan ke dua dan ke tiga dari Raja Sutasoma juga dikabulkan. Permohonan ke dua adalah tidak membunuh para raja yang telah ditangkap dan permohonan ke tiga adalah memulangkan mereka ke negerinya masing-masing.

Sebagai permohonan terakhir, Raja Sutasoma meminta Porisāda untuk meninggalkan kebiasaan memakan daging manusia. Porisāda menolak permohonan ini, dengan mengatakan bahwa ia bahkan telah meninggalkan negerinya karena begitu menyukai daging manusia. Ia begitu ketagihan pada daging manusia sehingga meninggalkan negerinya dan hidup di hutan. Namun, raja mendesak agar permohonannya dikabulkan.

Porisāda berada dalam dilema karena sebelumnya telah menyetujui untuk mengabulkan permohonan apa pun bahkan dengan mengorbankan hidupnya. Selain itu, merupakan tradisi di antara para raja masa lalu bahwa mereka tidak akan menolak suatu permohonan jika mereka telah menjanjikannya. Di pihak lain, sangatlah sulit baginya untuk meninggalkan kebiasaan kanibalisme. Jelas bahwa ia sangat menggemari daging manusia sehingga rela meninggalkan kekuasaan dan keluarganya, dan memilih sulitnya kehidupan di dalam hutan. Hal ini tidaklah mengherankan kita, jika kita mempertimbangkannya atas dasar pengamatan kita. Kebanyakan orang saat ini menyukai daging dan mereka tidak akan menerima segala saran untuk meninggalkan memakan daging. Tidak juga pada sebagian besar umat di sini. Saran ini menjadi lebih memalukan bagi beberapa bhikkhu

daripada umat awam Buddhis karena kita memahami bahwa mereka agak enggan untuk menerima makanan vegetarian ketat. Beberapa bhikkhu dikatakan malah mencela vegetarianisme karena dianggap sebagai praktik yang diusulkan oleh Devadatta. Beberapa orang berpendapat bahwa memakan hanya sayur-sayuran tidak ada bedanya karena menggemari hal itu berarti keserakahan. Hal ini benar. Makan tanpa perenungan yang benar atau tanpa perhatian murni cenderung menghasilkan kemelekatan terlepas dari jenis makanan yang dimakan. Akan tetapi, sifat kemelekatannya tidaklah sama dan ini dibuktikan oleh ketidak-mampuan banyak orang dalam menghindari memakan daging. Beberapa orang tidak menyukai makanan yang tanpa daging ayam, babi, domba, dan sebagainya, suatu fakta yang memperlihatkan kemelekatan mereka yang kuat pada daging.

Tidak heran jika sangat sulit bagi Porisāda untuk meninggalkan kebiasaan memakan daging manusia. Ia menangis dan memohon kepada raja agar mengajukan permohonan pengganti. Akan tetapi, raja tetap kukuh dan akhirnya Porisāda terpaksa berjanji untuk meninggalkan kanibalisme. Tindakannya atas penghentian ini adalah teladan dan inspirasi. Jika Porisāda, seorang perampok jahat dapat menghindari daging manusia yang ia sukai, maka tidak ada alasan bagi kita untuk tidak dapat menghindari perbuatan-perbuatan buruk. Porisāda mengikuti nasihat Sutasoma yang hanyalah seorang Bodhisatta, oleh karena itu mengapakah kita tidak mengikuti nasihat dari seorang Buddha? Demikianlah dengan terinspirasi oleh teladan Porisāda kita harus berusaha untuk menghindari kejahatan dan melakukan kebajikan.

Setelah keinginan terakhirnya terkabulkan, Raja Sutasoma menyuruh Porisāda untuk menjalankan lima *sīla*; dan setelah semua raja yang ditangkap dibebaskan, ia mengatur pemulangan mereka ke negerinya masing-masing. Pertama-tama, ia mendesak Porisāda untuk kembali ke negerinya. Porisāda tidak ingin kembali. Ia berkata bahwa ia tidak akan dapat hidup tanpa memakan daging manusia. Sebaliknya ia ingin tetap tinggal di hutan, bertahan hidup dari buah-buahan dan akar-akaran. Akan tetapi, akhirnya Sutasoma berhasil membujuknya dan ia meninggalkan hutan bersama dengan raja. Menurut Kitab

Komentar atas *Satipaṭṭhāna Sutta*,¹⁶ tempat di mana perubahan keyakinan Porisāda terjadi adalah sama dengan tempat khotbah ini dibabarkan. Delhi dikatakan bahwa dahulu merupakan lokasi kota Indapatta dari negeri Kuru, dan oleh karena itu kemungkinan besar Porisāda berubah keyakinannya di suatu tempat di sekitar Delhi.

Dari kotanya Indapatta, Raja Sutasoma pergi ke Benares bersama dengan para bangsawan, anggota kerajaan, prajurit, dan Porisāda. Jenderal bala tentara yang mengusir Porisāda menolak menerimanya dan Sutasoma harus sekuat tenaga membujuk sang jenderal, dan mantan kanibal diterima kembali. Kemudian, setelah memulangkan raja-raja lain ke negeri mereka masing-masing, ia kembali ke negerinya sendiri.

Pada masa Sang Buddha, Porisāda adalah Aṅgulimāla, sang jenderal adalah Sāriputta, sang brahmana adalah Mahā Kassapa, dan Raja Sutasoma adalah Sang Buddha. Mereka semua telah mencapai *Parinibbāna*.

PESAN MORAL DARI KISAH

Pelajaran dari kisah ini adalah keteguhan komitmen Raja Sutasoma pada janjinya. Ia dapat mendengarkan khotbah sang brahmana dalam perjalanan kembali dari taman seperti yang ia janjikan. Setelah mendengarkan khotbah, ia kembali kepada Porisāda, dengan melakukan ini ia mempertaruhkan hidup untuk menepati janji. Tindakan heroik demikian layak ditiru.

Oleh karena itu, marilah kita menegaskan bahwa walaupun orang-orang lain mungkin berbohong, tetapi kami akan menghindari berbohong. Kami akan mempraktikkan tidak-berbohong yang akan mengurangi kekotoran batin; kami akan mengembangkan pikiran demikian. Kami akan jujur dan menghindari berbohong, demi kemajuan spiritual kami.

¹⁶ MA.i.226

FITNAH atau UCAPAN MEMECAH-BELAH (*Pisuṇāvācā*) - 6

Kita melakukan perbuatan buruk memfitnah (*pisuṇāvācā*) ketika kita membicarakan hal buruk tentang seseorang untuk menyebabkan perselisihan, kebencian, dan permusuhan di antara orang-orang yang telah harmoni, penuh niat baik, dan persahabatan. Istilah Pāli untuk *pisuṇāvācā* secara harafiah berarti ucapan yang menghancurkan kasih sayang di antara dua orang. Menghina seseorang di belakangnya juga merupakan fitnah karena cenderung mendiskreditkannya di mata para pendengar.

Penggambaran Sang Buddha atas seorang pemfitnah adalah seorang yang menciptakan perselisihan antara dua orang atau dua pihak dengan cara bergosip. Ucapannya cenderung menghancurkan persatuan dan membakar mereka yang telah berselisih sebelumnya. Ia suka melihat orang-orang lain terpecah dan bersenang dalam perpecahan mereka. Karena itu, kata-katanya mengarah menuju perselisihan dan perpecahan.

Terdapat banyak orang yang menikmati fitnah demikian. Mereka menggemari gosip, mendengarkan gosip atau menyebarkan semua gosip yang telah mereka dengar. Topik dari gosip menarik perhatian mereka seperti repoter berita khusus. Hanya mereka yang menyukai kebijaksanaan yang terbebas dari ucapan tidak bermanfaat demikian. Mereka yang menyukai kebijaksanaan harus menghindari fitnah.

MEMECAH-BELAH DAN MENGUASAI

Sebagai nilai etika, menghindari memfitnah merupakan kebajikan yang mulia, tetapi beberapa orang menganggap bahwa lebih baik memfitnah dalam situasi tertentu demi kepentingan diri sendiri. Di masa lalu, raja-raja menerapkan taktik menipu untuk menciptakan perpecahan di antara musuh-musuh mereka yang bersatu dan dengan demikian mereka memperoleh kemenangan. Raja Ajātasattu menaklukkan para Licchavī dengan strategi ini. Pertama-tama ia mengusir menterinya, Brahmana Vassakāra, berpura-pura menghukumnya atas suatu pelanggaran.

Vassakāra pergi ke Vesālī. Beberapa pangeran Licchavī berkata bahwa brahmana itu sangat licik dan keberatan atas menetapnya ia di kota mereka. Akan tetapi, sebagian besar dari mereka tidak curiga karena mereka percaya bahwa pengusirannya adalah karena apa yang ia katakan dalam membela mereka. Mereka menyambutnya dan mempercayakan pendidikan anak-anak mereka kepadanya.

Untuk mendapatkan kepercayaan publik, brahmana itu pada awalnya mengajar para pangeran muda dengan benar. Para pangeran itu sangat menghormatinya dan menganggapnya sebagai guru yang dapat dipercaya. Kemudian sang brahmana berusaha menciptakan perselisihan dan kesalahpahaman di antara mereka. Cara melakukannya sangatlah halus. Ia akan memanggil seorang pangeran dan berbisik kepadanya. “Apakah engkau sudah makan? Kari apakah yang engkau makan?”

Pertanyaannya dirancang untuk membangkitkan kecurigaan para pangeran lainnya. Kemudian ia akan bertanya kepada pangeran lainnya, “Apakah ayahmu membajak sawah dengan dua ekor kerbau?” Demikianlah terdapat atmosfir kerahasiaan atas pertanyaan dan sikapnya dalam mengajukan pertanyaan. Pangeran yang ditanya oleh sang brahmana menjadi objek kecurigaan pangeran lainnya. Ia berkata bahwa ia tidak tahu apa yang membuat sang brahmana bertanya seperti itu, tetapi yang lainnya berpikir bahwa ia berbohong. Kemudian brahmana itu bertanya kepada pangeran lainnya apakah ia takut seperti yang dikatakan oleh seorang teman bernama si anu dan si anu. Adalah wajar pangeran itu menjadi tersinggung atas apa yang ia percaya sebagai fitnah oleh temannya. Dengan cara ini, Vassakāra memecah-belah para pangeran antara satu dengan lainnya, dan hanya dalam tiga tahun mereka menjadi begitu terpecah-belah hingga tidak ingin melihat satu sama lain.

Kemudian Vassakāra mengirim pesan kepada Raja Ajātasattu bahwa waktunya telah tiba untuk menyerang Vesālī. Raja Ajātasattu bergerak menuju kota bersama pasukannya. Tanda bahaya dibunyikan dengan tabuhan genderang, tetapi karena para pangeran tidak bersatu, tidak ada seorang pun yang keluar untuk mempertahankan kota. Mereka mendongkol di rumah tanpa melakukan apa-apa. Tanpa perlawanan, Raja Ajātasattu

menaklukkan kota itu dengan mudah. Ini adalah contoh dari taktik memecah-belah yang berdasarkan atas fitnah, yang mengarah menuju kemenangan, suatu contoh yang mengajarkan pelajaran berharga kepada kita.

Pada masa kini, para politisi dan yang lainnya yang terlibat dalam urusan duniawi menggunakan taktik menipu demi kepentingan mereka. Propaganda yang melibatkan banyak kata-kata dimaksudkan untuk mendiskreditkan lawan-lawan politik mereka. Bahkan dalam urusan-urusan keagamaan beberapa orang memberikan pernyataan untuk merugikan orang lain. Pernyataan apa pun yang diperhitungkan untuk mendiskreditkan atau membangkitkan kebencian terhadap seseorang atau sekelompok orang adalah fitnah. Akan tetapi, jika beberapa orang sangat menghormati seseorang yang tidak layak dihormati, anda seharusnya mengatakan ketidak-layakannya dengan cara memberikan mereka peringatan atas pandangan salah yang merusak kepentingan mereka. Pernyataan jenis ini bukanlah fitnah dan tidak jahat.

MENGATASI FITNAH

Bagaimanapun juga, anda harus menghindari memberi pernyataan yang dapat menciptakan kesalahpahaman dan perselisihan. Kata-kata anda harus menanamkan pada orang lain penghormatan kepada seseorang yang layak dihormati dan menyatukan mereka yang berada di ambang konflik. Jika anda mendengar seseorang dikritik karena kesalahpahaman, maka anda harus berusaha meredakannya. Anda harus menenangkan kritik tersebut; dengan mengatakan, “Orang ini tidak mungkin mengatakan hal demikian,” atau “Ia mungkin mengatakannya tidak dengan kebencian, melainkan dengan niat baik.”

Sang Buddha menjelaskan penghindaran fitnah sebagai berikut:

“Orang yang berkomitmen untuk menghindari fitnah akan menghindari menyebar gosip. Ia merukunkan mereka yang terpecah-belah. Kata-katanya memperkuat persatuan dari mereka yang telah bersatu. Ia senang melihat orang-orang dalam harmoni. Ia menyukai harmoni, oleh karena itu ia

hanya akan memberikan pernyataan yang cenderung mendorong hubungan yang harmonis.”

Oleh karena itu, tidaklah pantas kita menyampaikan perkataan fitnah terhadap orang yang dimaksud. Kita tidak boleh menceritakan keburukan seseorang kepada orang lain. Kita harus mengucapkan hanya kata-kata yang bijaksana dan bermanfaat. Kita seharusnya hanya mengucapkan kata-kata yang mendukung persatuan, seperti, “Teman-temanmu sering memujimu atas kejujuran, kelapangan hati dan kapabilitas.” Ketika kita mendengar seseorang membicarakan keburukan orang lain, kita harus mengatakan, “Apa yang engkau katakan mungkin tidak benar; mungkin salah memahaminya atau ia telah melakukan kesalahan secara tidak sengaja. Ia adalah orang baik. Ia tidak mungkin mengucapkan kata-kata tidak masuk akal demikian.” Kita tidak boleh mendukung kata-kata yang mencela. Sebaliknya, kita harus mengatakan sesuatu yang dapat meredakan kemarahan seseorang. Kata-kata yang dapat mencegah konflik dan memulihkan persatuan di antara mereka yang terpecah-belah.

Kita harus mempraktikkan penghapusan dengan menghindari fitnah; melatih pikiran yang berhubungan dengan hal tersebut; menjauhi fitnah dengan mengikuti jalan penghindaran; menghindari fitnah demi kemajuan spiritual; dan menghindari fitnah demi pencapaian *Nibbāna*.

Ada orang-orang yang secara alami terbebas dari kebiasaan memfitnah dan ada yang menghindarinya karena keteguhan komitmen mereka pada aturan moral. Ini adalah pemadaman kekotoran batin yang berakar pada tahap pelanggaran melalui ucapan, suatu pemadaman yang berlandaskan pada moralitas, baik moralitas yang sudah menjadi sifatnya ataupun moralitas yang perlu ditegakkan. Jenis pemadaman ini bermanfaat dan dipuji dalam *Sallekha Sutta*. Akan tetapi, seseorang tidak boleh puas dengannya karena pemadaman ini tidaklah permanen. Walaupun sekarang anda bebas dari kekotoran batin, tetapi tidak dapat dipastikan anda akan memiliki kebebasan yang sama pada kehidupan berikutnya. Dengan demikian adalah penting untuk melenyapkannya di tingkat para mulia. Pemadaman total demikian disebut penghindaran melalui pemotongan, satu di antara tiga penghindaran yang saya jelaskan di awal.

AKIBAT KAMMA MEMFITNAH

Aṅguttaranikāya menyebutkan akibat *kamma* dari memfitnah. Dikatakan bahwa pemfitnah dapat terlahir kembali di alam rendah dan jika terlahir kembali sebagai manusia, ia akan terasing dari sanak saudara dan teman-temannya. Semakin banyak memfitnah, semakin berbahaya akibat dari *kamma* yang ia kumpulkan.

Mereka yang mengucapkan fitnah terhadap para bijaksana dan orang-orang bermoral akan membayar banyak atas kata-kata jahat mereka. Akibat baik atas *kamma* menghindari fitnah persis sebaliknya. Seorang yang menghindari fitnah akan menikmati kebahagiaan surgawi dan ketika kembali ke alam manusia ia akan memiliki hubungan yang berbahagia dan harmonis dengan teman-teman dan sanak saudaranya.

Berikut ini adalah sebuah kisah tentang seorang wanita yang mengalami penderitaan setelah kematiannya karena memfitnah. Hal ini berlaku untuk pria maupun wanita dan layak diketahui.

KISAH ISIDĀSĪ

Pada masa Sang Buddha hampir seribu tahun setelah beliau *Parinibbāna* masih bisa ditemui bhikkhuṇī-bhikkhuṇī. Lokasi kisah ini terjadi adalah Pāṭaliputta, sebuah kota yang menjadi terkenal setelah wafatnya Sang Buddha, jadi peristiwa ini pasti terjadi setelah *Parinibbāna* Sang Buddha. Akan tetapi, karena kisah ini terdapat dalam *Tipiṭaka*, maka jelas berhubungan dengan peristiwa sebelum Konsili ke dua atau yang terjadi dalam kurun seratus tahun sejak wafatnya Sang Buddha.

Suatu hari, dua bhikkhuṇī, Isidāsī dan Bodhi, duduk di atas pasir putih yang bersih di tepi sungai Gangga di dekat kota Pāṭaliputta. Keduanya adalah *Arahant* yang semua kecenderungan buruk mereka telah sepenuhnya padam. Mereka duduk dalam kondisi kontemplatif, menghirup udara segar dan menatap air sungai yang bening dan sejuk. Kemudian ketika menatap temannya, Bhikkhuṇī Bodhi terkesan dengan kecantikan dan kemudaan temannya tersebut. Pada umumnya, para wanita muda menikmati kesenangan indria. Mereka jarang mengunjungi tempat-tempat suci, apalagi berpikiran untuk bergabung dalam

Saṅgha. Bhikkhuṇī Bodhi bertanya-tanya situasi apakah yang telah membawa Isidāsī menjadi seorang bhikkhuṇī pada usia muda demikian, maka ia bertanya kepada Isidāsī, “Sahabatku, dunia ini biasanya menjadi tempat yang menyenangkan bagi seorang wanita muda dan menarik sepertimu. Kekecewaan hidup apa yang membuatmu bergabung dalam Saṅgha?” Lalu Isidāsī menceritakan kisahnya.

Sebagai seorang putri tunggal pedagang yang bermoral baik di Ujjeni, ia sangat dicintai orangtuanya. Ujjeni sekarang dikenal sebagai Ujjain dari negeri bagian Bhopal di India Tengah bagian Barat. Tidak jauh dari *stūpa* terkenal Sañchi. ketika Isidāsī berusia dewasa, seorang pedagang kaya dari Sāketa di India Tengah bagian Utara melamarnya untuk putranya. Sāketa sangat jauh dari Ujjeni; dan pada masa itu mungkin memerlukan waktu dua hingga tiga bulan dengan mengendarai kereta sapi.

Karena kedua keluarga sebanding dalam status sosial dan kekayaan, maka orangtua Isidāsī menerima lamaran tersebut. Setelah menikah, ia menetap di rumah mertuanya sesuai dengan tradisi India. Sebagai seorang gadis yang berasal dari keluarga yang baik, ia menghormati orangtua suaminya seperti orangtuanya sendiri, memberi hormat kepada mereka dua kali sehari. Di India, hingga sekarang masih menjadi kebiasaan bagi anak-anak muda untuk memberi hormat kepada orangtua, mertua, dan para sesepuh. Dalam perjalanan ke Sri Lanka dalam rangka Konsili Buddhis ke enam, kami mampir di Madras untuk menyapa seorang India kaya. Orang itu sedang pergi, maka kami terpaksa menunggunya di rumahnya.

Ketika pulang, istri dan semua penghuni lainnya memberi hormat kepadanya. Itulah cara mereka menyapa. Orang-orang tua juga, saling menyapa satu sama lain dengan merangkapkan tangan. Tidak ada tradisi demikian di Myanmar dan tidaklah biasa memberi hormat kepada orangtua dan para sesepuh. Penghormatan hanya ditujukan kepada patung-patung Buddha, pagoda, dan para *bhikkhu*. Para penganut Animisme memberi hormat kepada makhluk-makhluk halus, tetapi mereka tidak menunjukkan sikap yang sama terhadap sesama manusia. Semua ini karena kurangnya latihan. Beberapa orang bahkan tidak mengetahui bagaimana menghormati orangtua mereka.

Akan tetapi, beberapa orang menjalankan praktik memberi hormat kepada para sesepuh di bulan Thadingyut (Oktober) di akhir masa Keberdamaian Musim Hujan. Beberapa anak tidak ragu memberi hormat kepada orangtua mereka dan para sesepuh karena mereka telah dilatih untuk melakukannya. Ini adalah tradisi yang sangat baik dari masyarakat berbudaya dan setiap orangtua harus menanamkan hal ini pada anak-anaknya.

Isidāsī juga sopan terhadap saudara-saudari suaminya. Ia bangkit dari duduknya ketika mereka datang dan menyediakan makanan untuk mereka. Ia mendatangi suaminya dengan hormat, setelah mencuci tangan dan kakinya. Ia menyisir rambut suaminya, dan memberikan cermin dan mengoleskan pewarna coklat ke matanya sesuai kebiasaan India. Ia mengatur pakaiannya seperti seorang gadis budak. Ia sendiri yang menyiapkan makanan untuk suaminya alih-alih menyerahkannya kepada para pelayan. Ia mencuci piring dan panci juga. Singkatnya, ia melayani suaminya dengan lembut bagaikan seorang ibu melayani kebutuhan anak tunggalnya. Pemenuhan tugas-tugasnya pasti memuaskan pria mana pun.

Namun, suatu ironi takdir, satu bulan setelah pernikahan, suaminya menjadi sangat membencinya dan memberitahu orangtuanya bahwa ia tidak dapat lagi hidup bersamanya. Mereka bertanya mengapa ia tidak menyukai istrinya yang di mata mereka adalah seorang wanita yang bermoral, pekerja keras, dan teliti. Pemuda itu berkata bahwa istrinya tidak menyusahkannya, tetapi terlepas dari karakter baiknya ia tidak lagi mencintainya. Jika orangtuanya memaksakan kesetiiaannya pada pernikahan, maka ia akan meninggalkan rumah.

Sang pedagang dan istrinya bertanya kepada Isidāsī kesalahan apa yang telah ia perbuat terhadap suaminya. Isidāsī menjawab dengan sedih bahwa ia tidak mengatakan atau melakukan apa pun yang mungkin dapat menyinggunginya atau membuatnya tidak bahagia dan bahwa ia telah melayaninya dengan hormat dan penuh kasih sayang. Jika dengan kesetiiaannya itu sang suami masih membencinya, tidak ada yang dapat ia lakukan lagi. Mereka percaya bahwa Isidāsī tidak bersalah, tetapi rasa keadilan mereka dikalahkan oleh kemelekatan pada putra mereka. Walaupun tidak

suka karena akan kehilangan menantu yang menarik, mereka memulangkannya kepada orangtuanya.

Kebencian si pemuda pada istrinya yang tidak bersalah disebabkan oleh *kamma* buruk Isidāsī di masa lampau. Akan tetapi, kesalahan itu tidak sepenuhnya terletak pada sang istri. Ketidaksukaan pemuda itu pada Isidāsī juga disebabkan oleh kurangnya *kamma* baik yang cukup untuk membuatnya layak menjadi suami bagi wanita mulia seperti Isidāsī. Saya akan menjelaskannya nanti.

Ayah Isidāsī yakin bahwa Isidāsī masih bisa mendapatkan suami yang baik lainnya. Ia menikahkannya dengan putra seorang pedagang kaya kelas dua. Isidāsī melayaninya dengan penuh hormat. Akan tetapi, sekali lagi setelah sebulan, suaminya berkata bahwa ia tidak dapat hidup bersamanya. Ia dipulangkan kepada orangtuanya.

Kemudian ayahnya berpikir bahwa karena kekayaan merekalah yang membuat suaminya dan orangtua mereka meremehkan Isidāsī, maka ia mencari seorang pemuda miskin yang cocok untuk putrinya. Tidak lama kemudian, datanglah seorang pengemis berpenampilan menarik. Pedagang itu memberi pakaian baru dan membujuknya untuk hidup nyaman di rumahnya sebagai menantu. Akan tetapi, setelah dua minggu si pengemis berubah pikiran dan berkata bahwa ia ingin meninggalkan rumah. Orangtua dan sanak saudara Isidāsī memohon agar ia tidak meninggalkan mereka, tetapi tidak berhasil. Ia berkata bahwa ia tidak dapat lagi hidup bersama Isidāsī dalam rumah yang sama. Kemudian ia meninggalkan istrinya.

Bekerjanya *kamma* sering kali sangat mengejutkan. Keengganan si pengemis untuk hidup nyaman di rumah si pedagang sebagai menantunya mungkin disebabkan oleh kurangnya potensi *kamma* untuk kehidupan baik seperti itu. Si pengemis seperti pria dalam *Mahosadhā Jātaka* yang meninggalkan istrinya.

KISAH UDUMBARADEVĪ

Di kota Mithila di kerajaan Videha, ada seorang pemuda bernama Piṅguttara yang pergi ke Taxila¹⁷ untuk belajar. Karena

¹⁷ Pāli: Takkasilā, sekarang di Pakistan, pusat pendidikan yang terkenal pada masa itu.

ia adalah seorang pemuda yang cerdas, ia menyelesaikan pendidikannya dalam waktu singkat, karena itu ia meminta izin kepada gurunya untuk pulang ke kota asalnya. Di sana terdapat kebiasaan bagi seorang guru untuk menikahkan anak gadisnya yang telah dewasa dengan muridnya. Pada waktu itu sang guru memiliki seorang putri dalam usia menikah yang sangat cantik dan demikianlah ia menikahkan putrinya dengan muridnya. Piṅguttara adalah seorang yang kurang akan potensi *kamma* dan karenanya, ia tidak memiliki rasa cinta terhadap putri sang guru, yang merupakan seorang gadis dengan potensi *kamma* yang besar, tidaklah sebanding dengannya. Akan tetapi, karena tidak ingin mengecewakan gurunya, ia setuju menerimanya sebagai istri.

Pada malam hari ketika pengantin itu naik ke tempat tidur, Piṅguttara turun dan tidur di lantai. Ketika gadis itu untuk memenuhi kewajibannya mengikuti berbaring di sisinya, ia pindah ke atas tempat tidur. Akan tetapi, ia segera turun ketika gadis itu mengikutinya lagi. Demikianlah, sang gadis tidur di atas tempat tidur sementara ia tidur di lantai selama tujuh hari. Hal ini menunjukkan ketidak-cocokan kedua potensi *kamma* yang berlawanan.

Setelah seminggu, Piṅguttara memberi hormat kepada gurunya dan meninggalkan Taxila bersama istrinya. Mereka tidak berbicara satu sama lain sepanjang perjalanan. Ketika mendekati kota Mithila, mereka melihat sebatang pohon ara air yang penuh dengan buahnya yang matang. Piṅguttara memanjat pohon itu dan memakan buahnya. Istrinya memintanya untuk menjatuhkan beberapa buah, tetapi ia mengatakan supaya istrinya mengambil sendiri. Saat sang istri berada di atas pohon memakan buah, Piṅguttara turun dan melarikan diri, setelah melingkari kaki pohon itu dengan duri. Tentu saja, ini hal yang kejam tetapi ia harus meninggalkan istrinya karena ia tidak layak bersama istrinya.

Tidak lama kemudian, Raja Videha sampai di dekat pohon itu, dan melihat gadis cantik dari Taxila di atas pohon, ia jatuh cinta padanya. Raja bertanya apakah ia menikah atau tidak menikah. Ia memberitahu sang raja bahwa ia menikah, bagaimana ia ditinggalkan di atas pohon oleh suaminya yang keberadaannya tidak ia ketahui sekarang, dan bagaimana ia berada dalam

kesulitan karena tidak dapat turun dari pohon. Raja menyimpulkan bahwa ia tidak memiliki suami yang mengakuinya dan oleh karena itu, setelah menurunkannya, raja menjadikannya sebagai ratunya. Ia diberi nama Udumbaradevi (Ratu dari pohon ara air), menurut nama pohon di mana ia ditemukan.

Suatu hari para penduduk desa di dekat gerbang kota diperintahkan untuk memperbaiki jalan sebagai antisipasi atas kunjungan sang raja ke taman. Sebagai salah seorang warga desa, Piṅguttara sedang bekerja di jalan ketika raja dan ratu datang mengendarai kereta kerajaan disertai dengan para menteri dan pembantunya. Ketika melihat Piṅguttara dengan kain pinggang terlipat ke atas dan sekop di tangannya di tengah-tengah para pekerja desa, ratu tidak dapat menahan tertawa. Raja bertanya kepadanya mengapa ia tertawa. Ratu menunjuk mantan suaminya dan berkata bahwa penampilan bodohnya begitu menggelikan sehingga membuatnya tertawa. Akan tetapi, raja tidak percaya. Ia berkata, “Engkau berbohong. Engkau pasti tertawa karena melihat pria yang engkau cintai. Aku harus membunuhmu.” Setelah mengatakan ini, ia mencabut pedangnya. Ratu ketakutan dan memohon agar raja berkonsultasi dengan orang-orang bijaksana mengenai pernyataannya. Kemudian sang raja meminta pendapat menteri Senaka. Senaka menjawab bahwa tidak ada pria yang akan meninggalkan wanita cantik seperti sang ratu. Jawaban Senaka membuat ratu ketakutan, tetapi karena meragukan kebijaksanaannya, raja memutuskan untuk meminta pendapat Mahosadhā, seorang menteri yang bijaksana. Ia bertanya kepada Mahosadhā apakah mungkin seorang pria tidak menyukai dan meninggalkan seorang wanita cantik dan bermoral.

Mahosadhā menjawab, “Baginda, pria yang meninggalkan seorang wanita cantik dan bermoral mungkin adalah seorang yang memiliki potensi *kamma* yang rendah. Oleh karena itu, aku yakin bahwa adalah mungkin seorang pria tidak menyukai wanita demikian. Seseorang dengan potensi *kamma* yang tinggi tidak akan cocok dengan seseorang dengan potensi *kamma* yang rendah. Kebersamaan mereka adalah tidak sewajarnya.” Hanya setelah mendengar jawaban Mahosadhā maka raja menerima pernyataan sang ratu dan cintanya padanya tidak berubah. Jika bukan karena Mahosadhā ia mungkin telah menuruti nasihat si dungu Senaka

dan kehilangan ratunya yang berharga. Ia berhutang nyawa ratunya tercinta pada Mahosadhā dan sebagai tanda terima kasih ia menghadiahkan uang dalam jumlah besar kepada Mahosadhā.

Jawaban Senaka adalah keliru. Selain itu, jawaban itu adalah sejenis fitnah yang bertujuan untuk melebih-lebihkan ketegangan yang telah terjadi karena kecurigaan sang raja. Jawaban itu bukanlah jenis jawaban yang diberikan oleh para penasihat. Sebaliknya, jawaban Mahosadhā adalah benar dan masuk akal. Jawaban itu juga bertujuan untuk melenyapkan perselisihan dan memulihkan kerukunan antara raja dan ratu. Demikianlah ucapan para bijaksana, bebas dari fitnah dan layak diteladani oleh para penasihat.

Jelas bahwa kepergian Piṅguttara dari Udumbaradevī bukan karena *kamma* buruk Udumbaradevī, melainkan karena potensi *kamma* yang rendah di pihak Piṅguttara. Demikian pula Isidāsī ditinggalkan oleh si pengemis karena ia tidak memiliki *kamma* baik yang mendukung kemakmurannya di rumah si pedagang. Demikian pula, kedua suami sebelumnya meninggalkannya bukanlah sepenuhnya karena *kamma* buruk Isidāsī, melainkan mungkin disebabkan oleh *kamma* mereka yang terlalu buruk untuk dapat bersatu dengan seorang wanita mulia.

PENAHBISAN ISIDĀSĪ

Sang pedagang kehabisan akal sehubungan dengan apa yang harus ia lakukan untuk putrinya. Ditinggalkan bahkan oleh seorang pengemis, Isidāsī merasa sangat tidak bahagia. Ia merasa dipermalukan dan putus asa atas nasibnya, dan kehidupan duniawi. Ia berpikir untuk meninggalkan orangtuanya apakah melalui kematian atau bergabung dengan Saṅgha. Pada saat itu seorang bhikkhuṇī sepuh bernama Jinadattā datang ke rumah pedagang untuk menerima persembahan dana makanan. Isidāsī bersujud padanya dan, setelah mempersembahkan makanan, ia memohon penahbisan ke dalam Saṅgha.

Sang pedagang memohon agar putrinya tidak menjadi seorang bhikkhuṇī, membujuknya dengan berkata bahwa ia dapat memberi dana sekaligus menjalani kehidupan bermoral sebagai seorang awam. Tentu saja, ia tidak ingin berpisah dengan putri

tunggalnya. Dengan mata basah oleh air mata, Isidāsī menjawab bahwa kemalangannya mungkin disebabkan oleh perbuatan-perbuatan buruk yang banyak ia lakukan dalam kehidupan lampau, bahwa ia ingin memurnikan dirinya dari *kamma* buruk dengan mempraktikkan Dhamma sebagai seorang bhikkhuṇī. Maka, ayahnya mempertimbangkan bahwa tidak seharusnya ia menghalang-halangi dan akhirnya memberikan ijinnya. Ia juga menyatakan harapan terbaiknya kepada Isidāsī, “Semoga engkau mencapai pengetahuan pandangan terang pada tingkat jalan mulia dan kebahagiaan tertinggi Ke-*arahatta*-an yang telah direalisasikan oleh yang Mulia Sang Buddha. Semoga engkau mencapai *Nibbāna*!”

Isidāsī meninggalkan orangtuanya dan sesepuh lain dalam keluarganya lalu menerima penahbisan dari Bhikkhuṇī Jinadattā dan, berkat potensi *kamma* yang tinggi, dalam seminggu ia menjadi seorang *Arahant* yang memiliki tiga jenis pengetahuan tinggi (*tevijjā*).

Pencapaian Ke-*arahatta*-an setelah mempraktikkan Dhamma selama tujuh hari adalah berkat potensi istimewa. Mereka yang mencapai pandangan terang luar biasa dalam waktu yang begitu singkat sangatlah jarang di antara para meditator di sini. Mereka yang mempraktikkan Dhamma tanpa henti dan dengan tekun siang dan malam biasanya mencapai pengetahuan muncul dan lenyapnya dan pengetahuan tentang kehancuran dalam seminggu, tetapi Bhikkhuṇī Isidāsī mencapai ketiga pengetahuan yang lebih tinggi hanya selama tujuh hari. Ini berarti: 1) pengetahuan yang memungkinkan seseorang mengingat kehidupan-kehidupan lampau (*pubbenivāsaññāna*), 2) pengetahuan yang memungkinkan seseorang melihat segala sesuatu di alam surga, neraka, dan bagian-bagian lain di alam semesta yang tidak terlihat oleh mata biasa (*Dibbacakkhuṇāna*), dan 3) pengetahuan atas kehancuran kekotoran-kekotoran batin (*āsavakkhayañāna*). Pengetahuan terakhir ini berarti pencapaian Ke-*arahatta*-an. Isidāsī mencapai tujuannya dalam tujuh hari. Jika direditkan kembali, ia mungkin berpikir bahwa sangat beruntung ia ditinggal oleh suami-suaminya. Jika tidak ditinggalkan oleh suami pertama, maka ia tidak akan menikah dengan pria ke dua, apalagi berpikir untuk menjadi seorang bhikkhuṇī. Bahkan jika perkawinannya

dengan si pengemis berhasil, hal itu mungkin akan meniadakan kemungkinannya untuk menjalani kehidupan spiritual. Kenyataannya, ia bergabung dengan Saṅgha karena kekecewaannya dengan kehidupan. Ia menjadi seorang *Arahant* dalam tujuh hari dan mencapai kebebasan sepenuhnya dari segala penderitaan yang mengakar dalam *samsāra*. Baginya, dengan ditinggalkan oleh suami satu demi satu, adalah merupakan berkah dalam penderitaan.

Kita harus melihat kasus Isidāsī dalam pengertian demikian. Hal ini pastilah menguntungkannya karena walaupun ia harus mengalami penderitaan akibat *kamma* buruknya, namun akhirnya ia diuntungkan dari penderitaan itu dengan menjadi seorang *Arahant*. Oleh karena itu, ketika kemalangan mendera kita, kita tidak boleh dikuasai olehnya dan tenggelam dalam duka. Kita harus melihat dengan optimisme. Sikap mental ini yang membantu menghibur kita dan memenuhi kebutuhan spiritual kita disebut sebagai ‘perhatian yang terarah dan sistematis’ (*yonisomanasikāra*). Namun demikian, tidak ada wanita yang ingin ditinggalkan oleh suaminya seperti halnya Isidāsī. Kendati Isidāsī menjadi seorang *Arahant*, akan sulit bagi wanita-wanita lain untuk mengubah kemalangan mereka menjadi keberuntungan seperti yang ia lakukan.

Ketika Isidāsī mengingat kehidupan lampayanya melalui pengetahuan tinggi, ingatan atas perbuatan-perbuatan buruk dan konsekuensi penderitaan selama tujuh kehidupan berikutnya tergambar dengan jelas.

1) Pada kehidupan pertama ia adalah seorang pandai emas di kota Erakiccha. Sebagai seorang pemuda yang berhubungan dekat dengan banyak wanita, ia melakukan perzinahan. Karena perbuatan buruk ini, pada saat kematiannya 2) ia mendarat di neraka - pada kehidupan berikutnya - di mana ia menderita sangat lama. 3) Kemudian terlahir kembali sebagai seekor monyet. Tujuh hari setelah kelahirannya, pemimpin kelompok menggigit biji kemaluannya dan mengebirinya karena tidak ingin memiliki saingan jantan. Ini adalah akibat *kamma* dari perzinahan. 4) Lalu dalam kehidupan berikutnya ia menjadi seekor domba jantan. Domba ini dikebiri dan dibunuh untuk dijadikan makanan manusia. 5) Dalam kehidupan ke lima ia juga dikebiri untuk

membajak atau menarik kereta. Kerbau biasanya dikebiri agar menjadi jinak. Ketika masih muda, saya melihat beberapa kerbau sedang dikebiri. Pemandangan yang mengerikan. Kerbau diikat dan biji kemaluannya dipukul dengan pentungan kayu. Pasti sangat menyakitkan. Binatang itu tidak dapat makan selama tiga atau empat hari. Setelah itu, saat ia telah cukup kuat untuk bekerja, ia harus bekerja keras di bawah teriknya matahari yang membakar atau di bawah hujan tanpa dapat mengeluh bahkan karena sakit. Pada akhirnya ketika telah sangat tua, ia dijual kepada penjagal tidak peduli berapa lama ia melayani majikannya. Kemudian mati menyedihkan dan tanpa daya di tangan penjagal. Kehidupan binatang seperti ini benar-benar mengiris hati.

6) Pada kehidupan ke enamnya ia dikandung dalam rahim seorang budak perempuan dan dengan demikian ia terlahir dalam lingkungan perbudakan. Lebih buruk lagi, ia tidak memiliki organ kelamin pria atau wanita pada saat kelahirannya, suatu kelainan yang memalukan yang merupakan akibat *kamma* dari perzinaan. Selama tiga puluh tahun ia menderita dan kemudian 7) pada kehidupan ke tujuhnya ia terlahir kembali sebagai putri seorang kusir kereta yang malang dan miskin. Karena ayahnya tidak mampu membayar hutang pada pemimpin kelompok, maka gadis itu diperbudak oleh sang pemimpin. Ia harus mengerjakan segala pekerjaan di rumah sang pemimpin. Untungnya, ia berpenampilan menarik dan ketika tumbuh dewasa, ia menjadi kekasih dari putra pemimpin, Giridasa. Biasanya antara istri dan kekasih akan melakukan tindakan yang saling merugikan kepentingan satu sama lain. Sebagai kekasih ia memfitnah sang istri untuk menciptakan perselisihan antara istri dan suami. Akan tetapi, sang istri adalah wanita yang memiliki karakter moral baik, sehingga ucapan fitnahnya yang ditujukan kepada wanita bermoral adalah penuh dengan *kamma* negatif yang berat. Dan sekarang, dengan perzinaannya pada kehidupan lampau, ia memperburuk takdirnya dengan ucapan jahat.

Untungnya, Isidāsī menyadari kesalahannya dan menghubungkan kebencian para mantan suaminya, walaupun ia mengabdikan dengan setia pada mereka, sebagai akibat *kamma* ucapan fitnah yang ia lakukan dalam kehidupan sebelumnya. Ia menambahkan bahwa karena *kamma* buruknya itu, ia bahkan

ditinggalkan oleh seorang pengemis dan bahwa ia telah melenyapkan hutang *kamma*nya dengan menapak jalan menuju Ke-*arahatta*-an dan *Nibbāna*. Inilah yang paling penting. Ke-*arahatta*-an berarti pemadaman sepenuhnya atas segala potensi *kamma*. *Kamma* tidak lagi berbuah, ini adalah kehidupan terakhir Sang *Arahant* dan ketika perjalanannya berakhir, ia mencapai *Parinibbāna*. Setelah *Parinibbāna* tidak ada lagi kehidupan baru. *Isidāsī* mencapai *Parinibbāna* dan penderitaannya berakhir selamanya.

KESIMPULAN

Kisah ini mengandung pelajaran bagi pria maupun wanita. Perzinaan membawa si pandai emas ke neraka dan kemudian ketika terlahir kembali sebagai seekor monyet, seekor domba, dan seekor kerbau, ia dikebiri. Kemudian menjadi manusia dengan kelainan seksual dan terlahir dari seorang budak. Semua ini adalah harga *kamma* yang mahal yang harus ia bayar untuk kenikmatan sesaat dari perzinaan. *Kamma* si gadis diperburuk lagi ketika ia memfitnah seorang wanita bermoral. Perbuatan buruknya pasti telah menyebabkan banyak perselisihan dan penderitaan bagi orang lain. Ini adalah pelajaran berharga bagi para istri, kekasih, dan para suami yang berpoligami. Sebagai akibat dari perbuatan buruknya, bahkan dalam kehidupan terakhirnya sebagai *Isidāsī*, putri seorang kaya, ia ditinggalkan oleh tiga suaminya berturut-turut, dengan yang terakhir adalah seorang pengemis. Semua ini adalah akibat *kamma* yang merugikan dari memfitnah.

MENGHINA atau UCAPAN KASAR (*Pharusavācā*) - 7

“Orang lain mungkin berkata kasar, tetapi kami akan menghindarinya.” Demikianlah kalian harus mempraktikkan penghapusan untuk mengurangi kekotoran batin.

Ucapan kasar (*pharusavācā*) berarti ucapan seperti menghina, mencaci-maki dan mengutuk. Ucapan jenis ini sangat menyakiti orang yang ditujukan, dan bahkan tidak menyenangkan bagi mereka yang tidak berhubungan dengan ucapan itu. Tidak ada yang ingin mendengar perkataan demikian; dan orang-orang bijaksana tidak menyukainya. Untuk menjadi efektif secara *kamma*, penggunaan ucapan kasar harus melibatkan tiga faktor – orang yang dihina atau dimaki, rasa tidak suka terhadap orang itu, dan tindakan menghina atau memaki.

Tanpa adanya keinginan buruk apa pun untuk menyebabkan penderitaan atau kejengkelan, maka penggunaan ucapan kasar adalah tidak berbuah secara *kamma*. Suatu ketika seorang anak pergi ke hutan menentang nasihat ibunya. Sang ibu marah dan mengutuknya, “Semoga engkau ditanduk kerbau sampai mati!” Di dalam hutan anak itu melihat seekor kerbau betina yang mengancamnya. Anak itu membangkitkan kekuatan kebenaran, dengan mengatakan, “Biarlah ini terjadi, bukan menuruti ‘ucapan’ ibuku, melainkan menuruti ‘harapannya’.” Dikatakan bahwa binatang itu seketika berhenti dan berdiri diam. Walaupun beberapa orangtua mungkin mengutuk anak-anak mereka yang bandel, namun pada kenyataannya, mereka tidak menghendaki bahaya sekecil apa pun menimpa anak-anak mereka. Guru-guru mungkin memarahi murid-murid yang tidak patuh, dengan mengatakan, “Pergilah, kalian semua! Jangan berada di dekatku! Aku tidak peduli dengan apa yang terjadi pada kalian!” Akan tetapi, mereka tetap mengutamakan kesejahteraan murid-muridnya. Ucapan-ucapan demikian, walaupun kasar secara verbal, namun tidak berakar dari kebencian, dan karena itu, tidak berbuah secara *kamma*. Sebaliknya, ucapan halus yang berakar dalam keinginan jahat adalah efektif secara *kamma*. “Semoga orang ini tidur lelap” adalah apa yang raja-raja zaman dulu katakan sebagai ungkapan halus sehubungan dengan seseorang

yang akan dieksekusi. Jika suatu ucapan didasarkan atas kebencian, maka ucapan itu memiliki akibat *kamma*.

Kita harus menghindari menghina dan memaki. Kita harus mengucapkan hanya kata-kata yang memotivasi dengan cara yang benar, lembut, menyenangkan, dan patut diterima, kita harus mengatasi penggunaan ucapan kasar melalui komitmen pada aturan moral dan konsentrasi pada objek meditasi. Kita harus bersandar pada meditasi pandangan terang ketika menghadapi objek-objek indria yang tidak menyenangkan. Kita cenderung menggunakan ucapan kasar ketika kita jengkel atas objek-objek indria yang tidak disukai. Kita harus melenyapkan kebencian melalui perhatian murni. Khususnya, terhadap kata-kata yang tidak disukai, sering kali membangkitkan ucapan kasar, oleh karena itu kita harus benar-benar penuh perhatian ketika kita mendengar kata-kata yang tidak menyenangkan.

SEORANG YANG MENAKLUKKAN MELALUI PERHATIAN MURNI

Di kampung halaman saya, Seikkhun, di distrik Shwebo terdapat seorang meditator yang sangat penuh perhatian. Ia telah menjadi *bhikkhu* selama dua puluh tahun. Saat masih sebagai umat awam ia mencatat, “mendengar, mendengar,” setiap kali mendengar ayah mertuanya mencelanya. Celaan itu bisa berlangsung sampai kurang lebih sepuluh menit lamanya. Baginya suara si pembicara serta kata-katanya lenyap seketika dan ia tidak mengetahui apa pun yang dikatakan oleh orang tua itu. Ia tidak marah dan juga tidak berkeinginan untuk membalas. Akan tetapi, jika bukan karena perhatian murninya, ia pasti membalas dengan marah dan mengucapkan kata-kata kasar. Ini adalah cara yang sangat efektif untuk mengatasi kebiasaan berbicara kasar, siapapun dapat mengikuti cara ini. Hal ini juga membantu mengatasi kemarahan dan memastikan pemadaman sepenuhnya atas kebiasaan tersebut saat meditator itu mencapai jalan mulia melalui pengembangan pengetahuan pandangan terang. Akan tetapi, karena fitnah dan ucapan kasar berakar dari kemarahan, maka meditator dapat sepenuhnya memadamkan kebiasaan itu hanya pada tingkat Yang tidak-kembali (*Anāgāmi*). Tingkat Memasuki-arus (*Sotāpanna*) hanya memastikan padamnya ucapan

buruk yang bisa membawa menuju alam rendah. Pada tingkat Yang-kembali-sekali (*Sakadāgāmi*), seorang meditator dipastikan atas padamnya bentuk kasar dari fitnah dan ucapan kasar yang tidak sampai mengarahkannya menuju alam rendah. Ia belum terbebas dari bentuk-bentuk halus fitnah dan ucapan kasar, yang hanya menjadi padam sepenuhnya pada tingkat Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*). Kitab *Visuddhimagga* menjelaskan fitnah, ucapan kasar, dan niat buruk sebagai tiga kecenderungan buruk yang dilenyapkan oleh Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*). Meditator harus berusaha untuk mencapai tingkat Yang-tidak-kembali untuk mengatasinya.

AKIBAT KAMMA DARI UCAPAN KASAR

Menurut *Aṅguttaranikāya*, mereka yang berkata-kata kasar dapat terlahir kembali di alam rendah. Jika terlahir kembali di alam manusia, mereka akan sering dihina dan dicerna. Beberapa orang mengutuk pencuri agar mengalami kematian menyakitkan atau celaka. Kutukan demikian adalah hal biasa di antara para *sādhū* dan *fakir* di India. Mereka mengutuk orang yang tidak memberikan apa yang mereka minta dan menjadi kepercayaan umum bahwa siapa pun yang telah dikutuk oleh mereka akan mengalami kemalangan. Orang-orang mungkin takut pada kutukan mereka karena kitab-kitab suci mereka, Pengikut Purāṇa, mengatakan betapa malangnya mereka yang dikutuk oleh orang-orang suci. Akan tetapi para *bhikkhu* Buddhis tidak mengutuk orang lain atau menyumpah.

Menurut Buddhisme, kutukan itu sendiri tidak dapat menyebabkan kemalangan, yang terjadi hanyalah karena akibat *kamma* buruk. Sebenarnya, suatu kutukan justru dapat berbalik pada si pengucap, seperti kisah dari *Petavatthu* berikut ini.

KELAHIRAN KEMBALI SEBAGAI HANTU KELAPARAN KARENA KUTUKAN

Pada masa Sang Buddha, dua belas orang *bhikkhu* melewati Keberdiaman Musim Hujan di sebuah desa yang terdiri dari sebelas keluarga. Pemimpin penenun menyediakan kebutuhan hidup untuk dua orang *bhikkhu* sedangkan masing-masing dari

sepuluh keluarga lainnya mengurus satu dari sepuluh bhikkhu lainnya. Istri sang penenun adalah seorang yang tidak berkeyakinan pada Saṅgha; oleh karena itu ia tidak melayani para bhikkhu dengan rasa hormat. Kemudian si penenun menikahi adik istrinya yang kepadanya ia menyerahkan seluruh hartanya. Sebagai wanita yang bajik, ia melayani para bhikkhu dengan penuh hormat. Di akhir masa Keberdiaman Musim Hujan masing-masing bhikkhu menerima persembahan dana jubah. Sang istri tua begitu marah hingga ia mengutuk: “Semoga makanan dan minuman yang engkau persembahkan kepada para bhikkhu menjadi kotoran, air kencing, nanah dan darah; semoga jubah-jubah itu berubah menjadi lembaran besi membara!”

Setelah kematiannya sang penenun menjadi dewa pohon dan istri tuanya menjadi hantu kelaparan di dekat istana suaminya. Ia tidak memiliki pakaian dan makanan. Ia meminta-minta makanan dan pakaian pada si dewa pohon. Akan tetapi, ketika dewa tersebut memberi makanan dan minuman, semua berubah menjadi kotoran dan air kencing di tangan si hantu kelaparan. Sang dewa juga menyiapkan pakaian-pakaian, tetapi itupun berubah menjadi lembaran besi membara segera setelah dikenakan oleh si hantu kelaparan. Hantu itu menyingkirkan pakaian besi membara itu dan berlari sambil menangis, kutukan yang ia ucapkan dalam kehidupan lampayanya telah kembali padanya.

Nasib buruknya diketahui oleh seorang *bhikkhu* yang sedang berkunjung ke tempat tersebut. Atas nasihatnya, dewa pohon mempersembahkan dana makanan pada sang *bhikkhu* dan membagikan jasa kepada si hantu kelaparan. Baru kemudian si hantu kelaparan dapat memakan makanan surgawi dan ia menjadi sehat. Lalu dewa itu menitipkan sepasang jubah surgawi kepada bhikkhu tersebut untuk dipersembahkan kepada Sang Buddha dan sekali lagi hantu kelaparan tersebut memperoleh bagian dari jasa itu dan membuatnya cantik seperti dewi dengan pakaian barunya. Sebuah perbuatan baik adalah obat bagi seseorang yang menderita karena kutukannya sendiri.

PENGHINAAN MENGARAH MENUJU ALAM HANTU KELAPARAN

Pada masa Sang Buddha di sebuah desa di dekat Sāvattī terdapat seorang umat awam Buddhis yang penuh keyakinan bernama Nandisena. Istrinya Nandā tidak-berkeyakinan dan tidak memiliki sopan-santun. Ia tidak menghormati suaminya dan ia menghina suami dan ibu mertuanya. Setelah kematiannya ia menjadi hantu kelaparan dan bergentayangan di sekitar desa. Suatu hari ia muncul secara tiba-tiba di hadapan Nandisena, memperkenalkan diri sebagai mantan istrinya, dan menghubungkan kelahiran kembalinya di alam hantu kelaparan dengan kekasarannya, ketidak-hormatannya terhadap suami dan kebiasaan menghina pada kehidupan lampunya.

Kehidupan sebagai hantu kelaparan adalah harga yang harus ia bayar atas kekasarannya terhadap suaminya yang baik. Dengan meminta maaf kepada sang suami, ia mungkin akan terbebas dari akibat *kamma* yang merugikan itu; tetapi wanita seperti Nandā tidak melakukan hal seperti itu. Nandisena memberikan jubahnya dan menyuruh hantu kelaparan tersebut memakainya kemudian mengikutinya kembali ke rumah supaya ia bisa memperoleh pakaian dan makanan. Akan tetapi, si hantu kelaparan berkata bahwa ia hanya dapat memperoleh hal-hal seperti itu jika Nandisena memberikan persembahan kepada para *bhikkhu* yang memiliki moral baik. Nandisena melakukannya dan membagi jasanya kepada hantu kelaparan itu dan si hantu kemudian berkata, “*Sādhu! Sādhu!*” (bagus sekali; bagus sekali). Ia lalu memperoleh makanan dan pakaian surgawi dan menjadi cantik bagaikan dewi.

Kisah-kisah ini menunjukkan bagaimana penghinaan mengarah menuju alam rendah. Balasan *kamma* bagi mereka yang menghindari ucapan kasar dan berbicara dengan lembut adalah persis sebaliknya. Mereka yang berbicara dengan lembut dan memiliki toleransi terhadap hinaan alih-alih membalas kembali dengan hinaan akan terlahir kembali di alam surga. Terdapat banyak kisah dalam *Vimānavatthu* yang mengilustrasikan balasan *kamma* demikian. Jika terlahir kembali di alam manusia, orang-orang akan berbicara padanya dengan lemah-lembut dan ia hanya mendengar suara-suara yang menyenangkan. Penghindaran ucapan kasar juga bermanfaat dalam kehidupan saat ini.

Seseorang yang berbicara dengan halus akan disayang oleh semua orang, ia dihargai dan tidak memiliki konflik dengan teman-temannya. Kita seharusnya mengembangkan kebiasaan berbicara dengan lembut. Kita tidak boleh berbicara ketika sedang marah. Pertama-tama kita harus mengatasi kemarahan melalui perhatian murni dan lalu berbicara dengan lembut. Kita akan mendapatkan keuntungan dari praktik ini di sini dan saat ini.

OMONG KOSONG atau GOSIP (*Samphapalāpa*) - 8

Kita juga harus menghindari bergosip yang tidak ada kaitannya dengan kebenaran, dengan kesejahteraan diri sendiri, dengan Dhamma, atau dengan instruksi-instruksi Sang Buddha. Gosip adalah pembicaraan tidak penting yang tidak layak untuk diingat. Singkatnya, gosip adalah penggambaran keliru atas fiksi sebagai fakta. Akan tetapi, pada umumnya, orang-orang menyukai fiksi. Dengan imajinasi cerdas mereka, para penulis menghasilkan novel-novel populer yang habis terjual dalam sebulan. Ada banyak permintaan atas buku-buku mereka. Sebaliknya, buku-buku spiritual dibaca hanya oleh sedikit orang karena buku-buku itu tidak memiliki daya tarik masal seperti halnya karya-karya fiksi. Kebanyakan novel menuruti keinginan orang banyak dan mengubah kemakmuran dan kemalangan hidup manusia menjadi fiksi dengan berbagai uraian panjang-lebar. Mengikuti praktik penghapusan, kita harus bertekad untuk menghindari mengucap, menulis, atau menyebarkan apa pun yang tidak penting dan tidak bernilai.

Seseorang yang mempraktikkan penghapusan hanya akan membicarakan apa yang benar dan berguna, atau tentang Dhamma, dan yang layak diingat. Bahkan ketika kita berbicara dengan bijaksana, kita harus berbicara pada saat yang tepat. Selain itu, kita tidak boleh berbicara secara berlebihan. Bahkan dalam pembicaraan kita tentang Dhamma kita harus memperhatikan situasi.

Jika anda berkata terlalu banyak pada seseorang yang tidak memiliki kecondongan pada spiritual, maka ia akan takut mendengarkan Dhamma; dan jika anda terus-menerus mendesaknya untuk berlatih, ia akan segera meninggalkan anda. Anda harus bijaksana dan mengajarnya secara bertahap pada waktu yang tepat. Akan tetapi, ketika berbicara dengan seorang sahabat karib, kita harus ingat pada kisah Ghaṭikāra dan mendorongnya secara terus-menerus agar tertarik dalam Dhamma.

KISAH GHAṬĪKĀRA

Pada masa Buddha Kassapa terdapat seorang pengrajin tembikar bernama Ghaṭīkāra. Ia adalah seorang siswa awam yang telah mencapai tingkat Yang tidak-kembali. Suatu hari ia mengajak temannya Jotipāla sebanyak tiga kali untuk pergi menemui Sang Buddha. Jotipāla keberatan dan mencela Sang Buddha. Jotipāla bukanlah seorang biasa. Ia adalah Bodhisatta. Akan tetapi, sebagai seorang brahmana dengan kepercayaan religius yang mendalam, ia memiliki pandangan yang rendah kepada Sang Buddha, karena itu ia menolak dengan sinis nasihat pengrajin tembikar. Kepercayaan tradisional sungguh kuat karena itu Ghaṭīkāra, si pengrajin tembikar, mengajak Jotipāla ke sungai untuk mandi. Setelah mandi, Jotipāla mengenakan kain pinggangnya dan berdiri sebentar untuk mengeringkan rambutnya saat si pengrajin tembikar kembali mendesaknya untuk menemui Sang Buddha di kediaman beliau di dekat sana. Ghaṭīkāra mengajaknya tiga kali dan setiap kalinya Jotipāla menolak seperti sebelumnya. Kemudian si pengrajin tembikar menarik kain pinggang temannya dan sekali lagi mengajaknya menemui Sang Buddha, namun sia-sia. Akhirnya si pengrajin tembikar mencengkeram rambutnya dan mengulangi ajakannya.

Jotipāla terkejut. Ia bertanya-tanya mengapa seorang pengrajin tembikar berkasta rendah berani menyentuh rambutnya. Ia berpikir mungkin si pengrajin tembikar berani melakukan itu karena keyakinan pada gurunya, Sang Buddha. Oleh karena itu ia bertanya kepada si pengrajin tembikar, “Apakah hal ini begitu penting hingga engkau mencengkeram rambutku?” “Ya, ini penting,” jawab si pengrajin tembikar. Setelah dengan serius mempertimbangkan permohonan si pengrajin tembikar, Jotipāla menyimpulkan bahwa hal itu adalah persoalan serius, sehingga setuju untuk mengunjungi Sang Buddha bersama dengan temannya. Setelah bertemu Sang Buddha dan mendengarkan Dhamma, ia beralih keyakinan dan bergabung dalam Saṅgha.

Karena ajakannya pasti membawa manfaat bagi temannya, si kasta rendah, pengrajin tembikar yang hina, mendesak brahmana berkasta tinggi, pertama-tama melalui kata-kata, kemudian dengan menarik kain pinggangnya, dan akhirnya dengan mencengkeram rambut. Kegigihannya berkontribusi pada

kesejahteraan spiritual temannya dan temannya sangat bersyukur. Demikian pula, pada masa kini walaupun beberapa orang pada awalnya tidak tertarik pada Dhamma, mereka mendatangi pusat meditasi kami untuk bermeditasi karena ajakan gigih teman-teman mereka. Melalui kebajikan dari usaha dan potensi *kamma* mereka, maka mereka memperoleh pengalaman spiritual yang karenanya mereka menjadi sangat berhutang budi pada teman-teman Dhamma mereka. Ada banyak meditator demikian, dan pengalaman mereka membuktikan bagaimana dorongan gigih sering kali terbayarkan. Itulah mengapa Dhamma memiliki sifat datang dan melihat (*ehipassiko*). Dhamma mengundang setiap orang untuk mengujinya. Bagaimana seseorang yang menyukai makanan lezat akan berterima kasih pada orang yang mengundangnya berpesta, demikian pula, meditator yang telah memiliki pengalaman spiritual akan berterima kasih pada orang yang mendorongnya berlatih Dhamma. Oleh karena itu kita harus gigih dalam mendorong sahabat-sahabat kita untuk mempraktikkan meditasi *Satipaṭṭhāna*.

Di antara khotbah-khotbah yang layak diperhatikan, adalah khotbah tentang kesejahteraan (*attha*) dan juga ajaran atau disiplin (*vinaya*) berkenaan hal-hal duniawi. Dengan kata lain, kita harus membicarakan apa yang bermanfaat atau yang memajukan urusan kita sehari-hari. Akan tetapi, para *bhikkhu* harus menghindari jenis pembicaraan apa pun yang dilarang dalam *Vinaya Piṭaka*. Bahkan seorang awam yang bermeditasi harus menghindari “pembicaraan binatang” (*tiracchānakathā*), yang berarti pembicaraan apa pun yang tidak selaras dengan kemajuan spiritual. Pembicaraan jenis ini adalah tentang raja-raja, para pencuri, pemberontak, para menteri, bala tentara, makanan, minuman, pakaian, sanak saudara, kendaraan, desa, pemukiman, laki-laki, perempuan, dan sebagainya. Jika pembicaraan itu tidak berhubungan dengan kegiatan spiritual, kekecewaan - atas hal-hal yang sebelumnya dianggap memuaskan, keyakinan, atau kebijaksanaan, maka itu disebut gosip, dan karena itu harus dihindari.

AKIBAT KAMMA DARI BERGOSIP

Menurut *Aṅguttaranikāya*, akibat *kamma* dari bergosip adalah dapat terlahir kembali di alam rendah, dan jika terlahir kembali sebagai manusia, banyak orang tidak akan mempedulikan apa yang ia katakan.

Jenis gosip yang cukup jahat yang dapat membawa menuju alam rendah adalah pembicaraan serius tentang hal-hal seperti pada kisah pertempuran raja-raja Bhārata dalam Mahābhārata, legenda penculikan Sitadevī oleh raksasa Rāvaṇa yang disebut Dasagiri dan sebagainya. Kitab Komentor menjelaskan pembicaraan-pembicaraan demikian sebagai gosip. Berikut ini adalah ringkasan singkat dari kisah yang terdapat dalam Mahābhārata.

Di tepi sungai Yamunā lahir seorang putra dari perpaduan antara petapa Parāsara dan Saccavatī. Putra itu diberi nama Depāyana. Setelah kelahirannya sang ibu menjadi perawan kembali melalui kekuatan supra-natural sang petapa. Kelak Depāyana menjadi seorang petapa bernama Bhyāsa. Ia berjanji akan datang jika ibunya ingin bertemu dengannya. Kelak, Saccavatī dijadikan ratu oleh Santanu, raja negeri Kuru. Dari Santanu ia melahirkan dua orang putra, yang sulung bernama Citriṅgadahu dan yang bungsu bernama Citraviriya. Ketika Raja Citraviriya meninggal dunia, ia meninggalkan dua ratu tanpa keturunan, Saccavatī meminta bantuan Bhyāsa Sang Petapa untuk meneruskan garis keturunan keluarga kerajaan. Petapa itu begitu buruk rupa saat kedatangannya, ratu pertama menutup matanya oleh karena itu ia melahirkan seorang putra yang buta, yang diberi nama Dhataratṭha. Ratu ke dua menatapnya dengan tatapan sayu oleh karena itu ia memperoleh putra yang lemah, yang diberi nama Paṇḍu. Paṇḍu menjadi raja karena kakaknya buta. Sang kakak menikahi Gandhāri, putri raja Gandhāra. Ia memiliki seratus orang putra, yang sulung bernama Duyodhana.

Suatu hari Raja Paṇḍu dengan busurnya membunuh sepasang rusa yang sedang kawin. Sebagai petapa sakti, rusa jantan itu mengutuk raja agar mati ketika menikmati hubungan seksual. Karena hal itu Paṇḍu memutuskan untuk menghindari hubungan seksual. Ia memiliki dua ratu, Kuntī dan Maddī. Tidak ada satupun yang memiliki anak sebagai penerus Paṇḍu.

Kuntī berdoa dan memiliki tiga orang putra, Yudhiṭṭhira, Bhima, dan Ajjuna melalui hubungannya dengan dewa Dhamma, dewa-angin, dan Sakka berturut-turut. Maddi memiliki anak kembar, Nakula dan Sahadeva, melalui dua dewa Assavi. Paṇḍu meninggal dunia dan diteruskan oleh pangeran buta Dhataratṭha.

Putra Dhataratṭha, Duyodhana dan kelompoknya disebut Korabhyasa sedangkan putra-putra Paṇḍu yang dibenci oleh Duyodhana dan kelompoknya, Yudhiṭṭhara dan lain-lainnya disebut Paṇḍava. Sebagai prajurit-prajurit yang berani, putra-putra Paṇḍu dibenci oleh kelompok Duyodhana. Setelah berkonsultasi dengan adiknya yang bernama Pussāsana, temannya yang bernama Kaṇṇa dan pamannya yang bernama Sakuṇi, ia memerintahkan para Paṇḍava atas nama raja untuk berlatih perang-gajah di rumah pedesaan. Rencananya adalah membakar rumah dan membunuh mereka ketika terlelap di malam hari. Akan tetapi, karena diperingatkan oleh Vidura, seorang bijaksana, Kuntī dan kelima putranya melarikan diri dan selamat dari kematian. Kendati demikian, mereka harus menanggung penderitaan di dalam hutan belantara dan kelima pangeran harus bersembunyi dengan menyamar sebagai brahmana. Kisah ini juga menceritakan bagaimana Bhima membunuh dua raksasa pemakan manusia. Kelak, dengan menyamar sebagai para brahmana, kelima pangeran menghadiri upacara pemilihan calon suami Kaṇhā, putri raja negeri Pañcāla. Sang putri harus mengalungi bunga pada calon suami pilihannya. Pertemuan itu juga dihadiri oleh Duyodhana dan kelompoknya serta oleh para pangeran setempat. Kakak Kaṇhā mengumumkan nama para calon, untuk memperkenalkan mereka kepada sang putri. Pemilihan dilakukan melalui pertandingan keterampilan. Peserta secara berurutan berusaha untuk menarik tali busur, tetapi tidak ada yang berhasil. Kaṇṇa, seorang kusir dari kelompok Duyodhana berhasil menarik tali busur dan ketika ia akan menembak sasaran, sang putri berteriak bahwa ia tidak akan memilihnya. Akhirnya Ajjuna yang menyamar sebagai seorang brahmana menarik tali busur, menembak, dan mengenai sasaran. Kaṇhā mengalunginya dan memilihnya, tetapi Ajjuna berkata bahwa ia tidak hanya menjadi istrinya dan menurut tradisi keluarga ia akan menjadi istri dari kelima bersaudara. (ia sedikit mirip dengan kisah Kaṇhādevī

dalam *Kuṇāla Jātaka*). Pertempuran pecah antara para pangeran yang dipimpin oleh Duryodhana dan para sepupunya yang dipimpin oleh Yudhiṭṭhira, dan mereka saling membunuh satu sama lain. Peperangan ini dijelaskan dalam Mahābhārata.

Orang-orang diharapkan untuk menerima semua ini sebagai fakta dan mendengarkan kisah ini berulang kali. Siapa pun yang melafalkan atau mendengarkannya dengan sungguh-sungguh dapat dipastikan akan mencapai kebebasan dari segala *kamma* buruk dan menuju alam yang lebih tinggi setelah kematian.

Rāmāyana memberitahukan kepada kita dengan jelas bagaimana istri Rāma yang bernama Sītādevī, diculik dan dibawa ke Sri Lanka oleh raksasa bernama Rāvaṇa dan bagaimana Rāma menyerang Rāvaṇa dengan bantuan monyet bernama Hanuman dan menemukan sang istri. Mereka yang melafalkan dan mendengarkan kisah ini juga akan dijamin pasti mencapai alam surga pada saat kematian. Sesungguhnya, orang-orang cerdas yang bukan kaum Hindu Ortodok, pasti mengetahui bahwa kisah-kisah ini adalah mitos dan karangan. Jika kita menganggap bahwa kisah-kisah ini adalah nyata, maka pandangan ini akan menghalangi kemajuan spiritual dan menimbulkan banyak bahaya. Oleh karena itu, mendorong orang lain untuk percaya pada kisah-kisah demikian akan membawa seseorang menuju alam rendah dan menjadi kurang kredibilitasnya jika terlahir kembali di alam manusia.

Menurut Kitab Komentar, mendengarkan cerita-cerita gosip adalah berbahaya *secara kamma* bagi seseorang yang mempercayainya. *Visuddhimagga* dan Kitab Komentar lainnya mengatakan bahwa meditator dapat mengatasi ketertarikan pada gosip hanya pada tingkat Ke-*arahatta*-an. Oleh karena itu, kita dapat mengasumsikan bahwa ketertarikan pada tiga puluh jenis “pembicaraan binatang” yang tidak membawa ke arah alam rendah masih ada pada tingkat jalan mulia yang lebih rendah dari Ke-*arahatta*-an.

Akibat *kamma* dari menghindari gosip adalah lawan dari bahaya yang menimpa seseorang yang bergosip. Seorang yang menghindari gosip menuju ke alam yang lebih tinggi setelah kematiannya dan jika terlahir kembali sebagai manusia, ia akan dihormati dan dipercaya oleh orang lain.

KETAMAKAN (*Abhijjā*) - 9

Anda juga harus menghindari ketamakan (*abhijjhā*). Ketamakan adalah kehendak untuk memiliki benda milik orang lain secara tidak sah. Akan tetapi, di dalam *Sallekha Sutta*, keinginan indria sebagai rintangan konsentrasi juga dijelaskan sebagai ketamakan. Demikianlah kita harus menganggap ketamakan ini sebagai dua jenis keinginan, yaitu keinginan yang menghasilkan perbuatan jahat dan keinginan yang muncul hanya dalam pikiran. Kita memiliki jenis ketamakan pertama ketika kita menginginkan benda milik orang lain. Di sini, ketamakan bukan dalam arti berniat untuk membeli benda itu, melainkan niat untuk memilikinya secara tidak sah.

EMPAT JENIS KETAMAKAN

Ketamakan sebagai rintangan batin (*nīvaraṇa*) ada empat jenis: 1) keinginan biasa, 2) keinginan jahat (*pāpicchā*), 3) Kerakusan (*mahicchā*), dan 4) ketidak-puasan (*aticchā*).

1) Keinginan biasa adalah keinginan atas sesuatu yang dilihat atau didengar atau diketahui seseorang. Jenis keinginan ini adalah sulit untuk diatasi dengan tekad atau hanya dengan niat. Keinginan ini akan mendominasi kita selama kita belum terbebas dari keserakahan (*lobha*). Meditator harus mewaspadainya, saat kemunculannya, meditator harus mengamati dan mencatat, dan menghalaunya.

2) Keinginan jahat (*pāpicchā*) adalah kerinduan pada penghormatan dan pemujaan dari orang lain walaupun ia tidak layak menerima penghormatan itu. Beberapa orang suka memberikan kesan bahwa mereka memiliki keyakinan yang sebenarnya tidak mereka miliki; memiliki integritas moral yang tidak mereka miliki; memiliki pengetahuan yang tidak mereka miliki; telah mempraktikkan Dhamma meskipun mereka tidak mempraktikkannya; telah mencapai absorpsi walau tanpa pencapaian apa pun; memiliki pengetahuan pandangan terang atau kekuatan supra-natural yang sebenarnya tidak mereka miliki; menjadi para mulia atau *Arahant* tanpa memiliki ciri-ciri para mulia tersebut. Beberapa orang berpura-pura menjadi

Arahant untuk menyesatkan orang lain. Mereka menyambut orang-orang yang menganggapnya sebagai *Arahant*. Keinginan untuk dihormati dan dihargai atas kualitas yang tidak dimiliki disebut keinginan jahat. *Sallekha Sutta* menekankan perlunya membebaskan diri dari jenis keinginan ini.

3) Kerakusan (*mahicchā*) adalah keserakahan yang berlebihan. Seorang yang dilanda keserakahan yang tidak pernah tercukupi, tidak pernah puas dengan apa yang ia miliki. Ia ingin memiliki segala sesuatu secara berlebihan dan ingin memiliki segala sesuatunya dengan kualitas yang lebih baik. Adalah penting untuk mengurangi jenis keserakahan ini.

4) Ketidakpuasan (*atrichchā*) adalah keinginan atas sesuatu yang menjadi milik orang lain dengan keyakinan bahwa benda itu lebih baik daripada yang telah ia miliki. Dengan kata lain, ini adalah ketidak-puasan. Usaha untuk mengatasi ketidak-puasan adalah penting, karena banyak orang menderita secara sia-sia akibat pencarian mereka atas sesuatu yang baru, yang mereka pikir adalah lebih baik daripada yang lama.

Ajaran di dalam *Sutta-Sutta* tentang ketamakan pada pokoknya berkaitan dengan ketamakan yang menghasilkan perbuatan jahat, oleh karena itu saya akan menjelaskan lebih jauh tentang hal ini. Ketamakan adalah keinginan untuk memperoleh sesuatu yang menjadi milik orang lain dengan cara yang tidak sah. Pada masa sekarang ini, jenis keinginan demikian tampak mendominasi banyak orang. Ada perbincangan dan nasihat-nasihat mengenai cara-cara untuk mendapatkan properti milik orang lain. Sebagai hasilnya terdapat orang yang jelas-jelas ingin memiliki benda-benda yang bukan milik mereka. Pada kenyataannya mereka tidak mungkin dapat mewujudkan mimpi mereka. Bagaimanapun juga, ketika kita berpikir untuk mendapatkan properti orang lain, pikiran buruk tersebut muncul bersama dengan konsekuensi akibat *kammnya*. Jika kita ingin mempraktikkan penghapusan, kita tidak boleh memendam pemikiran demikian, melainkan harus berusaha untuk mendapatkan apa pun yang kita inginkan hanya dengan cara-cara yang sah. Kita harus membeli dengan harga yang pantas dan dengan jujur mencari uang untuk membayarnya.

Pikiran tamak itu sendiri adalah efektif secara *kamma* dan akibatnya mungkin cukup kuat untuk membawa menuju alam rendah. Niat untuk mencuri atau merampas adalah lebih serius lagi, karena adanya kehendak yang mendahului tindakan kriminal. Yang lebih buruk, tentu saja adalah tindakan yang sesungguhnya. Oleh karena itu, kita harus mengatasi perbuatan buruk yang serius seperti itu melalui integritas moral dan perenungan seperti, “Aku tidak ingin orang lain berusaha mengambil propertiku secara tidak sah; demikian pula, tidak seorang pun yang ingin propertinya diambil secara tidak sah olehku.” Kita juga harus melatih konsentrasi terus-menerus agar tidak memberi ruang bagi pemikiran tamak. Ketamakan dapat muncul ketika kita melihat, mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, atau menggunakan objek-objek yang disukai yang menjadi milik orang lain. Seorang meditator yang secara terus-menerus penuh perhatian pada saat melihat, mendengar,... dan seterusnya, menyadari bahwa segala sesuatu lenyap saat mengamati dan mencatat fenomena apa pun dengan pengetahuan pandangan terang yang kuat. Hal ini mencegah munculnya ketamakan atas properti orang lain, apalagi pikiran-pikiran dan rencana-rencana untuk mengambilnya secara tidak sah. Demikianlah kita dapat mengatasi ketamakan melalui meditasi pandangan terang. Ketamakan dapat tercabut ketika kita mencapai jalan mulia. Pemadaman sepenuhnya atas ketamakan yang mengarah menuju perbuatan salah dipastikan pada tingkat Memasuki-arus, dan demikian pula dengan padamnya keinginan jahat. Jenis ketamakan lainnya dilenyapkan hanya pada tiga tingkat jalan mulia yang lebih tinggi.

Visuddhimagga mengatakan bahwa ketamakan pada akhirnya dilenyapkan hanya pada tingkat Ke-*arahatta*-an. Dikatakan demikian karena keserakahan biasa (*lobha*) adalah sejenis ketamakan. Kita menganggap bahwa tingkat Memasuki-arus menjamin padamnya ketamakan yang mengarah pada dilakukannya perbuatan-perbuatan buruk, dan yang berhubungan dengan keinginan-keinginan jahat, karena kedua kekotoran ini dapat membawa menuju alam rendah. *Sallekha Sutta* yang mengajarkan kita untuk mengatasi ketamakan adalah ajaran yang sangat mendalam, karena mengajarkan agar kita mempraktikkan

penghapusan untuk mengatasi ketamakan melalui pencapaian empat jalan mulia. Mari kita menegaskan:

“Walau orang lain tamak, kami akan menghindari ketamakan. Kami akan mencari kemajuan spiritual melalui tanpa-ketamakan. Kami akan mengakhiri kekotoran batin dari ketamakan melalui tanpa-ketamakan.”

NIAT BURUK (*Vyāpāda*) - 10

Niat buruk (*vyāpāda*) adalah niat jahat untuk membunuh atau menghancurkan makhluk lain. Teks Pāli mendefinisikan kata “*vyāpāda*” sebagai berikut, “Semoga makhluk-makhluk ini terluka atau terbunuh! Semoga seluruh bangsa atau suku ini binasa, hancur atau musnah! Adanya jenis kehendak demikian untuk melakukan kejahatan dan menghancurkan makhluk-makhluk lain.” Dengan demikian niat buruk adalah kehendak untuk menyebabkan kematian atau perlakuan buruk atas seseorang atau orang yang dibenci. Kehendaknya itu sendiri adalah *kamma* pikiran yang buruk. Setidaknya keinginan atas kematian atau kehancuran nyamuk dan serangga adalah niat buruk yang efektif secara *kamma*. Akan tetapi, karena bentuk kehidupan ini yang rendah tidak memiliki moralitas, maka niat buruk terhadap mereka tidaklah menghasilkan akibat *kamma* yang berat. Akibatnya akan sangat berat jika kita menghendaki kematian atau kehancuran orang-orang atau para bhikkhu yang memiliki moralitas dan kualitas-kualitas lainnya.

Oleh karena itu, kita harus menyalahkan niat buruk dengan melatih cinta kasih dan memancarkan niat baik, “Semoga semua makhluk terbebas dari bahaya! Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan batin dan jasmani! Semoga semua makhluk hidup dengan bahagia!” Ini adalah cara untuk menghindari jalan yang tak terlatih dari niat buruk ini melalui jalan yang terlatih dari cinta kasih. Jika kita melatih cinta kasih dengan cara ini, maka kita dapat maju dari satu tingkat ke tingkat berikutnya dan memadamkan api niat buruk dengan air murni cinta kasih.

Orang yang tidak memiliki pengendalian-diri menghendaki kematian dan kehancuran pada orang yang mereka benci. Kita yang hidup di antara orang demikian akan membebaskan diri kita dari niat buruk; kita akan mengatasi niat-buruk dengan melatih cinta kasih. Jika kita memiliki niat buruk, maka kita harus melenyapkannya melalui perhatian murni. Demikianlah praktik dari penghapusan.

Kita dapat menaklukkan niat buruk melalui meditasi pandangan terang, yaitu, melalui perhatian murni pada setiap momen dari melihat, mendengar, dan sebagainya. Ketika kita

melihat seseorang yang tidak ingin kita lihat, atau ketika kita mendengar suara yang tidak ingin kita dengar, terutama saat kita mengetahui apa yang seseorang sedang lakukan akan membahayakan kepentingan kita, atau ketika kita mengetahui apa yang tidak ingin kita ketahui, maka kita memiliki niat buruk, “Celakalah orang itu! Menderitalah ia!” Akan tetapi, dengan perhatian murni pada setiap momen dari melihat, mendengar, dan sebagainya, anda akan mengetahui bahwa setiap pikiran dan perasaan menjadi lenyap seketika – maka tidaklah mungkin bagi niat buruk untuk muncul. Oleh karena itu, perhatian murni secara terus-menerus pada setiap peristiwa batin menghalau kemungkinan munculnya niat buruk, dan itulah cara untuk mengatasinya melalui praktik meditasi pandangan terang.

Jika kita tidak dapat mempraktikkan meditasi pandangan terang kita dapat mengatasi niat buruk melalui pengembangan cinta kasih (*mettā*). Kita harus memancarkan cinta kasih kepada setiap makhluk hidup yang kita lihat atau dengar. Dengan demikian tidak akan ada niat buruk terhadap orang-orang tersebut. Kita juga harus memancarkan cinta kasih kepada makhluk-makhluk hidup yang tidak kita lihat atau dengar. Jika kita mengamati dan mencatat batin yang diliputi oleh cinta kasih, inilah meditasi pandangan terang, Dengan diliputi cinta kasih dan kita mengamati dan mencatatnya, kita dapat maju dari tingkat pandangan terang yang satu ke tingkat berikutnya hingga mencapai tingkat Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*), saat itulah niat buruk menjadi padam sepenuhnya. Bahkan pada tingkat Memasuki-arus (*Sotāpanna*), meditator telah terbebas dari niat buruk yang dapat mengarahkannya menuju alam rendah, oleh karena itu kita harus mencapai minimal tingkat Memasuki-arus (*Sotāpanna*) untuk mengatasi niat buruk. Jika memungkinkan, kita harus berjuang untuk mencapai tingkat Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*) untuk pemadaman sepenuhnya.

Mari kita mengembangkan cinta kasih dan bermeditasi:

“Semoga semua makhluk terbebas dari bahaya! Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan batin! Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan jasmani! Semoga semua makhluk hidup berbahagia!”

Dalam mengembangkan cinta kasih, kesadaran yang berfokus padanya dan aktivitas pikiran yang menghendakinya, lenyap seketika. Pelenyapan ini menunjukkan hukum ketidak-kekalan. Ketidak-kekalan adalah penderitaan, dan kedua ini adalah tanda dari ketanpa-intian. Pengetahuan demikian terhadap sifat alami segala sesuatu ketika kita mengembangkan cinta kasih adalah pengetahuan pandangan terang. Mari kita melatih meditasi pandangan terang saat mengembangkan cinta kasih pada waktu yang bersamaan.

“Semoga semua makhluk terbebas dari bahaya! Semoga semua makhluk mampu menanggung beban dari khanda (kelompok kehidupan)!”

PANDANGAN SALAH (*Micchādiṭṭhi*) - II

SEPULUH GAGASAN SALAH

Kata “*micchatta*” adalah gabungan kata dari “*micchā*” dan “*atta*.” *Micchā* berarti salah dan *atta* berarti ide atau gagasan, maka “*micchatta*” berarti gagasan salah. Di antara sepuluh gagasan salah, delapan gagasan pertama adalah jalan salah berunsur delapan yang merupakan kebalikan dari jalan mulia berunsur delapan. Yaitu, pandangan salah, pemikiran salah, ucapan salah, perbuatan salah, penghidupan salah, usaha salah, perhatian salah dan konsentrasi salah. Mereka kebalikan dari pandangan benar, pemikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, penghidupan benar, usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar. Jalan salah berunsur delapan ini mengarahkan seseorang menuju satu dari empat alam rendah: neraka, alam binatang, alam hantu kelaparan, dan alam para dewa pencemburu (*asura*). Jika, karena *kamma* baik lain, pengikut jalan salah terlahir kembali sebagai manusia, maka ia akan berumur pendek, banyak penyakit, dan mengalami banyak kesulitan. Kemudian masih ada dua lagi yaitu, pengetahuan salah (*micchāñāna*) lawan dari pengetahuan benar (*sammāñāna*) dan pembebasan salah (*micchāvimutti*) lawan dari pembebasan benar (*sammāvimutti*). Demikianlah sepuluh gagasan salah secara keseluruhan.

Pandangan salah (*micchādiṭṭhi*) adalah lawan dari pandangan benar (*sammādiṭṭhi*). Orang biasanya menjadi gusar ketika disebut sebagai tidak-berkeyakinan¹⁸ atau penganut pandangan salah. Akan tetapi, ini hanyalah ungkapan atas pandangan seseorang, oleh karena itu tidak perlu gusar. Setiap agama mengaku memiliki satu-satunya kebenaran dan menganggap ajaran agama lain sebagai pandangan salah.

Sekitar empat belas atau lima belas tahun lalu seorang guru muda dari Sudan datang ke Rangoon (sekarang Yangon) dan berlatih meditasi di pusat meditasi kami. Ia melewatkan waktu

¹⁸ “Tidak-berkeyakinan” dalam konteks ini, menurut saya merupakan terjemahan yang lebih baik daripada kata aslinya “orang sesat,” yang hanya berlaku bagi orang-orang yang mengaku sebagai Buddhis, namun menganut pandangan salah.

lebih dari satu bulan dan sehubungan dengan pengetahuan pandangan terangnya, ia telah memiliki pengetahuan melalui pemahaman. Sekitar empat bulan setelah kembali ke tempat asalnya ia menulis surat kepada kami bahwa ayahnya bertanya kepadanya apakah ia masih menjadi seorang yang tidak-berkeyakinan dan ia mengaku masih tidak-berkeyakinan. Tidak ada alasan mengapa kita harus gusar karena disebut tanpa-keyakinan oleh mereka yang tidak menganut agama kita. Itu hanyalah persoalan opini. Dan di mata kita juga, mereka adalah tidak-berkeyakinan. Yang penting adalah bahwa pandangan kita harus benar dalam konteks realitas alami. Kita terpaksa mengatakan bahwa ajaran non-Buddhis adalah pandangan salah, tetapi hal ini tidak boleh dianggap sebagai penilaian kasar. Kita hanya perlu mempertimbangkan apakah pandangan kita sendiri dalam kenyataannya sudah memiliki dasar.

Pandangan salah yang sedang kita bicarakan di sini ada dua jenis: pandangan salah yang termasuk dalam sepuluh perbuatan buruk, dan pandangan salah yang merupakan bagian dari jalan salah berunsur delapan. Saya telah membabarkan tentang tiga perbuatan buruk – membunuh, mencuri, dan hubungan seksual yang salah – serta empat jenis ucapan salah: berbohong, memfitnah, berkata kasar, dan bergosip. Seluruh tujuh perbuatan salah ini harus dihindari. Di antara tiga perbuatan buruk melalui pikian kita telah membahas ketamakan dan niat buruk. Sekarang saya akan melanjutkan dengan menjelaskan pandangan salah. Pengetahuan analitis atas pandangan salah sangatlah penting, dan ini berhubungan bagi mereka yang tidak bermeditasi mau pun para meditator.

Pandangan salah yang mengarah pada perbuatan jahat adalah pandangan bahwa tidak ada *kamma* dan tidak ada akibat *kamma*. Akan berguna jika anda mengingat pernyataan singkat ini. Secara umum, pandangan salah memiliki sepuluh aspek. Saya membahasnya secara terperinci dalam khotbah tentang Sebab yang Saling Bergantungan (*Paṭicca-Samuppāda*), tetapi saya akan mengulanginya di sini karena sangat penting.

SEPULUH PANDANGAN SALAH

1) Yang pertama dari sepuluh adalah pandangan bahwa tindakan memberi tidaklah berbuah. Dengan kata lain, bahwa tindakan memberi tidak bermanfaat, bahwa hal itu hanyalah penghamburan kekayaan seseorang. Akan tetapi, melalui perenungan seksama membuat kita tidak ragu akan manfaat dari memberi. Si penerima senang atas apa yang ia terima. Tindakan memberi yang anda lakukan membuatnya bahagia secara fisik dan batin. Makanan yang anda berikan kepada seseorang yang kelaparan dapat memperpanjang hidupnya. Si pemberi juga bahagia dengan merenungkan akibat dari tindakannya. Selain itu, ia disukai oleh banyak orang. Seorang dermawan yang berkontribusi pada suatu penggalangan dana untuk suatu proyek di lingkungannya sangatlah dihargai. Ia dipuji oleh para bijaksana. Ia mendapat penghargaan dan kemasyhuran, dan ia dihormati di setiap pertemuan yang ia hadiri. Ia memiliki pelayan-pelayan di mana pun ia berada. Ia memiliki pengaruh dan berhasil dalam setiap usahanya. Ini adalah manfaat yang ia kumpulkan di sini dan saat ini.

Setelah kematiannya si pemberi akan terlahir kembali sebagai seorang yang makmur atau ia mencapai alam-alam surga. Tentu saja, ini adalah imbalan setelah kematian yang tidak diakui dalam penelitian empiris. Bagi mereka yang memaksakan fakta-fakta aktual, hal ini sulit untuk dipahami. Akan tetapi kita seharusnya menerima ajaran mengenai *kamma*, mengingat bahwa ini di luar penalaran orang-orang bodoh dan pembuktiannya berada dalam lingkup intelektual Sang Buddha yang tercerahkan, para *Arahant*, dan para meditator yang memiliki kekuatan supra-natural. Jika anda ingin merealisasikan kebenaran ini, maka anda harus mengembangkan kekuatan supra-natural yang akan membantu dalam memenuhi keinginan anda. Dengan mata-dewa anda akan dapat melihat jutaan penyumbang yang menikmati kebahagiaan surgawi serta jutaan orang kikir yang berpikiran jahat yang menderita di neraka atau sebagai hantu kelaparan. Beberapa meditator yang tidak memiliki kekuatan supra-natural demikian, melihat makhluk-makhluk yang mencapai alam surga karena *kamma* baik dan terlahir kembali di alam rendah karena *kamma* buruk. Tentu saja ini memunculkan pertanyaan apakah para

meditator ini melihat dengan sebenarnya atau hanya khayalan. Namun, cukup beralasan menerimanya sebagai kebenaran dengan mempertimbangkan kisah dari pengalaman serupa oleh para meditator lainnya. Penyangkalan manfaat apa pun yang diperoleh dari memberi adalah bagian dari pandangan salah.

2) Bagian ke dua pandangan salah adalah pandangan bahwa “Tidak ada gunanya memberikan persembahan secara besar-besaran,” bahwa melakukan itu hanyalah menghambur-hamburkan harta dan tenaga.

3) Pandangan salah berikutnya adalah bahwa memberi makan, memberi hadiah, dan pemberian sepele lainnya juga tidak berguna. Dengan kata lain, memberi makan kepada tamu, memberi hadiah pada suatu pesta pernikahan atau tahun baru, tidak menghasilkan manfaat apa pun. Pandangan ke dua dan ke tiga pada intinya serupa dengan yang pertama. Tiga hal ini merujuk pada berbagai perbuatan baik yang menjadi kebiasaan India kuno dan menyebutkan tindakan-tindakan tertentu dari memberi yang disangkal oleh mereka yang tidak-berkeyakinan.

4) Pandangan salah ke empat adalah tindakan baik dan buruk adalah hampa dari akibat berat atau ringan. Dengan kata lain, dikatakan bahwa perbuatan baik tertentu tidak menghasilkan akibat bermanfaat, melainkan hanya membuang-buang tenaga, dan perbuatan buruk tertentu tidak memiliki akibat berbahaya, bahwa si pelaku bebas dari kesalahan.

Seperti yang telah kita tunjukkan, buah manfaat dari perbuatan baik adalah jelas berlimpah dalam kehidupan ini dan buahnya pada kehidupan berikutnya dapat dilihat oleh para meditator yang memiliki kewaskitaan. Hal yang sama berlaku untuk perbuatan buruk. Mereka yang melakukan perbuatan buruk melalui jasmani atau pun ucapan akan, paling sedikit, dicela oleh para bijaksana. Jika mereka melakukan tindak kriminal, mereka akan dihukum. Mereka akan hancur secara ekonomi jika melakukan perbuatan buruk apa pun yang membahayakan kepentingan ekonomi mereka. Sehubungan dengan perjalanan mereka menuju alam rendah setelah kematian, hal ini jelas bagi mereka yang memiliki mata-dewa. Kita harus menerimanya sebagai otoritas Sang Buddha dan para *Arahant* yang telah menyaksikannya. Akan tetapi, orang yang sangat menggemari

kenikmatan indria hanya memikirkan kesenangan – ia tidak menyukai perbuatan baik yang menghalangi keinginannya. Juga tidak suka menghindari perbuatan buruk. Jika seseorang meyakini akibat *kamma* dari perbuatan baik dan buruk maka ia akan melakukan apa yang benar bahkan kalau harus mengorbankan kesejahteraan materinya. Mereka yang tidak-berkeyakinan mungkin berpikir bahwa ia tidak akan dapat mengalami kemajuan materi jika harus menghindari ketidak-jujuran dalam bisnisnya. Oleh karena itu, ia tidak mempertimbangkan akibat *kamma* dari perbuatannya. Ia cenderung menolaknya dan memikirkan berbagai argumen untuk mendukung pandangannya. Ini terutama adalah karena kesukaannya yang berlebihan pada kenikmatan indria.

5) dan 6) Pandangan salah lainnya adalah bahwa tidak ada ibu atau ayah. Para bijaksana mengajarkan kita agar menganggap orangtua kita sebagai dermawan terbesar bagi kita, menghormati mereka, merawat mereka dan menyokong mereka sebagai balasan atas apa yang telah mereka lakukan bagi kesejahteraan kita. Orang yang menganut pandangan salah tidak menerima ajaran ini. Ia menolaknya, mengatakan bahwa orang-orang memperoleh anak karena kecelakaan dalam menjalani kenikmatan seksual mereka, bahwa mereka merawat anak-anak mereka karena kewajiban, dan bahwa tidak ada alasan bagi anak-anak untuk berterima kasih kepada mereka. Selain itu, karena tidak membedakan antara baik dan buruk, maka ia tidak percaya bahwa menyokong orangtuanya atau perbuatan buruk apa pun yang dilakukan pada mereka akan menghasilkan akibat *kamma*. Ketika ia mengatakan bahwa tidak ada ayah atau ibu, ia sedang menyangkal bahwa orangtua layak mendapatkan penghargaan spesial dari anak-anak mereka. Ini adalah pandangan sangat jahat. Satu akibat yang pasti dari pandangan ini adalah, bahwa orang tersebut tidak akan dihargai oleh anak-anaknya.

7) Ini adalah pandangan yang menyatakan bahwa tidak ada alam ini (tidak ada hubungan dengan alam lain). Dengan kata lain, tidak ada kelahiran kembali di alam manusia setelah kematian dari alam lain. Orang yang menganut pandangan salah ini menolak keberadaan alam neraka, alam surga dan alam hantu kelaparan yang tidak terlihat. Dalam pandangan ini, satu-satunya

alam lain adalah alam binatang, dan menurut mereka tidaklah mungkin bagi seekor binatang yang mati dapat terlahir kembali di alam manusia setelah kematian, karena kematian memusnahkan setiap makhluk hidup.

8) Pandangan ini menyangkal keberadaan alam lain. Menyangkal kemungkinan terlahir kembali di neraka, surga, atau sebagai hantu kelaparan setelah kematian di alam manusia. Pandangan ini bersikeras bahwa pemusnahan adalah takdir dari setiap orang yang mati.

9) Pandangan ini menyatakan bahwa tidak ada makhluk yang muncul dalam kehidupan baru setelah kematian di kehidupan sebelumnya. Dalam hal ini, pandangan ini serupa dengan pandangan 7) dan 8). Teks Pāḷi mengatakan, “*Natthi sattā opapātikā,*” yang berarti “Tidak ada makhluk yang terlahir spontan (*upapatti*).” Dengan kata lain, pandangan ini merujuk kepada makhluk yang muncul seketika dengan organ tubuh lengkap. Mereka adalah para dewa, Brahmā, hantu kelaparan, para dewa pencemburu, penghuni neraka dan makhluk-makhluk di awal terbentuknya bumi. Orang yang tidak-berkeyakinan menyangkal keberadaan mereka karena tidak pernah melihatnya sendiri. Tidak ada dasar atas sikap skeptis ini karena makhluk-makhluk halus yang baik maupun yang jahat terdapat di banyak tempat. Ada para dewa pohon yang seketika memberikan gangguan kepada mereka yang merusak tempat kediamannya. Makhluk-makhluk halus yang menjaga peninggalan-peninggalan kuno yang berharga telah terlihat oleh beberapa orang, dan kemampuan supra-natural dari para ahlinya juga telah disaksikan oleh orang-orang. Kemudian ada para meditator yang benar-benar telah melihat makhluk-makhluk surga, para Brahmā, hantu-hantu kelaparan, dan makhluk-makhluk neraka dengan menggunakan kekuatan konsentrasi mereka. Dengan mempertimbangkan fakta-fakta ini, maka pandangan yang menyangkal keberadaan alam-alam spiritual adalah tidak dapat dipertahankan.

10) Pandangan ini sangat penting, oleh karena itu saya akan memberikan terjemahan kata demi kata atas kalimat Pāḷi dan menjelaskannya. “Ada petapa dan brahmana yang mengaku bahwa mereka memiliki pengetahuan khusus dan sungguh-sungguh melihat dunia ini dan dunia lain, dunia yang tidak

terlihat. Akan tetapi, dalam dunia ini tidak ada petapa dan brahmana yang menjalani kehidupan mereka dengan berperilaku benar.”

Bisa dikatakan juga, pandangan dari mereka yang tidak-berkeyakinan ini adalah bahwa di antara mereka yang mendirikan agama dan menyatakan doktrin-doktrin mereka, tidak ada seorang pun yang mampu mengajarkan atas dasar pengetahuan mereka sendiri atau atas dasar pengetahuan spesial tidak juga atas dasar pengetahuan empiris mengenai dunia manusia yang terlihat maupun surga dan neraka yang tidak terlihat. Tidak ada seseorang pun yang ajarannya sesuai dengan praktik mereka. Semua ajaran mereka hanyalah spekulasi dan dugaan yang muncul dari ketidaktahuan. Implikasinya adalah bahwa tidak ada agama yang benar atau bermanfaat. Tuduhan terhadap agama ini dilakukan bukan hanya di masa lalu – pada saat ini pun tuduhan itu dilakukan oleh mereka yang memusuhi agama.

Demikianlah mereka yang tidak-berkeyakinan menyangkal keberadaan Sang Buddha dan para *Arahant* yang mengetahui kebenaran tentang dunia sebagai hasil dari usaha spiritual mereka. Namun, jika seseorang berpikir secara rasional, ia harus menyimpulkan juga berdasarkan pada pernyataan mereka sendiri, bahwa mereka yang tidak-berkeyakinan juga adalah orang biasa, dan bahwa argumennya adalah juga hanya spekulasi tanpa pengetahuan khusus apa pun. Seseorang tidak boleh menerima kata-kata dari orang yang tidak mengetahui sebagai kebenaran. Ia harus berpikir secara mendalam dan secara mandiri.

Ada banyak agama di dunia ini. Beberapa di antaranya mengakui di dalam kitab-kitab suci mereka bahwa ajaran mereka didasarkan atas spekulasi dan bukan atas pengalaman nyata. Selain itu, agama-agama ini tidak menjanjikan pengalaman pribadi bagi mereka yang mempraktikkan ajaran mereka. Sebaliknya, mereka hanya memaksakan keyakinan membuta dan pemujaan. Agama-agama demikian tidak menarik bagi para bijaksana. Sementara itu Buddhadhamma menyatakan bahwa ajarannya didasarkan atas pengetahuan pribadi yang luar biasa. Selaras dengan pengakuannya, praktik yang kokoh dan mantap akan menjamin pengalaman pribadi. Ajaran Sang Buddha dikonfirmasi oleh ilmu pengetahuan dalam banyak aspek. Akan

tetapi, untuk memverifikasi ajaran ini dengan pasti, seseorang harus berlatih secara sistematis dan menyeluruh. Siapa pun yang menganut pandangan salah terakhir ini harus berlatih dengan benar dan membuktikannya sendiri.

Orang yang menyatakan sepuluh doktrin ini pada masa Sang Buddha adalah Ajita, seorang guru dari sebuah sekte religius. Namun, ia telah mengajar sebelum munculnya Buddhisme, jadi pada awalnya serangannya tidak ditujukan pada Sang Buddha dan para siswa yang adalah para *Arahant* sejati, tetapi karena ia terus melontarkan tuduhan pada semua orang suci pada masa Sang Buddha, maka itu menyiratkan serangan pada Sang Buddha dan para *Arahant* sejati juga.

PENYANGKALAN ATAS KAMMA DAN AKIBATNYA

Sepuluh pandangan salah yang telah disebutkan di atas semuanya terangkum dalam pandangan yang menolak *kamma* dan akibatnya. Penyangkalan atas : manfaat dari memberi (1), manfaat dari memberi dalam jumlah besar (2), manfaat dari memberi makan (3) dan akibat yang sesuai dari perbuatan baik atau buruk (4), yang berarti penolakan atas *kamma* dan akibatnya. Penyangkalan atas ibu (5) dan ayah (6), yang berarti penolakan atas akibat dari menghormati orangtua dan perbuatan buruk yang dilakukan terhadap mereka, oleh karenanya juga menolak hukum *kamma*. Penyangkalan atas alam ini (7), alam lain (8), dan makhluk-makhluk yang muncul secara spontan (9), juga merupakan penolakan atas *kamma* yang mengarah menuju kehidupan baru dan penolakan atas hukum *kamma*. Pandangan terakhir yang menyangkal keberadaan Sang Buddha dan para *Arahant* (10) berarti penolakan atas potensi Kebuddhaan dan *Ke-arahatta-an*, dan dengan demikian bisa diartikan sebagai penolakan atas hukum *kamma*. Demikianlah sepuluh pandangan salah berarti penolakan atas *kamma* dan akibatnya.

Kata “*kamma*” adalah kata Pāli yang berarti perbuatan berkehendak. Perbuatan jasmani, ucapan, dan pikiran adalah nyata. Perbuatan-perbuatan ini adalah apa yang kita sebut sebagai *kamma*, lalu apakah akibat dari perbuatan-perbuatan ini juga nyata? Jelas bahwa perbuatan baik adalah bermanfaat sedangkan

perbuatan buruk menghasilkan akibat buruk. Orang-orang yang mencari kesejahteraan, berfokus pada perbuatan-perbuatan baik setiap hari. Mereka bekerja demi kemakmuran dan kebahagiaan mereka. Mereka menyekolahkan anak-anak mereka, dengan harapan bahwa pendidikan akan menjamin pekerjaan dengan upah yang baik dan kemakmuran dalam kehidupan mereka kelak. Anak yang menjalani kehidupan bermoral dan giat belajar akan memperoleh manfaat dari perbuatan-perbuatan terampil ini melalui pencapaian pendidikan yang menyeluruh, pekerjaan yang baik, dan kekayaan materi. Inilah manfaat dari perbuatan baik.

Sebaliknya, perbuatan buruk memiliki konsekuensi yang membahayakan. Mereka yang melakukan perbuatan buruk adalah tercela; jika mereka melakukan tindak kriminal maka mereka akan dihukum. Akibat-akibat dari perbuatan baik dan buruk ini akan dialami dalam kehidupan sekarang. Demikian pula, ada akibat-akibat yang bermanfaat dan yang berbahaya dari perbuatan-perbuatan kita yang berlanjut hingga kehidupan mendatang. Kita tidak perlu meragukan akibat-akibat *kamma* ini jika kita berpikir secara rasional.

Setiap orang ingin makmur dan bahagia, tetapi tidak semuanya dapat memenuhi ambisinya. Kebanyakan orang tetap miskin. Manusia dilahirkan setara, tetapi beberapa orang meninggal dunia pada usia muda sedangkan yang lainnya berumur panjang. Beberapa orang menderita banyak penyakit sedangkan yang lainnya bebas dari penyakit. Beberapa orang berpenampilan baik dan yang lainnya berpenampilan buruk. Beberapa orang memiliki banyak musuh, tetapi yang lainnya termasyhur. Beberapa mengalami kesuksesan dan menjadi kaya sedangkan yang lainnya tidak sukses dan mengalami kerugian finansial. Beberapa orang cerdas sedangkan yang lainnya berpikir lamban dan tumpul. Mengapa manusia berbeda satu dengan yang lain dalam begitu banyak aspek? Perbedaan antara saudara kembar identik tentu saja bukan karena orangtua mereka. Para petani yang bekerja di petak tanah yang sama mungkin berbeda jauh dalam hal hasil panen walaupun memiliki tanah, air, dan tenaga kerjanya yang setara. Tidak ada penyebab atas perbedaan ini selain dari perbuatan-perbuatan mereka dalam kehidupan lampau.

TEORI PENCIPTAAN

Beberapa guru mengatakan bahwa dunia dan semua makhluk hidup diciptakan oleh suatu makhluk yang maha kuasa yang memiliki kekuatan tak terbatas. Menurut teks Buddhis, guru-guru ini menggambarkan dunia dan semua makhluk sebagai ciptaan dari penguasa tertinggi Mahā Brahmā. Oleh karena itu, perbedaan di antara manusia adalah kehendak sang pencipta. Namun, pandangan seperti ini tidak dapat diterima oleh orang-orang cerdas. Hal ini tidak sepenuhnya menjelaskan perbedaan-perbedaan diantara manusia. Mengapa sang pencipta menciptakan kehidupan yang makmur pada seseorang dan kehidupan yang sengsara pada orang lain? Mengapa ia memberikan umur panjang pada seseorang dan umur pendek pada orang lain? Mengapa seorang anak meninggal saat dilahirkan sementara yang lainnya meninggal di dalam rahim? Hipotesa tentang pencipta maha kuasa tidak menjawab pertanyaan-pertanyaan ini secara memuaskan.

Dan lagi, mengapa pencipta gagal membuat semua manusia menjadi kaya? Mengapa ia membuat banyak orang miskin? Mengapa ia menciptakan ular, harimau, dan binatang lainnya yang berbahaya bagi umat manusia, dan kuman-kuman yang menyebabkan penyakit? Fakta-fakta atas kehidupan manusia memunculkan keraguan terhadap kepercayaan pada sang pencipta. Seorang Sayādaw dari Sri Lanka, U Nārada, bertanya mengapakah sang pencipta membuat Eropa dan Amerika kaya dan orang-orang India, Sri Lanka, Myanmar, dan Indonesia miskin? Kesenjangan ini tidak ada hubungannya dengan penciptaan karena kemungkinan besar lebih disebabkan oleh perbedaan tingkat kecerdasan, kegigihan, dan usaha – merupakan, perbuatan-perbuatan dalam kehidupan sekarang ini. Teori penciptaan tidak dapat menjelaskan fakta-fakta kehidupan manusia secara memuaskan, oleh karena itu tidak dapat diterima oleh para bijaksana.

Kemudian ada pandangan yang menjelaskan bahwa segala sesuatu terjadi secara kebetulan. Pandangan ini sepenuhnya tidak dapat dipertahankan karena semua yang kita lihat memiliki penyebabnya yang bersesuaian. Perbuatan baik menguntungkan kita sedangkan perbuatan buruk membahayakan kita. Jelas, siapa

pun yang melakukan tindak kriminal akan menderita karena perbuatan buruknya. Di antara mereka yang melakukan jenis pekerjaan yang sama beberapa orang memperoleh kemakmuran dan promosi, sedangkan yang lainnya tidak memperoleh kesuksesan. Diasumsikan bahwa ini bukan hanya disebabkan oleh perbuatan mereka sekarang, melainkan juga karena *kamma* masa lampau mereka. Selain itu, ada orang-orang di berbagai bagian dunia ini yang dapat mengingat kehidupan lampau mereka. Mereka dapat memberitahukan apa yang telah mereka lakukan dan kehidupan bagaimanakah yang telah mereka jalani. Rata-rata manusia tidak dapat mengingat kehidupan lampau karena penderitaan saat berada di dalam rahim. Akan tetapi, para dewa tidak menderita pada saat memasuki kehidupan baru. Seperti seorang yang bangun tidur, mereka terlahir kembali secara spontan dengan ingatan yang jelas atas masa lalunya, sehingga mereka dapat menceritakan perbuatan-perbuatan baik yang membawa mereka ke alam surga.

KAMMA, PENJELASAN SATU-SATUNYA

Singkatnya, tanpa adanya perbuatan saat ini yang mengkondisikannya, kesenjangan takdir manusia jelas disebabkan oleh *kamma* masa lampau. Doktrin *kamma* adalah kunci atas segala problem kehidupan manusia. Beberapa orang meninggal pada usia muda sebagai akibat dari perbuatan membunuh yang mereka lakukan pada kehidupan-kehidupan lampau mereka.

Beberapa orang menderita penyakit karena perlakuan buruk mereka terhadap makhluk lain pada kehidupan lampau. Saya menjelaskan akibat *kamma* ini pada khotbah terakhir saya. Tak seorang pun yang gusar terhadap hukum *kamma* karena itu adalah fakta kehidupan manusia. Hukum *kamma* dapat menjelaskan segala sesuatu dengan memuaskan dan pandangan yang menolak hukum *kamma* jelas salah.

PANDANGAN YANG SANGAT BURUK

Pandangan salah ini adalah satu di antara sepuluh perbuatan buruk dan dijelaskan sebagai pandangan yang mengarah pada tindak kejahatan. Pandangan yang mengarah pada tindak

kejahatan ada tiga jenis: nihilisme (*natthika-dit̃ṭhi*), pandangan tanpa-penyebab (*ahetuka-dit̃ṭhi*), dan pandangan tanpa-perbuatan (*akiriya-dit̃ṭhi*). Purāṇa Kassapa, salah satu di antara enam guru terkemuka dari agama lain pada masa Sang Buddha, menyatakan bahwa tidak ada perbuatan moral yang menghasilkan akibat yang bermanfaat maupun berbahaya. Pandangan ini, yang menyangkal penyebab *kamma*, disebut “*akiriya-dit̃ṭhi*.” Guru lainnya, Ajita, berkata bahwa tidak ada akibat dari perbuatan baik atau buruk karena kematian memusnahkan setiap makhluk hidup. Pandangan ini, yang menolak akibat *kamma*, disebut “*natthika dit̃ṭhi*.” Guru lainnya lagi, Makkhali Gosāla, mengajarkan bahwa tidak ada penyebab moral yang membuat seseorang bahagia atau tidak bahagia karena kebahagiaan atau ketidak-bahagiaannya seseorang telah ditentukan dan tidak dapat ditawar. Pandangan ini yang disebut, “*ahetuka-dit̃ṭhi*,” menolak *kamma*, baik sebagai penyebab mau pun sebagai akibat. Walaupun kedua pandangan lainnya berbeda dalam hal penolakannya terhadap *kamma*, namun ketiganya pada intinya sama karena penyangkalan atas penyebab berarti juga penolakan atas akibat dan sebaliknya. Semua pandangan-pandangan ini adalah salah dalam hal bahwa keduanya menolak *kamma* dan akibatnya. Kemelekatan kuat pada pandangan-pandangan ini dapat membawa konsekuensi yang berat. Orang yang menganut pandangan ini terhalang kemajuan spiritualnya karena ia tidak berusaha untuk maju. Setelah kematian ia tidak dapat mencapai alam surga, melainkan akan terlahir kembali di alam rendah. Menurut Kitab Komentar, ia tidak akan terbebaskan dari neraka selama ia melekat pada pandangan itu. Ini adalah yang paling buruk di antara semua kejahatan, yang paling serius di antara semua pandangan salah. Bahkan jika melepas pandangan ini dapat membebaskan seseorang dari neraka, ia masih dapat terlahir kembali di alam hantu kelaparan atau alam binatang, kecuali ia memiliki *kamma* baik yang cukup untuk mendukungnya terlahir kembali sebagai manusia. Demikianlah, pandangan salah ini sungguh mengerikan.

Dalam *Sallekha Sutta*, Sang Buddha mengajarkan kita untuk menolak pandangan tersebut.

‘Orang lain mungkin percaya bahwa tidak ada kamma dan akibatnya. Kami akan menganut pandangan benar bahwa

ada kamma dan akibatnya. Demikianlah kami harus melatih penghapusan yang akan mengurangi kekotoran-kekotoran batin.'

Pandangan benar bahwa perbuatan kita adalah milik kita (*kammasakatā sammāditṭhi*) mengarah pada perilaku bajik. Perbuatan baik akan bermanfaat bagi kita dan perbuatan buruk akan membahayakan kesejahteraan kita. Pandangan ini sangat penting karena membentuk landasan bagi segala perbuatan baik. Hanya pandangan ini yang akan membuat kita menghindari kejahatan dan melakukan kebaikan. Pandangan ini menuntun ke arah kemakmuran di alam surga atau di alam manusia melalui praktik kedermawanan, moralitas, dan pengembangan batin. Juga menuntun ke arah pencapaian jalan dan buahnya melalui praktik meditasi, jadi sangat penting untuk memiliki pandangan benar ini. Mereka yang terlahir dari orangtua Buddhis yang baik mewarisi pandangan benar yang tidak ternilai ini sejak masa kanak-kanak, oleh karena itu mereka tidak perlu mengerahkan usaha khusus untuk memperolehnya. Mereka hanya perlu menjaga dan memperkuatnya melalui perhatian murni yang benar.

PENEGASAN ATAS KEPERCAYAAN PADA KAMMA

Adalah lebih baik untuk menegaskan keyakinan kita atas *kamma* ketika kita berurusan dengan mereka yang tidak-berkeyakinan atau ketika kita berada di tengah-tengah mereka. Kita harus kokoh pada pandangan benar tidak peduli apa yang dikatakan oleh mereka yang menolaknya. Beberapa orang tidak memiliki keyakinan yang kokoh sehingga mereka terombang-ambing setelah membaca buku-buku yang mendukung pandangan salah. Beberapa orang menyimpang dari pandangan benar karena mengikuti pasangan pernikahan mereka atau kerabat sosial. Ini berarti kehilangan warisan spiritual, sungguh sangat menyedihkan. Beberapa orang yang tersesat demikian akan menyadari kekeliruan mereka dan menyesalinya di atas ranjang kematian dan setelah kematian mereka.

Pandangan salah berarti jalan salah, pandangan benar berarti jalan benar. Seperti halnya seseorang mengikuti jalan benar untuk menghindari jalan salah, demikianlah seorang yang belum

sepenuhnya terbebaskan dari pandangan salah harus mengubah pandangannya. Inilah yang diajarkan oleh Sang Buddha sehubungan dengan pilihan atas pandangan benar sebagai pengganti pandangan salah. Selain itu, pandangan salah mengarah menuju alam rendah, sementara pandangan benar mengarah menuju alam kehidupan yang lebih tinggi. Di antara kedua pandangan ini Sang Buddha mengajarkan kita agar memilih yang lebih tinggi. Seseorang yang tidak meyakini *kamma* dan akibatnya tidak akan melakukan kebaikan juga tidak akan menghindari kejahatan. Ia tidak dapat mengharapkan kehidupan yang lebih tinggi, melainkan mengarah menuju kelahiran di alam-alam rendah. Namun, seseorang yang meyakini *kamma* dan akibatnya akan menghindari perbuatan buruk, menjalani kehidupan bermoral semaksimal mungkin, dan berkat perbuatan baiknya ia akan mencapai alam yang lebih tinggi sebagai manusia atau dewa. Ia juga dapat mencapai jalan mulia menuju *Nibbāna* melalui praktik meditasi pandangan terang. Demikianlah seseorang dapat memperoleh kemajuan spiritual hanya melalui pandangan benar.

Setiap orang menginginkan dan mencari kehidupan yang lebih baik, tetapi beberapa orang mencarinya dengan mengikuti jalan yang salah. Beberapa orang tidak meyakini *kamma* dan akibatnya, namun mereka memperoleh kehidupan sebagai manusia dan memperoleh kemakmuran karena *kamma* masa lampau mereka dan kerja kerasnya pada kehidupan saat ini. Orang yang makmur demikian terlepas dari penolakannya atas *kamma*, dihargai oleh beberapa orang yang menerima pandangannya dan mengikuti nasihatnya. Dengan cara ini, mereka dapat mencapai tujuan dalam kehidupan sekarang, tetapi mereka kemungkinan besar akan terlahir di alam rendah setelah kematian. Oleh karena itu, kita harus mencari kehidupan yang lebih baik melalui pandangan benar.

Akhirnya, menurut Sang Buddha, penerimaan atas pandangan benar adalah penting untuk pemadaman total atas kekotoran batin atau dengan kata lain, pencapaian *Nibbāna*. Jika seseorang meyakini bahwa tidak ada *kamma* dan akibatnya atau cenderung menerima pandangan itu, maka ia harus segera menolaknya dan menerima pandangan benar setelah mendengarkan khotbah yang

benar dan merenungkan secara bijaksana. Hal ini akan mengarah pada padamnya kekotoran batin yang berakar pada pandangan salah. Kaum duniawi biasa yang belum terbebas sepenuhnya dari pandangan salah juga akan terjamin kebebasannya dari pandangan salah secara total jika ia memperkuat pandangannya atas *kamma*, berlatih meditasi, dan mencapai tingkat Memasuki-arus (*Sotāpanna*). Oleh karena itu, sesuai ajaran Sang Buddha, mari kita menegaskan:

‘Orang lain mungkin memegang pandangan bahwa tidak ada kamma dan akibatnya, tetapi kami akan memegang pandangan benar bahwa ada kamma dan akibatnya. Kami akan mempraktikkan penghapusan yang akan mengurangi kekotoran batin. Kami akan melatih pikiran pada pandangan benar atas kamma. Kami akan menghindari pandangan salah dengan mengambil pandangan benar demi kemajuan spiritual kami dan demi padamnya kekotoran batin.’

Demikianlah kita harus memperkuat kepercayaan atas *kamma*. Ketika menjumpai atau mendengar suatu perbuatan buruk kita harus ingat bahwa hal itu akan memiliki akibat *kamma* yang berbahaya, dan menghindarinya. Ketika kita melakukan perbuatan baik, kita harus melakukannya dengan sepenuh hati, mengingat bahwa hal ini akan memberikan manfaat bagi kita. Ini adalah cara melakukan kebaikan yang timbul dari pengetahuan. Hal ini menjamin kelahiran kembali yang baik dalam kehidupan berikutnya. Selain itu, ketika kita merenungkan hukum *kamma*, kita memiliki pikiran baik, yang merupakan perbuatan baik juga yaitu memperkuat pandangan kita (*diṭṭhūjukamma*). Ini adalah sejenis latihan batin dan kita perlu melatihnya sebelum kita dapat mempraktikkan jenis pengembangan batin lainnya.

PANDANGAN SALAH DAN PANDANGAN BENAR TERHADAP SANG JALAN

Saya telah menjelaskan bagaimana melenyapkan pandangan salah yang dapat menimbulkan bahaya dan melatih pandangan benar yang dapat memberikan manfaat. Sekarang saya mendorong anda untuk melenyapkan pandangan salah terhadap sang jalan. Ini disebut “*Aniyyānikadiṭṭhi*,” yang berarti pandangan salah yang merupakan rintangan bagi kebebasan dari

penderitaan. Ada empat pandangan salah seperti ini -*attadiṭṭhi*, *sakkāyadiṭṭhi*, *sassatadiṭṭhi*, dan *ucchedadiṭṭhi* - yang menghalangi pengetahuan pandangan terang dan pengetahuan sang jalan.

Di antara pandangan-pandangan ini, *attadiṭṭhi* dan *sakkāyadiṭṭhi* adalah kepercayaan pada keberadaan entitas hidup atau jiwa. Entitas hidup ini disebut diri (*atta*), dan teks Pāli merujuknya sebagai makhluk hidup (*satta*) dan diri (*atta*). Orang-orang biasa, menganggap diri mereka serta orang lain sebagai makhluk hidup. Pada kenyataannya hanya ada lima kelompok unsur kehidupan (*panca khanda*), atau hanya batin dan materi. Tidak ada diri atau entitas hidup. Orang-orang ini percaya atas keberadaan diri yang sebenarnya tidak ada dan pandangan salah ini disebut pandangan-diri (*attadiṭṭhi*) atau pandangan-personalitas (*sakkāyadiṭṭhi*). *Sakkāya* berarti susunan batin-jasmani, oleh karena itu *sakkāyadiṭṭhi* adalah pandangan salah yang menganggap bahwa susunan batin-jasmani ini adalah makhluk hidup atau diri.

Sebagai contoh, tindakan melihat melibatkan organ-mata, objek visual, dan kesadaran-mata. Akan tetapi, mereka yang tidak mampu mengamati atau memahami dengan pengetahuan pandangan terang, akan menganggap organ mata, objek visual, dan kesadaran-mata sebagai makhluk hidup. Mereka mempercayai, “Mataku jelas dan baik,” “Aku melihat tanganku,” “Aku melihat tubuhnya,” “Akulah yang melihat,” dan seterusnya. Ini adalah pandangan-personalitas, yang mengidentifikasi susunan batin-jasmani ini sebagai diri. Jenis pandangan salah demikian juga terasosiasi dengan tindakan mendengar, mencium, mengecap, menyentuh, dan berpikir. Contoh lainnya, ketika anda menekuk atau merentangkan tangan dan kaki, keinginan untuk menekuk dan merentang adalah batin, sementara tindakan menekuk atau merentang adalah jasmani. Hanya ada susunan batin-jasmani saja. Kendati demikian, mereka yang tidak mengamati atau memahaminya melalui pandangan terang akan memiliki ilusi “Akulah yang menekuk atau merentang karena, akulah yang berkeinginan untuk melakukannya.” Ini adalah pandangan-personalitas yang menganggap susunan batin-jasmani sebagai diri. Pandangan ini juga muncul sehubungan dengan jenis-jenis aktivitas fisik lainnya.

Adalah sulit bagi orang-orang biasa untuk sepenuhnya terbebaskan dari kepercayaan-ego (*attadiṭṭhi*). Hanya ada perbedaan dalam tingkatan, beberapa orang sangat melekatinya, sedangkan yang lainnya tidak begitu melekat. Pandangan ini tertanam dalam-dalam pada mereka yang tidak mengetahui apa pun tentang kelompok-kelompok unsur kehidupan. Saya menganut pandangan ini ketika masih muda dan tidak berpengetahuan. Pada saat itu saya percaya bahwa ada entitas hidup dalam tubuh fisik seseorang, yang pada saat kematiannya meninggalkan tubuh melalui mulut atau melalui hidung. Saya berpikir bahwa kehidupan memasuki rahim ibu pada masa kehamilan. Pandangan ini didukung oleh para dokter yang mengakui awal kehidupan dimulai dari janin hanya ketika mereka mendengar detak jantungnya. Orang-orang yang tidak memiliki pengetahuan yang memadai mengenai batin dan jasmani akan melekat pada pandangan itu. Akan tetapi, hal ini tidak memiliki cengkeraman yang kuat bagi umat Buddhis yang telah akrab dengan teori tanpa-diri dari kehidupan. Pandangan ini tidak cukup kuat untuk menghalangi usaha spiritual dan praktik Dhamma. Hal ini dimungkinkan bagi umat Buddhis untuk mempraktikkan dan mencapai jalan mulia dan buahnya terlepas dari kepercayaan-ego mereka.

Pandangan ini lemah bagi mereka yang memiliki pengetahuan menyeluruh tentang sifat alami dari batin dan jasmani. Bukan berarti mereka sepenuhnya terbebaskan darinya. Ketika berbicara tentang sifat dari batin dan jasmani, mereka mungkin memiliki ilusi bahwa “akulah yang sedang berbicara,” sebuah fakta akan terlihat dalam perdebatan panas dan berapi-api yang terjadi ketika mendiskusikan Dhamma. Meditasi pandangan terang dan jalan mulia-lah yang dapat menjamin padamnya pandangan ini. Di antara kedua ini, meditasi pandangan terang akan membawa pada padamnya pandangan ini dengan cara peninggalan sesaat, atau dengan kata lain, ilusi sehubungan dengan objek yang diamati dilenyapkan oleh pengetahuan pandangan terang. Perhatian murni secara terus-menerus berarti mengatasi ilusi tersebut melalui penekanan (*vikkhambhana*). Akan tetapi, pandangan ini mungkin masih muncul ketika seseorang berhenti bermeditasi dan lengah. Pandangan ini sepenuhnya tercabut hanya ketika

meditator mencapai tingkat Memasuki-arus (*Sotāpanna*). Semua ini tergantung pada masing-masing individu dalam berjuang untuk mencapai tingkat Memasuki-arus.

PENGETAHUAN YANG PENTING

Untuk mencapai tujuan ini, seseorang harus memulai dengan meditasi yang merupakan pendahulu pengetahuan sang jalan. Praktik meditasi mensyaratkan pengetahuan. Beberapa orang mengatakan bahwa sebelum bermeditasi seorang meditator harus mengetahui secara menyeluruh tentang konsep-konsep dari lima kelompok unsur kehidupan (*khandhā*), landasan-indria (*āyatanā*), unsur-unsur (*dhātu*), kekuatan (*indriya*), kebenaran-kebenaran (*saccā*) dan kemunculan yang saling bergantung (*paṭiccasamuppāda*). Ini adalah nasihat yang baik karena selaras dengan *Visuddhimagga*. Seorang meditator yang harus berlatih tanpa seorang guru, memerlukan pengetahuan demikian untuk pemeriksaan-diri. Akan tetapi kita tidak boleh berpendapat bahwa, pengetahuan seperti ini adalah mutlak diperlukan oleh semua meditator. Karena tidak semua meditator yang berlatih mengikuti petunjuk Sang Buddha melakukannya hanya setelah mempelajari konsep lima kelompok unsur kehidupan, dan yang lainnya itu secara menyeluruh. Mungkin instruksi yang diberikan kepada meditator pada masa itu bahkan biasanya tidak berlangsung selama satu jam. Khususnya jika ada guru yang membimbing meditator, adalah cukup dengan mengingat bahwa 'hanya ada fenomena batin dan jasmani yang tidak kekal, tidak memuaskan dan tanpa-inti.' Sang Buddha menunjukkan perlunya pengetahuan yang memadai dalam beberapa kata sebagai berikut:

'O Raja Dewa! Seorang bhikkhu yang ingin bermeditasi hingga mencapai Ke-arahatta-an harus mengingat untuk melihat tiada fenomena apapun yang kekal, menyenangkan atau memiliki inti.'

Ini adalah pernyataan singkat Sang Buddha dalam menjawab pertanyaan raja dewa sehubungan dengan pengetahuan yang penting untuk pencapaian Ke-arahatta-an. Ini adalah kata-kata Sang Buddha, bukan ajaran pasca-kanonis. Dengan kata lain, segala fenomena yang terjadi pada diri sendiri atau orang lain

harus dianggap sebagai tidak kekal, tidak memuaskan dan tanpa-inti. Pengetahuan ini cukup untuk membekali meditator secara intelektual dalam berlatih meditasi. Kita dapat memperoleh pengetahuan ini hanya dengan mendengarkan khotbah Dhamma. Umat Buddhis yang religius telah mempelajarinya sejak lama bahwa hanya ada fenomena batin dan jasmani, bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal, penderitaan, dan hampa dari entitas-ego. Jika anda mengetahui metode meditasi, maka anda dapat bermeditasi setiap waktu.

METODE MEDITASI SANG BUDDHA

Metode meditasi Sang Buddha diberikan dalam beberapa kata: “Meditator mengetahui segala fenomena dengan terampil dan penuh perhatian (*So sabbam dhammam abhijānāti*).” Di sini segala fenomena berarti fenomena batin-jasmani yang terjadi saat mendengar, mencium, makan, menyentuh, menekuk, bergerak, berpikir, dan sebagainya. Meditator harus mengamati dan mencatatnya untuk memahami semua itu sebagaimana adanya: “*Abhijānāti*” berarti memusatkan perhatian pada objek dengan terampil, penuh perhatian terhadap objek itu; dan mengetahui segala fenomena. Kesadaran tidak boleh terbatas pada satu fenomena. Ia harus waspada pada setiap peristiwa yang terjadi ketika melihat, mendengar, menyentuh, atau mengetahui suatu objek.

Akan tetapi, pada awalnya seseorang tidak mampu memperhatikan semua peristiwa. Ia harus memulai dengan pengamatan pada satu atau dua peristiwa yang paling jelas. Sewaktu duduk, ia harus memusatkan perhatian pada “duduk,” atau ia dapat berkonsentrasi pada lubang hidung, yang adalah titik sentuhan ketika menarik atau mengembuskan napas dan mencatat dalam batin, “masuk,” “keluar,” “masuk,” “keluar.” Atau ia dapat mencatat kembang dan kempisnya perut dengan pikiran terarah pada tekanan dan gerakan perut. Jika sewaktu mengamati dan mencatat itu, beberapa pemikiran muncul, ia harus mencatatnya, lalu kembali pada fenomena sebelumnya yang telah ia catat. Jika rasa kaku, sakit, panas atau sensasi-sensasi lainnya muncul, ia harus mencatat, “kaku,” “kaku,” “sakit,” “sakit,”

“panas,” “panas” dan sebagainya, dan kemudian kembali melanjutkan pengamatan awal. Jika ada gerakan menekuk, meregang atau gerakan lainnya, itu juga harus dicatat. Ketika meditator berdiri, ia harus melakukannya dengan penuh perhatian. Ketika berjalan, ia harus menyadari setiap langkah yang ia lakukan; jika memungkinkan, ia harus melakukan pencatatan di setiap tindakan melihat atau mendengar.

Atas dasar perhatian murni ini, ia mengembangkan kekuatan konsentrasi dan merealisasi melalui pengalamannya sendiri bahwa tidak ada entitas-ego yang hidup, tidak ada apa pun selain batin yang mengetahui dan jasmani yang diketahui. Ini adalah pengetahuan analitis yang memungkinkan meditator dapat membedakan antara batin dan jasmani dan ini adalah dasar bagi pandangan benar dalam meditasi. Pandangan ini berlawanan dengan kepercayaan-ego dan pandangan personalitas. Sangat penting untuk memegang pandangan benar ini sebaik-baiknya. Beberapa orang berpikir bahwa mereka memiliki pandangan benar jika sekedar mengakui bahwa hanya ada jasmani dan batin, jasmani tersusun dari empat elemen dasar ditambah dua puluh empat fenomena fisik tambahan (*upādārūpa*) dan batin terdiri dari delapan puluh satu jenis kesadaran duniawi ditambah lima puluh dua kondisi batin (*cetasikā*). Ini tidak selaras dengan ajaran Sang Buddha bahwa segala fenomena harus diketahui.

Jenis perenungan demikian juga tidak menjamin lenyapnya kepercayaan-ego yang muncul pada saat melihat, mendengar, dan sebagainya. Akan tetapi, meditator yang selalu mencatat apa yang sebenarnya sedang terjadi pada batin-jasmani ini, pada saat mencatat kembangnya (perut), akan menyadari bahwa di sana hanya ada gerakan mengembang dari materi dan batin yang mengetahui; dan pada saat mencatat kempisnya perut, ia mengetahui bahwa di sana hanya ada materi yang bergerak mengempis dan batin yang mengetahui. Pada saat menekuk atau meregang, ia mengetahui bahwa di sana hanya ada materi yang menekuk atau meregang dan batin yang mencatatnya. Hal yang sama dapat dikatakan dari pengetahuannya mengenai perbedaan batin dan jasmani ketika sedang berjalan, melihat, mendengar dan sebagainya. Setiap momen perhatian murni berarti pengikisan atas kepercayaan-ego dan pandangan personalitas. Inilah cara

yang Sang Buddha tunjukkan dalam *Sallekha Sutta* untuk menghapus pandangan-pandangan ini.

‘Orang lain yang bukan meditator mungkin percaya pada entitas-ego. Akan tetapi, kami yang terbiasa dengan metode introspeksi Satipatṭhāna, melalui pemeriksaan fenomena batin-jasmani pada saat kemunculannya, akan menganut pandangan benar bahwa tidak ada entitas-ego melainkan hanya batin dan jasmani. Demikianlah kami akan mempraktikkan penghapusan.’

Interpretasi kita terhadap ajaran Sang Buddha sangat tinggi dan mendalam. Mereka yang tidak bermeditasi dikategorikan sebagai “orang lain.” Akan tetapi, kita harus mengasumsikan bahwa orang berpengetahuan yang tidak melekat erat pada kepercayaan-ego harus dikecualikan. Pandangan ini akan melekat erat pada mereka yang tidak bermeditasi dan memiliki sedikit pengetahuan. Menurut interpretasi kami, orang-orang demikian dapat disebut sebagai tidak-berkeyakinan. Akan tetapi, pandangan salah atas diri ini tidak seberat pandangan salah yang mengarah pada tindak kejahatan. Pandangan ini, apabila berdiri sendiri, tidak akan membawa seseorang menuju alam rendah. Pemilik pandangan ini mungkin terlahir kembali di alam surga berkat kedermawanan dan moralitasnya. Atau dapat mencapai tingkat absorpsi dan terlahir kembali di alam Brahmā atau bahkan di alam tertinggi.

Kepercayaan-ego bukanlah penghalang menuju alam-alam surga. Akan tetapi, orang yang didominasi oleh kepercayaan ini tidak memiliki keyakinan pada ajaran Buddhis dan oleh karena itu akan merintangikan kemajuan spiritualnya. Kepercayaan-ego yang ekstrim umumnya terdapat di antara para umat non-Buddhis dan jarang sekali terdapat di antara umat Buddhis. Seorang Buddhis mungkin menganut kepercayaan-ego karena ketidak-tahuannya tetapi ia mungkin memiliki keyakinan pada Dhamma dan berlatih meditasi. Jika ia mengerahkan usaha sepenuh hati maka ia dapat mencapai jalan dan buahnya. Meskipun tinggal di dunia yang menganut kepercayaan-ego, kita harus bermeditasi dan memegang pandangan benar berlandaskan pengetahuan pandangan terang.

PENEGASAN PANDANGAN BENAR

'Orang lain mungkin mempercayai jiwa yang hidup atau entitas-ego, tetapi kami akan memegang pandangan benar bahwa hanya ada batin dan jasmani. Kami akan mempraktikkan penghapusan. Kami akan mengembangkan pikiran sehubungan dengan pandangan demikian. Kami akan menghindari kepercayaan-ego dan pandangan personalitas dengan mengadopsi pandangan benar. Kami akan mencapai kemajuan spiritual melalui pandangan benar. Kami akan memadamkan api kekotoran batin yang muncul dari kepercayaan-ego dan pandangan personalitas dengan menganut pandangan benar.'

Penegasan ini menyiratkan bahwa mereka yang memegang kepercayaan-ego adalah tidak-berkeyakinan, mungkin terkesan menyinggung pengikut agama lain. Akan tetapi, seperti yang telah disampaikan, kepercayaan-ego demikian tidaklah seberat pandangan salah yang mengarah pada tindak kejahatan. Pandangan ini hanya memperpanjang keberadaan seseorang dalam *saṃsāra*. Selain itu, orang-orang biasa jarang terbebas dari pandangan ini. Kita terbebaskan dari pandangan ini untuk sementara waktu hanya ketika kita sedang bermeditasi. Tidak ada alasan mengapa para pengikut agama lain harus gusar disebut tidak-berkeyakinan. Jika mereka gusar, mereka dapat berpindah kepada pandangan benar melalui introspeksi. Ada orang-orang yang telah menetapkan batin mereka pada tingkat spiritual yang lebih tinggi tanpa melepaskan kepercayaan-ego. Sedangkan bagi meditor, ia mengalami kemajuan tingkat spiritual dengan dasar pandangan benarnya seperti yang dilakukan Visākhā dan Anāthapiṇḍika pada masa Sang Buddha.

Kedua siswa Sang Buddha ini terlahir kembali di alam-alam surga pada kematian mereka. Di sana mereka mencapai tingkat Yang-tidak-kembali, dan akan melewati lima Alam Murni (Suddhāvāsa Brahmaloaka) berturutan. Mereka akan melewati seribu siklus dunia di alam Aviha, dua ribu siklus dunia di alam Atappa, empat ribu siklus dunia di alam Sudassa, delapan ribu siklus dunia di alam Sudassī, dan enam belas ribu siklus dunia di alam Akaniṭṭha; seluruhnya tiga puluh satu ribu siklus dunia. Akhirnya, di alam Akaniṭṭha mereka akan menjadi *Arahant* dan

mencapai *Nibbāna*. Ini adalah bagaimana meditator mengalami kemajuan spiritual melalui pandangan benar dengan dasar meditasi pandangan terang dan jalan mulia. Kita harus meniru teladan mereka.

PANDANGAN KEABADIAN DAN PEMUSNAHAN

Pandangan keabadian atau eternalisme (*sassataditṭhi*) adalah kepercayaan bahwa makhluk hidup tetap kekal, berlanjut dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya. Menurut pandangan ini, jiwa atau ego tidak pernah lenyap walaupun tubuh fisik yang kasar mengalami kematian dan kehancuran. Setelah kematian jasmani, jiwa akan berpindah ke fisik yang lainnya. Jiwa ini tidak dapat hancur dan tetap bertahan dari kehancuran sistem dunia yang tidak terhitung banyaknya.

Pada umumnya, eternalisme lazim dianut di antara orang-orang yang mempercayai *kamma*. Hal ini secara eksplisit diterima oleh kitab-kitab suci Hindu. Menurut pandangan mereka, makhluk hidup memiliki dua jenis tubuh: tubuh kasar dan tubuh halus. Tubuh kasar pada akhirnya akan hancur, tetapi tubuh halus akan berlanjut ke tempat baru dan tidak berubah. Jiwa yang mencari tempat baru ini berukuran sangat kecil, lebih kecil daripada ujung jarum yang bisa melewati lubang jarum. Mampu menempuh jarak yang sangat jauh dalam sekejap dan menembus gunung dan dinding bata. Mereka harus meyakini adanya kekuatan supernormal pada jiwa, karena hanya dengan demikian jiwa tersebut mampu masuk ke dalam calon ibu yang sedang tertidur dalam bangunan bata yang tertutup. Tidak ada kitab Buddhis yang secara eksplisit menyatakan pandangan demikian. Akan tetapi, orang-orang yang tidak tahu percaya bahwa jiwa meninggalkan tubuh setelah meninggal dunia dan pindah menuju ke tempat atau kehidupan lain. Kepercayaan ini tidak memperoleh tempat pada mereka yang memiliki pengetahuan mengenai hubungan sebab akibat antara batin dan jasmani. Bagaimanapun juga, tak ada seorang pun yang sepenuhnya terbebas dari kepercayaan ini selama ia belum memiliki pengetahuan pandangan terang pada tingkat jalan mulia.

Berlawanan dengan eternalisme adalah pandangan pemusnahan, yang percaya atas pemusnahan setelah kematian. Jika anda mempercayai bahwa tidak ada apa-apa lagi setelah kematian, maka anda mengasumsikan bahwa ada sesuatu sebelum kematian dan dapat dipastikan bahwa sesuatu itu adalah ego. Walaupun para penganut pandangan pemusnahan yakin pada keunggulan jasmani namun mereka tidak benar-benar terbebas dari kepercayaan-ego. Dengan kata lain, pandangan pemusnahan juga berakar pada kepercayaan-ego. Menurut eternalisme, ego tetap ada setelah kematian, sedangkan menurut pandangan pemusnahan ego musnah oleh kematian. Kedua pandangan menghubungkan ego dengan sosok makhluk hidup, satu-satunya perbedaan adalah bahwa pandangan pertama memaksakan kekekalan, sedangkan pandangan ke dua menolak keberadaan ego yang berkelanjutan setelah kematian.

Beberapa orang berpendapat bahwa batin dan tubuh jasmani anak-anak masih tetap ada setelah beranjak dewasa, tetapi ini bukanlah eternalisme. Ini hanyalah gagasan kekekalan; anda boleh menyebutnya pandangan-diri (*attadit̥thi*), tetapi ini tidak sama dengan eternalisme karena pandangan pemusnahan juga memaksakan gagasan kekekalan demikian sebelum kematian.

Selain itu, jika kepercayaan pada batin dan jasmani anak-anak itu disebut sebagai eternalisme, maka kesadaran kita atas kelenyapannya yang tanpa henti juga harus disebut sebagai pemusnahan. Kenyataannya, kesadaran ini berlandaskan atas dasar pengamatan dan meditasi pandangan terang. Pandangan yang berlawanan dengan ini hanyalah kepercayaan-ego, bukan eternalisme. Singkatnya, eternalisme memaksakan ego yang permanen setelah kematian, sementara pemusnahan memaksakan musnahnya ego setelah kematian.

Doktrin pemusnahan diajarkan oleh Ajita pada masa Sang Buddha. Inti dari ajarannya adalah bahwa ketika seseorang mati, maka mayatnya diletakkan di atas keranda dan dibawa ke tempat pemakaman oleh empat orang. Di sana dibakar hingga menjadi abu dan tidak ada yang tersisa. Menurut pandangan ini, tidak perlu menghindari perbuatan buruk. Seseorang boleh melakukan apa pun yang ia inginkan. Juga tidak perlu melakukan perbuatan baik. Mereka yang menganut pandangan ini mendorong kita agar

melakukan apa pun yang berguna untuk diri kita sendiri, dan mereka mengajarkan agar tidak melakukan perbuatan baik dengan mengorbankan kepentingan kita. Demikianlah pandangan pemusnahan menolak *kamma* dan akibatnya, dan karena itu ini adalah pandangan salah yang dapat memunculkan tindak kejahatan.

PANDANGAN BENAR BERLANDASKAN PENGETAHUAN KONDISIONALITAS

Pandangan keabadian dan pandangan pemusnahan harus disangkal melalui pandangan benar mengenai sebab dan akibat atau melalui pandangan terang reflektif atas hubungan sebab akibat dari Kemunculan yang Saling Bergantungan. Juga dapat dilenyapkan melalui pengetahuan dengan melihat kondisionalitas (*paccayapariggahañña*).

Tidak ada jiwa yang hidup, baik sebelum maupun setelah kematian. Satu-satunya yang ada hanyalah proses batin-jasmani yang berlangsung berdasarkan atas hubungan sebab-akibat. Hanya ada kesadaran, batin, jasmani, dan sebagainya, yang muncul tanpa henti karena ketidak-tahuan (*avijjā*) dan sebab-sebab lainnya. Pada masa kini kebanyakan orang tidak mengetahui empat kebenaran mulia dengan baik. Singkatnya, mereka tidak benar-benar mengetahui kebenaran mengenai penderitaan (*dukkha sacca*). Kebenaran ini terlihat nyata dalam setiap fenomena yang terjadi pada saat melihat, mendengar, makan, berpikir, dan sebagainya. Segala fenomena terus-menerus muncul dan lenyap dan oleh karena itu mereka tidak kekal, tidak menyenangkan, tidak dapat diandalkan, dan tanpa inti. Kita tidak mengetahui hal tersebut sebagaimana mereka adanya dan oleh karena itu kita menganggapnya kekal, menyenangkan, dapat diandalkan, dan memiliki inti. Ini adalah ketidak-tahuan (*avijjā*).

Karena ketidak-tahuan (*avijjā*) maka kita merasa senang dalam objek-objek indria dan menjadi terikat terhadap mereka. Kita melekat pada mereka. Kita berusaha untuk mendapatkan objek kemelekatan kita. Demikianlah ketidak-tahuan (*avijjā*), pendambaan (*tañhā*), kemelekatan (*upādāna*), perbuatan (*kamma*), dan bentukan-bentukan pikiran (*sañkhāra*) adalah lima penyebab,

atau merupakan siklus *kamma* yang mengakibatkan perbuatan baik maupun buruk.

KEHIDUPAN BERULANG

Siklus *kamma* diikuti oleh siklus akibat (*vipākavaṭṭa*). Hal ini terjadi dengan cara sebagai berikut: Menjelang kematian, seorang memiliki gambaran batin tertentu sebagai akibat dari perbuatan baik atau buruk yang telah ia lakukan dalam perjalanan hidupnya. Ada gambaran dari perbuatan-perbuatannya (*kamma*), objek dan situasi sehubungan dengan perbuatan-perbuatannya (*kammanimitta*), dan gambaran dari kehidupan mendatangnya yang dikondisikan oleh perbuatan-perbuatannya (*gatinimitta*). Gambaran-gambaran ini melintas dalam pikirannya saat menjelang kematian, jadi ia meninggal dunia saat melekat pada satu di antara gambaran-gambaran itu.

Kematian hanya merupakan berhentinya proses muncul dan lenyap dari arus batin setelah lenyapnya momen-pikiran terakhir. Akan tetapi, ini bukanlah kelenyapan total. Kesadaran muncul dalam kehidupan baru, di alam baru, sesuai dengan salah satu dari gambaran-gambaran batin yang dilekati oleh orang yang sekarat pada momen terakhirnya. Bersamaan dengan kesadaran-kelahiran kembali, ada akibat lain yang mengikuti, yaitu batin dan jasmani, landasan-landasan indria, kontak, dan perasaan. Demikianlah ada lima penyebab (ketidak-tahuan, pendambaan,... dan seterusnya) dan siklus perbuatan yang diikuti oleh siklus akibat (kesadaran, batin-jasmani,... dan seterusnya). Demikian pula, di alam kehidupannya yang baru dimulai dari momen pembuahan hingga momen kematian, fenomena batin-jasmani timbul tanpa henti. Dalam proses kemunculannya, perasaan-perasaan yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan menjadi sebab munculnya pendambaan,... dan seterusnya. Demikianlah di sana hanya ada sebab dan akibat. Disebabkan oleh ketidak-tahuan, *kamma*,... dan seterusnya, maka timbul kehidupan baru, kesadaran,... dan seterusnya, dan kemudian kita mengatakan pencapaian seseorang di alam surga atau kesengsaraan di neraka.

Pada kenyataannya tidak ada perpindahan individu, makhluk, ataupun suatu entitas. Hanya ada munculnya batin dan materi

baru pada kehidupan berikutnya sebagai akibat dari *kamma* pada kehidupan sebelumnya. Sepanjang satu masa kehidupan hanya ada proses batin-jasmani sebagai akibat dari kondisi kesadaran yang mendahuluinya. Anda harus memahami sifat kehidupan ini dengan mendengarkan khotbah atau dengan membaca buku. Mereka yang memiliki pengetahuan ini, bebas dari kedua pandangan salah: pandangan pemusnahan, bahwa kehidupan seseorang musnah pada saat kematian; dan pandangan keabadian, bahwa jiwa seseorang berpindah ke tempat lain setelah kematian dan tetap kekal.

TERBEBASKAN DARI PANDANGAN SALAH

Akan tetapi, pengetahuan yang kita peroleh dari buku-buku dan guru (*sutamayañāna*) tidaklah kokoh. Pengetahuan pandangan-terang (*bhāvanāmayañāna*) lebih dapat dipercaya, oleh karena itu anda perlu bermeditasi untuk membedakan antara batin dan jasmani, dan memahami karakteristiknya. Ketika anda menekuk, meregang, atau menggerakkan kaki atau tangan, anda mengenali batin yang ingin menekuk,... dan seterusnya, dan kemudian anda mengetahui langsung (tanpa melalui proses analisa) bahwa menekuk kaki adalah disebabkan oleh kecenderungan pikiran yang ingin menekuk,... dan seterusnya. Pada saat anda melakukan pencatatan batin ketika melihat sesuatu, anda mengetahui bahwa anda melihat karena mata anda, objek yang terlihat, dan kesadaran. Hal yang sama berlaku untuk mendengar,... dan seterusnya, dan kita menjadi sadar bahwa batin dan materi sebagai sebab, dan melihat, mendengar,... dan seterusnya sebagai akibat. Kita juga menjadi tahu bahwa momen-pikiran sebelumnya menentukan momen-pikiran berikutnya, bahwa persepsi bergantung pada kehadiran objek yang dipersepsikan, dan bahwa momen-pikiran muncul dan berlalu sekali lagi sebagai unit-unit (bukan sebagai kesatuan pikiran).

Bagi meditator, kematian adalah bagaikan lenyapnya momen-pikiran yang saat ini sedang dialaminya. Bukan lenyapnya seseorang atau suatu makhluk. Kelahiran kembali juga bagaikan munculnya satu unit kesadaran, seperti yang sedang dialaminya saat ini juga. Jadi bukanlah perpindahan suatu makhluk individu.

Kelahiran kembali berarti munculnya momen kesadaran baru yang mengikuti kemelekatan pada objek, tepat sebelum kematian.

Demikianlah meditator merealisasi sendiri melalui pengalaman meditasinya, hubungan sebab-dan-akibat (dari fenomena batin-jasmani) dan beberapa meditator dapat menjelaskannya dengan jelas walaupun mereka tidak memiliki pengetahuan akademis (mengenai hal ini).

Begitu anda semata-mata hanya menyadari fenomena batin-jasmani dari kehidupan, yang senantiasa berada dalam perubahan terus-menerus yang berhubungan secara sebab akibat, maka anda terbebas dari pandangan keabadian (bahwa jiwa tetap ada setelah kematian) dan pandangan pemusnahan (bahwa jiwa musnah pada saat kematian). Yang juga ditinggalkan adalah kepercayaan bahwa manusia diciptakan oleh makhluk pencipta, dan kepercayaan bahwa manusia muncul tanpa sebab. Pandangan penciptaan (*visamahetukadiṭṭhi*) adalah sejenis pandangan keabadian, sedangkan kepercayaan akan tiadanya penyebab asal (*ahetukadiṭṭhi*), termasuk dalam kelompok pandangan salah yang mengarah pada perbuatan buruk. Pengetahuan dengan melihat sebab dan akibat (*paccayapariggahaṇāna*) adalah lawan dari keempat pandangan salah ini.

MUNCULNYA PENGETAHUAN MELALUI PEMAHAMAN

Kedua pandangan benar yang telah disebutkan: pengetahuan analitis atas batin dan materi dan pengetahuan dengan melihat kondisionalitas adalah dasar dari meditasi, karenanya disebut pandangan benar melalui pengetahuan pandangan terang (*vipassanāsammādiṭṭhi*). Dalam perjalanan pengamatan lebih lanjut, meditator akan merealisasi melalui pengalamannya bahwa semua fenomena batin-jasmani yang muncul dari enam indria adalah tidak kekal, tidak memuaskan, dan tanpa inti. Realisasi ini adalah berkat penemuan fakta bahwa segala sesuatu yang muncul selalu lenyap. Jika pikiran-pikiran muncul saat anda sedang mengamati dan mencatat kembang, kempis, dan sebagainya, maka anda harus mencatatnya juga, dan pikiran-pikiran itu akan lenyap. Anda melihat muncul dan lenyapnya peristiwa pikiran yang baru, menyadari ketidak-kekalannya, dan merenungkan ketidak-

kekalan dari semua fenomena mental. Ini adalah pengetahuan melalui pemahaman (*sammasanañāna*).

Apabila, ketika sedang penuh perhatian pada kembang kempis, dan sebagainya, anda merasakan perasaan yang tidak menyenangkan dari rasa kaku, sakit, gatal, dan sebagainya, anda harus memusatkan perhatian padanya dan mencatat “kaku, kaku,” “sakit, sakit,...” dan seterusnya. Maka perasaan tidak menyenangkan itu akan perlahan-lahan lenyap. Anda merealisasi ketidak-kekalannya dan menyimpulkan ketidak-kekalan dari semua perasaan. Ini juga merupakan pengetahuan melalui pemahaman. Anda harus mengamati dan mencatat juga pendambaan, kemarahan, ketidak-senangan, dan kondisi batin lain yang muncul. Anda akan menemukan bahwa semua itu seketika lenyap begitu anda mencatatnya. Perenungan atas ketidak-kekalan semua itu adalah pengetahuan melalui pemahaman.

Memusatkan perhatian pada gerakan bagian tubuh mana pun seperti menekuk, meregang, dan sebagainya adalah sesaat dan tidak kekal, dan demikian pula kondisi batin pada momen pencatatan kembangnya perut. Setiap peristiwa batin lenyap bersamaan dengan peristiwa fisik yang bersesuaian. Demikianlah anda dapat merealisasi ketidak-kekalannya. Ketidakkekalan ini membimbing anda pada perealisasi sifat mereka yang tidak memuaskan, tidak dapat diandalkan, dan sifatnya yang menyakitkan, ketiada-kendalian kita terhadap mereka, dan munculnya fenomena sesuai sifat alamiah mereka. Perenungan ini adalah pengetahuan pandangan terang pertama yang anda peroleh dalam meditasi.

Ini adalah pengetahuan melalui pemahaman, yang pertama dari sepuluh jenis pengetahuan pandangan terang. Ketika anda mengamati dan mencatat segala fenomena yang terjadi tanpa melakukan pemikiran atau analisa, pandangan terang anda semakin cepat. Kemunculan segera diikuti dengan kelenyapannya sehingga akhirnya perhatian anda terbatas hanya pada proses pelenyapan. Pada tingkat ini, ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan, dan bukan-diri menjadi semakin nyata. Pandangan terang ke dalam kemunculan dan pelenyapan yang cepat ini disebut “*udayabbayañāna*.”

Pada tingkat ini, meditator melihat cahaya, merasakan sukacita dan kegembiraan meluap. Sensasi dan penglihatan ini harus dicatat dan diatasi. Dengan mengatasinya, meditator menemukan bahwa munculnya fenomena yang ia catat tidak lagi jelas dan hanya lenyapnya yang menjadi fokus perhatiannya. Meditator berpikir bahwa ia hanya mewaspadaai lenyapnya fenomena dan kewaspadaan ini jelas menunjukkan betapa cepatnya segala sesuatu melebur dan berlalu.

Pandangan terang pada berlalunya segala fenomena sebagai satu-satunya realitas adalah pengetahuan tentang kehancuran (*bhaṅgañāṇa*). Pada tingkat ini, tidak ada gambaran, tidak ada penglihatan, atau tanda-tanda yang muncul pada meditator. Ia menemukan bahwa segala sesuatu lenyap seketika tanpa berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Misalnya, ketika ia mengarahkan perhatiannya pada menekuk, meditator tidak melihat gambaran tangan atau kakinya. Ia hanya menemukan fenomena fisik dan kesadaran yang menyertainya lenyap, hal yang sama berlaku untuk meregang, berjalan, kembang, kempis, dan sebagainya. Penemuan ini membantu untuk menegaskan sifat ketiga karakteristik tersebut.

Dengan berkembangnya pengetahuan tentang kehancuran, pengetahuan mengenai ketakutan (*bhayañāṇa*) dan jenis-jenis pengetahuan lainnya juga muncul. Jenis-jenis pengetahuan terakhir ini membuat meditator menjadi semakin sadar atas lebur dan hancurnya segala sesuatu serta tiga karakter dari kehidupan atau keberadaan yaitu: ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan, dan bukan-diri. Di antara semua pandangan terang ini, pengetahuan keseimbangan batin atas bentukan-bentukan (*saṅkhārupekkhāñāṇa*) sangatlah halus dan memuaskan. Pengetahuan ini membuat meditator menjadi tidak peduli pada objek-objek indria yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, dan oleh karena itu tidak membuat meditator tertarik atau menolaknya. Pada tahap ini meditator dapat terus-menerus berperhatian murni selama dua atau tiga jam dalam satu sesi meditasi duduk. Ketika pengetahuan ini telah berkembang sepenuhnya, meditator memperoleh pandangan terang yang mengarah pada kemunculan (*vuṭṭhānaḡāminiñāṇa*). Bagian terakhir dari pandangan terang ini disebut pengetahuan adaptasi (*anulomañāṇa*). Pengetahuan

pandangan terang ini berarti genggamannya jelas pada salah satu dari tiga karakter kehidupan, dan ini adalah pandangan benar yang berlandaskan pada pandangan terang.

MUNCULNYA PENGETAHUAN SANG JALAN

Pengetahuan adaptasi adalah yang terakhir dari berbagai tingkatan pengetahuan yang berasosiasi dengan perhatian murni. Segera setelah berakhirnya pengetahuan ini, meditator berhadapan langsung dengan *Nibbāna* di mana kesadaran, jasmani, dan bentukan-bentukan batin menjadi padam. Kontak dengan *Nibbāna* ini melibatkan pengetahuan tentang kematangan (*gotrabhūñāna*), pengetahuan jalan (*maggañāna*) dan pengetahuan buah (*phalañāna*). Di antara ketiga ini, pengetahuan jalan adalah pandangan benar sang jalan (*magga sammādiṭṭhi*).

Kontak dengan *Nibbāna* berarti melihat bahwa kesadaran dan jasmani dan bentukan-bentukan batin yang muncul dan lenyap menjadi sepenuhnya padam. Pada saat kemunculan pengetahuan pandangan terang meditator hanya melihat fenomena batin-jasmani yang muncul dan lenyap. Dengan berakhirnya pengetahuan pandangan terang terakhir – pengetahuan adaptasi, maka fenomena batin-jasmani tersebut berhenti muncul dan padamnya sepenuhnya. Yang berarti realisasi kedamaian *Nibbāna*. Hal ini hanya akan dipahami sepenuhnya oleh mereka yang telah memiliki pengalaman ini. Mereka yang belum mengalaminya hanya dapat membayangkan.

MELIHAT KE-EMPAT KEBENARAN MULIA SECARA BERSAMAAN

Melihat *Nibbāna* berarti melihat Empat Kebenaran Mulia. Ketika meditator melihat pemadaman sepenuhnya atas segala fenomena batin-jasmani yang selalu muncul dan lenyap, maka ia mengetahui bahwa pemadaman itu adalah kebahagiaan tertinggi. Ia juga memahami, dibandingkan dengan *Nibbāna*, maka fenomena yang senantiasa muncul dan lenyap itu menyakitkan. Karena pengetahuan ini ia sedikit banyak telah terbebas dari pendambaan atas fenomena itu. Pada tingkat Memasuki-arus (*Sotāpanna*) ia terbebas dari pendambaan yang cukup kuat yang bisa membawanya menuju ke alam-alam rendah. Pada tingkat Yang-

kembali-sekali (*Sakadāgāmi*) ia terbebas dari keinginan indria yang kasar. Pada tingkat Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*) ia terbebas dari keinginan indria yang halus, sedangkan pada tingkat Ke-*arahatta*-an ia terbebas dari keinginan pada alam berbentuk dan alam tanpa bentuk.

Demikianlah meditator mengetahui kebebasan dari keinginan melalui penghindaran (*pahānābhisamaya*). Kontak sesungguhnya dengan *Nibbāna* adalah kebenaran mulia ke tiga (dari Empat Kebenaran Mulia). Realisasi Kebenaran Mulia ini terjadi dalam batin sang meditator, dan hal ini diketahui melalui pengembangan (*bhāvanābhisamaya*). Singkatnya, pandangan terang sang meditator atas kebenaran ke tiga (Kebenaran atas kepadaman) berarti realisasi langsung atas tiga kebenaran lainnya.

TIGA TINGKAT SANG JALAN

Terdapat tiga tingkat pandangan benar. Pertama kita memiliki pandangan benar dasar; kemudian ada pandangan benar yang berdasarkan atas pengetahuan pandangan terang, yang merupakan pendahulu bagi jalan mulia (*pubbabhāga vipassanā sammādiṭṭhi*), dan terakhir kita memiliki pandangan benar para mulia (*ariyasammādiṭṭhi*). Hal yang sama berlaku untuk faktor-faktor lain dari Jalan Mulia Berunsur Delapan. Masing-masing bagian dari sang jalan terdiri dari tiga tingkat: jalan dasar, jalan pendahuluan, dan jalan mulia.

Kita dapat meninjau pandangan benar sebagai contoh. Kepercayaan pada *kamma* sangatlah penting, karena merupakan jalan dasar. Tanpa adanya kepercayaan pada *kamma* seseorang tidak akan menghindari perbuatan buruk dan akan sulit melakukan perbuatan baik seperti berdana dan memiliki moralitas. Bahkan ketika orang itu terpaksa berdana karena tuntutan situasi, maka itu merupakan tindakan yang tidak diiringi pengetahuan, sehingga jasa kebajikan yang ia peroleh juga akan rendah. Kemungkinan besar ia akan terlahir kembali di alam rendah dan sedikit sekali peluangnya untuk meraih kelahiran kembali yang menguntungkan, apalagi mencapai jalan mulia atau *Nibbāna*. Sebaliknya, orang yang percaya pada *kamma* akan menghindari perbuatan buruk, menekuni perbuatan baik,

mendengarkan khotbah-khotbah Dhamma dan mempraktikkan meditasi pandangan terang. Bahkan jika tidak memiliki pengalaman spiritual yang luar biasa, ia akan berbahagia dalam kehidupan berikutnya. Jika ia sepenuhnya mengembangkan pandangan benar hingga pada tingkat pengetahuan adaptasi, maka akan muncul pandangan benar mengenai sang jalan dan ia akan melihat *Nibbāna* secara nyata.

Mari kita menegaskan keyakinan kita pada *kamma* sesuai dengan ajaran Sang Buddha. Mereka yang belum mampu mempraktikkan meditasi pandangan terang harus lebih secara khusus memperhatikan pandangan benar ini. Mereka juga harus menanamkan keyakinan ini dalam pikiran anak-anak mereka. Tanpa keyakinan ini, seorang anak bukanlah Buddhis sejati walaupun dinyatakan sebagai Buddhis atas dasar kelahirannya. Sangat mungkin baginya memiliki pikiran-pikiran buruk dan mencemooh perbuatan baik yang dilakukan orangtuanya seperti memberikan penghormatan kepada Buddha, menjalankan uposatha sila, berdana, dan sebagainya. Ketika dewasa ia mungkin beralih ke agama lain karena perkawinan atau atas alasan-alasan lain, atau akan menjadi seorang agnostik. Anda harus menanamkan pandangan benar ini pada anak-anak anda dan jika memungkinkan, membuat mereka memperkuatnya melalui meditasi. Mari kita menegaskan pandangan benar kita atas *kamma*, walaupun orang lain mungkin menolaknya; melatih pikiran benar dan mengadopsi praktik benar yang akan mengurangi kekotoran batin. Mari kita menghindari pandangan salah dan memegang kokoh pandangan benar demi kemajuan spiritual kita.

Mereka yang percaya pada *kamma* harus memperkuat keyakinan itu. Mereka yang belum memperoleh pandangan terang harus mempraktikkan meditasi. Mereka yang sedang menekuni meditasi atau telah banyak mempraktikkannya harus berusaha untuk mencapai pandangan terang yang lebih tinggi lagi. Mereka harus berusaha untuk mendapatkan pengetahuan atas muncul dan lenyapnya fenomena yang menghasilkan pengalaman spiritual yang tidak biasa, kegembiraan meluap, dan landasan kokoh bagi pengetahuan Sang Jalan dan Buahnya. Mereka harus mencapai pengetahuan keseimbangan batin terhadap bentukan-

bentukan, yang sangat halus, menghasilkan perhatian murni yang rileks, dan merupakan sesuatu yang menyerupai kewaspadaan secara spontan. Hal ini akan membuat mereka sepenuhnya terbebas dari kemelekatan saat berhadapan dengan objek-objek indria yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Pada tingkat ini mereka akan memiliki ciri-ciri seperti seorang *Arahant*, tidak membedakan sehubungan dengan enam objek indria (*chaḷaṅgupekkhā*), yang memuaskan sang meditator dan menakjubkan sekaligus menginspirasi orang-orang lain.

Dengan sempurna atau matangnya pengetahuan ini, muncullah pandangan benar sang jalan yang membawa seseorang kontak dengan *Nibbāna*. Pada tingkat ini semua pandangan salah menjadi padam sepenuhnya. Maka dari itu anda harus, berusaha untuk memperoleh minimal pandangan benar pada tingkat Memasuki-arus dan, jika memungkinkan, pandangan benar pada tingkat-tingkat yang lebih tinggi lagi. Melalui pandangan benar, kita dapat mengatasi kesombongan-diri (*asmimāna, diṭṭhimāna*), yang mendominasi kita pada tingkat-tingkat jalan yang lebih rendah. Kesombongan-diri ini berakar pada level yang sangat dalam dan halus oleh karena itu disebut *yathāvamāna*. Kita akhirnya dapat melenyapkan jenis kesombongan ini ketika kita menjadi *Arahant*. Untuk mengatasi ini kita harus mengganti pandangan salah dengan pandangan benar. Adalah tergantung diri kita sendiri untuk menaklukkannya melalui *Ke-arahatta-an*.

PEMIKIRAN SALAH (*Micchāsankappa*) - 12

'Orang lain mungkin memiliki pemikiran salah, tetapi kami akan memiliki pemikiran benar dan dengan demikian mengurangi kekotoran batin kami.'

Itu adalah apa yang dikatakan teks Pāli. Ada tiga jenis pemikiran salah: pemikiran yang muncul dari nafsu keinginan indria, yaitu, pemikiran untuk memiliki objek yang diinginkan (*kānavitakka*), pemikiran yang muncul dari niat buruk atau pemikiran untuk menghancurkan orang lain (*vyāpādivitakka*), dan pemikiran yang muncul dari keinginan agresif atau pemikiran untuk menyakiti orang lain (*vihiṃsavitakka*).

Pada masa kini orang-orang memendam banyak pemikiran salah, yang paling umum adalah yang berakar dari nafsu keinginan indria. Orang-orang biasanya ingin mendapatkan objek-objek yang mereka sukai – makanan lezat, pakaian bagus, rumah bagus, mobil, tanah, taman, dan sebagainya. Mereka merencanakan untuk mewujudkan ambisi-ambisi mereka, hubungan sosial, pekerjaan, keluarga, menjaga properti, dan seterusnya. Singkatnya, mereka tenggelam dalam nafsu keinginan indria hampir sepanjang hari.

Di antara pemikiran-pemikiran ini, pemikiran untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri dapat dikatakan pemikiran benar. Tetapi sejauh itu dilandasi oleh nafsu keinginan indria yang bersifat tidak bermanfaat, maka dikatakan sebagai pemikiran salah dari sudut pandang Dhamma. Namun demikian, pemikiran untuk memenuhi kebutuhan hidup secara sah tidaklah terlalu berbahaya. Bahkan para bhikkhu yang menekuni Dhamma harus mencari makanan, dan lainnya. Dan berpikir untuk melakukan secara sah atas hal-hal yang tidak dapat dihindari adalah cukup wajar. Akan tetapi, meditator tidak boleh menyimpan pemikiran-pemikiran demikian dalam jangka waktu yang lama. Hal tersebut harus diamati dan dicatat serta ditolakny.

Apa yang sangat berbahaya adalah pemikiran untuk mendapatkan sesuatu secara tidak sah atas hal-hal yang tidak selayaknya dimiliki, atau dalam hal mereka yang layak memiliki, ia terobsesi oleh keinginannya. Jenis-jenis pemikiran indria ini

memperpanjang *samsāra* meskipun pemikiran-pemikiran itu tidak mengarah menuju alam-alam rendah.

Yang terbaik adalah menolak pemikiran-pemikiran indria. Para bhikkhu dan meditator yang menghargai moralitas berdasarkan pengendalian indria harus menghindari pemikiran indriawi mengenai lawan jenis. Para bhikkhu dan meditator pria harus menghindari pemikiran mengenai wanita, dan para meditator wanita seharusnya tidak memikirkan pria. Pemikiran indriawi ini merintangi pencapaian konsentrasi, pengetahuan pandangan terang, dan pengembangan batin. Oleh karena itu pemikiran-pemikiran demikian harus diamati dan dicatat dengan seksama, dan ditolak.

Kemudian, ketika kita memikirkan seseorang yang kita benci, hal ini cenderung menimbulkan niat buruk. Kita menyalahkan mereka karena telah melakukan hal yang membahayakan kita, telah menghalangi rencana kita, karena itu kita menghendaki kehancuran mereka. Kita bahkan berpikir untuk membunuh mereka. Ini adalah kebencian yang muncul dari niat buruk. Objek niat buruk tidak harus manusia. Ketika ingin menghancurkan ular, kalajengking, nyamuk, serangga, dan sebagainya, kita juga didorong oleh niat buruk. Kita mungkin membenarkan usaha kita dalam hal membunuh ular, macan, dan sebagainya, tetapi kehendak *kamma* buruk yang terlibat di sana akan membawa kita menuju penderitaan, jadi setiap pemikiran membunuh atas alasan apa pun adalah pemikiran salah.

Jika kehendak yang muncul bukanlah membunuh musuh, melainkan hanya memperlakukannya dengan buruk, ini disebut kekejaman. Di sini seseorang berniat untuk memukul, menghina, memaki, atau setidaknya menyebabkan penderitaan pada orang lain. Jika ia didorong oleh niat baik dalam kehendaknya, maka tidak ada akibat *kamma*. Bagaimanapun juga, pemikiran agresif yang berakar dari kebencian adalah buruk secara *kamma*, dan akibat *kamma* menjadi berat bergantung pada kemurnian moral dari orang yang dibenci.

PEMIKIRAN BENAR

Pemikiran benar adalah lawan dari pemikiran salah, dan juga ada tiga jenis: pemikiran pelepasan (*nekkhamavitakka*), pemikiran tanpa-kebencian (*avyāpādavitakka*) dan pemikiran tidak-mencelakai (*avihimsāvitakka*). Di antara semua itu, pemikiran pelepasan adalah kehendak untuk membebaskan diri dari kekotoran batin berupa nafsu keinginan indria dan siklus kehidupan. Menurut Kitab Komentar, bergabung dalam Saṅgha adalah pelepasan. Demikian pula praktik kedermawanan, moralitas, ketenangan, meditasi pandangan terang, dan mencapai *Nibbāna*. Pemikiran untuk bergabung dalam Saṅgha, mengembangkan konsentrasi, mencapai *Nibbāna*, mendatangi pusat latihan meditasi, menjalankan aturan-aturan moral, berdana, mendengarkan Dhamma – masing-masing dari semua itu merupakan pemikiran pelepasan. Setiap pemikiran pelepasan mensyaratkan adanya pandangan benar mengenai *kamma*. Pandangan benar ini juga diperlukan saat peralihan dari pemikiran menjadi perbuatan. Demikianlah, ketika anda melatih pemikiran benar, maka anda juga melatih pandangan benar, dan juga sebaliknya. Faktor-faktor jalan lainnya juga terbina secara bersamaan.

Pemikiran tanpa-kekejaman adalah lawan dari pemikiran kekejaman. Pemikiran yang memperhatikan kesejahteraan semua makhluk berlandaskan niat baik dan sifat baik-hati. Pemikiran yang bersifat tidak mencelakai adalah lawan dari pemikiran mencelakai. Ini adalah pemikiran yang muncul dari belas kasihan dan simpati. Orang-orang biasanya hanya menghargai mereka yang memiliki hubungan dengan mereka. Mereka cenderung berlaku buruk terhadap orang yang melawan mereka. Dalam dunia dengan moralitas yang merosot demikian, sangatlah mulia untuk memikirkan kesejahteraan semua makhluk hidup secara universal dengan cinta kasih dan kasih sayang. Di sini kita akan mengutip kisah pemikiran pelepasan Bodhisatta Sumedha yang sangat mengesankan.

Bodhisatta Sumedha dilahirkan Sembilan puluh satu *kappa* yang lalu. Orangtuanya meninggal dunia ketika ia masih muda. Bendahara keluarga menyerahkan kepada si pemuda seluruh kekayaan yang telah dikumpulkan oleh tujuh generasi leluhurnya.

Sumedha merenungkan kematian para leluhurnya yang telah meninggalkan segala kekayaan mereka ke tangan orang lain. Mereka tidak dapat datang kembali dan menjaga hartanya.

Mereka tidak dapat menggunakan hartanya juga tidak dapat membawanya bersama mereka. Sekarang Sumedha berharap untuk membawa harta itu dalam bentuk efek *kamma* dengan cara membagikan harta tersebut. Dengan kata lain, ia berharap untuk memperoleh jasa kebajikan dengan berdana. Jasa disebut harta *anugāmika* karena selalu mengikuti si pemberi di sepanjang mengarungi *samsāra*.

Terdapat empat jenis harta: yang bergerak (*jaṅgama*), yang tidak bergerak (*thāvara*), organ tubuh diri sendiri (*aṅgasama*), dan pendamping (*anugāmika*). Kitab Komentari menjelaskan budak-budak, ternak, dan makhluk hidup lainnya sebagai harta bergerak, dan benda-benda mati sebagai harta tidak bergerak. Akan tetapi, kita akan mengelompokkannya menurut cara tradisional. Emas, perak, pakaian, dan sebagainya, yang dapat dengan mudah dipertukarkan dapat dianggap sebagai harta bergerak. Jenis harta ini tidak bertahan lama. Walaupun itu adalah harta milik seseorang, namun akan menjadi milik orang lain ketika jatuh ke tangan pencuri, perampok, atau penipu. Misalnya, sebatang pena, atau jam saku yang dicuri oleh pencopet menjadi harta si pencopet. Sulit untuk menemukannya kembali jika tidak ada tanda pengenal atau seseorang yang dapat membuktikan kepemilikan anda. Anda tidak dapat dikatakan memiliki sesuatu secara permanen jika benda itu dapat dengan mudah berpindah tangan. Benda itu mungkin menjadi milik anda untuk sesaat, tetapi pada saat berikutnya bisa menjadi milik orang lain.

Emas, perak, dan uang, yang dapat segera digunakan, harus ditukarkan dengan harta seperti tanah atau bangunan. Sebuah bangunan atau tanah tidak dapat dipindahkan secara diam-diam, oleh karena itu lebih tahan lama daripada harta bergerak. Namun anda dapat kehilangan harta itu apabila pemilik sah mengklaimnya melalui hak waris. Anda juga mungkin kehilangan melalui perubahan dalam situasi pribadi anda. Anda tidak dapat selalu mengandalkan penjagaan harta kepemilikan demikian.

Harta kepemilikan yang merupakan bagian dari lima kelompok unsur kehidupan anda adalah lebih dapat diandalkan. Anda

membawa harta ini kemanapun anda pergi, seperti kaki atau tangan anda. Jenis harta ini berarti keterampilan profesional seseorang, seperti melukis, mengajar, menulis, menari, pengobatan, atau hukum. Seseorang dapat mencari penghidupan melalui sebuah profesi, yang tidak dapat dicuri, oleh karena itu orang bijaksana menggunakan uangnya untuk pendidikan anak-anak mereka. Akan tetapi, bahkan keterampilan atau pengetahuan atas pekerjaan dapat menjadi tidak berharga jika terjadi perubahan dalam hal hukum atau situasi ekonomi menghalangi praktiknya.

Yang bisa lebih diandalkan daripada harta keprofesian adalah harta dalam bentuk berdana, moralitas, dan seterusnya. Tidak ada seorang pun yang dapat mencurinya, atau menghalanginya untuk menghasilkan akibat yang bermanfaat bagi anda. Harta ini selalu mengikuti anda di sepanjang *samsāra*, dan terus memberikan manfaat. Pemuda Sumedha berpikir untuk mengubah kekayaannya menjadi harta yang paling dapat diandalkan yang dapat dibawanya setelah kematian.

Berpikir demikian, Bodhisatta Sumedha membagikan seluruh harta kekayaannya dan menjadi seorang petapa. Pada saat itu ia baru berusia enam belas atau dua puluh tahun. Sebagai seorang petapa muda, ia mengembangkan konsentrasi, melatih pikiran, dan dalam tujuh hari ia mencapai absorpsi dan kekuatan batin. Kelak, ia mempersembahkan tubuhnya sebagai jembatan di kaki Sang Buddha Dīpaṅkara, yang meramalkan bahwa ia akan menjadi Buddha Gotama.

Kehendak Sang Bodhisatta untuk membagikan harta kekayaannya adalah pemikiran benar dari pelepasan, demikian pula pemikirannya untuk menjadi seorang petapa dan perjuangannya untuk mencapai absorpsi dan kekuatan batin. Juga dengan pemikiran untuk mencapai Kebuddhaan dengan mempersembahkan tubuhnya untuk digunakan sebagai jembatan oleh Sang Buddha Dīpaṅkara.

Begitu pula dengan pemikiran untuk memberikan persembahan harian di depan altar Sang Buddha dan menjalankan lima *sīla*, dan sebagainya adalah pemikiran pelepasan. Juga pemikiran untuk menjalankan delapan *sīla* pada hari Uposatha atau pemikiran untuk mendengarkan Dhamma dan

mempraktikkannya. Di sini praktik Dhamma berarti pelepasan atas objek-objek indria yang disukainya dan menyenangkan. Dhamma akan menjadi makhluk asing bagi mereka yang tenggelam dalam kenikmatan indria. Walaupun anda mendesak mereka untuk mempraktikkannya, mereka akan menolaknya dengan satu atau lain alasan.

Anda memiliki pemikiran tanpa-kebencian ketika anda memancarkan cinta kasih dan niat baik terhadap seseorang atau banyak orang; atau ketika anda memperhatikan kesejahteraan mereka; atau ketika anda bekerja demi kesejahteraan mereka secara verbal atau fisik; atau ketika sebagai seorang pemimpin anda melakukan sesuatu demi kesejahteraan para pengikut anda.

Anda memiliki pemikiran tidak mencelakai ketika anda menghindari mencelakai orang karena belas kasih dan simpati; atau ketika anda berpikir untuk menyelamatkan atau menolong seseorang yang menderita. Pemikiran belas kasihan demikian sering muncul pada para perawat dan dokter yang dengan baik hati merawat orang sakit. Dengan belas kasihan dan pemikiran tidak mencelakai, kita mengharapkan berakhirnya penderitaan pada orang-orang lain. Marilah kita melatih belas kasihan terutama terhadap mereka yang sakit, menderita atau meratapi kemalangan mereka.

Selama mempraktikkan meditasi pandangan terang setiap momen perhatian murni berarti peniadaan atas tiga jenis pemikiran tidak baik dan melatih tiga jenis pemikiran baik.

Jika, pada saat melihat, objek terlihat dicatat dan sifat sejatinya direalisasi – yaitu, ketiga karakteristik dari ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan, dan bukan-diri – maka di sana tidak ada pemikiran nafsu indrawi, pemikiran membenci, dan pemikiran mencelakai. Hal yang sama berlaku pada kondisi kesadaran pada saat mendengar atau makan, dan sebagainya. Setiap momen perhatian murni berarti pengembangan pemikiran baik sebagai lawan dari pemikiran tidak baik. Dengan kata lain, pemikiran baik itu sendiri yang menyebabkan munculnya perhatian murni, membantu mengembangkan pemikiran pelepasan, yang dengan itu menyingkirkan pemikiran nafsu indrawi. Niat buruk dan pemikiran agresif disingkirkan dengan cara yang sama. Jika anda menyadari ketidak-kekalan atas segala sesuatu pada setiap saat

perhatian murni, maka bagaimana mungkin ada keinginan pada objek yang tidak kekal atau pemikiran jahat dan agresif karenanya?

Para meditator mengembangkan tiga jenis pemikiran benar pada setiap momen perhatian murni. Ketika pengetahuan pandangan terang berkembang dan menjadi sempurna, mereka akan melihat *Nibbāna* dan mencapai jalan mulia. Pemikiran benar pada tingkat seorang mulia membantu meditator untuk mengatasi pemikiran-pemikiran buruk secara bertahap. Pada tingkat pertama menghilangkan pemikiran nafsu indrawi yang bisa mengarahkan seseorang menuju alam rendah. Pada tingkat ke dua menghilangkan bentuk kasar pemikiran nafsu indrawi, dan seterusnya. Pada tingkat ke tiga bentuk halus pemikiran indrawi dihilangkan sedangkan pada tingkat terakhir, yaitu, *Ke-arahatta-*an, pemikiran benar mencabut pemikiran-pemikiran tidak bermanfaat yang muncul dari keinginan pada alam berbentuk dan alam tanpa bentuk.

Sang Buddha mendorong para siswanya untuk mengurangi kekotoran-kekotoran batin dengan cara memiliki pemikiran benar. Kita harus melatih pemikiran benar untuk menghindari jalan salah dari pemikiran salah demi kemajuan spiritual dan demi padamnya pemikiran salah.

UCAPAN SALAH (*Micchāvācā*) - 13

Ucapan salah adalah berbicara dengan tidak benar atau tidak selayaknya. Ada empat jenis ucapan salah: berbohong, fitnah atau ucapan memecah-belah, ucapan kasar, dan gosip. Jenis-jenis ucapan ini mungkin diminati oleh para pelaku, oleh karena itu mereka akan mencari pembenaran untuk melakukannya, tetapi ucapan-ucapan itu berbahaya bagi orang lain, dan si pelaku akan mengalami akibat yang membahayakan dari ucapan salah di masa yang akan datang.

UCAPAN BENAR

Ucapan benar berarti penghindaran ucapan salah. Di sini kata *sammāvācā* merujuk bukan pada apa yang dikatakan, melainkan pada penghindaran dari berbohong, dan lainnya, ketika kesempatan untuk itu muncul. Yang berarti menjauhi (*virati*). Mereka yang menjalankan lima *sīla* harus menghindari berbohong dan ucapan salah seperti memfitnah, menghina, dan bergosip. Tidak perlu dikatakan lagi bahwa, menjauhi keempat jenis ucapan salah adalah mengikat bagi mereka yang menjalankan delapan *sīla* dengan penghidupan benar sebagai yang ke delapan (*ājīvaṭṭhamaka sīla*).¹⁹ Selama meditasi, penghindaran ucapan salah ini tercapai melalui penaklukkan dengan peniadaan sesaat (*tadaṅga pahāna*).²⁰ Intinya, meditasi menimbulkan penghindaran (*virati*) meskipun meditasi ini hanya sedikit berhubungan dengan ucapan. Kemudian saat pencapaian jalan mulia, keempat jenis ucapan salah tercabut melalui penghancuran (*samuccheda pahāna*).

¹⁹ Penambahan atas lima *sīla* bagi umat awam ini cukup populer di kalangan umat Buddhis Myanmar. Mulai hari ini hingga seumur hidupku, aku akan menjauhi: 1) membunuh, 2) mencuri, 3) hubungan seksual yang salah, dan lima jenis minuman memabukkan, 4) berbohong, 5) ucapan memecah belah, 6) menghina dan ucapan kasar sehubungan dengan kasta, ras, dan sebagainya terhadap siapa pun, 7) bergosip, yang tidak mendukung kesejahteraan orang lain dalam kehidupan ini mau pun kehidupan mendatang, 8) penghidupan salah. Kelima jenis penghidupan salah bagi Buddhis adalah: berdagang i) senjata, ii) makhluk hidup, iii) daging dan ikan, iv) minuman memabukkan, dan v) racun.

²⁰ Meninggalkan 'ucapan salah' untuk sementara dengan mencatat niatnya

PERBUATAN SALAH (*Micchākammanta*) - 14

Perbuatan salah terdiri dari tiga jenis – membunuh, mencuri, dan hubungan seksual yang salah. Perbuatan-perbuatan ini mungkin dapat dibenarkan oleh mereka si pelaku, tetapi tidak mungkin dibenarkan dari sudut pandang si korban. Bagaimana anda dapat mengatakan bahwa sudah selayaknya seseorang membunuh anda demi manfaat bagi orang lain, untuk mencuri atau merampas harta anda, atau melakukan hubungan seksual dengan istri atau putri anda? Semua orang akan sepakat bahwa perbuatan-perbuatan ini adalah kejahatan dan mereka yang melakukannya akan menderita di masa depan atas perbuatan buruk mereka.

PERBUATAN BENAR

Demikian juga, perbuatan benar berarti penghindaran dari membunuh,... dan lainnya. Mereka yang bertekad tidak-membunuh dan lalu menghindari membunuh, berarti mempraktikkan perbuatan benar. Setiap momen perhatian murni selama meditasi membawa pada penghindaran dari membunuh,... dan lainnya, walaupun tanpa melibatkan faktor batin (*cetasikā*) dalam hal penghindaran (*virati*). Pada saat jalan mulia semua perbuatan salah dilenyapkan melalui penghancuran.

PENGHIDUPAN SALAH (*Micchājīva*) - 15

Penghidupan salah adalah pencarian nafkah seseorang dengan mengumpulkan uang secara tidak benar.²¹ Beberapa orang melakukan perbuatan buruk seperti membunuh untuk mencari nafkah. Akan tetapi, beberapa orang melakukan perbuatan buruk bukan atas alasan ekonomi, melainkan atas dasar keserakahan atau kemarahan mereka. Perbuatan buruk yang tidak berhubungan dengan penghidupan seseorang, melainkan berakar dari kemarahan atau keserakahan bukanlah termasuk dalam penghidupan salah, akan tetapi merupakan perbuatan salah atau ucapan salah. Sebagai contoh, membunuh nyamuk, ular, dan sebagainya, atau musuhnya karena kemarahan adalah merupakan perbuatan salah. Akan tetapi, membunuh ayam, babi, ikan, dan sebagainya, untuk dijual atau untuk konsumsi sendiri adalah penghidupan salah. Sehubungan dengan mencuri atau merampas, ini biasanya dilakukan atas alasan ekonomi dan oleh karena itu kebanyakan perbuatan-perbuatan ini dikelompokkan sebagai penghidupan salah. Mencuri karena dengki atau karena niat-buruk, karena kebiasaan atau kecenderungan, tentunya termasuk dalam perbuatan salah. Hubungan seksual yang salah tidak berhubungan dengan penghidupan seseorang. Akan tetapi, menggoda wanita, demi uangnya atau demi penghidupannya adalah penghidupan salah.

Berbohong dalam suatu transaksi bisnis adalah penghidupan salah; tetapi jika anda berbohong untuk alasan lain, itu termasuk dalam ucapan salah. Hal yang sama berlaku untuk memfitnah. Pada masa kini, beberapa jenis propaganda adalah fitnah dan termasuk dalam kategori penghidupan salah. Ini sangat berbahaya. Ucapan kasar tidak sering digunakan dalam bisnis. Akan tetapi, terdapat banyak jenis penghidupan salah dalam bentuk gosip yang dapat kita temukan dalam tulisan fiksi, drama, pembuatan film dan sebagainya.

Segala jenis penghidupan salah melibatkan pelanggaran aturan moral yang mensyaratkan adanya penghindaran terhadap

²¹ “Tidak benar” di sini bukan hanya berarti “melanggar hukum.” Menjual alkohol atau binatang hidup mungkin tidak melanggar hukum di banyak negara, tetapi bagi seorang Buddhis, itu adalah penghidupan salah.

tindakan membunuh,... dan seterusnya. Mereka yang menjalankan lima *sīla* adalah bebas dari tujuh jenis penghidupan salah yang telah disebutkan di atas. Dan jelas bagi yang melaksanakan delapan *sīla* dengan penghidupan benar sebagai yang ke delapan, lebih terbebaskan dari penghidupan salah. Penghidupan benar adalah mencari uang secara sah melalui kehidupan bermoral yang tidak ternoda oleh jenis penghidupan salah apa pun.

PENGHIDUPAN BENAR

Penjelasan lainnya, penghidupan benar adalah mencari nafkah tanpa membunuh, mencuri,... dan seterusnya. Orang-orang bijaksana di masa lalu menjelaskannya sebagai pertanian yang jujur, perdagangan yang jujur, dan seterusnya. Jelas bahwa pertanian yang jujur adalah mengolah lahan pertanian atau kebun dengan tenaga buruhnya sendiri tanpa menyengsarakan orang lain. Perdagangan yang jujur adalah membeli barang dengan harga selayaknya tanpa perlakuan buruk, membunuh, mencuri, merampas atau menipu orang lain, dan kemudian menjualnya sesuai harga pasar yang pantas. Pada masa lalu terdapat beberapa pedagang yang mengambil keuntungan sebesar satu kyat (mata uang negara Myanmar) untuk sesuatu yang bernilai sepuluh kyat. Ketika para pengusaha menjadi serakah, beberapa di antaranya menjual barang-barang dagangannya dengan keuntungan seratus persen jika memungkinkan. Ini bukanlah perdagangan yang jujur. Perdagangan yang jujur berarti menjual barang dengan kualitas asli dengan harga pantas tanpa berusaha untuk mengambil keuntungan berlebihan.

Mereka yang berdagang secara jujur tetap dapat memperoleh keuntungan dalam bisnis mereka. Pada tahun 1952 di pasar Zeygyo di Mandalay terdapat seorang pedagang grosir bernama Ko Nyan. Ia adalah seorang Buddhis Myanmar. Ia berkata dengan ramah kepada para pembelinya, “Tuan, apa yang dapat saya bantu?” Ia tidak menjual barang-barang dagangannya terlalu mahal, melainkan menetapkan harga yang pas. Jika si pembeli menawar, ia akan berkata, “Tuan, saya tidak dapat menurunkan harganya: saya hanya mengambil keuntungan sebesar dua persen.” Bahkan jika pembelinya adalah seorang anak kecil, ia

tidak pernah berpikir untuk menipu harga dan kualitas barangnya. Jika barang yang salah dijual tanpa sengaja, si pembeli boleh menukarnya dengan barang yang benar. Empat atau lima orang pembantunya selalu sibuk, semuanya mengikuti bentuk penghidupan benar yang sungguh patut dipuji.

Kemudian, seorang pegawai negeri, seorang pekerja di sektor swasta, atau seorang pengangkut barang yang melakukan pekerjaannya dengan tekun untuk upah yang pantas, juga mencari nafkah melalui penghidupan benar. Demikian pula dengan supir atau tukang perahu yang bekerja dengan sungguh-sungguh dan mengenakan biaya yang pantas atas pelayanannya.

PENGHIDUPAN YANG BENAR DAN SALAH BAGI PARA BHIKKHU

Tidak seperti umat awam dengan tujuh aturan berperilaku, para bhikkhu memiliki berbagai jenis aturan moral yang mengikat mereka. Seorang bhikkhu tidak boleh meminta makanan, jubah, atau tempat tinggal kecuali orang yang diminta adalah sanak saudaranya atau telah mengundangnya untuk meminta. Ia atau bhikkhu lainnya juga tidak boleh menggunakan sesuatu yang diterima dengan cara yang tidak benar. Meminta dana secara langsung dan terbuka seperti yang dilakukan pada masa kini adalah sangat tidak pantas. Seorang bhikkhu bahkan tidak boleh memberikan isyarat atau memberi tanda secara tidak langsung kepada seorang umat awam untuk memberikan padanya makanan atau jubah. Hal ini adalah penghidupan salah bagi seorang bhikkhu yang menggunakan apa pun yang diperoleh dengan cara meminta,²² memberi isyarat, atau bersiasat.

Selain itu, usaha apapun dari seorang bhikkhu untuk mengakrabkan diri dengan umat awam baik pria ataupun wanita atau agar ia disukai, dengan cara memberikan bunga, buah, atau makanan, adalah pelanggaran yang disebut 'kerusakan keluarga' (*kuladūsana*), yang berarti menghancurkan keyakinan umat awam. Memberikan bunga, dan sejenisnya dapat membantu untuk

²² Ketika seorang bhikkhu berjalan mengumpulkan dana makanan, ia tidak diperbolehkan meminta. Ia boleh berdiri diam di suatu tempat di mana ia pikir seorang penyumbang akan memberikan sesuatu. Jika tidak ada yang diberikan, dan ia tidak diminta untuk menunggu, maka ia harus pergi.

mendapatkan kasih sayang dari si penerima, tetapi tidak berkontribusi pada keyakinan mereka. Penghormatan kepada seorang bhikkhu adalah murni, hanya jika disebabkan karena kemurnian moral dan kualitas-kualitas lainnya. Segala usaha untuk menjalin keakraban dengan cara memberi bunga, dan sebagainya, adalah berbahaya bagi keyakinan sejati yang bergantung pada kehidupan bermoral seorang bhikkhu. Umat awam akan datang memberi hormat hanya kepada para bhikkhu yang memberi hadiah. Mereka tidak lagi peduli pada para bhikkhu yang bermoral. Penghormatan kepada bhikkhu royal demikian adalah, pada kenyataannya, tidak lebih daripada kasih sayang yang terdapat di antara orang-orang biasa – tidak berhubungan dengan keyakinan sejati. Tidaklah pantas bagi seorang bhikkhu untuk memberikan hadiah seperti bunga atau makanan kepada umat awamnya, merayu mereka, melayani mereka, mengasuh anak-anak mereka, mempraktikkan pengobatan, membaca peruntungan mereka, atau melakukan bentuk-bentuk lain penghidupan salah yang menghancurkan keyakinan. Merupakan penghidupan salah bagi bhikkhu yang mempergunakan apa pun yang diperolehnya dari praktik-praktik demikian.

Seorang bhikkhu harus menghindari kepura-puraan sehubungan dengan benda-benda materi dan pencapaian-pencapaian dalam praktik meditasi. Beberapa bhikkhu berpura-pura tidak memiliki keinginan atas jubah atau makanan yang dipersembahkan oleh umat-umat pengikut mereka. Mereka menolaknya, “Saya tidak menginginkan jubah bagus dan makanan lezat. Saya puas dengan kain buangan dan makanan yang dikumpulkan dari *piṇḍapāta*.” Penolakan mereka memperkuat keyakinan umat-umat pengikutnya yang berulang-ulang memohon agar mereka menerima persembahan itu. Lalu mereka menerima dan tidak pernah menolak persembahan dari umat awam yang kepadanya mereka telah menanamkan kesan bahwa mereka tidak menyukai hal-hal bagus dalam kehidupan. Ini adalah cara penghidupan salah dengan berpura-pura menjadi seorang petapa.

Seorang bhikkhu mungkin berkata, “Bhikkhu yang memakai jubah seperti ini atau yang menetap di tempat seperti itu biasanya adalah seorang mulia, seorang *Arahant* atau seorang yang telah

mencapai absorpsi dan kekuatan-kekuatan batin.” Penggambaran itu sesuai dengan gaya hidup si penutur, atau cara ia mengenakan jubah. Ini adalah jenis lain penghidupan salah yang dilakukan oleh seorang bhikkhu yang munafik.

Beberapa bhikkhu tidak bermeditasi, tetapi bersikap tenang dan lembut layaknya seorang meditator. Mereka berdiri, duduk, berbaring, menekuk atau merentangkan tangan mereka layaknya seorang meditator yang terabsorpsi dalam konsentrasi. Ini juga penghidupan salah dengan cara berpura-pura.

Beberapa bhikkhu berpura-pura mampu membaca pikiran orang lain. Jika seorang bhikkhu yang sedang mengajar berkata, “Ho! Wanita di sana berpikiran kacau. Bep perhatianlah dan praktikkan pernapasan,” mungkin memang benar ada wanita berpikiran kacau dalam kumpulan itu. Wanita itu akan sangat terkesan dan menilai tinggi bhikkhu tersebut. Jika seorang bhikkhu mengatakan bahwa ia dulunya adalah seorang raja dan seorang wanita tertentu adalah ratunya dalam kehidupan lampau, maka ia akan dianggap memiliki kekuatan batin oleh beberapa pengikutnya. Ini juga adalah penghidupan salah dengan mengelabui.

Seorang bhikkhu tidak boleh menggunakan persembahan apa pun dari umat awam yang telah teperdaya dengan cara demikian. Ia hanya boleh bergantung pada benda-benda yang ia peroleh melalui penghidupan benar. Jika tidak ada yang mempersembahkan makanan kepadanya, maka ia harus pergi mengumpulkan dana makanan. Jika ia tidak memiliki jubah yang layak, ia harus mencari potongan kain yang dibuang. Jika tidak, ia boleh berdiri di depan rumah seorang umat awam, dan ketika ditanya apa yang ia inginkan, ia boleh mengungkapkan kebutuhannya akan jubah. Bukan hal yang tidak pantas untuk mengatakan apa yang diinginkan sebagai jawaban atas suatu pertanyaan. Mencari benda kebutuhan hidup melalui ungkapan jasmani adalah penghidupan benar.

Makanan, jubah, dan sebagainya yang dipersembahkan oleh seorang dermawan karena menghargai pembelajaran, kehidupan spiritual, dan khotbah yang dibabarkan oleh seorang bhikkhu adalah murni, karena itu bhikkhu tersebut dapat menerimanya

secara sah. Sang Buddha mendorong para siswanya untuk mencari penghidupan secara jujur.

TIGA JENIS PENGHINDARAN

Ucapan benar, perbuatan benar, dan penghidupan benar adalah tiga penghindaran yang baik. Masing-masing penghindaran terdiri dari tiga jenis. Pertama ada kasus di mana seseorang menghindari perbuatan buruk tanpa tekad untuk menjalankan *sila* apa pun (*sampatta virati*). Seseorang yang tidak bertekad untuk menjalankan *sila*, dapat menghindari berbohong, mencuri, atau membunuh ketika menghadapi godaan untuk melakukannya. Ke dua, seseorang yang bertekad menjalankan *sila* menjaga agar moralitasnya tetap murni (*samādāna virati*). Kasus ke tiga, adalah moralitas alami para mulia, yang melenyapkan kekotoran hingga ke akarnya (*samuccheda virati*).

Di antara ketiga jenis penghindaran ini, yang terakhir tidak berhubungan dengan pikiran ‘menghindari’ (*virati*). Batin meditator terpusat pada *Nibbāna*, oleh karena itu sejak saat ia mencapai jalan mulia di sana tidak akan pernah muncul lagi keinginan untuk melakukan perbuatan buruk. Keinginan jahat menjadi padam sepenuhnya, yang berarti penghindaran sempurna. Demikian pula, ketika bermeditasi, meditator yang penuh perhatian menyadari tiga karakteristik dari segala objek indria dan oleh karena itu ia tidak memiliki keinginan buruk membunuh, mencuri, berbohong,... dan sebagainya, yang tentu saja berarti penghindaran dari perbuatan buruk. Demikianlah meditasi pandangan terang secara efektif mencakup ketiga jenis penghindaran. Ketika meditasi telah sempurna, penghindarannya ada pada tingkat yang mulia, maka semua perbuatan salah, ucapan salah, dan penghidupan salah lenyap.

USAHA SALAH (*Micchāvāyāma*) - 16

Usaha salah berarti daya upaya dan kegigihan berkenaan dengan perbuatan buruk. Beberapa orang memiliki niat yang sangat kuat untuk melakukan perbuatan-perbuatan buruk. Mereka berusaha keras untuk membunuh, mencuri, atau merampas dengan resiko menghadapi bahaya besar. Ini adalah contoh jelas dari usaha salah. Misalnya, dalam membunuh nyamuk atau serangga, terdapat usaha untuk menghancurkan serangga-serangga tersebut. Berbohong melibatkan usaha dan demikian pula dengan menghina. Usaha salah terlihat jelas dalam kegiatan memproduksi senjata, dalam penistaan, dalam karya fiksi modern dan pembuatan film. Usaha salah membangkitkan kondisi batin yang tidak baik yang belum muncul, dan mengembangkan kondisi buruk yang telah muncul. Mencari kenikmatan indria dan objek-objek indria juga merupakan usaha salah. Hal ini terbukti dalam kasus orang-orang yang mengantri untuk membeli tiket di bioskop-bioskop dan teater-teater. Singkatnya, berusaha melakukan perbuatan tidak bermanfaat adalah usaha salah.

USAHA BENAR

Usaha benar adalah lawan dari usaha salah. Yaitu usaha gigih sehubungan dengan berdana, moralitas, dan pengembangan batin. Ada empat jenis usaha benar:

1) Usaha untuk mengatasi kecenderungan-kecenderungan buruk yang telah terjadi. Jika, misalnya, anda pernah membunuh nyamuk, dan sebagainya, menjadi pilihan anda sendiri untuk menghindari melakukannya lagi di masa depan. Jika anda pernah berbohong sebelumnya, maka anda harus berusaha menghindari berbohong di masa depan.

2) Usaha untuk mengatasi kecenderungan-kecenderungan buruk yang belum terjadi. Jika anda melihat orang lain membunuh, berbohong, atau mencuri, maka anda harus berusaha menghindari perbuatan-perbuatan buruk demikian seperti halnya anda menghindari penyakit yang anda lihat sedang melanda orang lain.

3) Berusaha untuk melakukan perbuatan-perbuatan bermanfaat yang belum pernah dilakukan juga adalah usaha benar. Anda harus berdana dan menjalankan *sīla*, jika anda belum melakukan hal-hal demikian. Anda harus merenungkan Sang Buddha berikut dengan sembilan atributnya sebagai makhluk termulia dan bertekad untuk berkeyakinan pada beliau, dan mempraktikkan ajarannya, dengan mengucapkan: “Aku mencari perlindungan pada Buddha.” Tekad yang sama juga harus dibangkitkan sehubungan dengan Dhamma dan Saṅgha. Kita harus menjalankan lima *sīla* atau delapan *sīla* dan jika memungkinkan, menjadi seorang *sāmaṇera* atau bhikkhu dan menjalani aturan-aturan yang ditetapkan untuk mereka. Jika tidak memungkinkan untuk menjadi bhikkhu seumur hidup, seseorang boleh bergabung dalam Saṅgha secara sementara. Juga ada hal-hal bermanfaat lainnya yang dapat dilakukan seperti menghormati mereka yang patut dihormati, melayani mereka, mendengarkan khotbah mereka, dan sebagainya.

Kita juga harus bermeditasi pada sifat-sifat mulia Sang Buddha, cinta kasih, sifat menjijikkan dari jasmani, pada napas masuk-dan-keluar, dan sebagainya, demi konsentrasi dan pengembangan batin. Kemudian kita harus mempraktikkan meditasi pandangan terang. Bahkan meskipun kita telah mempraktikkannya, kita harus tetap melanjutkan praktik ini jika masih belum mengembangkan pengetahuan pandangan terang yang tidak biasa. Khususnya kita harus mencari pengetahuan atas kemunculan dan kelenyapan, dan pengetahuan keseimbangan batin atas bentukan-bentukan. Kondisi batin dari jalan mulia adalah hal yang belum pernah muncul sebelumnya pada kaum duniawi. Kita harus mengembangkan pencapaian kondisi batin atas sang jalan, yang merupakan usaha benar.

4) Juga merupakan usaha benar ketika kita berusaha untuk memperkuat dan menyempurnakan hal-hal bermanfaat yang telah dikembangkan. Hal ini tidak perlu diuraikan panjang lebar lagi.

Para meditator di sini yang berlatih meditasi pandangan terang berusaha untuk menghalau kondisi-kondisi batin yang buruk yang telah muncul pada setiap momen perhatian murni. Mereka berusaha untuk mencegah kondisi-kondisi buruk yang belum

muncul, mengembangkan kondisi-kondisi baik yang belum muncul, serta memperkuat dan menyempurnakan kondisi-kondisi batin baik dari meditasi pandangan terang yang telah muncul. Usaha-usaha demikian berhubungan dengan tingkat pandangan terang yang lebih tinggi dan jalan mulia. Keempat hal ini disebut empat usaha benar (*sammappadhāna*).

PERHATIAN SALAH (*Micchāsati*) - 17

Perhatian salah adalah pengingatan atas urusan-urusan duniawi dan perbuatan-perbuatan buruk di masa lalu. Beberapa orang mengingat hal-hal buruk yang mereka lakukan ketika masih muda, teman-teman mereka, tempat-tempat yang mereka kunjungi, hari-hari bahagia mereka, dan sebagainya. Mereka dapat diumpamakan dengan sapi-sapi yang memamah biak rumput pada malam hari. Pengingatan semacam ini adalah perhatian salah. Akan tetapi, bukanlah perhatian salah ketika seseorang mengenali kesalahannya di masa lalu, mengakui dengan tulus, dan bertekad untuk tidak mengulangi di masa depan. Pengingatan seperti itu adalah perhatian benar. Beberapa bhikkhu memikirkan orangtua mereka, sanak saudara, kampung halaman mereka, dan teman-teman masa kanak-kanak mereka. Mengenang bagaimana mereka melewatkan hari-hari mereka sebagai umat awam. Memikirkan apa yang harus dilakukan untuk hal-hal tersebut. Semua pengingatan masa lalu ini adalah perhatian salah.

Orang-orang awam tidak perlu menolak pemikiran tentang anak-anak mereka, dan sebagainya, karena pengingatan demikian adalah alamiah. Akan tetapi, ketika bermeditasi, meditator harus mencatat dan menolaknya. Ketika duduk dalam *retret* di pusat meditasi, mencatat kembang dan kempisnya perut atau gerakan anggota tubuh lainnya seperti, “duduk,” “sentuh,” dan lainnya, lalu meditator mengenang apa yang telah dilakukan sebelumnya, ucapan dan perbuatannya di masa mudanya, teman-temannya dan sebagainya. Ini semua adalah perhatian salah dan harus dicatat dan ditolak. Beberapa pria dan wanita tua memikirkan cucu mereka. Ketika mencatat pemikiran-pemikirannya, mereka memiliki gambaran batin tentang anak-anak itu di dekat mereka dan mengkhayalkan mendengar anak-anak itu memanggil mereka. Semua ini harus dicatat dan ditolak. Beberapa meditator merasa didorong untuk pulang ke rumah karena mereka tidak dapat mengatasi pemikiran-pemikiran tidak bermanfaat ini. Usaha spiritual seorang meditator sering kali digagalkan oleh perhatian salah. Dalam analisis terakhir, pengingatan salah bukanlah suatu elemen yang berbeda dari kesadaran. Ini adalah kumpulan elemen tidak baik dalam bentuk ingatan-ingatan

sehubungan dengan hal-hal duniawi dan hal-hal buruk di masa lalu.

PERHATIAN BENAR

Lawan dari perhatian salah adalah perhatian benar, atau pengingatan atas hal-hal baik yang berhubungan dengan dana, moralitas, dan pengembangan batin. Seseorang mengingat bagaimana ia melakukan hal-hal bermanfaat tertentu pada waktu-waktu sebelumnya – perbuatan-perbuatan baik seperti mempersembahkan jubah *kathina* dan berdana makanan, menjalankan *sīla* pada hari Uposatha, dan sebagainya. Pengingatan atas hal-hal baik ini adalah perhatian benar. Ini adalah jenis perhatian yang berlangsung disertai dengan kesadaran yang baik. Perhatian seperti ini terlibat dalam setiap munculnya kesadaran baik seperti berdana, puja di depan altar Buddha, melayani para tetua, menjalankan *sīla*, mempraktikkan pengembangan batin, dan lain-lain.

Tidak ada kesadaran baik yang mungkin muncul tanpa perhatian benar. Akan tetapi, hal ini tidak terlihat jelas pada kesadaran baik yang biasa. Menjadi jelas dalam praktik pengembangan batin khususnya dalam praktik meditasi pandangan terang. Karena itu, dalam *Tipiṭaka* uraian mengenai perhatian benar terdapat dalam khotbah tentang empat landasan perhatian murni. Merupakan perhatian benar dengan memperhatikan segala aktivitas dan postur tubuh, segala perasaan yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan, segala kondisi kesadaran dan segala fenomena batin atau objek-objek batin.

Para meditator yang mempraktikkan meditasi pandangan terang berarti melatih perhatian benar. Mereka mengamati dan mencatat segala fenomena batin-jasmani yang muncul dari enam indria, memusatkan perhatian mereka pada kembang dan kempisnya perut, postur duduk, menekuk, berjalan, dan sebagainya. Ini adalah mengembangkan perhatian murni pada tubuh jasmani. Terkadang meditator mengamati dan mencatat perasaannya, “sakit,” “tertekan,” “gembira,” “perasaan puas,” dan sebagainya. Ini adalah mengembangkan perhatian murni pada

perasaan. Kadang kala, perhatian diarahkan pada “berpikir,” “berniat,” dan sebagainya. Ini adalah pengembangan perhatian murni pada kesadaran. Kemudian ada perhatian sehubungan dengan “melihat,” “mendengar,” “menginginkan,” “marah,” “malas,” “pikiran kacau,” dan sebagainya. Ini adalah mengembangkan perhatian murni pada objek-objek batin. Setiap momen perhatian berarti mengembangkan perhatian murni untuk pandangan terang, yang memberi kebahagiaan. Ketika perhatian murni ini berkembang dan menjadi sempurna, perhatian murni pada jalan mulia membuat sang meditator menyadari *Nibbāna*. Oleh karena itu anda harus berlatih hingga mencapai tingkat akhir perhatian murni ini.

KONSENTRASI SALAH (*Micchāsamādhi*) - 18

Konsentrasi salah adalah memusatkan pikiran pada perbuatan buruk yang diniatkan untuk dilakukan melalui jasmani atau ucapan. Ini adalah konsentrasi yang memungkinkan seseorang berhasil melakukan perbuatan-perbuatan buruk. Misalnya, ketika anda berniat untuk berbohong, niat anda akan terwujud hanya jika anda memusatkan pikiran anda pada setiap kata dusta yang harus anda ucapkan. Jika pikiran anda mengembara, maka ada kemungkinan bahwa anda akan mengucapkan kebenaran tanpa sengaja. Dikatakan bahwa dalam suatu persidangan kebenaran atas suatu kasus menjadi terungkap ketika para saksi yang telah setuju untuk memberikan kesaksian palsu diperdaya oleh para pengacara yang menyusun pertanyaan-pertanyaan yang dirancang untuk menciptakan kebingungan. Hal ini adalah karena tiadanya konsentrasi di pihak saksi, oleh karena itu konsentrasi juga penting ketika melakukan perbuatan buruk. Konsentrasi salah menjadi sangat kuat ketika seseorang merencanakan suatu pembunuhan massal, perampokan besar, atau memproduksi senjata mematikan.

KONSENTRASI BENAR

Konsentrasi benar adalah perhatian sehubungan dengan perbuatan-perbuatan baik seperti berdana atau menjalankan *śīla*. Berdana melibatkan konsentrasi yang cukup kuat untuk mewujudkannya, dan demikian pula dengan penghormatan atau melayani orang lain. Konsentrasi penting bagi pelatihan pikiran seperti dalam mengajar dan mendengarkan khotbah. Sangatlah penting dalam praktik perhatian murni pada napas di mana anda memusatkan pikiran sepenuhnya pada satu objek tunggal. Konsentrasi yang berhubungan dengan kesadaran baik seperti itu adalah konsentrasi benar.

Konsentrasi benar ada tiga jenis: 1) konsentrasi sesaat (*khaṇikasamādhi*), 2) konsentrasi akses (*upacārasamādhi*), dan 3) konsentrasi pencapaian (*appanāsamādhi*).

Konsentrasi yang terlibat dalam bentuk-bentuk kesadaran baik yang biasa seperti berdana dan moralitas disebut konsentrasi

sesaat (*khaṇikasamādhi*) karena bersifat sementara. Konsentrasi biasa ini bukan hal yang istimewa, karena itu kitab-kitab tidak menjelaskannya. Konsentrasi biasa ini hanya disebutkan dalam hubungannya dengan pondasi dasar dari konsentrasi dan dalam hubungannya dengan meditasi pandangan terang. Di sini yang dimaksud adalah konsentrasi yang berlangsung pada tahap persiapan dari pengembangan batin atau di awal latihan.

Konsentrasi yang cukup kuat untuk menghalau rintangan-rintangan batin disebut konsentrasi akses (*upacārasamādhi*). Konsentrasi yang dimiliki oleh meditator pada saat mencapai absorpsi disebut konsentrasi pencapaian (*appanāsamādhi*).

Dalam meditasi pandangan terang terdapat konsentrasi sesaat (*khaṇikasamādhi*) ketika meditator berkonsentrasi pada empat unsur, lima kelompok unsur kehidupan, batin-jasmani, dan sebagainya. Akan tetapi, pada tahap awal, konsentrasi ini tidak jelas karena belum berkembang dengan baik. Ketika telah berkembang baik, pikiran tetap terpusat sepenuhnya pada objek pengamatan. Pada tingkat itu sang meditator terbebas dari rintangan-rintangan seperti keinginan indria. Batin menjadi arus momen-momen pikiran yang tak terputus yang dikarakteristikan oleh perhatian murni (*sati*). Inilah konsentrasi sesaat (*khaṇikasamādhi*) dari meditasi pandangan terang. Ini juga bisa disebut konsentrasi akses karena membebaskan pikiran dari rintangan-rintangan batin. Dalam Kitab Komentar atas *Satipaṭṭhāna Sutta*, postur tubuh (*iriyāpatha*), pemahaman jernih (*sampajañña*), dan perhatian pada empat unsur (*dhātumanasikāra*) dijelaskan sebagai objek-objek meditasi untuk konsentrasi akses (*upacārakammaṭṭhāna*). *Visuddhimagga* juga mengidentifikasi perhatian pada empat elemen dari *Satipaṭṭhāna Sutta* dengan analisis empat unsur (*catudhātuvavatthāna*) dan menjelaskan pencapaian konsentrasi akses melaluinya.

Sejak saat konsentrasi telah cukup berkembang untuk dapat menghalau kelima rintangan batin, konsentrasi yang muncul pada setiap momen perhatian adalah konsentrasi sesaat (*khaṇikasamādhi*) bagi pandangan terang yang menyerupai konsentrasi akses. Disebut sebagai konsentrasi akses karena menyerupai konsentrasi akses dalam hal kemampuannya untuk membebaskan si meditator dari rintangan-rintangan batin.

Kemudian sang meditator akan memiliki kemurnian pikiran karena kesadaran penyelidikannya yang penuh perhatian adalah murni (tanpa dinodai oleh kekotoran batin). Ketika pengetahuan pandangan terang menjadi matang, meditator mencapai jalan mulia yang membawanya menuju kontak dengan *Nibbāna*. Konsentrasi pada saat mencapai buah dari jalan mulia adalah konsentrasi pencapaian adi-duniawi.

Konsentrasi benar yang bersifat baik terdiri dari tiga jenis: 1) konsentrasi sesaat, 2) konsentrasi akses, dan 3) konsentrasi pencapaian. *Tipiṭaka* Pāḷi menjelaskan konsentrasi benar sehubungan dengan empat absorpsi. Teks Pāḷi menyebutkan hanya absorpsi alam bermateri halus (*rūpajhāna*), alam tanpa materi (*arūpajhāna*), dan konsentrasi jalan dan buah sebagai tiga jenis konsentrasi utama. Kita harus berasumsi bahwa konsentrasi akses dan konsentrasi pada pandangan terang adalah hal penting sekunder karena mereka tercakup dalam konsentrasi absorpsi pertama. Tanpa konsentrasi akses sesaat, maka absorpsi duniawi dan konsentrasi adi-duniawi menjadi tidak mungkin. Selain itu, konsentrasi akses sesaat ini membantu mengatasi konsentrasi salah.

PENGETAHUAN SALAH (*Micchāñāna*) - 19

Merupakan pengetahuan salah dengan memiliki konsep keliru dan menyalah-gunakan kecerdasan. Jenis pengetahuan seperti ini muncul dari ketidak-tahuan. Didefinisikan dalam Kitab Komentari sebagai merencanakan cara untuk melakukan perbuatan buruk dan berpuas hati atas perbuatan buruknya.

Seseorang harus merencanakan bagaimana menghadapi kesulitan dalam membunuh, mencuri, merampok, atau berbohong. Perencanaan adalah penting agar berhasil dalam melakukan perbuatan-perbuatan buruk ini. Agar dapat dengan mudah membunuh sejumlah besar makhluk hidup, sangat penting merencanakan produksi mesin, senjata, dan racun. Dalang di balik perencanaan demikian umumnya dikenal sebagai kecerdasan, namun pada kenyataannya, itu adalah ketidak-tahuan atau pengetahuan yang diarahkan secara keliru. Selain itu, setelah melakukan perbuatan buruk, kita seringkali membenarkan diri atau merasionalkan tindakan kita. Ini juga merupakan penggunaan kecerdasan secara salah yang berakar pada ketidak-tahuan.

PENGETAHUAN BENAR

Lawan dari pengetahuan salah (*micchāñāna*) adalah pengetahuan benar (*sammāñāna*), yang berarti pengetahuan sehubungan dengan sang jalan, buah, atau *Nibbāna*, yang telah dicapai seseorang, atau pengetahuan tentang kekotoran batin yang telah dilenyapkan atau yang masih berdiam pasif.

Pengetahuan-pengetahuan ini disebut pengetahuan pemeriksaan (*paccavekkhañāna*) dan meditator pada tingkat Memasuki-arus (*Sotāpanna*) memiliki lima jenis pengetahuan ini; Yang-kembali-sekali (*Sakadāgāmi*) memiliki lima jenis; Yang-tidak-kembali (*Anāgāmi*) memiliki lima jenis, sedangkan *Arahant* yang tidak memiliki lagi kekotoran batin memiliki empat jenis pengetahuan ini.

Para meditator yang mengamati semua proses batin dan jasmani yang muncul dari enam indria berada pada jalan menuju pengembangan pengetahuan benar. Ketika pengetahuan ini telah

menjadi sempurna melalui perhatian murni yang berkesinambungan maka muncul pandangan terang luar biasa yang disebut “pengetahuan keseimbangan batin atas bentuk-bentuk.” Pada tingkat ini meditator dapat mencatat objek-objek indria selama dua atau tiga jam berturutan tanpa jeda. Ia tidak terpengaruh, dalam arti tidak merasa senang atau tidak senang dalam menghadapi objek dan pengalaman yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Ia hampir tidak menyadari, dan tidak tertarik pada segala peristiwa (selain objek pengamatannya). Persepsi menjadi semakin tajam dan ia menyadari muncul dan lenyapnya semua fenomena batin dan jasmani. Ia merefleksikan kehancurannya dan kemudian merefleksikan padamnya segala fenomena.

Perefleksian pada kepadaman tanpa disertai kemunculan dan kelenyapan adalah pengetahuan *Nibbāna* (*paccavekkhaṇāñāṇa*). beberapa meditator merefleksikan padamnya ilusi atas entitas-ego dan semua keraguan terhadap Sang Buddha, Dhamma, dan Saṅgha. Beberapa lagi merefleksikan perlunya usaha lebih jauh mengenai sisa-sisa kekotoran batin seperti pendambaan, kemarahan, atau ketidak-tahuan. Menurut Kitab Komentari, pengetahuan atas kekotoran batin demikian hanya muncul pada beberapa meditator berpengetahuan. Pengetahuan demikian terjadi pada pencapaian tingkat Memasuki-arus dan buahnya.

Jika Pemasuk-arus berjuang untuk memperoleh pengalaman spiritual yang lebih tinggi dan jika ia memiliki potensi itu, ia akan mencapainya dan akan muncul pengetahuan lain. Seperti yang telah dijelaskan di atas, seluruhnya terdapat Sembilan belas pengetahuan. Menurut Sang Buddha, para siswa harus mengembangkan semua jenis pengetahuan benar ini.

PEMBEBASAN SALAH (*Micchāvimutti*) – 20

Pembebasan salah adalah suatu kondisi batin dari seseorang yang keliru memahami arti kebebasan sejati. Ada berbagai jenis pembebasan salah. Ada banyak pandangan salah mengenai pembebasan ini baik di kalangan umat Buddhis maupun non-Buddhis. Non-Buddhis meyakini bahwa mereka menjadi terbebaskan ketika berhasil dalam pencarian mereka atas jiwa (*atman*) atau ketika mereka mampu memisahkan jiwa dari kelompok unsur personalitas. Pada masa Sang Buddha kaum Jain yang merupakan siswa dari guru agama terkemuka Nigaṅṭha Nāṭaputta, menganut keyakinan bahwa mereka dapat mencapai pembebasan melalui praktik pertapaan keras yang akan membantu mereka memadamkan *kamma* lama dan membuat mereka kebal terhadap *kamma* baru. Mereka hidup dalam keadaan alami karena mereka percaya bahwa ketidak-melekatan pada pakaian adalah pertanda pembebasan sepenuhnya. Para petapa telanjang ini dihormati sebagai *Arahant* oleh para pengikut mereka.

Di India saat ini masih ada petapa-petapa demikian. Beberapa mencari kebebasan dengan memuja api, beberapa lainnya berharap mereka akan terbebaskan jika membersihkan diri mereka dari kesalahan dengan mandi di sungai Gangga. Beberapa lagi berharap mencapai kebebasan di surga dengan memuja dewa atau makhluk yang dianggap maha kuasa. Beberapa orang seperti resi Āḷāra, Rāma, dan Udaka percaya atas kebebasan melalui kekosongan (*ākiñcaññāyatana-jhāna*) atau bukan persepsi juga bukan bukan-persepsi (*nevasaññānāsaññāyatana-jhāna*). Beberapa mengidentifikasi kebebasan dengan absorpsi pada alam bermateri halus. Brahmā Baka menganut pandangan bahwa kebebasan adalah pencapaian alam brahma dari absorpsi pertamanya.

Di antara umat Buddhis juga terdapat pandangan yang menyamakan pembebasan dengan pencapaian salah satu dari absorpsi. Sang Buddha menyebutkannya pada awal *Sutta* ini. Saya juga telah merujuk pada Mahānāga Thera dan Mahātissa Thera yang memiliki delusi demikian. Kemudian ada beberapa meditator yang membicarakan pencapaian mereka atas sang jalan dan

hasilnya ketika memiliki pengalaman tidak biasa seperti melihat cahaya dan kegembiraan meluap yang menyertai timbulnya pengetahuan atas kemunculan dan kelenyapan. Beberapa bahkan meyakini bahwa mereka telah memiliki banyak kemajuan spiritual ketika mendapatkan hanya sedikit pengalaman kecil yang tidak biasa seperti merasa sejuk dan segar, merasa ringan, gemetar tiba-tiba, terjatuh, melihat bentuk dan pemandangan luar biasa, mendengar suara-suara aneh, melihat objek-objek menjijikkan, merasakan kontak dengan angkasa, merasa dirinya di atas hampan air yang luas, melihat cahaya dan sebagainya.

Beberapa orang menjadi tidak sadar saat duduk selama dua jam atau dua atau tiga hari setelah mempraktikkan perhatian murni. Ketika tubuh meditator ini terangkat, postur duduknya tidak berubah, tetapi ketika ditanya, ia tidak dapat menunjukkan perbedaan antara batin dan jasmani atau sifat dari ketiga karakteristik-nya. Pengalaman-pengalaman tidak biasa ini adalah murni disebabkan oleh konsentrasi. Namun, bagi yang tidak tahu, akan menganggap sebagai lenyapnya fenomena batin-jasmani atau absorpsi dalam buah sang jalan.

Hal yang penting adalah munculnya berbagai jenis pengetahuan pandangan terang secara berturut-turut yang mengarah pada pengetahuan jalan dan buahnya dan pembebasan. Mereka yang menganggap diri mereka telah terbebaskan setidaknya harus memiliki keyakinan yang tak tergoyahkan pada Sang Buddha, Dhamma, dan Saṅgha. Mereka seharusnya tidak memiliki keyakinan pada praktik apa pun yang hampa dari sang jalan, dan mereka harus terbebas dari kepercayaan-ego dan keragu-raguan, dan sangat ketat dalam pelaksanaan lima *sīla*. Jika seseorang mengaku telah mencapai kemajuan spiritual atau tingkat Memasuki-arus tanpa terbebas dari bahkan pelanggaran lima *sīla*, maka apa yang ia pandang sebagai pembebasan adalah pembebasan salah.

Sebagai informasi untuk para pembaca, kami akan menguraikan penyebab pembebasan salah yang dikutip dari Kitab Komentar atas *Sāmagāma Sutta* dari *Majjhimanikāya*.

ARAHANT CAHAYA

Sebagai jawaban atas permohonan para siswanya, seorang bhikkhu memberikan instruksi atas apa yang ia jelaskan sebagai pencapaian *Ke-arahatta-an* secara instan. Masing-masing meditator harus bermeditasi pada objeknya di kamar. Apabila saat bermeditasi muncul cahaya maka ia berada pada jalan pertama. kemunculan cahaya ke dua berarti pencapaian jalan ke dua, cahaya ke tiga dan ke empat berarti jalan ke tiga dan ke empat. Pada saat itu meditator telah menjadi *Arahant*. Karena instruksi demikian para siswanya menyimpulkan bahwa ia adalah seorang *Arahant*. Saat meninggal, mereka percaya bahwa ia telah mencapai *Nibbāna*, sehingga mereka menghormat dan mengkremasi jenazahnya dengan megah. Tulang belulanginya disemayamkan di dalam pagoda. Pada saat itu beberapa bhikkhu berpengetahuan datang sebagai tamu, dan tuan rumah memberitahu mereka tentang instruksi dari guru mereka, anggapan atas pencapaian *Parinibbāna* dan sebagainya.

Para bhikkhu tamu berkata: “Tuan-tuan, cahaya yang dilihat oleh guru kalian bukanlah sang jalan. Itu adalah kekotoran pandangan terang (*upakkilesa*), sesuatu yang mengotori meditasi pandangan terang. Kalian tidak diajari dengan benar tentang meditasi pandangan terang. Sebenarnya, guru kalian hanyalah seorang duniawi.” Penjelasan mereka berdasarkan atas *Sutta*, tetapi hal itu tidak dapat diterima oleh para bhikkhu itu yang merasa gusar atas segala komentar yang bertentangan dengan guru mereka dan mereka memperdebatkan kasus pencapaian spiritualnya. Demikianlah beberapa orang menilai seseorang sebagai *Arahant* padahal sesungguhnya bukan. Kitab Komentari menyebutkan bahwa orang-orang demikian tidak dapat mencapai sang jalan dan buah atau bahkan alam surga selama mereka tidak meninggalkan pandangan salahnya.

Kitab Subkomentari menjelaskan pernyataan Kitab Komentari sebagai berikut: “Melekat kuat pada pandangan salah dengan mengangkat seseorang dari status duniawi yang tercela ke status seorang mulia, memperbincangkannya (pandangan salah), memuji ataupun memperdebatkannya, adalah rintangan bagi pencapaian alam surga atau sang jalan.” Kita harus mengingat bahwa adalah suatu kesalahan besar dengan mengagungkan guru dan

menyatakan bahwa ia adalah seorang mulia padahal ia hanyalah seorang biasa.

ARAHANT KUALI BESI PEMANGGANG

Kitab Komentar melanjutkan dengan kisah Ke-*arahatta*-an bhikkhu lainnya. Bhikkhu itu berkata bahwa para siswanya harus membayangkan menyalakan api dan meletakkan kualii besi di atasnya. Kemudian sang siswa harus membayangkan tubuh fisiknya berada di dalam kualii dan dipanggang. Ketika tubuhnya telah menjadi abu, mereka harus ditiup dengan mulut. Kemudian siswa itu menjadi bhikkhu yang telah terhapus segala kekotoran batinnya. Guru yang mengajar demikian juga dihormati sebagai seorang *Arahant* dan setelah kremasi, tulang belulanginya disemayamkan dalam sebuah pagoda. Para siswanya juga berdebat dengan para bhikkhu tamu tentangnya.

ARAHANT PERIUK TANAH

Masih ada bhikkhu lain lagi berkata bahwa para siswanya harus membayangkan sebuah periuk tanah yang besar diletakkan di atas api, sebuah periuk yang dibayangkan berisi tiga puluh dua bagian tubuh. Isi periuk itu lalu diaduk, dilarutkan dan buih yang timbul lalu dimakan dalam imajinasi. Menurut bhikkhu tersebut, ini adalah menyerap intisari Dhamma. Pandangan ini sesungguhnya adalah interpretasi yang salah dari ajaran Sang Buddha bahwa mereka yang menekuni perhatian murni pada jasmani akan menikmati *Nibbāna*. Guru yang mengajar demikian juga dihormati sebagai seorang *Arahant* dan sebuah pagoda yang menyimpan tulang belulanginya dibangun sebagai peringatan. Ia juga menjadi topik kontroversi antara para siswanya dan para bhikkhu lain.

Ini adalah contoh-contoh pembebasan salah pada masa lalu. Kasus-kasus seperti ini cenderung semakin meningkat pada masa kini. Pada suatu ketika beberapa orang mengajarkan bahwa pengetahuan Empat Kebenaran Mulia berarti Ke-Buddha-an dan oleh karena itu muncullah beberapa dari pengikut mereka menyebut diri sebagai Buddha. Namun, jika kita mengungkapkan kasus-kasus pembebasan salah secara terperinci, hal ini berarti

menyerang beberapa orang secara tidak langsung, oleh karena itu kita tidak akan membahasnya.

PEMBEBASAN BENAR

Pembebasan benar adalah pembebasan yang timbul dari pencapaian tujuh tingkat kemurnian, dua belas jenis pengetahuan pandangan terang, empat jalan mulia dan empat buah mulia.

Sebelum meditator mempraktikkan meditasi pandangan terang, ia harus murni secara moral. Kemudian ia harus memiliki konsentrasi akses (*upacāra samādhi*) atau konsentrasi pencapaian (*appanā samādhi*) yang akan menjamin kemurnian batinnya. Ketika mengamati dan mencatat, meditator harus mampu membedakan antara jasmani yang dicatat dan batin yang mencatat. Lalu ia harus mengetahui sebab dan akibat, dan mengalami sendiri ketiga karakteristik (*anicca, dukkha, anatta*) melalui pengamatannya. Lalu ia harus memiliki pengetahuan atas muncul dan lenyap yang terjadi seketika pada batin dan jasmani yang diamati dan dicatat. Ia akan memiliki pengalaman tidak biasa seperti melihat cahaya, rasa gembira, rasa percaya diri dan sebagainya. Ia harus mencatat dan melampaui pengalaman tersebut. Lalu pengetahuan atas kehancuran (*bhaṅgañāna*) dan pengetahuan atas ketakutan akan muncul yang melihat objek perhatian dan kesadaran yang menyertainya lenyap bersamaan. Kemudian ia harus memiliki dengan jernih pengetahuan keseimbangan batin atas bentuk-bentuk, dan kewaspadaan alami tanpa usaha.

Ini harus diikuti oleh pengetahuan adaptasi (*anuloma ñāna*) yang muncul sangat cepat dan pandangan terang yang membawa meditator menuju kontak dengan *Nibbāna* dan akhirnya mengarah menuju pembebasan. Inilah pembebasan benar. Menurut Kitab Komentar, kesadaran-buah (*phala-citta*) beserta semua tautan faktor-faktor mentalnya kecuali delapan faktor jalan (*maggaṅga*) adalah pembebasan benar. Teks Pāli lain mendefinisikan pembebasan ini sebagai kesadaran-buah dan seluruh tautan faktor-faktor mentalnya. Sesuai penjelasan-penjelasan tersebut, kita mungkin lebih baik memahami pandangan benar,... dan seterusnya (*maggaṅga*) berkenaan dengan pengetahuan dan seterusnya, pada momen pencapaian sang jalan. Dan pembebasan

benar berkenaan dengan pandangan benar,... dan seterusnya (*maggaṅga*), pada momen pencapaian buah dari sang jalan.

Sekarang saya akan menjelaskan tiga rintangan: kelambanan dan ketumpulan, kegelisahan, dan keragu-raguan. Saya telah membahas dua rintangan lain: keinginan indria dan niat buruk dalam khotbah saya tentang sepuluh kecenderungan buruk.

KELAMBANAN dan KETUMPULAN (*Thīnamiddha*) – 21

Buku-buku Pāli menjelaskan “*thīna*” sebagai kelambanan batin dan “*middha*” sebagai ketumpulan faktor-faktor mental (*cetasikā*). Akan tetapi, *cetasikā* bukanlah kata yang umum di Myanmar, karena itu kami akan menerjemahkan *thīnamiddha* sebagai kelambanan batin. Karena faktor-faktor mental selalu terhubung dengan kesadaran (*citta*) maka kelambanan kesadaran berarti kelambanan faktor-faktor mental. Kelambanan batin berarti kemerosotan energi, atau kemalasan. Bagi para meditator, energi yang rendah dan tumpul, pikiran yang lamban adalah penghalang bagi pengembangan konsentrasi. Karena itu kelambanan dan ketumpulan dijelaskan sebagai suatu rintangan (*nīvaraṇa*). Meditator harus terlebih dulu membebaskan diri dari rintangan dan memurnikan pikiran. Rintangan-rintangan harus diatasi dengan cara mencapai konsentrasi akses.

Satipaṭṭhāna Sutta terdiri dari dua bagian, yang pertama membahas ketenangan dan yang ke dua membahas pandangan terang. Praktik napas masuk-dan-keluar dan pengamatan pada hal yang menjijikkan, yang dijelaskan dalam bagian pertama, mengarah menuju pencapaian absorpsi. Bagian napas masuk-dan-keluar mengatakan: “Meditator menarik napas (*assasati*) dengan penuh perhatian; ia mengembuskan napas (*passasati*) dengan penuh perhatian.”

Assāsa dalam naskah-naskah dan kamus-kamus umum diterjemahkan sebagai udara yang diembuskan dan *passāsa* sebagai udara yang dihirup. Akan tetapi, dalam *Paṭisambhidāmagga*, yang menguraikan perjalanan latihan dalam kehidupan suci, *assāsa* dan *passāsa* secara berturut-turut dijelaskan sebagai menarik napas dan mengembuskan napas. Interpretasi ini lebih masuk akal di dalam praktik, karena jika anda memusatkan pikiran pada hidung saat praktik pernapasan, udara yang dihiruplah yang terlebih dulu dirasa. Ini juga sesuai dengan kata Pāli “*ānāpāna*.” “*Anā*” berarti udara yang dihirup sedangkan “*pāna*” berarti udara yang diembus, jadi saya menerjemahkan “*passasati*” sebagai napas keluar.

Saat napas masuk dan keluar meditator harus melakukannya dengan penuh perhatian. Menurut Kitab Komentar, jika kontak dengan napas masuk dan keluar terasa di ujung hidung atau di bibir atas, maka meditator harus mencatat titik sentuhan itu. Ia harus mengabaikan udara yang dihirup ke dalam tubuh atau udara yang diembuskan. Ia harus mencatat “masuk, masuk,” dan “keluar, keluar” Kitab Komentar menyarankan agar pemula sebaiknya mempraktikkan dengan cara menghitung, “satu, dua, tiga,” dan seterusnya. Namun, hal yang terpenting adalah pengembangan konsentrasi melalui praktik. Akan sama baiknya jika meditator mencatat dengan penuh perhatian “masuk, masuk,” “keluar, keluar,” kapanpun itu ketika ia bernapas. Melalui praktik demikian ia akan terbebas dari nafsu keinginan indria dan rintangan lain, mencapai konsentrasi akses dan empat absorpsi. Inilah cara untuk mengembangkan kemurnian pikiran sesuai dengan *Satipaṭṭhāna Sutta* pada bagian perhatian murni pada pernapasan.

Kemudian sehubungan dengan pengamatan pada hal yang menjijikkan, meditator harus merefleksikan tiga puluh dua bagian tubuh seperti, rambut, tulang, jantung, hati, paru-paru, usus, air kencing, air ludah,... dan seterusnya. Pengamatan ini akan membebaskannya dari rintangan-rintangan dan menjamin tercapainya konsentrasi akses dan absorpsi pertama. inilah cara untuk mencapai kemurnian pikiran melalui pengamatan pada hal yang menjijikkan.

KEMURNIAN PIKIRAN MELALUI PANDANGAN TERANG

Sembilan belas bagian berikutnya dijelaskan sehubungan dengan meditasi pandangan terang dan konsentrasi akses. Meditator mencatat bahwa ia berjalan ketika ia berjalan, bahwa ia berdiri ketika ia berdiri, bahwa ia mengangkat kakinya ketika ia mengangkat kakinya, dan seterusnya. Singkatnya, ia mengamati dan mencatat segala jenis gerakan tubuh.

Ia juga harus memiliki pemahaman jernih (*sampajañña*). Ia harus memiliki pemahaman jernih saat melihat ke depan, melihat ke samping, saat menekuk atau meregangkan tangan atau kaki,

saat memegang jubah atau mangkuk, saat makan, dan bahkan ketika buang air kecil dan buang air besar.

Ketika berjalan, berdiri, duduk, jatuh tertidur, terjaga, berbicara, atau berdiam diri, ia harus melakukan hal-hal ini dengan sadar. Singkatnya, setiap aktivitas tubuh harus di bawah kendali kesadaran. Tidak ada aktivitas tubuh yang tidak dicatat atau tidak dijadikan objek bagi kesadaran kita. Kita juga harus mencatat dan menyadari unsur-udara atau unsur kekakuan dan gerakan yang terjadi pada kembang dan kempisnya perut.

Meditator juga harus mengamati tiga jenis perasaan: perasaan menyenangkan, perasaan tidak menyenangkan, dan perasaan netral. Ini dapat diperluas menjadi sembilan jenis perasaan. Meditator harus mengetahui dan mencatat semua perasaan ini.

Sehubungan dengan perhatian murni pada kesadaran (*cittānupassanā*) meditator diinstruksikan untuk mengamati dan mengetahui setiap kondisi kesadaran yang muncul sebagaimana adanya, apakah itu kesadaran yang memiliki keserakahan atau bukan dan seterusnya.

Sehubungan dengan perhatian pada objek-objek batin (*dhammānupassanā*) terdapat lima subjek latihan. Meditator harus mengetahui jenis rintangan yang ia miliki apakah keinginan indria atau bukan, dan seterusnya. Ia harus mengetahui lima kelompok unsur kehidupan: jasmani, perasaan, persepsi, bentukan-bentukan mental dan kesadaran. Ia harus mengetahui dua belas landasan indria seperti mata dan objek visual,... dan seterusnya. Ketika meditator mencatat dan menjadi berperhatian murni pada penglihatan, pendengaran,... dan seterusnya, maka mereka sedang mempraktikkan metode Satipaṭṭhāna, dan praktik mereka selaras dengan bagian dari *Sutta* tentang landasan indria.

Meditator juga diinstruksikan untuk mengetahui tujuh faktor pencerahan (*bojjhaṅga*). Hal ini sejalan dengan perkembangan meditator ketika mereka memiliki pengalaman khusus yang menyertai pengetahuan pandangan terang seperti pengetahuan atas kemunculan dan kelenyapan. Meditator juga harus mengetahui Empat Kebenaran Mulia. Menurut Kitab Komentari, kita harus membedakan antara dua kebenaran duniawi – kebenaran tentang penderitaan dan kebenaran tentang sebab penderitaan. Ketika meditator mencatat keinginan dan

kemelekatan yang muncul, ia menyadari kebenaran tentang sebab penderitaan. Ia juga mengetahui setelah merefleksikannya. Mengamati dan mencatat segala sesuatu yang muncul dengan berdasarkan gerakan kembang dan kempisnya perut berarti mempraktikkan empat jenis perhatian murni sesuai dengan ajaran *Satipaṭṭhāna Sutta*. Masing-masing dari keempat metode pengamatan adalah sangat cocok untuk beberapa meditator. Para meditator akan mencapai jalan mulia dan buahnya melalui metode yang paling cocok baginya.

Kami menganjurkan meditator agar mencatat segala sesuatu dimulai dari kembang dan kempisnya perut. Sewaktu mencatat demikian, meditator mungkin terganggu oleh pemikiran sehari-hari, yang merupakan rintangan nafsu keinginan indria. Pemikiran demikian harus dicatat dan ditiadakan. Kita menjadi marah ketika menghadapi objek yang tidak menyenangkan. Ini adalah rintangan niat buruk yang harus dicatat dan ditiadakan.

Para meditator yang mempraktikkan meditasi pada awalnya didorong oleh keyakinan, niat, dan kegigihan. Akan tetapi, ketika pengetahuan pandangan terang tidak berkembang, beberapa meditator menyerah dan usahanya mengendur. Inilah rintangan kelambanan, yang harus dilenyapkan melalui perhatian murni berkesinambungan. Jika mencatat tidak membantu, maka meditator harus merefleksikan kualitas-kualitas Sang Buddha, Dhamma, dan Saṅgha, merefleksikan sifat berbahaya dari *samsāra*, dan manfaat pandangan terang. Mereka yang tidak mengetahui bagaimana cara merefleksikannya harus bertanya kepada guru mereka dan mendengarkan khotbah-khotbah yang sesuai. Mendengarkan khotbah juga dapat menghalau kemalasan.

“*Thīnamiddha*” juga diterjemahkan sebagai kantuk. Kantuk dapat disebabkan oleh kelambanan mental atau kelelahan fisik. Sewaktu mencatat, meditator mungkin kehilangan tenaga, menjadi malas, dan persepsinya perlahan menjadi tumpul. Jika ia tidak dapat mengatasi ketumpulan dengan mencatat, maka ia akan mengantuk dan jatuh tertidur. Bahkan siswa utama Moggallāna dikuasai oleh kantuk ini saat bermeditasi sebelum ia menjadi seorang *Arahant*. Sang Buddha mengajar siswanya untuk menghalau kelambanan dengan memusatkan pikiran pada cahaya, mencuci muka, dan seterusnya.

KANTUK TIDAK SELALU MERUPAKAN KEKOTORAN BATIN

Kantuk karena kelelahan tubuh fisik mungkin muncul pada *Arahant* yang tidak memiliki kekotoran batin. Ketika Saccaka, seorang petapa pengembara bertanya kepada Sang Buddha apakah Beliau tidur di siang hari, Sang Buddha menjawab bahwa Beliau tidur di siang hari pada bulan terakhir musim panas. Saccaka berkata bahwa tidur di siang hari dianggap oleh beberapa orang sebagai suatu bentuk delusi (*sammoha*). Walaupun ia merujuk pada pandangan beberapa orang, tetapi sebenarnya ia hendak menyiratkan bahwa Sang Buddha tidak terbebas dari delusi. Sang Buddha kemudian berkata bahwa tidur tidak berhubungan dengan delusi atau tanpa-delusi; bahwa seorang yang tidak terbebas dari kecenderungan buruk dan kekotoran batin berada dalam delusi; bahwa Sang Buddha yang terbebas dari kekotoran batin tidak akan pernah berada dalam delusi. Karena bahkan Sang Buddha juga tidur, ini menunjukkan bahwa keinginan untuk tidur karena kelelahan fisik bukanlah kelambanan mental, juga bukan suatu rintangan.

KELAMBANAN FISIK

Vimuttimaggā, “Jalan Kebebasan,” menyebutkan tiga jenis kelambanan menurut penyebabnya – faktor-faktor psikologis, cuaca panas, dan makan berlebihan. Dikatakan bahwa hanya kelambanan yang berhubungan dengan psikologis seseorang yang merupakan rintangan atau kekotoran batin, jenis kelambanan lainnya tidak dapat disebut rintangan karena bahkan para *Arahant* tidak terbebas darinya. Pandangan ini dibantah dalam *Visuddhimagga* dan Kitab Komentar atas *Aṭṭhasālinī*. Akan tetapi, kelambanan fisik karena cuaca dan makanan juga disebutkan dalam *Milindapañha*, “Perdebatan Raja Milinda,” dan *Peṭakopadesa*. Demikianlah teori kelambanan fisik diajukan oleh tiga buku India kuno dan ditolak oleh Kitab Komentar Sinhala. Oleh karena itu, kita harus mengasumsikan bahwa kelambanan karena alasan fisik diterima oleh para bhikkhu India. Teori ini masuk akal karena dikatakan bahwa Sang Buddha tidur di siang hari ketika cuaca sangat panas.

Demikianlah kata “*thinamiddha*” terbatas pada kemalasan, kantuk, atau kelesuan yang menyerang kita saat melakukan perbuatan baik, atau saat praktik meditasi. Merupakan “*thinamiddha*” jika itu adalah kemalasan yang menghalangi kita dalam mendengarkan khotbah atau bermeditasi pada sifat-sifat Sang Buddha. Ketumpulan dan kelambanan demikian setelah direnungkan harus dihalau. Secara khusus, kemalasan, tidak bertenaga, atau kantuk sewaktu anda mencatat objek-objek indria dalam meditasi berarti ketumpulan dan kelambanan. Ini harus dicatat dan dihalau. Selaras dengan ajaran Sang Buddha dalam *Sallekha Sutta*, meditator harus menegaskan tekadnya untuk mengatasi ketumpulan dan kelambanan.

Ia harus mencatat dengan waspada dan memusatkan perhatiannya pada kontak antara kesadaran dan objek yang dicatat. Dengan cara ini, tidak lama kemudian ia akan mencapai konsentrasi. Konsentrasi berarti pandangan terang, karena ketika pikiran terkonsentrasi, pikiran terpusat pada objek pengamatan. Tidak ada kelesuan, tidak ada rintangan. Batin yang mencatat menjadi murni dan inilah kemurnian batin. Seperti halnya ketika anda melihat ke dalam kegelapan di malam hari tidak ada yang anda bisa lihat dengan jelas, tetapi ketika anda menghidupkan senter, semua objek yang berada pada lingkup fokus cahaya menjadi terlihat jelas. Konsentrasi adalah bagaikan cahaya. Semua fenomena yang padanya anda mengkonsentrasikan pikiran menjadi terlihat jelas.

Saat anda mencatat kembang dan kempisnya perut, anda menyadari dengan jelas gerakan kembang, kempis, dan kekakuan pada perut. Hal sama berlaku pada menekuk, meregang, dan mengangkat bagian-bagian tubuh anda. Meditator mengetahui kekakuan dan gerakan dengan jelas; setiap unit kesadaran yang mencatat juga jelas teramati seolah-olah bergerak ke arah objek pengamatan. Demikianlah pandangan terang timbul atas pembedaan batin dan jasmani, dan kemunculan berpasangannya antara batin yang mengetahui dan jasmani yang diketahui.

Saya akan menjelaskan lebih lanjut tentang hubungan antara konsentrasi dan pandangan terang nanti. Saat ini saya menekankan perlunya mengatasi kelambanan dan ketumpulan melalui perhatian murni yang intensif.

KEGELISAHAN (*Uddhacca*) – 22

Kegelisahan (*uddhacca*) adalah pikiran yang mengembara atau berkeliarannya pikiran dari objek yang dicatat. Ini sudah cukup dikenal sehingga tidak memerlukan penjelasan lebih lanjut. Sewaktu mencatat kembang dan kempisnya perut, postur tubuh, dan sebagainya, pikiran cenderung berkeliaran ke arah objek-objek yang samar dan tidak menentu. Objek-objek pikiran ini jelas bukan objek dari nafsu keinginan, kekusaran, atau keragu-raguan. Kadang-kadang pikiran itu tergelincir, terlepas dari segala perhatian khusus yang diarahkan pada objek. Ada kalanya pikiran berkeliaran antara pencatatan ini dan itu, menjadi kacau dan gelisah. Kegelisahan ini disebabkan oleh gairah yang berlebihan. Meditator harus rileks, santai, dan mencatat dengan lebih mantap. Lebih sering terjadi, kegelisahan yang disebabkan lemahnya konsentrasi. Untuk menghindarinya, meditator harus secara khusus berusaha memusatkan pikiran pada objek pengamatan.

Mencatat harus dilakukan dengan sangat hati-hati seperti halnya seseorang mengerahkan kehati-hatiannya untuk mencegah sebuah objek yang rawan pecah agar tidak tergelincir dari tangan. Kitab Komentar mengatakan bahwa beberapa orang tidak dapat tenang bahkan selama beberapa detik, pikiran mereka selalu mengembara. Mereka tidak berusaha untuk menjaga agar pikiran mereka stabil meski hanya sesaat, juga mereka tidak mengetahui betapa pentingnya melakukan itu. Sang Buddha mendorong siswanya untuk mengatasi kegelisahan dengan memusatkan pikiran mereka pada objek pengamatan alih-alih membiarkannya mengembara dengan gelisah.

Pada awalnya, meditator harus berfokus pada gerakan mengembangnya perut dari awal hingga akhir. Hal yang sama berlaku pada kempisnya perut, atau postur duduknya, mengangkat, dan mendorong kaki. Jika meditator menjaga pencatatan demikian dengan seksama, konsentrasinya akan berkembang dan menemukan bahwa perhatiannya jatuh tepat pada objek pengamatan. Seperti halnya, misalnya, ketika anda melemparkan sekarung beras yang berat dari bahu anda, sekarung beras itu akan berdiam di tempat di mana ia jatuh bukan berguling menjauh, atau seperti halnya menancapkan tombak

atau tonggak runcing ke dalam tanah lunak, maka tombak atau tonggak itu akan tertancap di mana pun ia jatuh.

Dengan perkembangan konsentrasinya, pikiran menjadi terpusat pada objek dan tidak lagi gelisah, melainkan menjadi murni. Kemudian pikiran murni ini terbebas dari kegelisahan dan rintangan lain. Kemurnian pikiran mengarah menuju pandangan terang yang membedakan antara batin dan jasmani.

KERAGU-RAGUAN (*Vicikicchā*) – 23

Keragu-raguan (*vicikicchā*) adalah sikap skeptis terhadap Sang Buddha, ajarannya, Saṅgha dan praktik moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Seluruh empat jenis sikap skeptis ini secara tersirat tercakup dalam sikap skeptis terhadap Dhamma sejati. Karena seorang yang memiliki keragu-raguan terhadap Dhamma sejati juga akan memiliki keragu-raguan terhadap Sang Buddha yang mengajarkannya, terhadap para anggota Saṅgha yang mempraktikkannya, dan terhadap gaya hidup yang sesuai dengannya. Karena itu kami menerjemahkan *vicikicchā* sebagai keragu-raguan terhadap Dhamma sejati. Arti yang juga tersirat dalam keragu-raguan terhadap Dhamma sejati adalah keragu-raguan terhadap kehidupan lampau, keragu-raguan terhadap kehidupan mendatang, keragu-raguan terhadap hubungan antara masa kini dengan masa lampau dan masa depan, dan keragu-raguan terhadap hubungan antara sebab dan akibat (Asal Mula yang Saling Bergantungan-*Paṭiccasamuppāda*). Kehidupan lampau, kehidupan sekarang, dan kehidupan yang akan datang dalam *samsāra* berhubungan dengan Dhamma sejati.

Demikianlah keragu-raguan terhadap Dhamma sejati berarti semua dari delapan jenis keragu-raguan yang telah disebutkan. Tidak termasuk keragu-raguan yang tidak ada hubungannya dengan Dhamma sejati, keraguan terhadap apakah jalan ini mengarah menuju pagoda, apakah bisnis ini menguntungkan, dan sebagainya. Keragu-raguan masalah duniawi demikian bukanlah suatu rintangan. Hanya delapan keraguan terhadap Dhamma yang merupakan rintangan keragu-raguan.

KERAGU-RAGUAN TERHADAP MEDITASI KETENANGAN

Meditator yang menekuni meditasi ketenangan mungkin memiliki keragu-raguan terhadap praktik ini. Dapatkah meditasi pernapasan ini mengarah menuju pencapaian absorpsi? Mungkinkah mencapai empat absorpsi hanya dengan bermeditasi pada *kasīna* tanah? Apakah absorpsi-absorpsi demikian mengarah pada pencapaian kekuatan batin? Benarkah kekuatan-kekuatan ini memungkinkan seseorang mampu menciptakan benda, masuk

ke bawah tanah, terbang di angkasa, melihat atau mendengar segala sesuatu? Apakah mencatat dan merefleksikan tiga puluh dua bagian tubuh dapat menjamin pencapaian absorpsi? Inilah keragu-raguan yang menjadi rintangan bagi pengembangan ketenangan.

KERAGU-RAGUAN TERHADAP MEDITASI Pandangan Terang

Dapatkah dengan hanya perhatian murni pada aktivitas fisik seperti berdiri, duduk, berjalan, dan sebagainya, menghasilkan pandangan terang yang mampu membedakan antara batin dan jasmani? Mungkinkah seorang meditator memperoleh pengetahuan pandangan terang hanya dengan mencatat setiap fenomena yang muncul dari enam landasan indria, seperti kembang dan kempisnya perut? Inilah contoh-contoh keraguan yang membentuk rintangan bagi kemajuan dalam praktik pandangan terang.

Meditator yang memendam keragu-raguan demikian bagaikan seorang pengembara yang berada di persimpangan jalan. Jika ia berada wilayah yang asing, ia harus bertanya kepada mereka yang pernah berada sana sebelumnya. Ia harus berjalan cepat jika diikuti oleh musuh-musuhnya. Jika berhenti di persimpangan jalan dan bingung, tanpa keputusan apakah harus mengambil jalan ini atau lainnya. Maka ia akan ditangkap, dirampok, dan dibunuh oleh musuh yang mengejanya. Penderitaannya disebabkan oleh keragu-raguannya di persimpangan jalan.

Demikian pula, meditator yang memiliki keragu-raguan akan terhambat usahanya untuk mempraktikkan perhatian murni. Ia berada di persimpangan jalan. Karena tidak menyadari keragu-raguannya, maka ia tidak mengetahui objek-objek indria sebagaimana adanya. Karena ketidak-tahuannya, maka ia melekat padanya seolah-olah mereka kekal, menyenangkan, dan memiliki inti. Kemelekatan menyebabkan keserakahan, kebencian, dan kekotoran batin lainnya demikian juga *kamma* baik dan buruk yang mengarah menuju alam rendah dan penderitaan lain seperti kelahiran. Demikianlah meditator yang ragu-ragu akan menderita bagaikan pengembara yang ragu-ragu di persimpangan jalan akan menderita di tangan musuhnya.

Sangatlah penting untuk menghalau keragu-raguan terhadap Dhamma sejati. Karena sikap skeptis ini, beberapa orang tidak dapat mempraktikkan meditasi; beberapa tidak mendengarkan khotbah, dan beberapa tidak ingin membaca buku tentang meditasi. Mereka kehilangan kesempatan karena mencampur adukkan antara keragu-raguan dengan batin yang memeriksa.

PENYEBAB KEBINGUNGAN

Beberapa orang tidak menghargai meditasi karena mereka tidak menganggap serius *Satipaṭṭhāna Sutta*. Ajaran Sang Buddha adalah sederhana dan langsung, tetapi mereka mencampur-aduknya dengan ajaran *Abhidhamma* dan Kitab-Kitab Komentar – karena itu mereka bingung. Sang Buddha berkata, “Sadarilah tubuh fisik anda... *Kāye kāyanupassī viharati*,” yang berarti bahwa meditator harus memusatkan pikirannya pada bagian tubuh dan aktivitas-aktivitasnya. Bermeditasi pada bagian tubuh dijelaskan secara lengkap di bagian pengamatan ketiga puluh dua bagian tubuh seperti rambut. Tidak diragukan lagi, merefleksikan rambut,... dan seterusnya, sebagai objek menjijikkan adalah praktik perhatian murni pada tubuh. Kemudian meditasi pada aktivitas-aktivitas tubuh dijelaskan dalam kata-kata “Meditator mengetahui bahwa ia berjalan ketika ia berjalan ... *Gacchanto vā gacchāmi’ti pajānāti*.” Teks mengatakan agar kita memperhatikan murni pada gerakan berjalan ketika sedang berjalan, pada postur berdiri ketika kita sedang berdiri, pada postur duduk ketika kita sedang duduk dan seterusnya. Jika kita tidak mengamati dan mencatat aktivitas tubuh ini pada momen kemunculannya, maka kita cenderung menganggapnya sebagai kekal, menyenangkan, dan memiliki inti. Akan tetapi, dengan mencatat segala jenis aktivitas ini membuat kita menyadari ketiga karakteristiknya (*anicca, dukkha, anatta*), dan kesadaran ini pada gilirannya membebaskan seseorang dari kemelekatan. Karena itu Sang Buddha mendorong pentingnya perhatian murni pada setiap momen. Di sini aktivitas tubuh yang menjadi objek pengamatan termasuk di dalamnya adalah kembang dan kempisnya perut.

Ketegangan dan gerakan kembang dan kempisnya perut adalah wujud dari materi-angin (*vāyokāya*), mencatat dan mengetahui

berarti “*anupassanā*”, oleh karena itu mencatat dan mengetahui kembang dan Kempis perut adalah *kāyānupassanā*.

SEMUA BENTUK MATERI SEBAGAI SUBJEK BAGI PENGAMATAN

Meditator harus memastikan bahwa metode pengamatan yang dilakukan adalah benar. Tubuh fisik adalah tidak kekal, menyakitkan, menjijikkan, dan tanpa entitas-ego apa pun. Seseorang harus mengamatinya agar merealisasi fakta-fakta tidak menyenangkan dari kehidupan ini. Untuk mencapai hal itu seseorang harus terlebih dulu mengetahui sifat dari tubuh fisik. Hal ini memerlukan pencatatan segala bentuk aktivitas tubuh pada momen kemunculannya.

UNSUR TANAH

Dengan kata lain, meditator mengamati semua bentuk materi yang terwujud di seluruh tubuh. Termasuk materi yang padat dan kasar, yaitu unsur-tanah (*pathavī-dhātu*) diwakili oleh rambut, dan sebagainya. Meditator penuh perhatian ketika bersentuhan dengan rambut, kuku jari tangan, kuku jari kaki, atau kulit, dan sebagainya. Unsur-tanah juga harus dicatat dan diketahui ketika terdapat kontak antara gigi dan lidah atau antara daging dan tulang. Semua unsur-tanah yang padat, kasar, atau halus yang terasa adalah subjek bagi pengamatan anda. Tidak ada unsur-tanah yang tidak layak diamati.

UNSUR AIR

Unsur-air (*āpodhātu*) yang bersifat mengalir dan melekatkan juga harus diamati. Unsur-air terdapat pada empedu, dahak, nanah, darah, keringat, dan sebagainya. Menurut Kitab Komentari, unsur ini tidak dapat diraba, bukan objek kontak-badan, tetapi terdapat aliran dan sifat basah hanya setelah terjadi kontak antara unsur-air dengan unsur lain yang terhubung dengannya. Unsur-air yang mengalir dan kohesif terasa jelas ketika seseorang bersentuhan dan mencatat air mata, ingus, air liur, keringat, dan

sebagainya. Meditator dapat mencatat perwujudan apa pun dari unsur-air.

UNSUR API

Unsur-api (*tejo-dhātu*) yang panas, hangat, atau dingin juga harus dicatat. Unsur panas meliputi: 1) panas normal dari tubuh yang menyebabkan penuaan, 2) panas demam yang melebihi temperatur tubuh normal, 3) panas berlebihan yang membakar, dan 4) panas internal dari sistem pencernaan yang mencerna dan membakar makanan yang dimakan. Unsur-api ini juga harus dicatat di mana pun ia terasa.

UNSUR ANGIN

Unsur dari kekakuan dan gerakan, atau unsur-angin (*vāyo-dhātu*) juga merupakan subjek bagi pengamatan anda. Unsur gerak ada enam bagian: gerakan ke atas; ke bawah; di dalam usus; pada perut; yang menyebabkan berjalan, berdiri, duduk, berbaring, menekuk, meregang, memegang, dan sebagainya; dan gerakan yang dihasilkan dari napas masuk-dan-keluar. Meditator dapat merenungkan aspek mana pun dari unsur-angin ini. Mencatat aktivitas tubuh seperti “berjalan,” “duduk,” atau “berbaring,” sesuai dengan ajaran dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* yaitu mengetahui aspek ke lima dari unsur-angin. Praktik napas masuk-dan-keluar berarti pengamatan unsur-angin aspek ke enam. Mencatat kembang dan Kempis perut adalah mengetahui unsur-angin yang bergerak karena tekanan udara yang masuk. Dengan mencatat demikian meditator mengetahui tekanan dari udara yang masuk, oleh karena itu dapat dikatakan bahwa ia mencatat napas masuk-dan-keluar. Beberapa meditator mungkin berpendapat bahwa mereka harus berfokus hanya pada hidung saja.

Hal ini benar jika tujuannya adalah pencapaian absorpsi yang berkembang hanya jika pikiran dipusatkan pada satu objek tunggal di satu titik. Memperhatikan beberapa objek di beberapa titik akan menghalangi perkembangannya. Akan tetapi, ini tidak berlaku bagi meditasi pandangan terang, yang tidak menuntut meditator membatasi perhatiannya hanya pada satu titik atau satu objek tunggal. Setiap fenomena yang muncul dari enam

landasan indria adalah objek perhatian yang benar. Sang Buddha berkata, “*Sabbarā abhiññeyarā, Sabbarā dhammarā abhijānāti,*” yang berarti bahwa meditator harus beperhatian murni terhadap segala hal, jadi dalam praktik meditasi pandangan terang tidak ada batasan sehubungan dengan bagian tubuh fisik mana yang harus dan mana yang tidak harus dicatat. Seperti halnya gerakan ke atas, gerakan ke bawah, gerakan perut, gerakan usus, dan gerakan lainnya di segala tempat adalah objek yang patut diamati, demikian pula gerakan udara napas tidak peduli di bagian tubuh mana pun. Dengan kata lain, kembang dan kempisnya perut menunjukkan tegangan dan gerakan dalam perut dan oleh karena itu mencatatnya berarti mengetahui gerakan perut.

TANPA KERAGUAN TERHADAP LATIHAN PERHATIAN MURNI

Mencatat kembang dan kempisnya perut berarti mengetahui unsur-udara sesuai dengan *Satipaṭṭhāna Sutta*. Ini berarti mencatat unsur-udara pada napas masuk-dan-keluar, salah satu dari enam bagian unsur udara yang jelas terlihat pada perut. Demikian juga dengan pengamatan melalui postur tubuh dan kejernihan kesadaran.

Karena itu mencatat kembang dan kempisnya perut sewaktu duduk atau mencatat, “duduk, duduk,” berarti mengetahui unsur-udara dan perilakunya. Ini adalah perhatian murni pada tubuh, dan demikian pula dengan mencatat bentuk lain dari aktivitas tubuh seperti menekuk, bergerak, berjalan, dan sebagainya. Kemudian, mencatat perasaan: “kejang,” “panas,” “sakit,” berarti perhatian murni pada perasaan. Mencatat setiap peristiwa batin kapan pun munculnya, berimajinasi, berpikir, berniat, dan sebagainya, adalah perhatian murni pada kesadaran. Mencatat melihat, mendengar, dan sebagainya ketika hal-hal ini terjadi adalah perhatian pada kondisi mental.

Oleh karena itu perhatian murni pada kembang dan kempisnya perut dan semua fenomena batin-jasmani lainnya pada saat berlangsung adalah praktik benar yang sesuai dengan ajaran dari *Satipaṭṭhāna Sutta*. Tidak ada keraguan dalam hal ini. Namun mereka yang tidak sepenuhnya memahami sifat meditasi pandangan terang cenderung menjadi skeptis. Kebanyakan yang

bersikap skeptis ini adalah yang banyak membaca dan kritis. Wanita kebanyakan memiliki keyakinan total pada guru meditasi, dan umumnya mereka menekuni praktik pandangan terang dengan sepenuh hati. Mereka dengan mudah mencapai ketenangan berkat pendekatan tidak kritisnya dan keyakinan yang tak tergoyahkan. Ketenangan, tentu saja, diikuti oleh pandangan terang dan oleh karena itu tidak sulit bagi mereka untuk melewati tingkat demi tingkat pengetahuan pandangan terang secara berturut-turut. Namun, hal ini tentu tidak berlaku untuk semua meditator wanita. Ada juga di antara mereka yang tidak memperoleh kemajuan karena pikiran kritis mereka.

Beberapa orang gagal mencapai pandangan terang karena kelengahan, usia, kesehatan yang buruk dan tidak adanya totalitas dalam usaha. Juga ada meditator dari umat awam atau bhikkhu yang mencapai konsentrasi dan pandangan terang dengan cepat berkat usaha yang sistematis mengikuti instruksi. Mudah untuk mencapai konsentrasi jika meditator yakin atas efektivitas metode pandangan terang yang kami sebutkan di atas, dan jika ia berlatih dengan tekun dan bersemangat.

KEMURNIAN PIKIRAN MELALUI KETENANGAN SEMENTARA

Meditator tidak seharusnya memendam keragu-raguan dan pikiran kritis, melainkan harus mencatat dan menolaknya. Yang juga sama penting untuk dicatat dan ditolak adalah nafsu keinginan indria, niat-buruk, kelambanan, dan kegelisahan. Dengan cara ini seseorang akan terbebas dari keragu-raguan dan rintangan lain. Dan karena selalu penuh perhatian, maka pikiran menjadi murni. Ini adalah ketenangan sementara yang berorientasi pada pandangan terang yang setara dengan konsentrasi akses. Ini juga dapat disebut sebagai konsentrasi akses karena terbebas dari rintangan batin. Karena itu dalam Kitab Komentar atas *Satipaṭṭhāna Sutta*, pengamatan pada postur tubuh, pemahaman jernih, pengamatan pada empat unsur, dan metode pandangan terang lain dikatakan sebagai konsentrasi akses. Konsentrasi sesaat dan konsentrasi akses menjamin kemurnian pikiran.

Karena itu Sang Buddha mengajarkan: “Orang lain mungkin memiliki keraguan terhadap Buddha sejati, Dhamma sejati, dan Saṅgha sejati. Namun, kami akan mengatasi keragu-raguan demikian.” Demikianlah anda harus mempraktikkan penghapusan yang akan mengurangi kekotoran batin anda. Anda harus menegaskan niat anda untuk mengatasi keragu-raguan dengan mengikuti jalan dari pandangan benar dan tekad benar. Anda harus berlatih demi kemajuan spiritual dan mengakhiri kekotoran batin dari keragu-raguan melalui tekad.

MENGATASI KERAGU-RAGUAN MELALUI PANDANGAN TERANG DAN PENGETAHUAN SANG JALAN

Hanya terbebas dari rintangan batin semata, tidak memungkinkan kita mengatasi keragu-raguan. Kita harus berusaha mengatasinya hingga akar keragu-raguan itu tercabut pada pencapaian Pemasuk-arus. Bahkan setelah kemurnian batin tercapai dengan padamnya rintangan-rintangan batin, kita harus tetap mencatat kembang dan kempisnya perut dan fenomena batin-jasmani lainnya. Kemudian meditator melihat perbedaan antara objek yang dicatat dan kesadaran yang mencatat. Ia akan menyadari ketika mengamati kekakuan, gerakan, dan kemunculan materi, itu adalah satu hal dan kesadaran yang mencatatnya adalah hal lainnya. Ia akan melihat perbedaan yang sama pada momen ketika ia duduk, menekuk, dan sebagainya. Singkatnya, perbedaan antara batin dan jasmani akan menjadi nyata pada setiap momen perhatian murni. Pandangan terang atas perbedaan demikian disebut pengetahuan analitis atas batin dan materi.

Pengetahuan ini adalah dasar bagi meditasi pandangan terang, jadi adalah penting untuk memilikinya pada sudut pandang yang benar. Hanya setelah mengalami sendiri pengembangan pengetahuan analitis atas batin dan jasmani secara benar selama praktik perhatian murni, maka meditator dapat memperoleh kemajuan dan melewati tingkat-tingkat pandangan terang yang lebih tinggi. Perbedaan antara batin dan jasmani, yang direalisasi meditator, adalah murni. Awalnya tidaklah mungkin membedakan

batin dan jasmani. Keduanya terikat erat dan tidak suka dianalisis secara intelektual.

Misalnya, saat anda menggerakkan tangan, anda tidak dapat membedakan antara gerakan itu sendiri dengan niat untuk menggerakkannya. Ketika anda mencatat dan perbedaannya menjadi jelas, tidaklah mungkin keliru antara satu dengan yang lainnya. Materi yang dicatat dan kesadaran yang mencatat jelas terlihat perbedaannya. Perbedaan ini muncul pada anda pada setiap momen pencatatan dan juga pemahaman mengenai tiadanya ego hidup atau jiwa di luar batin dan jasmani. Ini adalah kemurnian pandangan (*ditṭhivisuddhi*).

Ketika anda terus mencatat, anda akan menyadari hubungan sebab akibat antara batin dan jasmani. Misalnya, tangan anda menekuk karena keinginan anda untuk menekuknya; anda memiliki kesadaran karena di sana ada objek untuk disadari, dan seterusnya. Anda merefleksikan hubungan sebab akibat antara kekotoran batin pada kehidupan lampau anda dengan perwujudan batin dan materi seperti kesadaran tumimbal lahir pada kehidupan saat ini; hubungan sebab akibat antara manfaat dan bahaya yang anda alami; usaha dan harapan anda untuk kehidupan yang lebih baik dan keberlangsungan batin dan jasmani dalam kehidupan mendatang. Pandangan terang atas sifat-terkondisi dari batin dan materi ini disebut “pengetahuan dengan melihat kondisionalitas (*paccayapariggahañña*).”

Meditator sekarang melihat dengan jelas bahwa batin dan materi hanya merupakan kondisional, atau hanya sekedar sebab dan akibat, dan bahwa tidak ada entitas-ego atau jiwa yang kekal yang berlanjut dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya. Inilah kemurnian dengan mengatasi keragu-raguan (*kaṅkhāvitaraṇavisuddhi*). Dengan kemurnian ini, meditator terbebas dari segala keragu-raguan seperti “Apakah aku ada di masa lalu?” “Apakah aku terlahir hanya dalam kehidupan ini?” “Apakah aku diciptakan oleh dewa, Brahmā, atau Tuhan?” “Akankah aku tetap ada setelah kematian?” dan sebagainya. Ia memperoleh kepastian akan hubungan sebab akibat antara satu kehidupan ke kehidupan lain dan tiadanya jiwa hidup.

Meditator harus mengatasi keragu-raguan melalui kemurnian ini. Kemudian ia harus melanjutkan mencatat. Ia akan melihat

fenomena yang dicatat muncul dan berlalu. Ia menyadari hukum ketidak-kekalan dan penderitaan kehidupan yang tidak memuaskan dan tidak dapat diandalkan. Ia menyadari juga kondisionalitas segala sesuatu. Keawasannya tidak terbatas hanya pada batin dan jasmani, namun mencakup seluruh fenomena yang muncul dari enam indria. Jenis keawasan ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Sang Buddha: “Segala sesuatu harus dianalisis dan diketahui dalam hal ketiga karakteristiknya... *Sabbam pariññeyyam.*”

Ketika pengetahuan pandangan terang analitis demikian telah lengkap, sewaktu mencatat muncul dan lenyapnya batin dan jasmani yang tanpa henti, meditator akan melihat lenyapnya bentukan-bentukan mental, yaitu *Nibbāna* pada tingkat Memasuki-arus. Saat itu ia tidak akan memiliki keragu-raguan apa pun terhadap Sang Buddha, Dhamma, dan Saṅgha. Juga tidak akan bersikap skeptis terhadap latihannya, terhadap *samsāra* di masa lalu, masa sekarang, dan masa depan, atau terhadap kondisionalitas segala fenomena. Saat itu meditator telah melampaui segala keraguan. Seorang meditator yang sepenuhnya terbebaskan dari keraguan adalah seorang Pemasuk-arus, oleh karena itu anda harus mengatasi keragu-raguan minimal pada tingkat Memasuki-arus.

KEMARAHAN (*Kodha*) – 24

Ada emosi-emosi buruk (*kilesa*), yang mengotori batin. Yang pertama dari kekotoran batin ini adalah kemarahan. Kita biasanya langsung marah begitu berhadapan dengan objek-indria yang menjengkelkan. Beberapa orang bertemperamen tinggi dan mudah tersinggung. Mereka bahkan menjadi geram hanya dengan mendengar pernyataan kecil yang menyinggung mereka. Wajahnya menghitam, cemberut dan mengamuk tanpa kendali. Kemarahan menyebabkan kerusakan seketika, dan menurut ajaran Sang Buddha dalam *Cūlakammavibhaṅga Sutta*, hal ini mengarah menuju neraka dalam kehidupan berikutnya, dan membuat pelaku (korban dari kemarahannya sendiri) berpenampilan buruk ketika terlahir kembali di alam manusia.

Jika seseorang mengekang kemarahannya, ketika ada kesempatan untuk itu dan berbicara dengan ramah dan manis, ia tidak akan menjadi jelek, melainkan akan mempertahankan penampilan baiknya. Pada saat kematiannya, ia akan terlahir kembali di alam surga, atau ketika terlahir kembali di alam manusia, ia akan berpenampilan baik. Saya telah memberitahu anda tentang bahaya kemarahan dan manfaat kesabaran dengan kisah-kisah ilustrasi dalam khotbah saya yang lain, oleh karena itu saya tidak akan mengulang. Kesabaran membawa manfaat seketika kepada kita, oleh karena itu kita harus melatihnya saat kita marah. Kita tidak boleh memberi peluang timbulnya kemarahan dalam ucapan atau tindakan fisik, melainkan harus mencatat dan menekannya. Jika komentar atau ekspresi wajah kita tidak bisa kita kendalikan, kita harus berusaha mengatasinya sebelum menarik perhatian orang lain. Kita harus menegaskan niat untuk menenangkan diri dan mengekang kemarahan dalam situasi yang mungkin memprovokasi orang lain.

DENDAM (*Upanāha*) – 25

Beberapa orang tidak hanya mengikuti kemarahan, tetapi juga memendam dendam terhadap objek yang membuatnya marah. Dengan kata lain, mereka berupaya membalas ketika memiliki kesempatan melakukannya. Beberapa gusar tidak hanya terhadap makhluk hidup, tetapi juga terhadap benda mati seperti tunggul atau tiang. Mereka akan memukul sebuah tunggul ketika tersandung olehnya. Ketika terbentur tiang, mereka akan dengan sengaja membenturkan kepalanya lagi dan lagi pada tiang itu. Jika sesuatu rubuh atau terguling atau jatuh, mereka akan menghancurkannya atau melemparnya lagi dengan marah. Orang bertemperamen tinggi demikian dan bersikap seperti orang gila menjadi bahan tertawaan dan patut dikasihani di mata para pengamat.

PENYEBAB DENDAM

Terdapat sembilan alasan mengapa kita menyimpan dendam pada seseorang. Kita memendam dendam terhadap seseorang

- 1) Karena ia telah melakukan sesuatu yang membahayakan kepentingan kita.
- 2) Karena saat ini ia sedang membahayakan kita.
- 3) Karena di masa depan ia akan membahayakan kita.
- 4) Karena ia telah membahayakan teman-teman kita.
- 5) Karena saat ini ia sedang membahayakan orang-orang yang kita sayangi.
- 6) Karena di masa depan ia akan membahayakan teman-teman kita. - *Dalam tiga kasus terakhir kita menjadi gusar terhadap seseorang bukan karena karena kepentingan pribadi, melainkan demi orang yang kita sayangi, misalnya anggota keluarga, sanak saudara, teman, guru, atau murid. Kita memendam dendam ketika putra kita diperlakukan dengan buruk atau putri kita diganggu.*
- 7) Karena ia telah melakukan kebaikan kepada seseorang yang kita benci.
- 8) Karena sekarang ia sedang melakukan kebaikan kepada seseorang yang kita benci.

9) Karena di masa depan ia akan melakukan kebaikan pada seseorang yang kita benci.

Itulah penyebab-penyebab dendam. Kita tidak boleh memendam dendam karena dendam berbahaya bagi kita dalam kehidupan ini maupun setelah kematian. Jika A memendam dendam dan melakukan sesuatu untuk menyakiti B, maka anak cucu B akan menuntaskan hutang lama dan keturunan A akan berusaha untuk membalas mereka lagi. Perseteruan ini akan berlanjut tanpa akhir, demikianlah efek destruktif dari dendam tampak jelas dalam kehidupan ini.

Saling berniat buruk satu sama lain cenderung menyulut permusuhan dan bencana di sepanjang *samsāra* seperti terlihat jelas dalam kisah Kālī Yakkhiṇī dalam Komentar *Dhammapada*.

KISAH KĀLĪ YAKKHIṆĪ

Di masa lampau ada seorang pria yang menyokong ibunya tanpa menikah. Ia bekerja sendiri di rumah dan di ladangnya. Melihat hal ini, ibunya menyuruhnya mencari istri yang dapat membantunya. Ia berkata bahwa ia ingin tetap tidak menikah agar dapat sepenuhnya memperhatikan kesejahteraan ibunya. Namun sang ibu mendesaknya lagi dan lagi, maka akhirnya ia menikah.

Ia tidak memiliki anak dari istrinya, oleh karena itu menuruti keinginan ibunya, dengan enggan ia mengambil seorang wanita muda sebagai istri ke dua. Setelah beberapa saat, istri muda hamil. Karena cemburu dan mencemaskan masa depannya, istri tua membubuhkan obat pada makanan untuk menggugurkan kandungan. Dengan cara yang sama ia menyebabkan aborsi ke dua. Lalu atas nasihat tetangga, si istri muda tidak menceritakan apa pun tentang kehamilannya yang ke tiga pada istri tua. Akan tetapi pada akhirnya istri tua mengetahui hal itu dan berusaha untuk menggugurkannya. Namun, karena usia kandungan telah cukup tua, ia tidak berhasil melakukannya, tetapi menyebabkan kesakitan yang hebat pada istri muda. Saat sekarat, istri muda berkata, “Saudari, engkau menyuruhku tinggal di rumah ini namun engkau menghancurkan kehamilanku tiga kali.” Ia bersumpah, “Semoga aku, dalam kehidupanku di masa depan, dapat menghancurkan anak-anakmu.”

Setelah mati, ia menjadi kucing di rumah yang sama. Si istri tua juga meninggal dipukul suaminya karena menyebabkannya tidak memiliki anak. Ia menjadi seekor ayam di rumah itu. Ketika ayam itu bertelur, si kucing datang dan memakannya. Setelah memakan telur-telur itu tiga kali, saat si kucing hendak memakan ayam itu, si ayam bertekad bahwa ia akan membalas musuhnya di kehidupan berikutnya.

Saat kematiannya ia terlahir kembali sebagai macan tutul sedangkan si kucing menjadi kijang betina. Macan tutul itu memangsa anak-anak kijang itu tiga kali sebelum akhirnya memangsa si kijang. Namun sebelum mati, kijang itu bertekad agar memiliki kesempatan untuk membalas dendam pada kehidupan berikutnya. Saat kematiannya ia terlahir sebagai raksasa wanita sedangkan musuhnya terlahir kembali sebagai seorang wanita di Sāvathī. Ketika, sebagai seorang istri, ia melahirkan seorang anak, raksasa itu menyamar sebagai temannya dan memakan anaknya. Ketika melahirkan anak ke dua, lagi raksasa itu memakannya. Saat hamil ke tiga kalinya, ia pergi ke rumah orang tuanya untuk mencari perlindungan.

Setelah memberi nama pada anaknya, ia kembali ke rumah bersama suaminya. Dalam perjalanan, saat suaminya sedang mandi di kolam dekat vihara Jetavana, raksasa wanita ini muncul. Wanita itu berteriak memanggil suaminya dan berlari ke dalam vihara bersama anaknya. Pada saat itu Sang Buddha sedang mengajar beberapa bhikkhu dan umat awam. Wanita itu lalu bersujud di kaki Sang Buddha dan memohon pertolongan.

Para dewa yang menjaga pintu gerbang melarang si raksasa memasuki vihara. Sang Buddha menyuruh Ānanda untuk membawa masuk raksasa wanita itu. Melihat musuhnya sang ibu tersebut ketakutan, tetapi Sang Buddha menenangkannya. Dan kemudian Sang Buddha membabarkan khotbah Dhamma, menekankan fakta bahwa kesabaran dan toleransi, bukannya pembalasan yang akan membantu seseorang menaklukkan permusuhan. Di akhir khotbah tersebut raksasa wanita menjadi Pemasuk-arus dan tidak ada lagi permusuhan antara ia dan wanita itu. Atas instruksi Sang Buddha wanita itu membawa si raksasa pulang ke rumahnya dan memberinya tempat tinggal. Menurut

Komentor *Dhammapada*, si raksasa meramalkan cuaca dan menjaga rumah si wanita.

Permusuhan lama dalam kisah ini tidak akan dapat berakhir tanpa intervensi Sang Buddha. Kisah ini tidak menyisakan keraguan mengenai bahaya dari dendam.

PEMBALASAN DENDAM AKAN MENGARAH PADA KAMMA BERAT

Mungkin kita memendam dendam terhadap orang biasa saat ini, tetapi korban dari pembalasan kita mungkin telah menjadi seorang mulia, seorang *Arahant* atau bahkan seorang Buddha. Seperti halnya Devadatta dan Ciñcamānavikā memiliki niat-buruk terhadap Bodhisatta, tetapi kemudian terhadap Sang Buddha-lah mereka merancang pembalasannya.

Kemudian ada seorang wanita yang dirampok dan dibunuh oleh empat pemuda, bertekad agar memiliki kesempatan untuk melakukan pembalasan. Akan tetapi, ketika ia menjadi raksasa wanita dan akhirnya berhasil menagih hutang lama, semua korbannya ternyata adalah para *Arahant*. Ia menyamar sebagai seekor sapi dan menanduk mati Bāhiya Dārucīriya, segera setelah ia mencapai Ke-*arahatta*-an, Pukkusāti segera setelah ia mencapai tingkat Yang-tidak-kembali, Suppabuddha penderita kusta yang adalah seorang Pemasuk-arus dan Tambadāṭhika segera setelah ia mencapai pengetahuan pandangan terang. Demikianlah ia menciptakan hutang *kamma* yang berat yang dihasilkan dari pembunuhan para *Arahant*.

Dendam bersifat sangat menghancurkan, oleh karena itu yang terbaik adalah mempertahankan kesabaran. Marilah kita menegaskan bahwa kita akan menyikapi segala sesuatu dilihat dari sisi filosofisnya. Dengan kata lain, jika kita menderita oleh orang lain kita harus menganggapnya sebagai pembalasan hutang *kamma* lama, dan melatih cinta kasih untuk mengatasi niat buruk dan mengurangi kekotoran batin.

RASA TIDAK BERTERIMA KASIH (*Makkha*) – 26

Rasa tidak berterima kasih (*makkha*) berarti tidak adanya rasa terima kasih terhadap orang yang seharusnya kita berterima kasih atas bantuan atau tindakan kebajikannya. Seorang yang baik seharusnya berterima kasih kepada penolongnya walau mungkin ia tidak mampu menunjukkannya. Ia harus mengungkapkannya secara lisan dan jika memungkinkan membalas dengan jenis kebaikan lainnya. Ini adalah bagian dari tradisi moral kita, namun beberapa orang dungu dengan ketidak-tahuan yang dalam, cenderung berbicara tidak sopan kepada penolongnya. Mereka tidak berterima kasih dan meremehkan kebaikan dan bantuan yang telah dilakukan oleh orangtua, guru, atau teman mereka. Beberapa orang tidak hanya kurang dalam hal rasa terima kasih, tetapi juga melakukan hal yang membahayakan penolong mereka.

Menurut Sang Buddha, ada dua jenis orang yang jarang ditemukan. Ada orang yang memprioritaskan kesejahteraan orang lain. Mereka terlebih dulu bekerja demi kesejahteraan orang-orang yang tidak pernah melakukan apa pun yang bermanfaat bagi mereka. Mereka terdorong oleh cinta kasih, belas kasihan, atau niat baik yang murni, dan tidak mengharapkan balasan jasa dari orang-orang yang mereka bantu. Kasus-kasus altruisme murni seperti pada orangtua terhadap anaknya adalah jarang.

Yang juga jarang adalah orang-orang yang memiliki rasa terima kasih atau yang membalas budi atas tindakan dari niat baik. Setidaknya kita harus mengakui hutang kita pada orang lain. Jika memungkinkan kita harus membalas niat baik mereka dengan perbuatan atau ucapan. Kita harus membela penolong kita, jika kita melihat atau mendengar perbuatan atau ucapan apa pun yang merugikan mereka. Seorang yang mengakui hutangnya pada orang lain dengan melakukan perbuatan baik sebagai balas budi disebut orang yang berterima kasih (*katavedi*). Orang-orang seperti ini adalah hal yang langka.

Kita tidak terlalu melekat pada hal-hal yang tersedia melimpah seperti rumput, batu, dan sebagainya. Karena benda-benda tersebut tersedia di mana-mana. Namun benda-benda langka seperti berlian dan batu rubi sangatlah bernilai. Demikian pula, orang-orang yang memiliki rasa terima kasih adalah langka dan

mulia, sedangkan orang-orang yang tidak ada rasa terima kasih, yang dapat ditemukan di mana-mana, adalah rendah dan hina. Anda harus berusaha untuk menjadi bagian dari kelompok orang-orang mulia yang bersifat luhur. Untuk itu anda harus berterima kasih pada orang lain atas apa yang telah mereka lakukan demi kepentingan anda dan melakukan kebaikan kepada mereka sebagai balas budi.

RASA TERIMA KASIH SĀRIPUTTA THERA

Pada masa Sang Buddha terdapat seorang brahmana tua yang sudah tidak berdaya dan diabaikan oleh anak-anaknya, menetap di vihara untuk melayani kebutuhan para bhikkhu. Para bhikkhu meskipun baik hati padanya, tetapi karena sudah tua, tidak ada seorang pun yang bersedia menjadi penahbisnya dan menahbiskannya sebagai bhikkhu. Ia merasa ditolak dan tertekan karena tidak diterima masuk ke dalam Saṅgha. Tetapi, mengetahui potensi *Ke-arahatta*-annya, Sang Buddha memanggil para bhikkhu dan bertanya apakah ada yang memiliki rasa terima kasih terhadap brahmana itu. Kemudian Sāriputta Thera memberitahu Sang Bhagavā bagaimana berterima kasihnya ia kepada brahmana itu atas persembahan sesendok nasi ketika ia berkeliling menerima dana makanan di Rājagaha. Sang Buddha berkata, “Sāriputta! Tidakkah sebaiknya engkau membantu seorang penolong demikian untuk mencapai kebebasan?”

Yang Mulia Sāriputta berjanji untuk menahbiskan brahmana itu dan tidak lama kemudian Brahmana Rādha menjadi seorang bhikkhu. Dengan mengikuti nasihat penahbisnya, bhikkhu itu mempraktikkan Dhamma dan dalam beberapa hari mencapai *Ke-arahatta*-an. Kemudian, Sang Buddha bertanya kepada sang siswa utama apakah Rādha telah jinak. “Ya, Yang Mulia, ia telah jinak.” “Berapa banyak siswa jinak demikian yang dapat engkau terima?” “Aku akan menerima banyak siswa demikian, Yang Mulia,” jawab Sāriputta.

Di sini rasa terima kasih Sāriputta Thera yang bahkan hanya untuk sesendok nasi adalah teladan dan demikian pula kejinakan bhikkhu tua Rādha. Kita harus menghalau rasa tidak berterima kasih dan berterima kasih pada para penolong kita.

KEANGKUHAN (*Palāsa*) – 27

Keangkuhan (*paḷāsa*) adalah menganggap diri sendiri setara dengan orang suci dan berbicara tanpa hormat tentang mereka. Cenderung untuk menyaingi orang-orang besar yang unik dan tanpa bandingan dalam hal intelektual dan bidang spiritual. Beberapa orang sedikit belajar, tapi menganggap diri mereka setara dengan para terpelajar dan mereka membicarakannya tanpa rasa hormat. Mereka berpendapat bahwa beberapa Sayādaw tidaklah terbebas dari kesalahan dan ketidak-tahuan, sebuah opini yang dirancang untuk menaikkan martabat mereka. Beberapa orang tidak memiliki karakter moral namun menganggap dirinya setara dengan para Sayādaw suci.

Beberapa memiliki sedikit pengetahuan, tetapi tidak peduli pada orang terpelajar. Beberapa lagi tidak pernah berlatih meditasi secara serius, tetapi merendahkan mereka yang memiliki pengalaman bertahun-tahun. Baru-baru ini beberapa bhikkhu yang bergabung dalam Saṅgha di usia lanjut telah bertindak terlalu jauh dengan menantang para Sayādaw suci dan terpelajar, memaksakan kebenaran atas ucapan mereka dan mencela beberapa ajaran dalam kitab-kitab suci adalah salah. Pandangan mereka sering ditanggapi secara serius oleh orang yang tidak tahu. Demikianlah para bhikkhu ini mengumpulkan *kamma* buruk karena persaingan sesat mereka.

Saya telah menguraikan tujuh kekotoran batin: kelambanan dan ketumpulan, kegelisahan, keragu-raguan, kemarahan, dendam, rasa tidak berterima kasih, dan iri hati. Dari semua itu, kelambanan dan ketumpulan, dan kegelisahan dapat tercabut pada tingkat *Ke-arahatta*-an, kemarahan dan dendam pada tingkat Yang-tidak-kembali, dan tiga sisanya pada tingkat Memasuki-arus. Ketiga kekotoran batin tersebut yang dapat mengarah menuju alam rendah, oleh karena itu adalah penting untuk setidaknya berusaha menaklukkan keragu-raguan, rasa tidak berterima kasih, dan keangkuhan.

IRI HATI (*Issā*) – 28

Iri hati (*issā*) adalah perasaan yang dimiliki seseorang terhadap orang lain yang lebih baik dari dirinya. Tidak ingin melihat seseorang lebih makmur dan lebih kaya darinya. Rata-rata orang tidak ingin melihat atau mendengar siapa pun yang melebihinya dalam hal kekayaan, status sosial, penampilan fisik, kecerdasan atau pengetahuan. Kita akan semakin iri ketika objek penyebab iri adalah orang yang tidak kita sukai, orang dengan profesi sama, atau yang memiliki status sosial sama. Demikianlah seorang anak iri terhadap anak lainnya, wanita iri terhadap wanita lain, juga ada iri di antara para guru, bhikkhu, dan sebagainya.

Orang miskin biasanya iri pada orang kaya. Di pedesaan, penduduk yang bekerja di ladang mereka sendiri umumnya membangkitkan rasa iri bagi mereka yang kurang beruntung. Pegawai negeri yang tidak dipromosi iri pada mereka yang mendapat promosi. Yang kuat dan berkuasa menyebabkan iri pada mereka yang kurang memiliki pengaruh. Para pembicara terampil menyebabkan iri pada pembicara yang buruk. Demikianlah ada banyak penyebab iri pada umat manusia.

Pada analisa akhir, iri hati hanya memunculkan *kamma* buruk tanpa memberi manfaat apa pun. Iri hati membuat seseorang menjadi tidak bahagia dan oleh karena itu ia bersifat merusak diri sendiri. Menurut ajaran Sang Buddha dalam *Cūḷakammavibhaṅga Sutta*, iri hati mengarah menuju ke alam rendah dan jika terlahir kembali sebagai manusia, orang yang iri akan memiliki sedikit pelayan dan teman.

Lawan dari iri hati adalah kegembiraan simpatik (*muditā*) – salah satu dari empat keadaan luhur (*Brahmavihāra*), tiga lainnya adalah cinta kasih, belas kasihan, dan keseimbangan batin. Kegembiraan simpatik membuat kita tertarik pada kemakmuran dan kesejahteraan orang lain. Ini menyokong kebahagiaan karena membuat kita gembira atas keberuntungan orang lain. Menurut *Cūḷakammavibhaṅga Sutta*, bergembira atas kemakmuran orang lain akan mengarah menuju kelahiran kembali di alam surga dan jika terlahir kembali sebagai manusia, ia akan menjadi seorang yang memiliki kekuasaan dengan banyak pembantu yang melayaninya.

Dalam mengembangkan cinta kasih, yang pertama dari keadaan luhur, seseorang mengucapkan, "Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan yang menerpa mereka!" untuk mengembangkan kegembiraan simpatik seseorang harus mengharapkan: "Semoga mereka semua yang makmur dan berbahagia dapat mempertahankan keberuntungan itu!" melalui pengembangan kegembiraan simpatik seseorang dapat mengumpulkan *kamma* baik tanpa mengeluarkan apa pun. Perbuatan baik ini dapat mengarah menuju alam surga dan kelahiran kembali sebagai seorang pemimpin besar dengan banyak pembantu. Sebaliknya iri hati menyebabkan *kamma* buruk tanpa manfaat apa pun yang dihasilkannya. Mengarah menuju neraka dan kehidupan terasing yang miskin dalam kelahiran berikutnya.

Kita harus ekstra hati-hati agar tidak memendam iri hati dalam melakukan perbuatan baik, dalam mengajar atau mempraktikkan Dhamma. Iri pada orang lain yang melakukan banyak perbuatan baik, yang mampu memberikan khotbah yang menarik bagi banyak orang, atau yang memperoleh kemajuan spiritual dalam meditasi berarti menimbulkan bahaya besar bagi diri sendiri. Sangat penting menghindari iri hati saat melakukan perbuatan-perbuatan baik.

KEKIKIRAN (*Macchariya*) – 29

Kekikiran (*macchariya*) adalah keinginan untuk menimbun harta benda sehingga orang lain tidak dapat memilikinya. Karakteristiknya dijelaskan dalam Kitab Komentari sebagai kerahasiaan dalam hal seseorang menyembunyikan kekayaannya. Orang kikir tidak ingin orang lain mengetahui apa yang ia miliki, apalagi membagikannya kepada mereka. Pada masa Sang Buddha ketika pemuda Maṭṭhakuṇḍali sedang sakit parah, ayahnya meletakkannya di luar rumah agar sanak-saudara dan teman-temannya yang datang menjenguk si pasien tidak mengetahui apa yang ada dalam rumah.

Namun, di atas ranjang kematiannya pemuda itu melihat Sang Buddha ketika beliau melewati rumah tersebut, memberi hormat kepada beliau, dan mencapai alam surga dalam kehidupan berikutnya. Kelak ayahnya pergi ke pemakaman dan ketika sedang meratapi putranya yang meninggal dunia, sesosok dewa muda muncul dan mengingatkannya tentang sesuatu. Kemudian si orang tua mendatangi Sang Buddha dan mengajukan pertanyaan. Sang Buddha menjawabnya dan membabarkan khotbah. Menurut Kitab Komentari atas Dhammapada, baik ayah mau pun anak mencapai tingkat Memasuki-arus setelah mendengarkan khotbah Sang Bhagavā.

KISAH MACCHARIYAKOSIYA

Sebuah kisah klasik dalam tradisi Buddhis tentang seorang kikir, Kosiya. Ia begitu kikir sehingga ia dikenal sebagai Kosiya si kikir. Ia menetap di sebuah desa di dekat Rājagaha. Ia adalah seorang jutawan, tetapi begitu pelitnya hingga ia tidak memberikan bahkan setetes minyak goreng kepada pengemis. Juga ia tidak menggunakan harta untuk dirinya sendiri. Suatu hari ketika pulang dari istana ia melihat seseorang sedang makan dengan nikmat makanan yang digoreng, dan muncullah keinginannya untuk memakan makanan seperti itu. Akan tetapi ia tidak ingin makanan itu disiapkan untuk istrinya, apalagi untuk para anggota keluarga lainnya, karena hal itu berarti menghabiskan banyak beras, mentega, dan sebagainya. Karena

kekikirannya itu ia tidak memberitahu siapa pun tentang keinginannya. Tetapi, keinginan itu menjadi menekannya dan akhirnya ia berbaring sedih di tempat tidurnya.

Ketika didesak istrinya, ia mengungkapkan keinginannya, mengikuti keinginannya, wanita itu menyiapkan makanan yang hanya cukup untuk suaminya. Agar tidak perlu membagikan makanan kepada orang yang melihatnya makan, pasangan itu naik ke lantai atas dari bangunan bertingkat tujuh dan di sana dengan pintu terkunci, mereka menyiapkan makanan itu.

Kemudian Sang Buddha, melihat potensi mereka mencapai tingkat Memasuki-arus, mengutus Moggallāna Thera. Sang Bhikkhu pergi ke sana dan berdiri di angkasa dekat jendela kamar di mana mereka sedang menyiapkan makanan. Sang jutawan terkejut melihat Bhikkhu. Ia heran bagaimana Sang Bhikkhu bisa datang ke tempat persembunyiannya dan mengatakan bahwa ia tidak akan memperoleh makanan apa pun tidak peduli apa pun yang ia lakukan. Moggallāna memperlihatkan keajaiban seperti berjalan dan duduk di udara, memancarkan asap, dan sebagainya. Kosiya tidak berani menantang Sang Bhikkhu untuk memancarkan api agar rumahnya tidak sampai terbakar.

Kemudian mengetahui bahwa Sang Bhikkhu tidak akan pergi jika tidak memperoleh makanan, si kikir meminta istrinya menyiapkan sepotong kecil kue. Tetapi, kue itu menjadi begitu besar hingga memenuhi kualifikasi penggorengan. Si kikir berusaha membuatnya kecil, tetapi setiap kali menyentuh, kue itu menjadi bertambah besar dan makin besar. Si kikir yang putus asa itu meminta istrinya untuk memberikan potongan kue itu kepada Sang Bhikkhu. Namun, saat wanita itu mengambil potongan itu, semua kue menempel menjadi satu dan tidak dapat dipisahkan. Pertama-tama si kikir mencoba memisahkan, kemudian ia dan istrinya bersama-sama mencoba, namun sia-sia. Akhirnya, lelah dan putus asa, si kikir tidak lagi berkeinginan untuk makan, dan lalu ia menyuruh istrinya untuk memberikan semua kue itu kepada Sang Bhikkhu.

Kemudian Moggallāna membabarkan khotbah tentang manfaat berdana. Khotbah itu menginspirasi Kosiya dengan keyakinan yang begitu besar hingga ia memohon Sang Bhikkhu untuk memakan kue itu di rumahnya. Akan tetapi, Sang Bhikkhu berkata

bahwa Sang Buddha sedang menunggu makanan bersama dengan lima ratus bhikkhu dan dengan persetujuan mereka, ia membawa mereka ke Vihara Jetavana di Sāvattihī, yang berjarak empat puluh lima *yojana*²³. Dikatakan bahwa Moggallāna membawa mereka dengan melalui kekuatan batinnya, mereka mencapai gerbang Vihara Jetavana persis saat mereka melewati kaki tangga rumah mereka. Di sana si pedagang dan istrinya mempersembahkan kue-kue, susu, madu, gula, dan sebagainya kepada Saṅgha.

Awalnya kue dipersiapkan hanya cukup untuk satu orang, tetapi berkat kekuatan batin Sang Buddha, kue itu tidak habis setelah didanakan kepada Sang Bhagavā dan lima ratus bhikkhu, pedagang dan istrinya memakannya. Bahkan setelah para pengemis diberi makan, kue masih tersisa banyak hingga harus dibuang di lembah dekat vihara. Lalu Sang Bhagavā membabarkan khotbah, setelah mendengarkan, baik sang pedagang mau pun istrinya mencapai tingkat Memasuki-arus.

SIFAT DARI KEKIKIRAN

Kisah di atas menunjukkan bahwa kekikiran memiliki karakteristik kerahasiaan yang muncul dari kecemburuan berkenaan dengan harta benda seseorang. Selain itu, kekikiran membuat seseorang menjadi tidak bahagia, tidak tenang, dan jengkel jika orang lain melakukan sesuatu terhadap miliknya. Seorang yang kikir tidak ingin orang lain menggunakan harta bendanya. Seperti yang diungkapkan oleh para penulis dan apa yang kita lihat dalam kehidupan, seorang suami atau istri yang cemburu akan cemberut pada orang yang menatap pasangannya: ia jengkel dan tidak tahan melihat pasangannya berbicara akrab dengan orang lain.

TIDAK SEMUA TINDAKAN MENIMBUN MERUPAKAN KEKIKIRAN

Bagaimanapun juga, kita tidak dapat menyebut seseorang kikir hanya karena tidak berdana. Seseorang disebut kikir hanya ketika ia tidak berdana walaupun ia dapat dan seharusnya melakukannya.

²³ Satu *yojana*: ukuran jarak antara sebelas hingga enambelas kilometer

Keengganan memberi dana kepada orang tidak bermoral atas benda yang diniatkan untuk diberikan pada orang yang bermoral bukanlah kekikiran. Ketika Udāyi meminta jubah bawah Bhikkhuñī Uppalavaññā, Sang Bhikkhuñī menolaknya. Penolakan ini bukanlah kekikiran, melainkan karena permintaan yang tidak pantas. Demikian pula, bukan kekikiran jika menolak memberikan sesuatu kepada seseorang yang tidak pantas menerimanya; juga bukan kekikiran jika tidak memberikan sesuatu yang sangat disayang, karena hal itu hanya merupakan suatu kemelekatan.

AKIBAT KAMMA DARI KEKIKIRAN

Adalah kekikiran ketika seseorang tidak ingin memberikan benda yang ia miliki secara berlebihan. Beberapa orang tidak pernah berdana terlepas dari keberlimpahan hartanya. Mereka menimbun harta mereka. Mereka tidak membagikannya pada keluarga mereka, juga tidak menggunakan untuk diri sendiri, dan mereka mencegah orang lain berdana. Kekikiran ekstrim demikian menghasilkan *kamma* berat. Menurut ajaran Sang Buddha dalam *Cūlakammavibhaṅga Sutta*, kekikiran menyebabkan seseorang menjadi tidak berdaya dalam kehidupan berikutnya, mengarah menuju neraka dan alam rendah. Jika terlahir kembali di alam manusia, menyebabkan kemiskinan dan penderitaan. Dikatakan dalam *Sutta* yang sama bahwa orang yang dermawan, suka berdana, akan mencapai alam surga dan jika terlahir kembali sebagai manusia ia akan menjadi kaya dan makmur.

BRAHMANA TODEYYA

Cūlakammavibhaṅga Sutta adalah khotbah yang Sang Buddha babarkan sebagai jawaban atas pertanyaan Subha, putra Todeyya. Todeyya adalah kepala desa Tudi, yang dihadiahkan kepadanya oleh raja Pasenadi. Ia seorang jutawan, tetapi sangat kikir. Nasihat kepada anggota keluarganya adalah, “Orang bijaksana harus mengurus rumah tangga dengan mengingat terkikisnya batu asah jika dipakai, menumpuknya gundukan sarang semut hari demi hari, dan pengumpulan madu oleh lebah.”

Terkikisnya batu asah, ketika digunakan satu atau dua kali, memiliki efek kecil, tetapi saat digunakan berulang-ulang, pada akhirnya akan habis. Dengan cara yang sama, kita bisa membelanjakan atau memberikan uang kita sedikit demi sedikit, tetapi ini dapat mengarah pada berkurangnya harta kita dalam jangka panjang. Inilah arti nasihat Todeyya yang pertama. Nasihat bagus dari sudut pandang ekonomi. Orang kaya dan makmur biasanya hemat, sebaliknya beberapa orang menjadi miskin karena pemborosan mereka.

Di Myanmar, merupakan tradisi untuk merayakan pernikahan dan penahbisan *sāmañera* (*shinpyu*) secara megah. Hal ini mungkin tidak berpengaruh bagi orang kaya. Namun, mereka yang miskin, dan mengandalkan pinjaman dari orang lain, menghabiskan banyak uang hanya untuk pamer, akan berada dalam kesulitan. Karena pemborosan berlebihan, beberapa warga desa berhutang banyak setelah penahbisan putra-putra mereka, dan terpaksa menggadaikan atau menjual kereta, sapi atau ladang mereka. Lalu ada lagi pemakaman para bhikkhu dan festival pagoda di mana para warga desa harus menyumbang sejumlah uang dengan terpaksa. Hal-hal ini tidak membawa banyak manfaat bagi mereka, dan sebagian justru menjadi penyebab kesulitan ekonomi mereka.

Akan tetapi, dari sudut pandang religius kita harus berdana untuk suatu alasan yang pantas. Sesuai nasihat para bijaksana masa lampau, kita harus menginvestasikan seperempat uang kita untuk bisnis, menyimpan seperempatnya lagi sebagai tabungan masa depan dan menggunakan sisanya. Atau kita dapat menyesuaikan pengeluaran sesuai dengan kebutuhan jaman modern saat ini. Dana harus diberikan kepada orang yang layak menerimanya. Upacara penahbisan harus dilakukan sesuai kemampuan seseorang. Dengan satu set jubah, sebuah mangkuk, dan makanan di pagi hari, ini dapat dilakukan di vihara. Orang-orang kaya boleh menghabiskan banyak uang untuk dana demikian, yang akan bermanfaat bagi si penyumbang di sepanjang *samsāra*, tetapi kita harus memberi dana sesuai kemampuan kita.

Nasihat Todeyya tidaklah terpuji karena menganjurkan keluarganya agar tidak berdana. Ia mencela dana sebagai penghamburan uang. Acuannya pada lebah yang mengumpulkan

madu, bagaimanapun juga patut diperhatikan jika semata-mata menyangkut pengumpulan kekayaan.

Selaras perkataannya, Todeyya tidak pernah berdana, dan karena mati dengan melekat pada kekayaannya, ia terlahir kembali sebagai anjing di rumahnya sendiri. Pemuda Subha sangat menyayangi anjing itu. Ia memberi makan dan membiarkannya tidur di tempat yang nyaman. Suatu hari, melihat potensi spiritual Subha, Sang Buddha mengunjungi rumahnya. Anjing itu menggonggong dan Sang Bhagavā berkata, “Hey Todeyya, sekarang engkau menjadi anjing karena berbicara tidak sopan tentang aku saat menjadi manusia. Sekarang kau menggonggongi aku, karena itu engkau akan pergi ke neraka.” Mengetahui bahwa Sang Bhagavā mengenalinya, anjing itu menjadi sedih dan pergi tidur di atas abu dekat perapian. Saat Subha pulang, ia mengetahui apa yang Sang Bhagavā katakan tentang ayahnya.

Ia menjadi marah karena para brahmana yakin bahwa ketika meninggal, mereka akan mencapai alam Brahma. Subha mendatangi Sang Buddha dan menuduh bahwa beliau telah berbohong tentang ayahnya. Sang Buddha bertanya apakah ada yang tidak dikatakan oleh ayahnya sebelum kematiannya. Ia berkata bahwa ayahnya tidak memberitahu di mana kalung emas, sepatu emas, dan cangkir emas disimpan – masing-masing bernilai seratus ribu – dan juga uang tunai senilai seratus ribu. Sang Buddha menyuruhnya pulang, memberi makan anjingnya dan lalu menanyakan harta ini menjelang si anjing tidur. Subha melakukannya dan berpikir, “Sang Buddha mengetahui semua tentang aku,” anjingnya menunjukkan tempat di mana harta dan uang itu disimpan.

EMPAT BELAS PERTANYAAN

Subha menjadi yakin pada Kemaha-tahuan Sang Buddha dan mengajukan empat belas pertanyaan. “Mengapa beberapa orang meninggal di usia muda? Mengapa beberapa lagi hidup hingga usia tua? Mengapa beberapa sakit-sakitan dan beberapa selalu sehat? Mengapa beberapa berpenampilan buruk dan beberapa berpenampilan baik? Mengapa beberapa memiliki banyak pelayan dan beberapa memiliki sedikit pelayan? Mengapa beberapa orang

kaya dan beberapa miskin? Mengapa beberapa terlahir dalam keluarga mulia dan beberapa terlahir dalam keluarga hina, Mengapa beberapa dungu dan beberapa bijaksana?” saya telah merujuk beberapa jawaban Sang Buddha atas pertanyaan-pertanyaan ini dalam khotbah sebelumnya. Sekarang saya akan menjelaskan tentang kaya dan miskin.

Jika seorang yang kaya namun kikir, tidak berdana maka ia tidak memiliki jasa kebajikan. Tidaklah mudah menghindari melakukan perbuatan baik, tetapi kita hidup dalam kondisi yang rentan pada godaan setiap hari. Kita serakah dan tamak ketika berhadapan dengan objek yang disukai. Kita bisa saja tergoda untuk mencuri, merampas, atau menipu.

Kita memiliki niat buruk saat melihat orang yang kita benci, niat buruk yang memunculkan keinginan untuk menyakiti atau membunuh. Mereka yang tidak berdana akan menderita di neraka setelah kematian sebagai akibat *kamma* dari perbuatan-perbuatan buruk mereka. Mereka tidak berdaya karena tidak melakukan *kamma* baik yang dapat menyelamatkan mereka dari neraka. Bagaikan orang yang tidak memiliki teman atau sanak saudara, mengharapkan belas kasihan dari musuh-musuh mereka. Jika, karena suatu *kamma* baik, mereka terlahir kembali sebagai manusia, kemungkinan besar akan menjadi miskin dan malang.

Mereka yang berdana dan membagi apa yang dimiliki kepada orang-orang yang membutuhkan akan mencapai alam surga terlepas dari perbuatan-perbuatan buruk mereka, karena akibat perbuatan buruk itu dikalahkan oleh tindakan kedermawanan mereka. Bagaikan seorang yang selamat dari hukuman atas kejahatan karena martabatnya. Jika terlahir di alam manusia, mereka akan menjadi kaya sebagai akibat *kamma* dari dana yang mereka lakukan sebelumnya. Oleh karena itu kita harus mengatasi kekikiran dan berdana sesuai kemampuan kita.

Umat Buddhis Myanmar tidak memerlukan nasihat seperti ini. Mereka sangat dermawan. Tiga puluh atau empat puluh bhikkhu di pusat meditasi ini pergi mengumpulkan makanan setiap pagi dan memperoleh nasi dan kari lebih dari cukup. Bahkan pada masa paceklik, jumlah dana makanan yang mereka kumpulkan masih cukup. Sebagian besar para penyumbang ini bukanlah orang kaya, namun didorong oleh keyakinan dan niat baik, mereka berhasil

menyumbangkan makanan. Mereka akan makmur di sepanjang *samsāra*. Beberapa orang berdana terlalu sering sehingga kami terpaksa mengekang mereka.

LIMA JENIS KEKIKIRAN

Abhidhamma Piṭaka menyebutkan lima jenis kekikiran – sehubungan dengan 1) tempat tinggal 2) murid dan pengikut 3) harta kepemilikan 4) keahlian, dan 5) pembelajaran.

KEKIKIRAN SEHUBUNGAN DENGAN TEMPAT TINGGAL

Yang pertama adalah kekikiran sehubungan dengan tempat tinggal. Seluruh lima jenis kekikiran ini merujuk secara khusus pada para bhikkhu dan hal-hal ini lebih ditujukan kepada Saṅgha daripada umat awam. Yang pertama adalah yang membuat seorang bhikkhu menjadi kikir dan tidak bahagia ketika melihat bhikkhu lain dengan karakter moral yang tinggi menetap di vihara, atau di bangunan terpisah dalam lingkungan vihara, atau di vihara lain. Vihara di masa lalu adalah bangunan besar yang dipersembahkan kepada Saṅgha. Vihara Saṅghika demikian terbuka untuk para bhikkhu yang datang dari berbagai penjuru. Mereka ditempatkan menurut urutan senioritas dalam Saṅgha.

Menjadi iri pada bhikkhu bermoral yang menetap di sebuah vihara Saṅghika adalah kekikiran. Akan tetapi, bukanlah kekikiran jika tidak memberikan tempat tinggal kepada bhikkhu yang tidak bermoral, suka berdebat dan berselisih. Vihara pribadi tidak dapat disalahkan atas sikap eksklusifnya. Akan tetapi, jika bhikkhu tamu adalah seorang yang berkarakter baik dan vihara cukup luas, maka adalah kekikiran jika menolak menerimanya tanpa alasan yang masuk akal. Di antara umat awam juga, tamu yang baik harus diberikan tempat tinggal sementara jika tersedia kamar untuk mereka.

KEKIKIRAN SEHUBUNGAN DENGAN PENGIKUT AWAM

Setiap bhikkhu memiliki pengikut awam di antara umat pria dan wanita Buddhis. Beberapa bhikkhu tidak suka pengikut

awamnya berhubungan dengan bhikkhu lain. Mereka bahkan melarang pengikutnya mendatangi bhikkhu-bhikkhu tertentu. Sikap mereka dapat dibenarkan jika bhikkhu yang dimaksud adalah tidak bermoral dan tidak layak dihormati. Namun, hal itu adalah kekikiran jika mencegah seorang pengikut menemui bhikkhu bermoral. Di beberapa tempat tertentu perbedaan terjadi antara dua kelompok pengikut awam. Satu kelompok milik satu vihara dan kelompok lainnya milik vihara lain. Kami mengetahui bahwa bahkan penyelidikan dilakukan untuk mengetahui apakah pengikut seseorang pergi ke vihara lainnya.

Tujuan utama setiap bhikkhu adalah membebaskan dirinya dari penderitaan *samsāra*. Namun beberapa bhikkhu menjadi kikir sehubungan dengan pengikut awamnya, hal ini sungguh tidak patut bagi mereka. Kekikiran bertambah kuat di tempat di mana sebuah desa memiliki mungkin satu atau dua vihara dan para bhikkhu berjumlah sedikit namun memiliki pengaruh besar. Suatu ketika saya menerima surat dari seorang bhikkhu di sebuah desa di distrik Bamo. Menurut suratnya, terdapat dua vihara di desanya dan ia tinggal di salah satunya. Ia dan bhikkhu lainnya sepakat untuk tidak berhubungan dengan umat awam pria dan wanita yang menyokong vihara lain. Beberapa dari pengikut awamnya mengunjungi vihara lain itu dan berdana kepada bhikkhu di sana. Si penulis surat meminta pertimbangan sehubungan dengan apakah bhikkhu lain itu melanggar aturan *Vinaya* tentang mencuri karena menerima dana dari pengikutnya.

Si penulis surat telah dicerca oleh kekikirannya. Ia berada dalam delusi bahwa para pengikutnya serta persembahan mereka adalah miliknya sebagai hasil dari kesepakatan mereka. Apa pun kesepakatan mereka, kedua bhikkhu itu tidak memiliki umat awam atau persembahan mereka. Umat awam Buddhis berhak untuk menunjukkan keyakinan mereka pada bhikkhu mana pun, mengunjungi vihara mana pun, atau berdana kepada siapa pun yang mereka suka.

Pada masa Sang Buddha beberapa pengikut Nigaṅṭha Nāṭaputta menjadi siswa Sang Buddha karena mereka sangat terkesan dengan Sang Bhagavā. Umat awam Buddhis dalam kasus si penulis surat di atas mungkin pergi ke vihara lain karena 'cacat' dari guru mereka. Seorang guru harus mencegah murid-muridnya dari

perbuatan apa pun yang berbahaya bagi diri mereka sendiri. Ia harus menginstruksikan mereka untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat. Ia harus mengajarkan Dhamma yang baru kepada mereka dan mengulangi Dhamma yang telah mereka dengar demi pemahaman lebih jauh. Ia harus menunjukkan perbuatan-perbuatan baik yang mengarah menuju alam surga, memancarkan cinta kasih kepada para pengikutnya demi kesejahteraan mereka; dan melakukan segala sesuatu melalui ucapan atau perbuatan yang tidak berlawanan dengan aturan *Vinaya*, melainkan yang bermanfaat bagi mereka. Kemungkinan besar bhikkhu tersebut ditinggalkan oleh para pengikutnya karena ia tidak memenuhi kewajibannya sebagai seorang guru.

Ada empat cara membantu orang lain (*saṅgha-dhamma*). Kita harus memberikan hal yang orang butuhkan. Bagaimanapun juga, kurang pantas bagi seorang bhikkhu untuk memberikan apapun kepada umat awam. Cara ke dua adalah kita harus berbicara dengan sopan. Ini penting, karena beberapa bhikkhu cenderung berbicara dengan angkuh dan dengan kebencian. Cara ke tiga menghendaki kita memajukan kesejahteraan orang lain. Para bhikkhu harus memberi instruksi kepada anak muda dan mengajar para pengikutnya, tetapi mereka sering kali gagal memenuhi kewajiban mereka. Para bhikkhu dan umat awam cenderung mencari kesalahan dari mereka yang tidak datang mengunjungi mereka tanpa mempertimbangkan kegagalan mereka dalam melakukan kewajiban. Ini adalah kesalahan besar. Cara terakhir adalah bahwa seseorang harus memperlakukan orang lain setara tanpa merendahkan, tetapi ini hanya berlaku pada hubungan antar umat awam.

Bhikkhu yang menulis surat pada saya mungkin ditinggalkan oleh para pengikutnya karena gagal melakukan dua cara dalam membantu orang lain: berbicara dengan sopan dan bekerja demi kesejahteraan murid-muridnya. Saya mengirimkan balasan, menyatakan pandangan saya dan menasihatinya untuk melakukan kewajiban terhadap murid-muridnya dengan sepenuh hati.

Adalah tugas dari kepala vihara untuk mengajar. Seorang bhikkhu memiliki kualifikasi sebagai kepala vihara hanya jika ia telah melewati sepuluh tahun dalam Saṅgha. Akan tetapi, pada masa kini, seorang Sayādaw menjadi Sayādaw ditunjuk oleh diri

sendiri yang sebelumnya adalah seorang yang telah menikah dan belum melewati bahkan satu atau dua tahun ke-bhikkhu-an. Seorang Sayādaw seharusnya mahir dalam dua bidang *Vibhaṅga* – *Bhikkhuvibhaṅga* dan *Bhikkhunīvibhaṅga*, teks Pāli mengenai *Pārājika* dan *Pācittiya*. Setidaknya ia harus menghapuskan *Pātimokkha*. Namun, pada masa kini terdapat para bhikkhu dan Sayādaw yang bahkan tidak mempelajari empat aturan *Pārājika*.

Seorang Sayādaw juga harus menguasai aturan-aturan perilaku yang ditetapkan dalam *Mahāvagga* dan *Cūlavagga* dari *Khandaka* (kitab *Vinaya-piṭaka*) dan prosedur melakukan fungsi-fungsi keagamaan (*Saṅghakamma*). Seorang Sayādaw yang tidak paham mungkin akan melakukan penahbisan secara salah, dan karenanya ia melakukan perbuatan yang merugikan Buddhisme. Kualifikasi terakhir yang paling penting dari seorang Sayādaw adalah kemampuan dalam menjelaskan sifat batin dan jasmani secara terperinci. Ini sangat penting. Umat awam Buddhis mengandalkan para bhikkhu untuk mendapatkan instruksi tentang jalan menuju surga atau *Nibbāna*. Mereka tidak memiliki waktu untuk mempelajari kitab suci karena harus bekerja sepanjang hari demi kehidupan mereka. Adalah penting bagi Sayādaw untuk mengajarkan Dhamma yang sesuai dengan *Tipiṭaka*.

Seorang Sayādaw harus mengajarkan kepada murid-murid awamnya jalan untuk berlindung di dalam Sang Buddha, Dhamma, dan Saṅgha dan cara menjalankan Uposatha. Ia harus mengajarkan kedermawanan dan kepada mereka yang meminta, ia mengajarkan metode meditasi yang sesuai dengan kitab suci. Untuk memenuhi tugas-tugas ini, sepenuhnya bergantung kepada Sayādaw. Jika ia tidak melakukannya, mereka yang ingin mendengarkan Dhamma akan mendatangi para bhikkhu lain yang dapat mengajar mereka. Mereka akan mencari apa yang mereka inginkan dan tidak ada alasan mengapa guru mereka harus tersinggung.

Sangat disayangkan bahwa di beberapa desa para Sayādaw melarang umat awam menghadiri kelas-kelas meditasi. Jika khotbah-khotbah itu berlawanan dengan *Tipiṭaka*, maka larangan demikian dapat dibenarkan. Jika tidak, ini adalah perbuatan buruk yang berat, oleh karena itu para bhikkhu harus waspada terhadap jenis kekikiran seperti ini. Di antara umat awam juga, adalah

kekikiran jika bergaul secara eksklusif dengan orang-orang tertentu. Akan tetapi, adalah niat baik dan bukan kekikiran jika tidak menyetujui pergaulan seorang teman dengan orang yang berkarater tidak menyenangkan.

Ada berbagai macam orang yang memiliki berbagai objek dan menyebarkan berbagai pandangan. Beberapa orang mengajarkan doktrin yang berlawanan dengan ajaran Sang Buddha. Sang Buddha mendorong para siswanya untuk menghindari kejahatan, melakukan kebaikan dan mengembangkan ketenangan dan pengetahuan pandangan terang. Beberapa guru mengatakan hal yang sebaliknya. Mereka akan membuat kita percaya bahwa jika kita merealisasi kebenaran seperti yang mereka nyatakan, maka kita pasti memperoleh keselamatan dan tidak perlu menghindari kejahatan, melakukan kebaikan, atau mengembangkan batin. Beberapa menyebut diri mereka *Arahant*. Beberapa mengaku mencapai ke-Buddha-an, mengatakan bahwa pengetahuan Empat Kebenaran Mulia berarti pencerahan Sang Buddha. Namun mereka belum terbebaskan dari keinginan-keinginan indria. Ada orang yang mendukung guru-guru demikian. Sayang sekali mereka begitu bodoh dan mengikuti ajaran salah sehingga salah memahami Dhamma sejati. Mereka tersesat terlepas dari keinginan mereka untuk mengetahui ajaran sejati. Saya pikir adalah lebih baik bagi mereka untuk tetap menjadi umat Buddhis biasa yang tidak peduli pada agama mereka daripada menerima pandangan salah.

Kami telah memberikan instruksi-instruksi dalam meditasi pandangan terang berdasarkan pada *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, dan selaras dengan *Tipiṭaka* dan Kitab Komentar, selama tiga puluh dua tahun. Enam puluh ribu meditator telah berlatih sesuai instruksi kami selama tahun-tahun ini. Di antaranya terdapat para bhikkhu terpelajar dan ratusan umat awam. Para meditator terpelajar ini dapat mengevaluasi ajaran kami secara akurat. Kemudian ada ribuan orang yang telah bermeditasi secara serius walaupun mereka tidak memiliki pengetahuan kitab suci. Dengan pandangan terang jernih mereka, yang mereka peroleh melalui pengalaman sendiri, mereka dapat membedakan mana yang benar dan mana yang tidak benar.

Sebagian besar dari yang bermeditasi di pusat meditasi kami ingin mencapai pengetahuan transenden dan hasilnya. Jika kami tidak mengajarkan metode *Satipaṭṭhāna* kepada mereka, beberapa mungkin akan disesatkan oleh ajaran salah. Mereka yang telah secara serius mempraktikkan Dhamma di bawah bimbingan kami mungkin mendengar khotbah-khotbah dari bhikkhu lain. Kami tidak melarang mereka melakukan hal itu. Mereka berada dalam posisi untuk berpikir dan menilai sendiri.

Adalah tugas kami untuk mengajar murid-murid kami sehingga mereka mengetahui Dhamma sejati dan memiliki pengalaman spiritual. Demikian pula, mereka yang memiliki pengetahuan menyeluruh atas metode kami menyebarkannya ke tempat lain. Kadang kala kami harus menunjukkan kekeliruan guru-guru lain. Di sini, niat kami adalah untuk menjaga agar murid-murid kami tidak mengikuti jalan yang salah. Ini adalah tugas guru – tidak ada hubungannya dengan kekikiran. Kekikiran sehubungan dengan pengikut adalah murni demi kepentingan pribadi tanpa mempedulikan kepentingan orang lain, dan satu-satunya motivasi adalah keinginan untuk memiliki pengaruh eksklusif atas mereka. Tetapi, menunjukkan kesalahan orang lain demi perbaikan murid-murid bukanlah kekikiran, melainkan adalah tugas seorang guru.

KEKIKIRAN SEHUBUNGAN DENGAN HARTA

Lābha macchariya adalah keinginan untuk menyimpan benda-benda hanya untuk diri sendiri, bukan untuk orang lain, menggunakannya demi kepentingan sendiri tanpa membaginya kepada orang lain. Para bhikkhu memiliki harta, yang dapat dirangkum sebagai makanan, jubah, tempat tinggal, dan obat-obatan. Makanan berarti semua benda yang dapat dimakan atau diminum. Semua bahan pakaian dapat dianggap sebagai jubah. Semua hunian bersama dengan alat transportasi termasuk dalam tempat tinggal. Obat-obatan berarti segala sesuatu yang berhubungan dengan kesehatan. Merupakan kekikiran bagi seorang bhikkhu jika: menginginkan menjadi penerima eksklusif atas hal-hal tersebut dari umat awam; menjadi iri pada temannya sesama bhikkhu atas persembahan yang diterima dari pengikut

mereka; atau tidak adanya keinginan untuk membagi hartanya kepada bhikkhu lain atau muridnya.

Beberapa bhikkhu begitu kikirnya sehingga mereka tidak memakan makanan yang mereka miliki, juga tidak memberikan kepada murid-muridnya sehingga terpaksa dibuang ketika sudah menjadi busuk. Beberapa bhikkhu menimbun jubah, yang terbukti tidak berguna ketika mereka meninggal dunia. Kekikiran sehubungan dengan harta juga ada di kalangan umat awam. Ada kisah tentang pasangan yang menikah yang bertengkar sewaktu makan karena yang satu memakan lebih banyak daripada yang lainnya.

Para pengusaha tidak senang melihat pesaing mereka berkembang. Seorang pemilik pabrik penggilingan pernah bercerita kepada saya bahwa dulu adalah hal yang menyakitkan baginya saat mendengar sirene pabrik lain, suatu pertanda iri hati, yang lalu dapat ia atasi hanya melalui meditasi. Beberapa bhikkhu mungkin menyebabkan rusaknya benda yang mereka peroleh; atau mungkin rusak karena jarang digunakan, mungkin diberikan kepada orang yang salah, atau mungkin dijual untuk memperoleh keuntungan. Oleh karena itu kita harus berasumsi bahwa bukanlah kekikiran jika menginginkan melihat seorang bhikkhu atau umat awam menolak atas benda-benda tertentu, jika kita merasa bahwa ia akan menggunakannya dengan tidak benar.

KEKIKIRAN SEHUBUNGAN DENGAN KUALITAS

Vanña berarti semua kualitas terpuji dan *vanña macchhariya* adalah iri atas kualitas orang lain seperti kecantikan, suara merdu, pembicaraan yang lancar, kekuatan fisik, kecerdasan, ilmu pengetahuan, atau moralitas. Beberapa orang menginginkan kualitas-kualitas ini, tetapi tidak ingin orang lain memilikinya. Beberapa ingin menonjol dalam pembelajaran, tetapi mereka tidak ingin melihat orang lain menonjol. Beberapa ingin bermoral, tetapi tidak ingin mendengar karakter bermoral baik dari orang lain. Inilah contoh-contoh kekikiran yang biasanya muncul berkaitan dengan mereka yang sebanding atau yang tidak disukai.

KEKIKIRAN SEHUBUNGAN DENGAN PEMBELAJARAN

Dhamma macchariya adalah kekikiran sehubungan dengan pengetahuan Dhamma. Beberapa orang tidak ingin orang lain mahir dalam teks Pāli, sehingga mereka tidak mengajarkan semuanya kepada murid-murid mereka, melainkan menyimpan sesuatu untuk diri mereka sendiri. Mereka enggan meminjamkan buku-buku penting. Ini adalah tanda-tanda kekikiran, tetapi jenis kekikiran ini lebih banyak ditemui di zaman dulu ketika belum terdapat banyak tulisan dan para bhikkhu harus mengandalkan ingatan sebagai pengetahuan mereka. Pada masa sekarang hal ini tidak banyak dijumpai karena buku-buku yang berlimpah. Namun kekikiran ini masih menampakkan diri sehubungan dengan buku-buku langka. Jika keengganan dalam meminjamkan buku adalah karena menghormati buku tersebut maka itu bukanlah kekikiran. Merupakan kekikiran dalam hal harta jika ada keinginan untuk mencegah orang lain menggunakan buku itu dan kekikiran sehubungan dengan Dhamma jika menghalangi mereka memperoleh pengetahuan.

Kekikiran tidak muncul sehubungan dengan pengetahuan transenden. Meditator yang telah mencapai jalan mulia dan buahnya tidak pernah tunduk pada kekikiran. Sebaliknya justru ingin membagi pengetahuannya kepada orang lain. Jika seseorang menganggap dirinya sebagai seorang suci, namun iri pada status spiritual orang lain yang setara atau lebih tinggi maka ia harus menerima fakta bahwa ia belum benar-benar tercerahkan. Para meditator yang telah berlatih di pusat meditasi kami, menyampaikan pesan Dhamma kepada teman-teman mereka. Beberapa orang hanya mencapai tingkat pandangan terang yang lebih rendah seperti pengetahuan kemunculan dan kelenyapan, namun mereka mendorong teman-teman mereka untuk mencapai pencerahan demikian.

Hal ini menandakan masa depan yang baik bagi ajaran Sang Buddha. Pada masa kini, umat awam mendirikan pusat-pusat meditasi, membangun tempat-tempat retreat meditasi bagi para meditator, menyokong guru-guru meditasi, menghadiri khotbah-khotbah tentang meditasi dan mendorong orang lain untuk mempraktikkannya. Hal ini menunjukkan bahwa mereka bebas dari kekikiran sehubungan dengan Dhamma, dan mereka ingin

membagi pengalaman mereka dengan orang lain. Akan tetapi, seorang meditator yang telah memiliki pengalaman tidak lazim tidak mengungkapkannya karena tidak ingin menjadi sombong atas pencapaian itu. Ini adalah keinginan yang sedikit, atau kerendahan hati terhadap pengalaman spiritual.

Kita harus mengatasi kekikiran dengan memandangnya sebagai keadaan kesadaran yang buruk, tidak mulia, dan tidak layak. Kekikiran mengarah menuju perbuatan-perbuatan buruk dan sering kali mendominasi bentuk-bentuk kehidupan yang lebih rendah. Banyak ditemukan pada anjing, yang sangat kikir dalam beberapa aspek. Binatang-binatang lainnya cukup baik dan membantu di antara spesies mereka sendiri, tetapi anjing akan mengejar dan menggigit anjing lain yang datang dari tempat lain, atau jika tidak berani, ia akan menggonggong dan mengusirnya. Lemparkan sepotong tulang pada dua anjing yang sedang bermain bersama, yang lebih kuat akan menggeram dan mengambilnya. Kekikiran demikian yang ada secara laten pada binatang-binatang ini, tidaklah boleh dibiarkan mengotori karakter mulia seseorang. Dengan mengingat hal ini, maka anda harus mengatasinya melalui perhatian murni atau berusaha mencabutnya melalui pencerahan.

BELENGGU PENDERITAAN

Dalam *Sakkapañhā Sutta* Sang Buddha menjelaskan iri hati (*issā*) dan kekikiran (*macchariya*) adalah dua kekotoran batin yang menyebabkan penderitaan dan keputus-asaan di antara makhluk-makhluk hidup. Sakka, raja para dewa bertanya kepada Sang Buddha mengapa manusia, dewa, dan binatang di alam indria menderita walaupun mereka semuanya ingin hidup bahagia. Tidak diragukan bahwa semua makhluk hidup adalah sama dalam hal keinginan mereka atas kebahagiaan, namun mereka saling bertengkar satu sama lain, menjadi celaka dan menderita. Menurut jawaban Sang Buddha, seluruh dunia terbenam dalam perselisihan dan penderitaan karena iri hati dan kekikiran. Jika kita dapat mencabut kedua kekotoran batin ini, dunia akan menjadi tempat yang sangat menyenangkan. Bagaikan sebuah rumah di mana orangtua dan anak-anak hidup berbahagia dalam suasana penuh niat baik dan keharmonisan. Kita harus menolak

memendam kedua kekotoran batin ini setelah merenungkan dengan bijaksana; melenyapkannya melalui perhatian murni; menolak dan menghalaunya dengan mencatat segala fenomena batin-jasmani yang muncul dari indria; dan mencabutnya melalui jalan mulia.

Menurut Kitab Komentari, iri hati dan kekikiran dilenyapkan pada tingkat jalan pertama (*Sotāpattimagga*). Dalam khotbah saya telah dijelaskan bahwa kepercayaan-ego, keragu-raguan, kemelekatan pada ritual dan upacara, iri hati dan kekikiran adalah lima belunggu yang disingkirkan pada tingkat Memasuki-arus. Akan tetapi, *Suttanta Piṭaka* hanya merujuk pada penaklukan kepercayaan-ego, keragu-raguan, dan kemelekatan pada ritual dan upacara.

Āṅguttaranikāya menyebutkan empat pasang kekotoran batin yang berbahaya bagi para meditator yang sedang menjalani latihan. Yaitu: kemarahan dan dendam; rasa tidak berterima kasih dan persaingan (karena adanya keangkuhan-*palāsa*); iri hati dan kekikiran; kemunafikan dan kepalsuan. Kitab Komentari menjelaskan teks Pāli ini sebagai kekotoran batin yang menutup kemungkinan kemajuan apa pun bagi tujuh jenis siswa mulia untuk menuju tingkat yang lebih tinggi.

Jika berkaitan dengan orang biasa, ia tidak akan mampu memulai jalan spiritual jika diserang oleh kekotoran batin ini. Pada otoritas teks Pāli dan Kitab Komentari, dapat diasumsikan bahwa Pemasuk-arus, yang adalah satu di antara tujuh jenis siswa mulia, tidak akan memperoleh kemajuan jika ia memendam iri-hati dan kekikiran. Dengan kata lain, ini berarti bahwa ia masih belum terbebas dari iri-hati dan kekikiran.

Namun, sulit untuk menarik kesimpulan yang tepat. Di antara ketujuh siswa mulia terdapat empat meditator yang berada pada momen pencapaian jalan mulia (*magga*). Pada saat itu mereka tidak memiliki kemarahan, dendam, atau kekotoran batin lainnya; dan sulit untuk meniadakan kemungkinan pencapaian yang lebih tinggi bagi mereka. Khususnya, meditator yang telah mencapai *Kearahatta-an* tidak akan pernah berbalik ke tingkat yang lebih rendah. Kitab Komentari juga memasukkan keempat meditator ini dalam kelompok tujuh siswa yang masih berlatih.

Selain itu, iri hati, kemunafikan, kepalsuan, dan sebagainya adalah begitu rendah sehingga tidak mungkin mendapat tempat dalam batin para mulia. Kitab Komentari menjelaskannya sebagai kekotoran batin yang dilenyapkan pada tingkat pertama. Kita dapat mengasumsikan bahwa seorang Pemasuk-arus telah terbebas dari enam kekotoran batin ini. Jika kita belum terbebas darinya, maka kita harus mempraktikkan perhatian murni hingga kebebasan tercapai. Sekarang kami akan menjelaskan belenggu-belenggu lain.

KEMUNAFIKAN (*Sātheyya*) – 30

Kemunafikan (*sātheyya*) adalah kecenderungan untuk berpura-pura dan membual atas kebajikan atau kualitas-kualitas yang seseorang tidak miliki. Seseorang bisa berpura-pura memiliki kemurnian moral, pengetahuan, dan pengalaman dalam pengembangan batin, tanpa benar-benar memilikinya. Para mulia tidak berpura-pura demikian – mereka tidak membual atas pencapaian mereka karena mereka berterus terang. Jenis terburuk dari kemunafikan adalah berpura-pura seolah-olah memiliki kekuatan batin seperti telepati, mata batin, mengingat kehidupan lampau dan pengalaman transenden yang tidak lazim. Bhikkhu yang bersalah atas pelanggaran ini berarti berhenti menjadi anggota Saṅgha. Bagi umat awam juga, ini adalah pelanggaran paling serius di antara segala jenis kebohongan yaitu berpura-pura memiliki kekuatan batin atau pengetahuan transenden.

Terbebas dari kemunafikan adalah hal yang penting. Para terpelajar masa lalu menerjemahkan *sātheyya* sebagai “kelicikan.” Ini adalah terjemahan yang baik, tetapi orang yang menipu juga dikatakan licik. Kata ini tidak setepat dan secocok “kemunafikan,” yang lebih menekankan pada kepura-puraan dan bualan kosong sehubungan dengan kata “*sātheyya*,” oleh karena itu saya menerjemahkannya sebagai “kemunafikan.” Ketulusan dan bebas dari kemunafikan adalah hal penting dalam praktik meditasi. Karena itu ketulusan dijelaskan sebagai faktor usaha.

FAKTOR-FAKTOR USAHA

Ada lima faktor usaha:

1. Seseorang harus memiliki keyakinan pada pencerahan tertinggi Sang Buddha. Ia harus yakin bahwa ajaran Sang Buddha berdasarkan pada ke-mahatahuan-nya. Pada masa sekarang ini penting bagi meditator untuk memiliki keyakinan pada guru-guru meditasi serta pada metode meditasi. Tanpa keyakinan ini maka tidak akan ada usaha. Keyakinan pada Sang Buddha adalah penting dalam usaha.

2. Ia harus sehat dan bebas dari penyakit karena hanya meditator yang sehat yang mampu berusaha secara total, usaha

keras walau mengalami ketegangan dan ketidak-nyamanan fisik. Meditator yang bersemangat tidak mempedulikan kesakitan fisik ringan karena ia dapat mengatasinya sewaktu bermeditasi. Beberapa orang bahkan mencapai jalan dan buah melalui meditasi di atas ranjang kematian mereka. Namun demikian usaha intensif dan seumur hidup mensyaratkan kesehatan yang baik dan meditator harus mengusahakannya.

3. Seseorang tidak boleh berpura-pura memiliki kualitas yang tidak ia miliki dan harus mengakui kelemahannya alih-alih menutupinya. Meditator harus mengakui kondisi pikirannya kepada guru atau teman sesama meditator. Hubungan seorang meditator dengan gurunya adalah bagaikan seorang pasien dengan dokternya. Seorang dokter dapat menyembuhkan pasien hanya jika si pasien mengungkapkan gejala-gejalanya dengan jujur. Demikian pula, seorang guru dapat memberi instruksi yang tepat hanya jika meditator mengungkapkan pengalamannya yang sebenarnya. Guru tidak dapat membantu jika meditator tidak menceritakan secara akurat, atau tidak mengakui kelemahannya seperti mengantuk selama bermeditasi. Ketulusan tanpa berpura-pura atau menutup-nutupi adalah landasan bagi usaha. Ini adalah penangkal bagi kemunafikan.

4. Meditator harus mengerahkan kegigihannya dengan teguh dan intens dalam usaha untuk mengatasi kekotoran batin dan menegakkan kondisi kesadaran yang baik. Ia harus mengerahkan kegigihan tidak peduli apa pun yang terjadi dengan tubuh fisiknya. Ia harus bertekad untuk bertahan dalam usahanya bahkan jika, sebagai akibatnya, daging dan darahnya mengering, hanya menyisakan kulit, otot, dan tulang. Di sini mengeringnya daging dan darah adalah satu faktor sedangkan sisa kulit, otot, dan tulang merupakan tiga faktor kegigihan lainnya. Karena itu kegigihan yang diperlukan meditator disebut kegigihan berfaktor empat (*caturaṅga viriya*).

5. Meditator harus memiliki pengetahuan pandangan terang terhadap muncul dan lenyapnya batin dan jasmani. Anda tidak dapat memiliki pandangan terang ini sebelum melakukan meditasi, atau pada tahap awal latihan. Usaha keras dapat menjaminkannya dalam seminggu, satu persen dari para meditator dapat mencapainya dalam tiga atau empat hari. Beberapa

meditator memerlukan sepuluh atau lima belas hari untuk mencapainya karena kecerdasan yang rendah atau usaha yang tidak mencukupi. Beberapa tidak memilikinya setelah sebulan karena kelemahan lain. Rata-rata, pandangan terang ini muncul pada meditator yang bersemangat dalam seminggu. Hal ini membuat meditator menjadi meluap kegembiraannya karena saat itu ia dipenuhi sukacita, keyakinan, kewaspadaan, dan gairah untuk berusaha lebih jauh. Selain itu, meditator yang mencapai pandangan terang ini pasti menjadi seorang mulia dalam beberapa hari berikutnya jika ia terus berjuang.

Itulah kelima faktor usaha yaitu keyakinan, kesehatan, ketulusan, kegigihan, dan pandangan terang. Kelima kualitas ini adalah penting bagi keberhasilan meditasi dan pencapaian pengalaman tidak lazim dalam kehidupan ini. Pada awalnya Meditator mungkin memiliki keyakinan, kesehatan, dan ketulusan, meskipun bagi beberapa meditator keyakinan dan ketulusan muncul setelah didorong oleh pencapaian konsentrasi. Usaha sebenarnya bergantung pada kegigihan sang meditator.

Pengerahan usaha sepenuh hati akan membawa pandangan terang atas kemunculan dan kelenyapan dalam beberapa hari. Keadaan kesadaran yang menyertai pandangan terang ini ditandai dengan penglihatan cahaya, kegairahan, dan sukacita yang meliputi seluruh tubuh. Meditator merasa sangat nyaman, bahagia baik fisik maupun batin. Saat duduk atau berjalan, tubuhnya seolah-olah berada di udara, di atas lantai dan dalam beberapa kasus memang benar-benar terjadi demikian. Perhatian sangat tajam. Meditator dapat mengingat segala sesuatu tanpa banyak berusaha. Intelektualnya dengan cepat menyadari setiap tahap dari kemunculan dan kelenyapan. Meditator dipenuhi energi dan tekad untuk melanjutkan praktik perhatian hingga akhir. Beberapa orang yang terpaksa meninggalkan pusat meditasi kami persis setelah mereka mencapai pandangan terang ini karena situasi yang tidak bisa dihindari, masih tetap bersemangat dan akan memanfaatkan kesempatan pertama yang ada untuk kembali. Sebagian besar dari mereka memang kembali dan biasanya menyelesaikan latihan mereka.

PERLUNYA USAHA YANG SUNGGUH-SUNGGUH

Beberapa meditator tidak berusaha dengan sungguh-sungguh karena keyakinan mereka lemah dan sebagai akibatnya mereka tidak mengembangkan konsentrasi dan tidak bisa menjelaskan perbedaan antara batin dan jasmani. Walaupun berlatih meditasi selama satu atau dua bulan, mereka tetap tidak memiliki pengalaman apa pun yang tidak biasa dan oleh karena itu mereka bersikap skeptis atas laporan pengalaman meditator lain. Sikap mereka ini selaras dengan empirisme zaman modern, tetapi mereka harus mempertimbangkan kegagalan mereka dalam bermeditasi dengan serius. Seseorang yang tidak bersungguh-sungguh terhadap apa pun tidak akan memiliki pengetahuan tidak biasa yang dijanjikan.

Selain itu, kurang masuk akal untuk bersikeras dalam setiap kasus, bahwa kita hanya boleh percaya setelah melihat. Teleskop membuat objek-objek yang tidak terlihat oleh mata telanjang menjadi terlihat. Kita harus percaya pada apa yang dikatakan orang lain tentang bagian lain dunia ini yang telah mereka kunjungi, meskipun hal itu hanyalah sekedar nama geografis bagi kita. Kisah tentang manusia mendarat di bulan harus diterima walaupun mustahil bagi kita untuk pergi ke sana.

Sifat dari pengalaman spiritual sangatlah halus. Seseorang mungkin tidak bisa mencapai karena kurangnya dasar intelektual atau kurangnya usaha. Kegagalan dalam memperoleh pengalaman ini mungkin juga disebabkan oleh *kamma*, akibat *kamma* (*vipāka*), sifat atau kecenderungan buruk, atau pandangan yang berlawanan dengan jalan mulia (*ariyapavāda*). Akan tetapi, pada umumnya disebabkan karena kurangnya usaha dan ketiadaan konsentrasi. Meditator-meditator yang gagal memperoleh pengalaman ini tidak lebih dari dua persen. Kegagalan ini semakin menghancurkan keyakinan mereka sebelumnya yang memang sudah lemah, oleh karena itu lebih baik bagi mereka jika tidak bermeditasi.

Mereka yang bermeditasi dengan sungguh-sungguh dapat dipastikan akan memperoleh pengalaman tidak biasa. Laporan langsung dari beberapa meditator sangat jelas, dan meditator demikian ditemukan diantara para bhikkhu, umat awam pria dan wanita, tua dan muda. Beberapa hanya berusia sebelas atau dua

belas tahun dan tidak pernah mempelajari kitab-kitab. Akan tetapi, laporan mereka sangat gamblang, tegas, dan sesuai dengan teks Pāli. Rasanya hal ini cukup meyakinkan bagi mereka yang belum memiliki pengalaman, dan menjadi inspirasi bagi orang-orang yang ingin mengikuti teladan mereka. Jika, setelah terinspirasi demikian, seorang meditator mempraktikkan perhatian murni, maka ia akan segera mencapai pengetahuan atas kemunculan dan kelenyapan yang mengarah menuju jalan dan buahnya.

UNDANGAN DARI SANG BUDDHA

“Biarlah seorang yang tulus dan jujur datang padaku dan berlatih Dhamma sesuai ajaranku. Aku akan menjamin *Kearahatta*-an baginya paling lama dalam tujuh tahun atau paling sedikit dalam tujuh hari.” Demikianlah Sang Buddha secara tegas mengundang setiap orang untuk menguji ajarannya. Dalam *Bodhirājakumāra Sutta* Sang Buddha bahkan menjanjikan bahwa mereka yang menerima instruksi pada malam hari dan berlatih akan memiliki pengalaman tidak biasa pada keesokan paginya, sedangkan mereka yang menerima instruksi di pagi hari dan berlatih akan memiliki pengalaman pada malam harinya. Selaras dengan ajaran ini, para siswa Sang Buddha yang tulus dan bijaksana memperoleh pengalaman. Mereka menjadi *Arahant* atau Yang-tidak-kembali dalam waktu paling lama tujuh tahun atau paling cepat tujuh hari. Mereka yang memperoleh pengalaman dalam tujuh tahun atau tujuh hari, menurut Kitab Komentar atas *Satipaṭṭhāna Sutta*, adalah kelompok menengah di antara para siswa yang terpelajar (*neyya puggala*). Para siswa yang lebih tinggi memperoleh pengalaman dalam satu hari atau satu malam seperti yang dinyatakan oleh Sang Buddha.

JARANGNYA PENCERAHAN DALAM SEMINGGU

Sejauh yang kita ketahui, pada masa sekarang ini sangatlah sulit menemukan seorang siswa yang memperoleh pengalaman transenden dalam seminggu, apalagi yang memperolehnya dalam satu hari atau satu malam. Beberapa guru mengaku mampu

memberikan instruksi demikian dan memastikan pandangan terang yang tidak biasa dalam satu sesi meditasi duduk. Kami menerima pengakuan mereka jika ada dasarnya. Beberapa bahkan mengatakan bahwa seseorang dapat memperoleh pengetahuan pandangan terang hanya dengan mendengarkan khotbah mereka dan mengetahui kebenaran, sehingga tidak diperlukan usaha lanjutan. Hal ini mungkin memuaskan bagi orang-orang malas. Akan tetapi jangan lupa dengan fakta bahwa bahkan Sang Buddha sendiri menginstruksikan praktik Dhamma pada para siswa terpelajar, yang tidak dapat memperoleh pandangan terang dengan hanya mendengarkan khotbah-khotbahnya.

KHOTBAH PERTAMA SANG BUDDHA

Khotbah pertama Sang Buddha adalah *Dhammacakkappavattana Sutta*. Manusia yang mendengarkan khotbah itu adalah kelima petapa. Hanya satu dari kelima itu, yaitu Koṇḍañña, yang mencapai tingkat buah pertama saat mendengarkan Dhamma. Keempat lainnya memperoleh pandangan terang dengan tidak begitu mudah. Mereka harus bermeditasi setelah khotbah tersebut berakhir mengikuti instruksi-instruksi Sang Buddha. Dari keempat itu, Vappa memerlukan waktu satu hari, dan Bhaddiya dua hari untuk mencapai tingkat pertama. Rāhula, putra Sang Buddha mulai bermeditasi pada usia tujuh tahun, tetapi menjadi *Arahant* hanya setelah penabisannya di usia dua puluh tahun.

Mahā-Moggallāna mencapai Ke-*arahatta*-an setelah bermeditasi selama tujuh hari, saat itu beliau ada pada tingkat Memasuki-arus. Sedangkan Sāriputta mencapainya setelah bermeditasi selama lima belas hari sebagai seorang Pemasuk-arus. Ānanda memenangkan kebebasan akhir tiga bulan setelah Sang Bhagavā *Parinibbāna* dengan mempraktikkan meditasi jalan secara sungguh-sungguh selama semalam penuh.

Sehubungan dengan pernyataan-pernyataan dalam kitab-kitab suci, lebih aman mengasumsikan bahwa mendengarkan khotbah atau munculnya pengetahuan begitu saja tidak menjamin pandangan terang, bahwa praktik-lah yang penting untuk pengembangannya. Karena jika bukan demikian, maka Sang Bhagavā tidak akan mendorong para siswanya untuk

mempraktikkan Dhamma. Yang Mulia Ānanda telah mendengar, dan sangat menguasai seluruh ajaran Sang Buddha, namun ia tetap harus bermeditasi secara intensif sepanjang malam untuk mencapai kebebasan akhir. Jadi bukan hanya pengetahuan, melainkan praktik ketenangan dan meditasi pandangan terang yang menyeluruh yang memungkinkan seorang meditator mengatasi kekotoran-kekotoran batin dan merealisasi *Nibbāna*.

PERHATIAN MURNI SAAT MENDENGARKAN DHAMMA

Bhikkhu Koṇḍañña menjadi seorang Pemasuk-arus sewaktu mendengarkan khotbah pertama. seluruh lima petapa menjadi *Arahant* saat mendengarkan *Anattalakkhaṇa Sutta*. Hanya satu bait syair yang membuat menteri Santati menjadi seorang *Arahant*, dan juga satu bait syair yang membuat Bhikkhuṇī Paṭācārā menjadi seorang Pemasuk-arus.

Menurut Kitab Komentar atas *Satipaṭṭhāna Sutta*, mereka yang mencapai jalan dan buah, mencapainya setelah menerapkan satu dari empat metode dari *Sutta* tersebut. Kitab Komentar mengatakan: “Ada dari mereka yang mencapai jalan dan buah mulia hanya dengan mendengar satu bait syair. Akan tetapi, pencapaian demikian tidaklah mungkin tanpa pengamatan atau perhatian murni pada jasmani, perasaan, kesadaran, atau objek batin. Mereka yang mencapai jalan dan buah itu mencapainya dan mengatasi kesedihan dan kesengsaraan hanya melalui jalan meditasi *Satipaṭṭhāna*.”

Benar bahwa menteri Santati dan Paṭācārā menjadi *Arahant* dan Pemasuk-arus dan melampaui penderitaan mereka setelah mendengarkan satu bait syair. Akan tetapi, mereka mencapai jalan mulia hanya melalui praktik perhatian murni sesuai dengan metode *Satipaṭṭhāna*. Kitab Komentar tidak menyisakan keraguan akan betapa pentingnya meditasi *Satipaṭṭhāna*. Tidak ada satu sumber pun dari kitab-kitab yang menyatakan pandangan bahwa pengetahuan dan pemahaman cukup untuk membawa seorang meditator menuju sang jalan, bahwa tidak diperlukan usaha. Bahkan, pandangan ini berlawanan dengan ajaran Sang Buddha.

Di dalam banyak *Sutta* Sang Buddha menekankan pentingnya pengembangan ketenangan dan pandangan terang. Dalam

Dhammacakkappavattana Sutta siswa didorong untuk merealisasi kebenaran jalan mulia. Dalam *Anattalakkhaṇa* dan *Sutta-Sutta* lain siswa didorong untuk merealisasi ketiga karakteristik dari lima kelompok unsur kehidupan. *Sāmaññaphala Sutta* dari *Dīghanikāya* dan ajaran lain menekankan perlunya pengembangan ketenangan, absorpsi, pencapaian (*samāpatti*), dan pengetahuan pandangan benar. Dalam *Sagāthāvagga* dari *Samyuttanikāya* Sang Buddha mengatakan bahwa pengembangan konsentrasi dan pandangan terang membebaskan seseorang dari belitan pendambaan. *Satipaṭṭhāna Samyutta* mendorong siswa untuk mempraktikkan empat jenis perhatian murni. Dalam *Saccasamyutta* siswa didorong untuk merealisasi empat kebenaran mulia.

Pengerahan kegigihan yang intens sebagai faktor usaha ditekankan oleh Sang Buddha. “Biarlah hanya kulit, urat, dan tulang yang tersisa. Biarlah daging dan darahku mengering. Aku akan bertahan tanpa mengendurkan usahaku hingga mencapai jalan dan buahnya.” Dengan penegasan tekad demikian, meditator harus mengerahkan usaha yang intens.²⁴ Dalam *Mahāgosiṅga Sutta*²⁵ dari *Majjhimanikāya*, Sang Buddha menasihati para siswa untuk bermeditasi setelah bertekad untuk tidak mengubah posisi duduk bersila hingga terbebaskan dari kekotoran-kekotoran batin.

Menjelang malam purnama di bulan Waisak, hari di mana beliau mencapai Penerangan Sempurna, Sang Bhagavā duduk dengan dibentengi oleh tekad demikian dan berusaha sepanjang malam; kemudian beliau mencapai pengetahuan atas kehidupan lampau (*pubbenivāsañāna*) pada malam jaga pertama, mata-dewa (*dibbacakkhu*) pada malam jaga pertengahan, dan pada malam jaga ketiga, beliau merenungkan kemunculan yang saling bergantung (*paṭiccasamuppāda*) dan muncul-lenyapnya kelompok-kelompok unsur kehidupan, mengembangkan pengetahuan pandangan terang. Beliau menyempurnakan pandangan terangnya melalui berbagai jenis perhatian murni, yaitu, kelompok tujuh materi (*rūpasattaka*),²⁶ kelompok tujuh

²⁴ Dasabala Sutta, S.ii.27, dan Upaṇṇāta Sutta, A.i.50.

²⁵ M.i.219

²⁶ Saya menemukan rujukan pada *rūpasattaka* pada Vism.618 pada bab tentang pengetahuan tentang apa yang merupakan jalan dan apa yang bukan jalan, dan *arūpasattaka* pada Vism 626, tetapi tidak ada rujukan--

bukan materi (*nāmasattaka*), seperti yang disebutkan dalam *Visuddhimagga*. Kemudian setelah melewati empat tingkat jalan mulia dan buahnya beliau menjadi Buddha. Berdasarkan pengalaman ini maka Sang Buddha mendorong siswanya untuk berusaha keras mencapai Ke-*arahatta*-an dalam satu kali duduk.

Demikianlah dorongan Sang Buddha atas usaha gigih dalam berbagai *Sutta* dan menolak pandangan bahwa pengetahuan semata menjamin pandangan terang transenden, bahwasanya tidak diperlukan usaha. Jangan biarkan opini atau jaminan guru membuat anda puas. Anda harus memeriksa sendiri untuk memastikan apakah pengalaman anda mengarah pada padamnya kekotoran batin.

Saya telah memberikan instruksi meditasi selama tiga puluh dua tahun. Sepanjang pengetahuan saya, mereka yang dapat menceritakan pengalaman spiritual mereka sepenuhnya dalam seminggu sulit ditemukan. Kebanyakan dapat melakukan hanya setelah dua puluh atau tiga puluh hari atau bahkan setelah tiga atau empat bulan. Akan tetapi, mereka yang menuruti instruksi-instruksi saya dan berlatih dengan tekun biasanya melaporkan pengalaman mereka setelah satu bulan. Sekarang saya mendorong para meditator untuk menganggap satu bulan atau lebih sedikit sebagai jangka waktu yang normal yang diperlukan untuk berhasil dalam praktik meditasi. Tidak perlu berpikir bahwa satu bulan terlalu singkat untuk berlatih meditasi, seperti pendapat beberapa orang. Sang Buddha menjanjikan tingkat Yang-tidak-kembali atau Ke-*arahatta*-an pada mereka yang menuruti nasihatnya, karena itu mengatakan bahwa mustahil untuk memperoleh pandangan terang setelah sebulan berarti membantah ajaran Sang Buddha dan mengecilkan semangat para meditator.

METODE BENAR, KETULUSAN, DAN KETEKUNAN

Hal yang penting adalah bahwa meditator harus mengikuti metode yang sesuai dengan *Satipaṭṭhāna Sutta* dan ajaran-ajaran

tentang *nāmasattaka*. Saya menduga bahwa Kelompok Tujuh Tanpa materi adalah apa yang dimaksudkan oleh Sayādaw. Saya pikir bahwa di sini cukuplah untuk mengatakan bahwa Sang Bodhisatta mencapai pemahamn sepenuhnya atas batin dan jasmani.

lainnya. Ia harus terbebas dari kemunafikan dan kepalsuan, ia harus tulus dan apa adanya, dan ia harus mengikuti instruksi sesuai dengan ajaran Sang Buddha. Meditator mempraktikkan perhatian murni secara berkesinambungan seperti yang diinstruksikan dan melaporkan pengalamannya kepada guru. Guru mencatat kemajuan meditator dan pengalaman kontakannya dengan *Nibbāna* pada tingkat seorang mulia. Mereka mendorong meditator untuk melanjutkan latihannya. Ketika mereka menganggap kemajuannya memuaskan, mereka memberitahu padanya mengenai tingkat-tingkat perkembangan pengetahuan pandangan terang, sang jalan dan buahnya. Kemudian meditator menilai kemajuannya atas dasar apa yang ia pelajari dari kami dan memastikan tingkat yang telah ia capai.

Kami tidak mengumumkan penilaian atas pencapaiannya, melainkan menyerahkan penilaian pada mereka sendiri. Namun beberapa orang mengkritik, berpikir bahwa kami memberikan penilaian, ini adalah kesalahpahaman. Beberapa lagi curiga atas sikap kami yang dianggap tidak ada komitmen, bertanya-tanya mengapa guru tidak mampu menentukan tingkat kemajuan meditator. Namun, sikap tanpa komitmen kami ini sesuai dengan tradisi Buddhis dalam hal bahwa selain Sang Buddha, bahkan Yang Mulia *Sāriputta* pun tidak menyatakan seorang meditator adalah Pemasuk-arus, Yang-tidak-kembali, atau *Arahant*.

Lebih jauh lagi, seorang guru meditasi bagaikan seorang dokter. Di masa lalu para tabib tidak memiliki peralatan untuk menguji kondisi fisik seorang pasien. Mereka harus mendiagnosa dengan memeriksa kondisi pasien, merasakan denyut nadi dan mendengarkan apa yang dikeluhkan. Jika pasien tidak mengatakan yang sebenarnya, maka tabib akan tersesat. Demikian pula, jika meditator tidak melaporkan secara akurat, maka sang guru mungkin keliru dalam menilai. Oleh karena itu meditator yang berlatih harus bebas dari kepura-puraan dan kemunafikan, dan berterus terang dalam melaporkan pengalamannya. Yang terbaik bagi adalah guru mencatat semua yang dikatakan oleh meditator, memberitahunya tentang tingkat-tingkat pandangan terang, dan kemudian menyerahkan kepadanya untuk menilai dirinya sendiri.

KEPALSUAN (*Māyā*) – 31

Kepalsuan (*māyā*) adalah kecenderungan menyembunyikan kelemahan seseorang untuk mengelabui orang lain. Saya telah menyinggung mengenai kepalsuan ketika berbicara tentang kemunafikan. Beberapa orang berusaha menutupi kebobrokan moral mereka di balik kata-kata tentang bahaya ketiadaan moralitas dan manfaat hidup bermoral, yang dirancang untuk mengelabui orang lain. Tujuan dari beberapa orang yang mempraktikkan pertapaan keras (*dhutaṅga*) dan meditasi bukannya untuk meningkatkan martabat mereka, melainkan untuk menutupi kelemahan moral mereka. Ini bukanlah kemunafikan, tetapi kepalsuan. Merupakan kepalsuan pada beberapa pekerja yang bersantai saat mereka seharusnya bekerja dan kemudian bekerja keras ketika berada di hadapan pengawasnya, atau menyampaikan laporan yang menyimpang. Adalah kepalsuan saat berbicara dengan seseorang seolah-olah menginginkan kesejahteraan orang itu padahal di belakangnya mengatakan atau melakukan hal-hal yang berbahaya baginya. Adalah kepalsuan jika memberitahu guru bahwa ia mengikuti instruksi padahal sebenarnya tidak. Singkatnya, segala usaha untuk menyembunyikan kelemahan seseorang adalah kepalsuan.

Ini adalah kekotoran batin yang harus anda atasi. Jika anda memilikinya, maka anda harus mengakuinya pada guru atau pada teman anda sesama meditator. Menurut Kitab Komentari, meditator mengatasi kepalsuan dan kemunafikan pada tingkat Memasuki-arus. Karena hal-hal itu adalah kekotoran batin, maka tidak ada tempat bagi hal-hal itu dalam batin para mulia.

TIDAK HORMAT (*Thambha*) – 32

Mereka yang memiliki keangkuan berlebihan biasanya tidak memiliki rasa hormat kepada orang yang layak dihormati. Jika ia tidak memberi hormat, tidak memberi ruang, atau tidak memberi jalan pada orang yang layak menerimanya; ini adalah tanda keangkuan dan kesombongan. Orang yang layak di sini berarti kakek, nenek, ayah, ibu, guru atau orang yang lebih tua lainnya. Juga termasuk orang yang moral dan kehidupan spiritualnya lebih tinggi daripada anda. Menurut ajaran Sang Buddha dalam *Cūlakammavibhaṅga Sutta*, mereka yang tidak menghormati orang yang layak dihormati akan terlahir kembali di neraka setelah kematian, dan ketika kembali ke alam manusia ia akan terlahir kembali dalam kelompok yang rendah, sedangkan penghormatan pada orang yang layak dihormati akan mengarahkan seseorang menuju alam surga dan kelahiran kembali sebagai manusia dalam keluarga berderajat tinggi.

MENILAI DIRI TERLALU TINGGI (*Atimāna*) – 33

Kesombongan (*māna*) berarti memiliki opini yang tinggi atas diri sendiri dan opini rendah pada orang lain. Menilai diri terlalu tinggi (*atimāna*) adalah sombong yang berlebihan. Kesombongan padam sepenuhnya hanya pada tingkat *Arahatta*, jadi ini adalah kekotoran batin yang hanya dapat diatasi oleh sedikit bhikkhu dan meditator. Kesombongan yang berlebihan pada beberapa orang adalah rintangan bagi hubungan sosial dan kemakmuran mereka. Hanya sedikit yang ingin berhubungan dengan orang yang sombong. Teman-teman dan pengikutnya menyusut sedikit demi sedikit, atasan tidak menyukainya dan akhirnya ia terisolasi.

Di antara guru-guru religius juga terdapat beberapa yang memendam kesombongan berlebihan. Ucapan dan tulisan mereka jelas mengungkapkan kesombongan mereka. Mereka melakukan perbuatan tidak bijaksana dan keterlaluhan dalam ucapan dan tulisan. Guru yang sombong cenderung merendahkan orang lain dan menggambarkan dirinya sebagai tiada tanding dalam hal kemurnian moral dan pembelajaran. Walaupun ia mungkin adalah seorang *Sayādaw* yang memenuhi kualifikasi dalam segala hal, ia tidak akan makmur dan berhasil dalam hidupnya. Buku-bukunya mungkin luar biasa, namun sedikit orang yang akan menghargainya.

Yang terbaik adalah kerendahan hati. Akan tetapi, kesulitannya adalah bahwa orang yang sombong biasanya tidak menyadari kesombongannya. Kesombongannya mungkin di luar kendali walaupun dinasihati oleh orang lain. Sebaliknya, ia menuduhkan kesombongan pada mereka yang tidak sependapat dengannya. Sebagai akibat, ia menjadi sulit berhubungan baik dengan orang lain. Pengalaman seperti ini seharusnya membuatnya sadar akan kesombongannya yang berlebihan dan menuntunnya untuk mengendalikannya.

KERENDAHAN HATI SĀRIPUTTA THERA

Kerendahan hati Sāriputta Thera adalah sebuah teladan. Suatu ketika atas izin Sang Buddha, Sāriputta dan Moggallāna pergi mengunjungi kota dan desa. Melihat Sāriputta disertai banyak

bhikkhu, seorang bhikkhu menjadi iri dan untuk menghalangi perjalanan mereka ia melaporkan kepada Sang Bhagavā bahwa Sāriputta menabraknya, tetapi tetap berjalan tanpa meminta maaf. Sebenarnya, ia membuat tuduhan ini hanya karena ujung jubah Sāriputta Thera mengenainya secara tidak sengaja.

Kemudian Sang Buddha memanggil Sāriputta dan di tengah-tengah Saṅgha Sang Bhagavā bertanya kepadanya tentang tuduhan bhikkhu tersebut. Jawaban Sāriputta adalah sebagai berikut: “Seorang bhikkhu yang tanpa perhatian terhadap tubuh fisiknya mungkin menabrak bhikkhu lainnya dan pergi tanpa meminta maaf. Akan tetapi, aku menganggap diriku sebagai tanah,” dan seterusnya. Apa yang dimaksudkan oleh Sāriputta Thera adalah sebagai berikut: banyak benda, bersih atau kotor yang dibuang di atas tanah, namun tanah menerima segalanya tanpa mengeluh atau menolak. Demikian pula, apa pun yang orang lain katakan atau lakukan, ia akan menerimanya dengan keseimbangan batin. Dengan cara yang sama, ia menganggap dirinya sebagai air, api, atau udara. Seperti unsur-unsur itu, tetap tidak terpengaruh oleh benda-benda kotor, demikian pula ia mentolerir apa pun yang orang lain katakan atau lakukan terhadapnya. Sekali lagi, ia menganggap dirinya sebagai seorang pria atau wanita muda berkasta rendah. Kasta adalah hal yang sangat penting di India. Seorang Caṇḍāla berkasta rendah tidak boleh menyentuh brahmana berkasta tinggi. Ketika seorang Caṇḍāla mendatangi desa kaum brahmana, ia harus mengumumkan kedatangannya dengan cara memukul kayu, dengan demikian ia memperingatkan para warga desa agar tidak bersentuhan dengannya. Sāriputta berkata bahwa ia memiliki jenis kerendahan hati yang menyerupai gaya hidup Caṇḍāla. Kemudian, seekor sapi dengan tanduk yang patah tidak menyerang makhluk apa pun dan menjadi jinak. Ia menganggap dirinya seperti sapi itu. Ia merasa jijik terhadap tubuhnya bagaikan seorang pria atau wanita muda yang telah mandi dan merias diri akan merasa jijik terhadap mayat anjing atau ular yang digantung di lehernya. Ia melihat tubuh ini sebagai beban yang harus ia tanggung, sebagai beban yang seperti sebelanga lemak hewan yang meleleh melalui banyak lubang. Kemudian bhikkhu penuduh menjadi tersadar dan meminta maaf pada Sāriputta atas tuduhannya yang tanpa dasar.

Sāriputta memaafkannya dan bahkan meminta agar tidak salah memahami jawabannya.

Kita harus meniru teladan Sāriputta Thera semaksimal mungkin. Bahkan jika kita tidak dapat mengatasi kesombongan, kita harus berusaha untuk mengatasi sikap menilai diri terlalu tinggi. Kesombongan ada dua jenis: kesombongan yang muncul dari kepemilikan kualitas-kualitas tertentu seperti kecerdasan, pengetahuan, karakter bermoral, dan sebagainya, dan kesombongan karena delusi sehubungan dengan kualitas yang tidak dimiliki, seperti ketika seseorang secara keliru menganggap dirinya cerdas atau mulia. Orang-orang biasa tidak terbebas dari kedua jenis kesombongan ini. Kita harus berusaha melenyapkan kesombongan karena delusi. Sikap menilai diri terlalu tinggi dilenyapkan pada tingkat Memasuki-arus, tetapi meditator masih belum terbebas dari kesombongan sehubungan dengan kepemilikan kualitas-kualitas sejati. Segala kesombongan dilenyapkan hanya pada pencapaian Ke-*arahatta*-an.

KERAS KEPALA (*Dubbacā*) – 34

Kepatuhan adalah salah satu kualitas yang diinstruksikan oleh Sang Buddha kepada para pengikutnya karena hal itu membantu mengurangi kekotoran batin. Banyak orang yang jauh dari patuh. Mereka tidak peduli atas nasihat guru dan atasan mereka. Beberapa anak tidak mematuhi orangtua mereka, beberapa murid tidak mematuhi guru-guru mereka, beberapa tidak mematuhi atasan atau pemimpin mereka dan beberapa mengabaikan nasihat teman. Congkak, berkeinginan keras, dan implusif, terkenal atas kekeraskepalaan mereka.

Jika tuduhan keras kepala ditujukan kepada mereka atas dasar kebencian, maka mereka tidak dapat disalahkan atas pendirian mereka. Sangat penting untuk mematuhi nasihat rasional yang dilandasi oleh cinta kasih dan belas kasihan. Selain itu, kita harus mengikuti ajaran yang menganjurkan kita agar tidak menekan orang lain. Orang yang mengabaikan nasihat yang baik adalah orang yang sulit diajak bicara (*dubbacā*). Bhikkhu yang terkenal dalam hal ini pada masa Sang Buddha adalah Channa.

Bhikkhu Channa bukan orang biasa. Ia pelayan Pangeran Siddhatta yang menyertai Sang Bodhisatta ketika beliau pergi menjadi petapa. Belakangan ia bergabung dalam Saṅgha. Ia tidak menjalani kehidupannya sesuai dengan aturan-aturan *Vinaya*, oleh karena itu ia sering ditegur oleh temannya sesama bhikkhu. Akan tetapi, ia tidak menerima teguran mereka. Ia membalas bahwa ia bukanlah bhikkhu biasa, bahwa ia adalah pelayan pribadi Sang Bodhisatta ketika beliau melepaskan keduniawian, bahwa ia pergi bersama Sang Pangeran hingga ke tepi sungai Anomā dan ia melayani kebutuhan Pangeran pada waktu itu. Sebagai seorang pengikut kawakan dari Sang Buddha ia tidak perlu mematuhi nasihat para pengikut baru seperti Sāriputta dan Moggallāna.

Hal ini menyebabkan Sang Buddha menetapkan aturan yang mengatakan bahwa teguran kepada seorang bhikkhu dalam Saṅgha adalah sangat luar biasa. Jika seorang bhikkhu terbukti membandel dan tidak patuh ketika ditegur untuk hal yang beralasan oleh teman sesama bhikkhu, mereka harus berkata demikian: “Yang Mulia, jangan menganggap dirimu berada di atas teguran dari temanmu para bhikkhu. Anggaplah dirimu memang

memerlukan teguran. Tegurlah bhikkhu lain bila perlu. Kadang kala bhikkhu-bhikkhu lainpun akan menegurmu. Saling menegur akan berkontribusi pada kemajuan Buddha-Dhamma.”

Akan tetapi, Bhikkhu Channa tetap keras kepala, oleh karena itu ia tidak mencapai pencerahan hingga setelah Sang Buddha wafat. Setelah Sang Bhagavā *Parnibbāna*, Saṅgha menjatuhkan hukuman yang disebut *brahmadanda* kepadanya sesuai instruksi Sang Buddha. Hukuman ini mengharuskan para bhikkhu untuk membiarkan Channa mengatakan apa saja yang ia inginkan dan tidak membalas menegur atau berbicara kepadanya. Hukuman ini mengembalikan akal sehat Channa. Ia menyadari bagaimana pengasingan sosial akan mendatangkan bencana baginya. Ia menghentikan kecongkakannya, mempraktikkan Dhamma dengan penuh dedikasi dan akhirnya menjadi *Arahant*.

KEPATUHAN PENTING BAGI KEMAJUAN MORAL

Di antara umat awam dan di dalam Saṅgha, kepatuhan adalah penting untuk menumbuhkan sikap yang baik dan moralitas. Jika kita menjadi gusar atas teguran dan lalu saling tidak berbicara satu dengan lainnya, maka kita akan tetap liar seperti binatang dan tidak akan memperoleh kemajuan moral. Suatu ketika, beberapa bhikkhu akan melewatkan masa Berdiam Musim Hujan (*vassa*) di suatu tempat di negeri Kosala, mereka bertekad untuk menghindari berbicara satu sama lain, sehingga tidak mungkin muncul perselisihan dan ketidak-rukunan di antara mereka. Di akhir masa *vassa* itu mereka menghadap Sang Buddha dan memberi hormat. Mereka melaporkan kepada Sang Bhagavā bahwa mereka melewatkan masa *vassa* dengan baik karena sumpah mereka untuk tidak saling berbicara. Mendengar ini Sang Bhagavā mencela mereka dengan berkata, “Kalian mengatakan melewatkannya dengan baik padahal sebenarnya tidak. Hidup bersama tanpa berbicara satu sama lain adalah gaya hidup binatang seperti domba atau kambing. Itu adalah gaya hidup mereka yang tidak-berkeyakinan, musuh dari hidup bersama.” Kemudian Sang Buddha menetapkan aturan bagi para bhikkhu yang melarang praktik berdiam diri.

Tekad berdiam diri yang dijalankan beberapa meditator masa kini memerlukan pertimbangan. Tidak disarankan untuk sama sekali tidak berbicara ketika mengambil tekad itu. Lebih baik untuk menghindari berbicara tentang hal-hal duniawi atau hal-hal yang tidak penting. Meditator harus melakukan pengecualian dan sekali-sekali berbicara tentang hal-hal yang berhubungan dengan Dhamma atau tentang hal yang penting bagi tujuannya. Pembicaraan demikian akan mendukung kesejahteraan materi dan spiritualnya.

Mereka yang hidup bersama harus saling berbicara. Apa yang seseorang ucapkan harus dipertimbangkan secara serius dan diterima jika masuk akal. Kita harus menerima kritik yang menunjukkan kesalahan dan kelemahan kita. Ini lebih penting bagi meditator. Ia harus mengubah perilaku atau gaya hidupnya sesuai dengan apa yang dikatakan oleh teman sesama meditator. Dan lebih penting lagi, ia harus dengan sungguh-sungguh memperhatikan nasihat gurunya. Karena itu Sang Buddha menekankan perlunya kepatuhan yang berkontribusi pada persatuan dan kemakmuran suatu kelompok.

TEMAN YANG JAHAT (*Pāpamitta*) – 35

Pāpamita berarti teman yang jahat. Teman di sini, harus dipahami dalam makna seseorang yang dianggap sebagai guru. Pertemanan yang jahat berarti kebergantungan pada guru yang jahat. Seorang teman yang baik (*kalyānamitta*) dapat dijadikan tempat bergantung dalam peranannya sebagai seorang guru, jadi teman yang baik adalah guru yang terampil. *Dhammasaṅgannī*, satu kitab dari *Abhidhamma Piṭaka*, membedakan antara teman yang baik dengan teman yang jahat sebagai berikut:

Teman yang jahat tidak memiliki keyakinan pada Sang Buddha, Dhamma, dan Saṅgha. Ia tidak meyakini *kamma*. Tidak memiliki integritas moral. Ia gemar akan kenikmatan indria kendati ia mungkin memberikan pelajaran mendalam tentang meditasi. Ia memiliki sedikit pengetahuan berkenaan dengan ajaran Buddha; juga tidak berpengalaman dalam ketenangan dan kebijaksanaan sejati. Anda harus berhati-hati pada mereka yang memberitahu anda agar tidak mengikuti guru yang salah padahal sebenarnya mereka hanya memiliki sedikit pengetahuan. Selain itu, teman yang jahat bersikap iri, ia takut jika para pengikutnya menjadi yakin kepada guru lain. Ia tidak memiliki pengetahuan transenden seperti pandangan terang atas muncul dan lenyapnya segala fenomena.

Seorang yang kurang dalam hal keyakinan, moralitas, pengetahuan, dan kebijaksanaan; dan iri terhadap yang lain adalah teman yang jahat. Kita mungkin boleh bergaul dengan orang demikian dalam hal bisnis atau urusan duniawi, tetapi dalam kaitannya sebagai guru atau pembimbing spiritual kita harus menjaga jarak. Dikarenakan tidak-berkeyakinan terhadap Sang Buddha, Dhamma, dan Saṅgha, maka ucapan dan perilakunya dapat menggerogoti keyakinan kita. Ia tidak menerima adanya hukum *kamma* dan kesinisannya itu menular. Mengajarkan kesia-siaan dari kehidupan bermoral, ia tidak menghindari kejahatan dan tidak melakukan kebaikan. Murid-muridnya mengikutinya, sebagai akibatnya moral mereka menjadi merosot.

Seorang yang bergantung pada guru yang tidak bermoral akan tersesat secara moral. Seorang yang bersandar pada guru

pemabuk cenderung menjadi pemabuk. Guru yang bodoh tidak menghargai pengetahuan. Karena kebodohnya, maka ia tidak menghargai orang-orang terpelajar. Ketika dikritik atas pernyataannya yang tidak sesuai dengan kitab, ia tidak mampu menyanggahnya secara meyakinkan dan kemudian ia akan meremehkan kitab-kitab suci. Ia akan berusaha untuk meyakinkan kita bahwa buku-buku atau para terpelajar itu keliru. Murid-muridnya menerima pandangannya dan mereka cenderung mengejek para terpelajar dan teks-teks kuno. Ini adalah perbuatan salah yang mengerikan.

Guru yang iri akan mencegah muridnya berdana di tempat lain. Juga tidak membiarkan mereka mendengar dan melatih ajaran sejati. Guru yang tidak memiliki pandangan terang sejati tidak mampu membantu murid-muridnya mengembangkannya. Ia cenderung keliru memahami kebenaran dan menciptakan kesalahpahaman. Orang yang yakin kepada guru demikian tidak mungkin mencapai jalan yang benar. Ia cenderung mencela mereka yang menunjukkan jalan yang benar.

Guru-guru jahat pada masa Sang Buddha adalah Purāṇa Kassapa dan lima guru religius lainnya. Mereka yang mengikuti ajaran mereka tidak berkesempatan bertemu dengan Sang Buddha. Beberapa mengolok-olok Sang Buddha, Dhamma, dan Saṅgha. Dengan demikian melakukan *kamma* buruk. Devadatta juga digambarkan sebagai seorang guru yang jahat dalam Kitab Komentar. Mereka yang mengikuti Devadatta mengalami penderitaan hebat.

KISAH AJĀTASATTU DAN DEVADATTA

Pangeran Ajātasattu adalah pengikut Devadatta. Devadatta berkata kepada pangeran, “Zaman dulu, orang-orang berumur panjang, jadi walaupun pangeran-pangeran menjadi raja setelah kematian ayah-ayah mereka, mereka masih memiliki waktu panjang untuk menikmati kenikmatan kerajaan. Pada masa kini, orang tidak lagi berumur panjang, sehingga saat menggantikan ayahmu, engkau sudah tua, dan hanya memiliki beberapa tahun berkuasa. Mengapa tidak membunuh ayahmu sekarang dan menjadi raja?” Mengikuti nasihat guru jahatnya, pangeran

memenjarakan ayahnya, membiarkannya kelaparan, dan akhirnya mengiris telapak kaki ayahnya dengan pisau cukur, menaburinya dengan garam dan membakarnya. Sang raja tewas dan Ajātasattu harus menanggung beban *kamma* berat atas pembunuhan ayahnya. Kemudian ia menyesal dan menemui Sang Buddha. Sang Bhagavā memabarkan khotbah tentang manfaat-manfaat menjalani kehidupan bhikkhu – *Sāmaññaphala Sutta*.²⁷ Jika bukan karena pembunuhan terhadap ayahnya, raja pasti telah mencapai tingkat Memasuki-arus setelah mendengar khotbah itu. Tindak kriminal yang mengerikan terhadap ayahnya itu menyebabkan penghalang pencapaiannya. Setelah kematiannya, ia terlahir kembali di neraka Lohakumbhī. Ajātasattu mengalami bencana penderitaan ini karena keyakinannya pada guru yang jahat.

TUNTUTAN DEVADATTA

Devadatta merencanakan perpecahan setelah berunding dengan tiga pengikutnya. Ia menghadap Sang Buddha bersama tiga bhikkhu tersebut dan memohon Sang Buddha menetapkan lima aturan bagi para bhikkhu. Aturan-aturan itu adalah:

- 1) Semua bhikkhu harus menetap secara permanen di dalam hutan. Jika mereka menetap di desa maka mereka harus dinyatakan bersalah atas suatu pelanggaran.
- 2) Mereka harus memakan makanan yang diperoleh hanya melalui pengumpulan makanan. Mereka harus dinyatakan bersalah jika menerima makanan yang dipersembahkan oleh umat awam yang mengundang mereka.
- 3) Mereka harus menetap di bawah pohon. Jika mereka menetap di sebuah bangunan, maka mereka harus dinyatakan bersalah.
- 4) Mereka harus mengenakan hanya jubah dari kain yang dibuang. Mereka harus dinyatakan bersalah jika menerima jubah yang dipersembahkan oleh umat awam.
- 5) Mereka harus vegetarian. Mereka yang memakan ikan atau daging harus dinyatakan bersalah.

Bukan hal yang tidak layak bagi para bhikkhu untuk mengikuti aturan-aturan ini. Tetapi, jika aturan-aturan ini ditetapkan oleh Sang Buddha, akan berat bagi mereka untuk mematuhi.

²⁷ D.i.47

Selama tahun pertama pengajaran Sang Buddha para bhikkhu hanya menetap di hutan. Mereka hanya memakan makanan yang mereka peroleh melalui pengumpulan makanan dan melewatkan waktu mereka di bawah pohon. Namun, melihat kesulitan yang akan dihadapi oleh beberapa dari mereka di masa depan untuk hidup begitu keras, Sang Buddha menetapkan praktik keras ini bersifat sukarela. Para bhikkhu diperbolehkan untuk menetap di bawah pohon kecuali selama empat bulan pada masa Keberdamaian Musim Hujan. Tidak ada larangan bagi mereka untuk makan daging yang didanakan sepanjang mereka tidak melihat, mendengar, atau mencurigai bahwa binatang itu telah dibunuh khusus untuk makanan mereka. Sang Buddha memperbolehkan para bhikkhu menjalani beberapa praktik pertapaan yang sesuai bagi mereka, oleh karena itu ia menolak usulan Devadatta.

Memanfaatkan penolakan Sang Buddha, Devadatta meminta Saṅgha untuk mengungkapkan pendapat mereka melalui pemungutan suara atas usulannya, yang menurutnya kondusif untuk mengurangi keinginan. Para bhikkhu bodoh dari Vajjī mendukungnya. Ia membawa lima ratus bhikkhu bersamanya ke Gayāsīsa. Mengikuti kehendak Sang Buddha, Sāriputta Thera dan Moggallāna Thera pergi ke sana untuk mencerahkan para bhikkhu yang tertipu itu.

Ketika tiba di sana, Devadatta sedang mengajar para bhikkhu muda. Melihat kedua sesepuh itu, ia berkata kepada para muridnya, “Lihatlah! Kedua siswa utama Samaṇa Gotama begitu menyukai ajaranku sehingga mereka mendatangiku.” Kemudian Kokālika, salah satu pengikutnya memperingatkan, “Kedua bhikkhu ini berniat buruk. Mereka pengikut aturan yang tidak baik. Jangan bergaul akrab dengan mereka.” Kokālika menganggap kedua sesepuh seperti dirinya, menyimpan niat buruk sebagai pengikut dari Devadatta yang berpikiran jahat. Ini seperti orang gila yang menyebut orang lain gila.

Mengabaikan peringatan ini, Devadatta menyambut kedua siswa utama karena berpikir bahwa ia telah berhasil menarik mereka pada ajarannya. Ia memberikan tempat duduk, tetapi mereka duduk di tempat lain. Ia berbicara hingga larut malam dan lalu meminta Sāriputta membabarkan khotbah karena para bhikkhu masih belum mengantuk, dan ia membutuhkan istirahat.

Ia berbaring dengan bahu kanan di atas jubah, meniru Sang Buddha yang biasanya berkata dan berbuat demikian dalam situasi serupa. Sang Buddha tidak terlelap saat berbaring beristirahat. Beliau biasanya mengungkapkan persetujuan atas khotbah sang siswa ketika khotbah berakhir. Namun Devadatta tidak memperhatikan dan ia seketika terlelap.

Sāriputta menunjukkan apa yang sedang terlintas dalam pikiran para bhikkhu dan meminta mereka mempraktikkan pengendalian diri. Moggallāna memperlihatkan kesaktian dan mengajarkan Dhamma. Khotbah itu pasti sangat menarik, karena saat mendengarkan khotbah itu, kelima ratus bhikkhu itu mencapai tingkat Memasuki-arus. Bersama dua siswa utama mereka semua kembali ke Rājagaha di mana Sang Buddha sedang menetap.

Kokālika marah dan ia membangunkan Devadatta dengan menendang dadanya. “Sekarang semua muridmu telah pergi,” ia berteriak pada gurunya. “Bukankah sudah aku katakan, bahwa Sāriputta dan Moggallāna memiliki pikiran jahat, bahwa engkau seharusnya tidak mempercayai mereka?”

Ucapan Kokālika patut dipertimbangkan. Sebagai pengikut Devadatta yang berpikiran jahat, ia menuduhkan kehendak jahat pada para bhikkhu yang berpikiran murni dan mulia seperti Sāriputta dan Moggallāna. Ini menunjukkan bahwa ia telah terjangkiti pikiran jahat gurunya. Ia melakukan tindakan salah melalui ucapan terhadap orang suci karena bersandar pada seorang guru berpikiran jahat. Anda harus menghindari teman yang jahat, yaitu yang iri dan tidak memiliki keyakinan, moralitas, pengetahuan, dan kebijaksanaan.

TEMAN YANG BAIK

Sebaliknya, teman yang baik memiliki atribut berlawanan. Ia memiliki keyakinan, integritas moral, pengetahuan, kedermawanan, dan kebijaksanaan. Guru dan teman terbaik di dunia ini adalah Sang Buddha. Bersandar pada Sang Buddha berarti bersandar pada guru terbaik. Walaupun Sang Buddha telah *Parinibbāna*, namun mereka yang mengenang dan mendengarkan ajarannya, memiliki guru terbaik untuk bersandar. Pada masa

kehidupan Sang Buddha, Sāriputta dan Moggallāna menempati peringkat ke dua guru-guru terbaik, Mahākassapa, Anuruddha, dan yang lain peringkat ke tiga. Kelak para *Arahant* sejati, Yang-tidak-kembali, Yang-kembali-sekali, dan Pemasuk-arus adalah guru-guru terbaik sesuai urutan tersebut. Orang biasa yang bermoral yang berkeyakinan menempati peringkat di bawah mereka sebagai guru terampil.

Pada masa sekarang ini sulit untuk mengenali seseorang sebagai *Arahant* atau orang mulia yang telah benar-benar mencapai berbagai tingkat sang jalan. Hanya para mulia asli dan terpelajar yang mampu menilai pencapaian spiritual seseorang. Jika sebagai seorang murid biasa, seseorang ingin mencari teman atau guru yang baik, maka ia harus menerapkan kriteria dari teks Pāli, *Dhammasaṅgāṇī* yang telah disebutkan – keyakinan, moralitas, pengetahuan, kedermawanan, dan kebijaksanaan.

Seorang teman atau guru yang baik harus memiliki keyakinan. Ia bersujud kepada Sang Buddha dengan sepenuh hati dan penuh penghormatan. Beberapa orang mengatakan bahwa seorang *Arahant* tidak melakukan penghormatan demikian. Namun, menurut Kitab Komentar, seorang *Arahant* dengan tulus menghormat *Mahācetiya* (pagoda relik agung Sang Buddha). Teman atau guru yang baik juga memiliki keyakinan dan penghormatan kepada Dhamma dan Saṅgha. Ia meyakini hukum *kamma*, menghindari perbuatan buruk, dan melakukan perbuatan baik. Ia mendorong agar orang lain menjadi baik secara moral seperti dirinya. Ia memiliki pengetahuan. Ia harus dibekali pengetahuan duniawi jika menjadi guru terampil dalam kehidupan duniawi. Bhikkhu-bhikkhu yang tidak bermeditasi harus memiliki cukup pengetahuan untuk mengajar murid-murid mereka seperti membaca dan menulis tanpa melanggar aturan-aturan *Vinaya*.

Beberapa bhikkhu mahir dalam literatur-literatur Pāli, tetapi tidak mahir dalam hal menulis. Mereka sangat lemah bahkan dalam hal ejaan dan tulisan yang pasti menurunkan nilai mereka di mata guru sekolah. Tentu saja pengetahuan utama yang harus dicari oleh seorang bhikkhu adalah pengetahuan Dhamma. Semuanya tergantung pada guru meditasi tersebut untuk memiliki dua jenis pengetahuan, pengetahuan kitab, dan

pengetahuan berdasarkan praktik dan pengalaman. Jika guru memiliki intelektual demikian, maka murid yang tidak memiliki pengetahuan cukup akan dapat mencapai pandangan terang sejati dengan mempraktikkan meditasi sesuai instruksi sang guru.

Mudah untuk melihat tanda kedermawanan. Seorang guru yang dermawan memberikan segala yang tidak ia butuhkan kepada murid dan teman-temannya. Kebijakan adalah apa yang seorang guru yang baik peroleh melalui pembelajaran, pengamatan, dan praktik meditasi. Guru harus memiliki pengetahuan pandangan terang seperti pandangan terang atas kemunculan dan kelenyapan segala fenomena.

Khotbah seorang guru menunjukkan dengan jelas apakah ia memiliki pengetahuan pandangan terang atau tidak. Sulit bagi orang biasa untuk mengenalinya. Seorang yang terpelajar mungkin dapat melakukan dengan lebih baik. Tetapi tetap saja tidak mudah bagi seseorang yang tidak memiliki pengalaman untuk mengenalinya. Ia bisa jadi salah memahami apa yang dikatakan oleh sang guru berdasarkan pengalamannya atau mungkin keliru menganggap pengetahuan akademis sebagai realita. Yang lebih sulit untuk dipahami adalah pandangan terang yang berhubungan dengan sang jalan dan buahnya serta pengetahuan pemeriksaan kembali. Kita harus menganggap seseorang sebagai guru yang baik jika ia memiliki keyakinan, pengetahuan, dan seterusnya, dan menjelaskan sifat pengetahuan pandangan terang atas dasar pengalaman dan sesuai dengan *Tipitaka*.

Visuddhimagga menjelaskan seorang guru meditasi yang baik sebagai seorang yang berkarakter baik. Ia disayang oleh orang lain karena kualitas integritas moralnya, niat baik, dan cinta kasih yang mendasari ucapan dan perbuatannya. Ia layak dihormati. Ia akan memiliki semua atribut ini jika memiliki moralitas, ketenangan, dan kebijakan. Ia layak menerima pancaran cinta kasih dari orang lain. Hal yang mudah untuk memancarkan cinta kasih kepada orang yang memiliki karakter moral yang baik dan terinspirasi oleh cinta kasih di dalam ucapan dan perbuatannya.

Ia harus tahu bagaimana mengajar dan mendisiplinkan orang lain. Jika seorang murid memiliki kelemahan dan kesalahan, guru tidak boleh membiarkannya, melainkan harus menegur. Ini adalah

sebuah kualifikasi penting dari seorang guru yang baik. Sikap acuh tak acuh atas hal-hal yang memerlukan teguran adalah berbahaya bagi kepentingan murid. Ia harus mampu menghadapi kritikan. Berapa pun usia pengkritiknya, jika kritikan itu benar, ia harus menerimanya dan bertindak sesuai kritikan itu, seperti pada kasus Sāriputta Thera yang menerima nasihat seorang sāmañera muda.

Pada suatu ketika Sāriputta begitu sibuknya sehingga jubahnya melorot. Caranya mengenakan jubah tidak sesuai dengan aturan *Vinaya*, tetapi karena tidak berniat melanggar, maka ia tidak bersalah atas pelanggaran apa pun. Melihat jubahnya melorot, seorang sāmañera muda mengingatkannya. Sāriputta menerima peringatan itu, merapikan jubahnya dan bertanya, “Apakah sudah benar, sahabat?”

Seorang guru yang baik harus mampu membabarkan topik-topik mendalam seperti kelompok-kelompok unsur kehidupan, landasan-landasan indria, unsur-unsur, kebenaran-kebenaran, Kemunculan yang Saling Bergantungan, pandangan terang, dan sebagainya. Jika sang guru tidak mampu menjelaskan hal-hal ini, maka murid tidak akan memiliki kesempatan untuk mempraktikkan meditasi secara efektif walaupun berkeinginan melakukannya.

Ia tidak mendorong muridnya melakukan hal-hal yang tidak layak. Beberapa guru menyuruh muridnya melakukan hal-hal buruk demi kepentingan pribadinya. Jika murid melaksanakan intruksi dari guru demikian, biasanya ia akan menyesal. Jika ia berbicara tidak benar, setidaknya ia akan dikecam. Jika melakukan tindak kriminal, ia akan dihukum. Jika melakukan perbuatan buruk, kemungkinan besar ia akan terlahir di salah satu dari empat alam rendah setelah kematiannya. Oleh karena itu guru tidak seharusnya mendorong murid-muridnya untuk melakukan hal-hal yang tidak benar.

Inilah kualifikasi penting dari seorang guru meditasi yang baik yang disebutkan di dalam *Visuddhimagga*. Kualifikasi ini ada dalam lima jenis kualitas: keyakinan, moralitas, dan seterusnya, seperti yang disebut dalam *Dhammasaṅgāṇī* dari *Abhidhamma Piṭaka*. Demikianlah kebaikan hati dan kualitas yang layak menerima pancaran cinta kasih dari orang lain mensyaratkan moralitas.

Layak dihormati adalah atribut dari mereka yang memiliki moralitas, pengetahuan, dan kebijaksanaan, dan demikian pula dengan kemampuan mendisiplinkan orang lain dan kemampuan untuk menerima nasihat. Kemampuan membabarkan topik-topik mendalam berdasarkan pengetahuan dan kebijaksanaan. Demikianlah kualitas-kualitas guru yang baik menurut *Visuddhimagga* dan *Dhammasaṅgani* yang pada dasarnya sama.

KELENGAHAN (*Pamāda*) – 36

Saya telah sering memberikan khotbah tentang kelengahan (*pamāda*). Kita cenderung menjadi lengah dalam hal-hal praktis maupun spiritual. Kita meletakkan sesuatu di satu tempat dan kehilangan benda itu karena lupa membawanya ketika pergi. Kita kehilangan benda-benda karena lupa membawanya kembali saat bepergian dengan mobil, kereta api, atau kapal. Kita mengalami kerugian harta jika lalai melakukan hal-hal tertentu. Kelengahan dalam kehidupan sehari-hari demikian adalah berbahaya. Kelengahan dalam hal berdana, moralitas, dan sebagainya adalah kelengahan dalam hal-hal spiritual. Kelengahan demikian dijelaskan dalam *Khuddakavatthu-vibhaṅga* sebagai berikut:- “Apakah sifat dari kelengahan? Yaitu kurangnya pengendalian terhadap perbuatan buruk, ucapan buruk, pemikiran buruk, dan lima objek indria.”

Kurangnya pengendalian terhadap perbuatan buruk adalah satu jenis kelengahan. Perbuatan buruk yang dimaksudkan adalah membunuh, mencuri, dan hubungan seksual yang salah. Ketika anda berpikir untuk membunuh atau ketika anda sedang membunuh. Anda memberi kebebasan pada keinginan anda untuk membunuh. Pada saat itu anda lupa bahwa seharusnya anda tidak membunuh. Hal yang sama berlaku untuk kedua perbuatan buruk lainnya – mencuri dan hubungan seksual yang salah.

Kurangnya pengendalian sehubungan dengan empat jenis ucapan salah adalah kelengahan juga. Yang berarti lupa akan fakta bahwa seseorang harus menghindari berbohong, memfitnah, menghina, dan bergosip. Demikian pula dengan kurangnya pengendalian sehubungan dengan pemikiran-pikiran buruk, seperti niat untuk mendapatkan harta orang lain secara tidak benar, keinginan untuk membunuh, atau sikap skeptis terhadap hukum *kamma*. Ini berarti melupakan fakta bahwa adalah hal yang baik untuk tidak memiliki keinginan atas harta orang lain, untuk mengembangkan niat baik, dan berkeyakinan pada hukum sebab dan akibat. Inilah yang terburuk dari segala jenis kelengahan, karena seseorang yang berpikiran demikian, cenderung melakukan perbuatan-perbuatan buruk dan sepenuhnya buta terhadap nilai-nilai moral dan spiritual.

KELENGAHAN DAN KEINGINAN SEKSUAL

Jenis kelengahan lainnya adalah pemuasan berlebihan sehubungan dengan lima objek indria. Objek-objek indria adalah objek dari nafsu keinginan. Mereka membentuk dasar bagi kesaling-tertarikan antara pria dan wanita. Objek-objek keinginan pria banyak terdapat pada wanita dan sebaliknya. Objek tersebut adalah rupa, suara, bau-bauan dan sentuhan. Benda-benda materi seperti emas, perak, rumah, kendaraan, pakaian, yang seseorang butuhkan untuk memenuhi keinginan indriawinya, termasuk di dalam objek-objek indria.

Pikiran yang tak terkendali, keinginan tak terkendali dan penikmatan tak terkendali terhadap objek-objek indria berarti kelengahan. Bagaikan yang tidak memiliki kendali atas ternak yang dilepas di padang rumput. Jika anda melepaskan kekang atas keinginan indria alih-alih mengendalikannya melalui pengembangan batin, maka anda pasti lalai untuk melakukan perbuatan-perbuatan baik. Obsesi keinginan indria demikian dapat dianggap sebagai kelengahan biasa yang tidak seburuk kelengahan yang mengarah pada perbuatan buruk.

Mereka yang tidak mengembangkan batin mereka akan terus-menerus diliputi oleh kelengahan. Sejak bangun di pagi hari, mereka memikirkan objek indria, dan keinginan yang obsesif menguasai mereka sepanjang hari. Mereka tidak pernah lelah dengan objek-objek indria. Mereka senang memikirkannya dan hanya tertunda sementara pemikiran indriawinya ketika terlelap. Mereka dapat memikirkan objek-objek indria ini sepanjang hari, sepanjang malam, sepanjang tahun – bahkan dapat menjadi keasyikan seumur hidup mereka. Kelengahan membuat mereka menjadi tanpa perhatian terhadap realitas-realitas yang terkandung di dalamnya. Memberi celah kepada nafsu keinginan tanpa pengendalian adalah kelengahan dalam hal perbuatan baik.

Kelengahan adalah sejenis ketidak-sadaran, tetapi bukan seperti ketika jatuh dari tempat tinggi, tenggelam, atau menderita suatu penyakit. Ini adalah sepenuhnya tanpa-perhatian ketika seseorang melakukan kegiatan makan, atau menikmati kesenangan. Memberi celah kepada keinginan dalam perbuatan-perbuatan buruk, ucapan buruk, atau pikiran buruk adalah kelengahan terburuk. Obsesi terhadap objek-objek indria tidaklah

terlalu berat. Dan ada lagi jenis kelengahan lain yang halus dan ringan.

LUPA MELAKUKAN PERBUATAN BAIK

Merupakan kelengahan juga jika kita lalai mengembangkan atau melatih perbuatan baik dengan tulus, tekun, dan berkesinambungan. Yang dimaksud perbuatan baik, secara singkat adalah, berdana, moralitas, dan pengembangan batin. Seseorang harus menekuninya secara tulus dan benar. Dana harus diberikan pada waktu-waktu tertentu semaksimal mungkin yang seseorang sanggup persembahkan. Komitmen pada lima *sīla* harus berlaku seumur hidup, dan menjalankan delapan *sīla* atau disiplin lainnya jika memungkinkan. Pikiran harus dikembangkan semaksimal mungkin yang seseorang mampu lakukan. Ini harus dilakukan secara serius dan teguh. Praktik setengah hati berarti kurangnya ketulusan dan tanpa perhatian murni dalam banyak hal.

Kondisi-kondisi batin yang baik yang penting bagi pengembangan batin adalah empat landasan perhatian murni (*satipaṭṭhāna*), empat usaha benar (*sammappadhāna*), empat jalan menuju kekuatan (*iddhipāda*), lima indriya pengendali (*indriya*), lima kekuatan batin (*bala*), tujuh faktor pencerahan (*bojjhaṅga*), dan delapan faktor jalan mulia (*maggāṅga*). Meditator harus mengembangkan kualitas-kualitas baik ini secara tulus dan sungguh-sungguh.

Mencatat aktivitas tubuh seperti berjalan, duduk, berbaring, dan sebagainya, pada saat kemunculannya adalah pengamatan terhadap jasmani. Mencatat kaku, panas, dan sebagainya, adalah pengamatan terhadap perasaan; mencatat pikiran dan imajinasi yang muncul adalah pengamatan terhadap kondisi kesadaran; sedangkan mencatat tindakan mendengar, melihat, dan seterusnya, adalah mengamati objek-objek batin. Mengamati dengan cermat pada segala sesuatu yang muncul, dan mewaspadainya, berarti penerapan perhatian murni secara seksama. Keempat landasan perhatian murni mengarah menuju empat usaha benar dan pengembangan persyaratan pencerahan lainnya (*bodhipakkhiya-dhamma*). Oleh karena itu, mencatat

gerakan kembang dan Kempisnya perut dan aktivitas batin-jasmani lainnya secara seksama berarti melatih kondisi-kondisi baik secara menyeluruh. Segala kondisi tanpa perhatian murni adalah kurangnya ketekunan, yang berarti kelengahan.

Selain itu, jika anda melakukan pencatatan secara terputus-putus alih-alih melakukannya secara berkesinambungan, maka anda akan terkadang menjadi tidak berperhatian, segala kondisi tanpa perhatian adalah kelengahan. Mencatat selama hanya satu atau dua jam saja berarti kelengahan sepanjang sisa waktu anda dalam satu hari. Perkembangan konsentrasi menjadi tertahan dan akan sulit mengembangkan pengetahuan pandangan terang sebagaimana mestinya.

Sekali lagi, jika anda mengendurkan usaha atau jika antusiasme anda melemah, anda cenderung menjadi lengah. Jika, dalam perjalanan praktik meditasi, anda menyerah karena tidak memperoleh kemajuan, kesehatan yang buruk, atau karena alasan lain, anda berhenti berperhatian dan menjadi lengah. Jenis kelengahan ini mudah ditemui pada banyak kasus meditator. Beberapa tidak pernah berpikir untuk bermeditasi. Beberapa lagi bahkan mencegah orang lain bermeditasi. Orang-orang demikian tenggelam dalam kelengahan di sepanjang hidup mereka. Menyuruh orang lain untuk meninggalkan meditasi adalah kelengahan terburuk. Beberapa bhikkhu tidak bermeditasi walaupun mereka bergabung dalam Saṅgha yang memiliki tujuan utama berlatih meditasi. Akan tetapi bukannya bermeditasi, mereka justru mematahkan semangat orang untuk bermeditasi. Ini adalah kelengahan paling berat. Kesimpulannya, merupakan kelengahan jika seseorang tidak melatih kualitas-kualitas baik dengan sungguh-sungguh, tanpa henti, dan sepenuh hati.

Lawan dari kelengahan adalah kecermatan atau kewaspadaan (*appamāda*). Merupakan kewaspadaan dalam menghindari perbuatan salah, ucapan salah, dan menempuh kehidupan yang baik. Adalah kewaspadaan dalam mencegah munculnya pemikiran salah melalui konsentrasi dan pengetahuan pandangan terang, untuk mengalihkan pikiran dari objek-objek indria melalui pengembangan batin, atau untuk mengatasi pemikiran-pemikiran nafsu indriawi melalui perhatian murni. Adalah kewaspadaan dalam memberikan dana atau berpikir tentang berdana atau

melakukan perbuatan-perbuatan baik lainnya. Kewaspadaan terbaik adalah mengamati dan mencatat serta menyadari segala sesatu yang muncul dari enam indria.

Kewaspadaan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh para meditator yang mempraktikkan perhatian murni di pusat meditasi ini. Komitmen mereka atas aturan-aturan moral membuat mereka terbebas dari perbuatan dan ucapan buruk. Perhatian murni yang berkesinambungan menghalau pemikiran-pemikiran buruk dan menjaga pikiran tetap jauh dari objek-objek nafsu indria. Jika kadang-kadang pikiran mengembara, maka harus segera dicatat dan dilawan. Karena meditator selalu mencatat gambaran batin yang muncul, maka di sana tidak akan ada pemikiran masa lalu yang berkenaan dengan nafsu indriawi. Ini berarti perhatian murni sedang dikembangkan melalui praktik yang tulus, terus-menerus, teguh, dan tidak goyah. Latihan kewaspadaan mereka sangat baik dan sungguh memuaskan guru-guru mereka.

PRAKTIK KEWASPADAAN

“Usahakan kebebasan kalian sendiri dengan kewaspadaan.” Demikianlah Sang Buddha menasihati para siswanya setiap hari. Ini adalah nasihat terakhirnya sebelum *Parinibbāna*. Substansi dari nasihatnya adalah bahwa siswa harus mengerahkan usahanya untuk mencapai *Ke-arahatta-an*, yang merupakan tujuan hidup seorang bhikkhu. Pencapaian tujuan ini mengarahkan sang *Arahant* untuk merefleksikan, “Apa yang harus dilakukan telah dilakukan (*katam karāṇīyam*).” Tidaklah mudah untuk mencapai *Ke-arahatta-an*. Meditator memerlukan bantuan atau cara untuk pencapaian itu seperti halnya seseorang memerlukan alat atau perkakas untuk melakukan pekerjaan. Untuk membantu para siswanya mencapai tujuan *Ke-arahatta-an*, Sang Buddha menunjukkan ‘kewaspadaan’ sebagai alat terbaik untuk tujuan itu. Melalui kewaspadaan sang siswa akan dapat mencurahkan dirinya pada moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan hingga *Ke-arahatta-an* tercapai.

ARTI DARI “APPAMĀDENĀ SAMPĀDETHA”

Saya merujuk pada sifat dasar dari kata “*appamādenā*” dalam kaitannya dengan topik ini, karena banyak orang memahaminya - kata terakhir Sang Buddha - dalam arti yang tidak sesuai dengan penjelasan yang diberikan pada Kitab Komentar. Mereka memahami nasihat terakhir Sang Buddha sebagai: “Pertahankanlah perhatian penuh kalian.” Interpretasi ini cukup masuk akal, tetapi tidak berfokus pada apa yang harus dicapai oleh para siswa. Kitab Komentar atas *Mahāparinibbāna Sutta* menjelaskan sebagai berikut:

“*Sati-avippavāsenā sabbakiccāni sampādeyyātha.*” Kalimat Pāli ini berisikan objek “*sabbakiccāni*,” yang berarti “semua tujuan, semua hal.” Karena itu kata kerja *sampādeṭṭha* dan *sampādeyyātha* harus merupakan kata kerja transitif bukannya kata kerja intransitif yang tidak memiliki objek. “*Appamādenā*” berarti “melalui kewaspadaan,” dan karena digunakan sebagai kata sambung dengan kata kerja transitif, maka harus dipahami bukan dalam makna suatu objek melainkan dalam makna suatu cara untuk mencapai objek. Jadi kalimat Pāli dalam Kitab Komentar dapat diterjemahkan sebagai “Melalui perhatian murni (*appamāda*) kalian harus menyelesaikan semua tugas (*sabbakiccāni*) yang berhubungan dengan moralitas, dan seterusnya.” Nasihat terakhir Sang Buddha bermakna bahwa seseorang harus dengan penuh perhatian murni melakukan semuanya yang harus dilakukan sehubungan dengan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Interpretasi serupa berlaku untuk kata “*Appamādenā sampādeṭṭha*” ketika dilafalkan oleh seorang bhikkhu yang memberikan *ṣīla*.

AJARAN TERAKHIR

Ucapan terakhir Sang Buddha pada malam menjelang *Parinibbāna* mengandung kata-kata “*vayadhammā saṅkhārā.*” Ini berarti bahwa segala fenomena tunduk pada kehancuran dan tidak dapat diandalkan; bahwa batin dan jasmani adalah tidak kekal dan senantiasa berlalu; bahwa segala sesuatu pada akhirnya akan berakhir, sehingga kita harus mempraktikkan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan secara menyeluruh. Pertimbangkan, misalnya, sebuah rumah yang anda bangun. Tidak

peduli kekokohnya sebagai rumah baru, pasti akan hancur pada waktunya, dan sebelum kehancuran totalnya, rumah itu akan rusak secara perlahan-lahan. Sebuah rumah yang diharapkan dapat bertahan selama seratus tahun mengalami kerusakan satu persen dalam setiap tahunnya dan kerusakannya terjadi secara proporsional pada setiap jangka waktu hingga ke detiknya.

Kita biasanya tidak membicarakan jangka waktu yang kurang dari satu detik, tetapi menurut kitab-kitab, terdapat banyak momen pikiran dalam satu detik yang selama itu pelenyapan terjadi tanpa henti. Seperti halnya sebuah rumah yang dibangun dengan kuat, tubuh manusia juga tunduk pada hukum ketidakkekalan. Terlihat kuat dan sehat pada usia enam belas atau dua puluh. Kemudian ia melekat pada jasmani dan batinnya, percaya pada kekuatan dan ketahanannya, dan yakin atas pengetahuan, pemahaman, dan keterampilannya. Menganggap dirinya kebal terhadap kehancuran, tetapi pada kenyataannya batin dan jasmani tidak dapat bertahan bahkan selama sekedipan mata. Bahkan ketika ia tidur, makan, atau bekerja, segala fenomena batin-jasmani muncul dan lenyap tanpa henti. Ini dapat direalisasi oleh para meditator yang mempraktikkan perhatian murni secara berkesinambungan. Ini bukanlah pengalaman yang tidak terjangkau oleh orang-orang biasa. Beberapa orang mengatakan bahwa tidaklah mungkin dapat memperoleh pengalaman demikian pada masa sekarang ini, tetapi ini adalah kesalahpahaman karena kurangnya praktik yang berkelanjutan. Karena pelenyapan yang tanpa henti ini, bahkan seseorang yang hidup hingga usia seratus tahun pada akhirnya akan menjadi mayat. Demikianlah sifat tanpa inti dari kehidupan ini. Sang Buddha menekankan perlunya mempraktikkan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan, yang pada latihan tersebutlah kita harus bergantung untuk mencapai kebebasan.

Para meditator yang mencatat segala fenomena pada momen melihat, mendengar, dan seterusnya berarti sedang berperhatian murni sesuai nasihat terakhir Sang Buddha. Ketika konsentrasi berkembang, pandangan terang muncul atas adanya hanya dua fenomena kehidupan – materi yang diketahui dan batin yang mengetahui, yang merupakan pengetahuan analitis atas batin dan jasmani (*nāmarūpaparicchedañāna*). Kemudian meditator

merefleksikan tiga karakteristik dari kehidupan (*sammasanañāna*). Ini diikuti oleh pandangan terang dari pengetahuan atas kemunculan dan kelenyapan (*udayabbavañāna*). pada tahap ini meditator melihat cahaya, merasakan kegembiraan meluap, dan meyakini bahwa pandangan terangnya telah lengkap. Akan tetapi sebenarnya masih belum lengkap, dan setelah itu ia menemukan bahwa baik batin maupun jasmani lenyap (*bhaṅgañāna*).

Kemudian perhatian murni yang berkesinambungan mengarah menuju pengetahuan atas ketakutan (*bhayañāna*), pengetahuan atas kesedihan (*ādīnavañāna*), pengetahuan atas kejjikan (*nibbidāñāna*), pengetahuan atas keinginan akan kebebasan (*muñcitukamyatañāna*), pengetahuan atas pengamatan ulang (*paṭisaṅkhānupassanañāna*) dan pengetahuan keseimbangan batin terhadap bentuk-bentuk (*saṅkhārupekkhañāna*). Ini masih belum cukup untuk membawa meditator menuju tujuan tertinggi. Ketika pandangan terang berkembang, pengetahuan adaptasi (*anulomañāna*), dan pengetahuan kematangan (*gotrabhūñāna*) muncul, diikuti oleh pengetahuan sang jalan dan buahnya pada tingkat Memasuki-arus. Akan tetapi, meditator harus melanjutkan praktiknya di mana pengetahuan atas kemunculan dan kelenyapan, dan pengetahuan pandangan terang lainnya muncul sekali lagi dalam urutan yang sama hingga ia mencapai tingkat Yang-kembali-sekali dan buahnya. Ia tetap harus melanjutkan praktiknya dan mengulangi proses pengembangan yang sama untuk mencapai tingkat Yang-tidak-kembali. Kemudian melanjutkan praktik dan pengulangan atas perjalanan spiritual yang sama akan membawanya menuju Ke-arahatta-an. Hanya pada saat itulah siswa mencapai kebebasan sempurna sesuai dengan nasihat terakhir Sang Buddha.

Sementara orang lain mungkin lalai, tenggelam dalam objek-objek indriawi dan terpisah dari perbuatan-perbuatan baik, mari kita menghindari kelengahan, mengatasi perbuatan-perbuatan buruk melalui moralitas, melenyapkan kelengahan dan pemikiran buruk dan pemikiran tentang objek-objek indriawi melalui pengembangan batin. Kewaspadaan adalah inti dari Buddhisme. Sesungguhnya, menurut Kitab Komentari, kewaspadaan ini adalah ringkasan dari seluruh ajaran Sang Buddha selama empat puluh lima tahun masa pengajarannya.

SIKAP SKEPTIS (*Asaddhata*) – 37

Bukanlah keyakinan (*saddhā*) jika menganut suatu pandangan yang tidak benar dan tidak masuk akal. Keyakinan merujuk hanya pada penerimaan pandangan benar sehubungan dengan Buddha sejati, Dhamma sejati, Saṅgha sejati, dan hukum *kamma*. Kepercayaan pada *kamma* adalah pandangan benar yang berdasarkan pada keyakinan. Dalam penjelasan tentang Tiga Perlindungan (*tisaraṇa*) Kitab Komentar menjelaskannya sebagai pandangan yang berakar pada keyakinan.

Seperti halnya kepercayaan pada *kamma*, kepercayaan pada Buddha sejati, Dhamma sejati, dan Saṅgha sejati adalah persoalan keyakinan. Setiap agama memiliki Tuhan atau guru tertinggi, ajaran yang diungkapkan atau diajarkan oleh sang pendiri, dan para siswa yang mengikuti ajaran itu. Bagaimana kita mengetahui mana yang asli dan mana yang bukan? Jawabannya adalah bahwa Buddha sejati memiliki sembilan sifat. Salah satunya adalah “*Araham*,” yang berarti terbebas dari kebencian, ketidak-tahuan, dan kekotoran batin lainnya. Hal ini cukup untuk mengungkapkan keaslian sang guru. Dikatakan bahwa yang disebut pencipta, menginginkan manusia memuja dan menyembahnya, dan menghukum mereka yang tidak melakukannya. Ini menunjukkan pendambaannya akan kekuasaan dan niat buruk. Namun, Sang Buddha mengajarkan bahwa kita akan mengembara sesuai dengan *kamma* kita, bahwa perbuatan baik akan menghasilkan akibat baik, dan perbuatan buruk akan menghasilkan akibat buruk. Beliau tidak mengatakan bahwa para pemujanya akan diselamatkan dan yang tidak memujanya akan dihukum. Tidak ada tanda keserakahan atau niat buruk dalam ajarannya. Ia hanya mendorong para siswanya untuk membebaskan diri mereka sendiri dari kekotoran-kekotoran batin.

Mengenai ajarannya, dapat diuji melalui pengalaman. Ajaran ini harus memiliki enam sifat, salah satunya adalah memiliki kualitas dapat direalisasi atau dialami (*sandiṭṭhika*). Kita dapat mengetahui apakah suatu ajaran adalah sejati atau palsu dengan berdasarkan pada pengalaman pribadi. Agama lain tidak memberitahu kita apa yang dapat dialami oleh para pengikutnya – semua ajaran mereka harus diterima dengan keyakinan membuta.

Akan tetapi, ajaran Sang Buddha dapat diselidiki secara empiris. Pengalaman spiritual dapat dicapai dalam beberapa minggu jika anda berlatih sesuai instruksi kami, dan anda akan memiliki pandangan terang luar biasa jika praktik itu diperpanjang hingga lima atau enam minggu.

Saṅgha juga adalah asli jika memiliki Sembilan sifat seperti terlatih baik (*suppaṭipanna*). Tentu saja semua agama mengakui pentingnya latihan, tetapi kita harus membedakan latihan yang baik dengan latihan yang buruk. Latihan yang baik menghasilkan kebebasan dari niat buruk, keserakahan, dan kekotoran-kekotoran batin lainnya. Latihan demikian jarang ditemukan pada ajaran-ajaran non-Buddhis. Sistem non-Buddhis tidak membantu kita mencabut kekotoran batin, sedangkan latihan Buddhis menjamin pemadaman sepenuhnya. Saṅgha menjalankan latihan ini.

Keyakinan pada Buddha, Dhamma, dan Saṅgha adalah sangat bermanfaat. Karena ketiadaan keyakinan ini, beberapa orang tidak melakukan perbuatan baik dan beberapa bahkan melakukan perbuatan buruk. Kemudian ada yang menolak *kamma* dan gagasan mengenai kehidupan mendatang. Mereka tidak menghindari perbuatan jahat dan mereka tidak melakukan perbuatan baik. Disebabkan oleh sikap skeptis²⁸ mereka, minimnya perbuatan baik yang berakar dari cinta kasih atau belas kasihan dikalahkan oleh perbuatan-perbuatan buruk mereka. Mereka hampir tidak memiliki apa pun yang dapat diandalkan untuk kesejahteraan setelah kematian. Sebaliknya, orang-orang yang berkeyakinan menghindari kejahatan dan melakukan kebaikan sebanyak mungkin, oleh karena itu mereka memperoleh kemajuan spiritual dan terjamin kesejahteraan pada kehidupan berikutnya.

²⁸ *Assaddhata* adalah lawan dari keyakinan. Ini bukan sekedar keragu-raguan atau kebimbangan yang dimiliki orang pada umumnya, melainkan benar-benar tanpa keyakinan yang seharusnya dimiliki seseorang. Saya pikir sikap skeptis adalah terjemahan terbaik.

TIDAK MALU (*Ahīrika*) – 38TIDAK TAKUT (*Anottappa*) – 39

Malu dan takut kita alami dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi, saat merasa tidak nyaman karena pakaian yang tidak mengikuti mode atau gengsi, itu bukanlah rasa malu secara moral. Rasa malu (*hiri*) berarti malu yang berhubungan dengan perbuatan buruk. Demikian pula, takut (*ottappa*) berarti takut terhadap perbuatan buruk. Ketiadaan rasa malu secara moral atau ketiadaan hati nurani disebut ‘tidak malu’ (*ahīrika*) dan ketiadaan rasa takut sehubungan dengan perbuatan buruk disebut juga ‘tidak takut’ (*anottappa*). Ketiadaan rasa malu dan ketiadaan rasa takut berpasangan bersama-sama, tetapi kedua cacat moral ini berbeda dalam hal kualitas. Seperti seseorang yang tidak ingin menjadi kotor setelah mandi, demikian pula orang baik tidak ingin nuraninya dikotori oleh perbuatan-perbuatan buruk. Akan tetapi merupakan rasa takut saat seseorang takut akan konsekuensi dari sebuah perbuatan buruk. Penjelasan lainnya, rasa malu membuat seseorang enggan melakukan perbuatan buruk karena mengarahkannya untuk merenungkan: “Hanya orang-orang pengecut, dungu, dan rendah yang melakukan perbuatan buruk. Sebagai seorang yang berasal dari keluarga mulia, bijaksana, baik, dan berani, aku tidak boleh melakukan perbuatan buruk.” Sedangkan rasa takut adalah yang membuat seseorang takut terhadap opini publik dan tidak ingin melakukan perbuatan buruk.

Seorang bhikkhu, seorang meditator, atau seorang yang baik yang termotivasi oleh rasa malu, akan menghindari perbuatan-perbuatan buruk karena menghargai diri sendiri. Ia juga akan menghindarinya demi masyarakat, atau jika bukan karena orang-orang yang mengetahui perbuatan buruknya, maka ia menghindarinya karena takut dicela oleh para dewa.

Demikianlah kita menyusut dari melakukan perbuatan buruk ketika nurani moral kita membuatnya terlihat menjijikkan, atau ketika konsekuensi langsung atau konsekuensi setelah kematian membuat kita takut. Hanya saat kita hampa dari rasa malu dan rasa takut, kita cenderung melakukan perbuatan-perbuatan

buruk, dengan kata lain, perbuatan-perbuatan buruk berakar dari ketiadaan kedua penjaga moral ini. Kemajuan moral seseorang disebabkan oleh kedua kualitas ini dan jika bukan karena kedua ini maka umat manusia akan merosot hingga tingkat moral binatang liar. Karena itu nama yang diberikan pada kedua hal ini adalah: Penjaga Dunia (*lokapāla-dhamma*).

KURANG BERPENGETAHUAN (*Appasutata*) – 40

Menurut Sang Buddha, miskin atau kurangnya pengetahuan adalah juga sebuah cacat, yang harus kita lenyapkan untuk mengurangi kekotoran batin. Pengetahuan ada dua jenis, satu yang kita peroleh melalui mendengar (*āgamasuta*) dan satu yang kita peroleh melalui pemahaman dari mengalami sendiri (*adigamasuta*). Meskipun banyak orang dalam kebodohan, kita harus mencari pengetahuan.

Beberapa pengetahuan berkaitan dengan urusan duniawi sedangkan beberapa lainnya berkaitan dengan kehidupan spiritual kita. Baik pengetahuan duniawi mau pun pengetahuan spiritual keduanya adalah bermanfaat. Pengetahuan duniawi adalah bermanfaat dan oleh karena itu semakin banyak semakin baik. Beberapa orang tidak memiliki pengetahuan yang benar sehubungan dengan hal-hal duniawi. Pengetahuan mereka terkungkung hanya dalam lingkungannya; mereka tidak pernah ke tempat lain. Ketidaktahuan demikian tidak baik bagi mereka karena, ketika mereka pergi ke tempat-tempat yang jauh, mereka tidak mengetahui apa yang harus dilakukan. Seseorang harus mencari pengetahuan duniawi sebanyak mungkin.

Akan tetapi, yang harus kami tekankan adalah pengetahuan spiritual. Beberapa orang memiliki sedikit pengetahuan sehubungan dengan Buddha-dhamma. Beberapa tidak pernah mendengar tentang Buddha, apalagi mengetahui ajarannya. Ada banyak orang-orang demikian di seluruh dunia ini. Bahkan di Myanmar, Dhamma benar-benar asing bagi mereka yang menetap di wilayah perbatasan. Ada guru-guru di beberapa desa, namun khotbah yang serius jarang dibabarkan. Khotbah-khotbah itu sebagian besar membicarakan tentang berdana, moralitas, kematian, dan pemakaman.

Cara mereka mengajar tidak komprehensif, melainkan asal-asalan. Hanya sedikit lebih dari yang dibutuhkan oleh tradisi atas peristiwa bahagia atau duka dalam kehidupan. Berikut ini adalah contoh khotbah mereka: "*bujjhatīti Buddha yo bhagavā ...* Sang Bhagavā yang disebut Buddha karena Beliau dengan jelas merealisasikan empat kebenaran mulia. Pada suatu ketika Sang Buddha sedang menetap di vihāra Jetavana di kota Sāvaththī. Pada

saat itu ...” dan seterusnya. Sang guru biasanya berbicara dengan nada otoriter. Ia jarang memberitahu orang-orang secara persis tentang bagaimana bersikap ketika mereka berdana atau pikiran yang bagaimanakah yang harus dilatih ketika menjalankan uposatha. Di beberapa tempat instruksi-intruksi demikian bahkan tidak diperhatikan oleh orang-orang yang masih menganggap khotbah-khotbah tradisional sebagai satu-satunya ajaran Sang Buddha. Khotbah tentang meditasi pandangan terang sangat jarang di antara mereka.

Instruksi-instruksi meditasi pandangan terang yang dijelaskan oleh beberapa guru nyaris tidak tepat dan tidak komprehensif. Instruksi-instruksi tersebut tidak menjamin konsentrasi, pandangan terang, atau keberhasilan dalam meditasi. Beberapa instruksi tidak didukung oleh otoritas kitab. Pada umumnya orang-orang tidak mengetahui meditasi pandangan terang dan adalah bergantung pada masing-masing meditator untuk memenuhi kebutuhan spiritual mereka. Melalui khotbah-khotbah dari guru yang berpengalaman memadai mereka dapat secara perlahan-lahan meningkatkan pengetahuan mereka. Mereka juga harus mempelajari kitab-kitab otentik dan bertanya kepada guru-guru terpelajar sehubungan dengan hal-hal yang tidak mereka pahami. Pada masa sekarang ini ada terjemahan Myanmar dari teks Pāli yang dapat memberikan pengetahuan Dhamma secara menyeluruh kepada anda. Akan tetapi, konstruksi kalimatnya sangat kuno sehingga anda mungkin memerlukan bantuan seorang guru dalam pembelajaran anda.

PENGETAHUAN LENGKAP DALAM SATU BAIT SYAIR

Jangkauan pengetahuan yang harus dimiliki oleh seorang meditator dijelaskan oleh Kitab Komentari saat menggambarkan seorang meditator yang berpengalaman sebagai seorang yang memahami hanya satu bait syair tetapi hidup sesuai dengan syair tersebut. Pemahaman menyeluruh atas bahkan hanya satu bait syair berarti pengetahuan lengkap. Tentu saja, jika seseorang mengetahui lebih banyak, maka itu lebih baik. Akan tetapi, adalah penting untuk mempraktikkan dengan benar apa kita dipahami. Anda mungkin mahir dalam kitab-kitab, namun pengetahuan

anda itu bernilai rendah jika anda tidak hidup sesuai dengannya dan mempraktikkan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Praktik adalah yang paling penting dalam kehidupan religius. Bahkan pengetahuan moralitas adalah tidak berguna jika anda tidak menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tidak berguna, dan anda tidak lebih baik dari mereka yang mengetahui sedikit tentang nilai-nilai moral. Ada contoh, kisah dua bhikkhu dalam Kitab Komentari atas Dhammapada.

Pada masa Sang Buddha dua sahabat di Sāvattihī bergabung dalam Saṅgha. Setelah mempelajari aturan-aturan *Vinaya* selama lima tahun, Sang Buddha memberitahu mereka bahwa adalah terserah kepada seorang bhikkhu untuk melakukan satu di antara dua hal – mempraktikkan meditasi pandangan terang atau belajar dan mengajar Dhamma. Salah satu di antara kedua bhikkhu itu memilih bermeditasi karena ia terlalu tua untuk belajar Dhamma. Di bawah bimbingan Sang Buddha, ia pergi ke hutan, bermeditasi dan akhirnya menjadi *Arahant*. Bhikkhu lainnya mempelajari Dhamma, mengajar di sana-sini, dan memabarkan khotbah kepada lima ratus bhikkhu.

Sejumlah besar bhikkhu menyepi ke hutan, bermeditasi dan setelah mencapai *Ke-arahatta-an*, mereka meminta izin dari sang bhikkhu tua untuk pergi menemui Sang Buddha. Bhikkhu tua itu menyuruh mereka untuk mewakilinya memberi hormat kepada Sang Buddha dan siswanya serta kepada temannya, sang guru Dhamma. Mereka melakukannya dan sang guru Dhamma terkejut atas jumlah para bhikkhu yang mengaku menjadi murid temannya. Ia tidak memandang tinggi temannya. Ia heran mengapa seorang bhikkhu yang menetap di hutan yang tidak pernah mempelajari Dhamma bisa memiliki begitu banyak murid. Ia memutuskan untuk menanyakannya kepada sang bhikkhu hutan ketika ia datang ke kota.

Kemudian, sang bhikkhu hutan datang menemui Sang Buddha. Ia menitipkan mangkuk dan jubahnya kepada sang guru Dhamma dan pergi menghadap Sang Buddha. Setelah memberi hormat kepada Sang Buddha, ia kembali kepada temannya. Sang guru Dhamma telah mempersiapkan beberapa pertanyaan untuk menguji bhikkhu hutan. Sang Buddha, telah mengetahui niatnya, datang ke pertemuan itu untuk mencegah segala usaha dari sang

guru Dhamma untuk mengusik sang bhikkhu hutan *Arahant* dengan pertanyaan-pertanyaan yang tidak relevan, karena tindakan demikian akan menimbulkan konsekuensi *kamma* yang serius. Sang Buddha bertanya kepada sang guru Dhamma tentang absorpsi, pencapaian, dan batin dan jasmani. Bhikkhu itu tidak mampu menjawabnya. Ia bingung ketika ia ditanya tentang jalan Memasuki-arus. Akan tetapi, pertanyaan itu tidak menyulitkan sang bhikkhu hutan. Sang Buddha bertanya kepada mereka tentang ketiga jalan yang lebih tinggi, sekali lagi sang guru Dhamma kebingungan, tetapi sang bhikkhu hutan menjawab semua pertanyaan.

BAGAIKAN GEMBALA SAPI

Sang Buddha memuji bhikkhu hutan, tetapi tidak memuji sang guru Dhamma. Hal ini tentu saja, membuat tidak senang si guru Dhamma. Karenanya kemudian Sang Buddha menyatakan:

‘Walaupun seorang terpelajar mengajarkan Dhamma yang mengarah pada kesejahteraan manusia, jika ia tidak mempraktikkannya, maka ia tidak terbebas dari kekotoran batin; ia tidak mencapai tingkat jalan apa pun. Ia bagaikan seorang gembala sapi yang mencari nafkah dengan menghitung dan menjaga sapi-sapi orang lain.’ (Dhp v 19).

Seorang gembala sapi harus menjaga sapi-sapi dan kemudian menyerahkannya kembali kepada pemiliknya. Ia hanya mendapatkan uang atas pekerjaannya, ia tidak mendapatkan susu dari sapi, yang dikonsumsi oleh si pemilik. Demikian pula, bhikkhu yang mengajarkan Dhamma dilayani dan diberikan makanan oleh para pengikutnya atas pelayanannya.

Tanpa praktik ia tidak dapat menikmati buah dari Dhamma seperti absorpsi, pandangan terang, jalan dan buah. Buah Dhamma ditujukan hanya pada mereka yang mempraktikkannya setelah mendengarnya dari bhikkhu terpelajar, seperti halnya susu yang dikonsumsi hanya oleh pemilik sapi.

Jika seseorang mengajar tentang lima aturan moral, tetapi tidak mempraktikkannya, ia mungkin dihormati sebagai seorang guru, tetapi ia tidak memperoleh manfaat dari apa yang ia

ajarkan. Hanya mereka yang menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari yang akan menikmati buah moralitas dalam kehidupan ini dan kehidupan mendatang. Demikian pula, buah dari ajaran yang lebih tinggi hanya dapat dinikmati oleh mereka yang mempraktikkan ketenangan dan pandangan terang. Tentu saja praktik itu harus benar. Meditator yang menjalankan meditasi dengan serius mungkin tidak mampu berbicara banyak tentang Dhamma, tetapi ia terjamin atas perolehan buah jalan mulia serta padamnya kekotoran batin dan penderitaan. Karena itu Sang Buddha menekankan perlunya praktik:

“Seseorang mungkin hanya mampu berbicara sedikit tentang Dhamma, tetapi jika ia mempraktikkan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan sesuai dengan Dhamma, maka ia akan merealisasikan kebenaran, mengatasi pendambaan, kebencian, dan ketidak-tahuan, dan karena tidak melekat pada dunia ini ataupun dunia lain, batinnya sepenuhnya terbebaskan dan ia adalah seorang yang telah melenyapkan kekotoran batin.” (Dhp v 20)

Inilah terjemahan teks Pāli yang mendukung pernyataan dalam Kitab Komentar bahwa satu bait syair yang didengar, diingat, dan dipraktikkan akan bermanfaat bagi kita dan dapat menjadi pengetahuan yang lengkap. Sekali lagi dalam *Cūlakammavibhaṅga Sutta* Sang Buddha mengatakan bahwa semangat menyelidiki berkontribusi pada pengetahuan dan perbuatan, ucapan, dan pikiran yang baik dalam kehidupan ini. Seseorang yang memiliki pikiran menyelidiki besar kemungkinan akan mencapai alam surga setelah kematian, dan terlahir kembali sebagai manusia dengan kecerdasan tinggi.

Kita harus mencari pengetahuan melalui penyelidikan. “Jika anda tidak mengetahui, selidikilah; jika tidak bersih, bersihkanlah,” sebuah pepatah Myanmar. Sepenuhnya bergantung pada anda sendiri untuk bertanya jika tidak mengetahui metode meditasi, atau jika anda tidak menangkap dengan jelas sesuatu tentang Dhamma, atau jika pelajaran kitab-kitab membuat anda bingung. Para guru meditasi membantu bahkan jika murid tidak bertanya. Seorang meditator mungkin tidak tahu pada permulaannya, tetapi ia dapat memperoleh

banyak pengetahuan di bawah bimbingan seorang guru. Anda tidak boleh berpikir bahwa praktik meditasi pandangan terang adalah mustahil tanpa pengetahuan mengenai kelompok unsur kehidupan, landasan-landasan indria, dan seterusnya. Setiap hari para guru meditasi memberitahukan kepada para meditator semua yang perlu mereka ketahui, saat memeriksa kemajuan mereka.

Dan lalu, ketika bermeditasi meditator memiliki pandangan terang yang tidak biasa. Demikianlah para meditator di pusat meditasi ini memperoleh pengetahuan yang ditanamkan oleh guru mau pun pengetahuan yang berasal dari pengalaman.

KEMALASAN (*Kosajja*) – 41

Seseorang bisa malas dalam hal duniawi maupun dalam kehidupan religiusnya. Pada umumnya kedua jenis kemalasan ini beriringan. Jenis kemalasan ke dua membuat seseorang enggan melakukan kebaikan, mendengarkan Dhamma, mempelajari kitab-kitab atau bermeditasi. Kita harus mengatasi kemalasan demikian dan mengerahkan usaha yang keras dan tanpa henti.

Terdapat empat jenis usaha benar (*sammappadhāna*):

- 1) Usaha untuk mencegah munculnya perbuatan, ucapan, dan pemikiran yang buruk yang belum dilakukan
- 2) Usaha untuk menghindari mengulangi perbuatan buruk yang pernah dilakukan
- 3) Usaha untuk melatih perbuatan, ucapan, dan pemikiran yang baik yang belum muncul, dan
- 4) Usaha untuk mempertahankan dan mengembangkan kebaikan yang telah dilakukan.

Kita harus menghindari kekotoran batin seperti yang kita lihat atau dengar pada orang lain, tetapi belum ada pada kita. Kita harus memastikan bahwa suatu perbuatan buruk yang pernah terjadi tidak diulangi, dan kita harus melakukan perbuatan baik yang belum pernah dilakukan, khususnya berusaha untuk memperoleh pandangan terang yang belum kita peroleh. Terakhir, kita harus mempertahankan dan mengembangkan kebaikan yang telah kita lakukan; khususnya ketenangan dan pandangan terang yang telah kita peroleh.

Meditasi melibatkan seluruh empat jenis usaha benar. Jika anda tidak mengendalikan indria anda maka anda akan diserang oleh kekotoran batin lama dan baru. Setiap momen perhatian murni berarti usaha untuk mencegah kedua jenis keburukan; ini juga berarti usaha untuk mengembangkan pandangan terang yang baru serta usaha untuk meningkatkan dan menyempurnakan pandangan terang yang telah diperoleh.

Beberapa orang malas tidak ingin berdana secara pribadi, oleh sebab itu mereka menyuruh orang lain melakukannya mewakili mereka. Berdana melalui wakil ini tidak memberikan manfaat maksimal secara *kamma*. Beberapa umat Buddhis yang malas tidak ingin melakukan puja di altar Buddha, mendengarkan Dhamma,

mempelajari kitab-kitab, atau bermeditasi. Bahkan jika bermeditasi, mereka tidak berusaha keras. Mereka melakukannya dengan setengah hati, dan karenanya tidak mengalami kemajuan besar. Semua kelemahan ini disebabkan oleh kemalasan. Mereka harus bersemangat dan melakukan hal-hal penting bagi kehidupan spiritual mereka.

KELALAIAN (*Mutthasacca*) – 42

Kelalaian dan kelengahan pada dasarnya adalah sama, demikian pula dengan kehati-hatian dan perhatian, jadi apa yang telah kita bahas tentang kelengahan juga berlaku untuk kelalaian.

Kelalaian dalam urusan duniawi atau dalam kehidupan spiritual adalah berbahaya, sedangkan perhatian dalam kedua bidang kehidupan itu adalah bermanfaat. Pada beberapa orang kaya tidak pernah terpikir untuk berdana. Sehingga mereka sedang menuju masa depan yang tidak berbahagia setelah kematian karena kelemahan mereka dalam kedermawanan. Beberapa orang tidak peduli pada moralitas; mereka tidak menjalankan bahkan lima *sīla* dengan ketat. Berkata bahwa mereka belum tua, karena itu menjalani hidup seenaknya. Akan tetapi, anak muda pun juga bisa mati dan jika mereka meninggal dunia tanpa moralitas, maka kemungkinan besar akan terlahir kembali di alam rendah. Kita harus ingat akan pentingnya moralitas bahkan pada anak-anak muda. Ketenangan, pandangan terang, dan pengembangan batin adalah asing bagi banyak orang. Mereka yang mengetahui sesuatu tentang hal ini berpikir bahwa ajaran yang lebih tinggi ini tidak ditujukan untuk generasi mereka. Akan tetapi, jika mereka meninggal dunia dalam usia muda, maka mereka melewatkan pengalaman spiritual yang berharga.

Meditasi pandangan terang sangatlah penting. Jika seorang umat Buddhis tidak mencapai buah pandangan terang, maka pengakuannya sebagai umat Buddhis bernilai rendah, karena kedermawanan, moralitas, dan ketenangan juga ditemukan dalam agama-agama lain, sedangkan meditasi pandangan terang adalah eksklusif ajaran dari Sang Buddha. Tidaklah mudah untuk mempraktikkan meditasi pandangan terang dengan cara yang benar. Beberapa orang ingin mempraktikkannya, tetapi mereka meninggal dunia dengan keinginan yang tidak terpenuhi karena tidak adanya orang yang membimbing mereka.

Beberapa orang tidak melewatkan kesempatan bermeditasi. Pada awalnya mungkin banyak hal yang lolos dari pengamatan mereka. Mereka harus mencatat hal-hal itu dan melenyapkannya. Dengan perkembangan pandangan terang atas kemunculan dan

kelenyapan sesaat dari semua fenomena, maka pengamatan mereka menjadi semakin tajam dan terpusat pada setiap fenomena yang muncul. Tidak ada yang lolos dari pengamatan mereka. Melalui perhatian murni demikian mereka akhirnya dapat mencapai keempat tingkat jalan mulia.

Perhatian murni yang diperoleh meditator melalui pencatatan, berpusat pada objek-objek indria yang ditekankan dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* – tubuh fisik, perasaan, kesadaran, dan objek-objek batin. Seperti yang dikatakan dalam *Sutta*, “*Sabbam abhiññeyya* – segalanya harus diketahui,” ini merujuk pada segala fenomena batin-jasmani yang muncul dari enam indria. Ini melibatkan pengarahan pikiran pada apa yang dilihat dan penuh perhatian pada kebenaran dari melihat. Demikian pula sehubungan dengan mendengar, mencium, dan sebagainya. Pengamatan diarahkan pada objek ketika muncul satu demi satu. Jika, saat mencatat kembang dan kempisnya perut, anda mendengar atau mencium sesuatu, maka anda dapat mengalihkan pengamatan anda pada pendengaran atau penciuman itu. Tidak ada yang luput dari pengamatan anda atau anda mengabaikannya. Perhatian murni yang tajam demikian muncul bersamaan dengan pengembangan pengetahuan atas kemunculan dan kelenyapan. Pengamatan secara spontan jatuh pada objek, seperti halnya burung yang mematuk beras sebutir demi sebutir, suatu keadaan batin yang disebut perhatian murni yang jernih (*upaṭṭhitassati*).

KEDUNGUAN (*Duppaññatā*) – 43

Seseorang harus mempraktikkan penghapusan dengan tujuan untuk mencapai pandangan terang. Umat non-Buddhis tidak memiliki pandangan terang dan demikian pula dengan umat Buddhis yang tidak bermeditasi sesuai dengan *Satipaṭṭhāna Sutta*. Bahkan mereka yang mengikuti metode *Satipaṭṭhāna* juga tidak akan memilikinya jika tujuan mereka hanyalah mencapai ketenangan dan absorpsi.

SATIPAṬṬHĀNA DAN MEDITASI PANDANGAN TERANG

Beberapa orang menganggap bahwa *Satipaṭṭhāna Sutta* bukan mengajarkan pandangan terang, melainkan konsentrasi karena *Satipaṭṭhāna* berarti perhatian murni, yang termasuk dalam kelompok konsentrasi, dan karena secara implisit terdapat dalam usaha benar dan perhatian benar. Pandangan ini berdasarkan atas studi yang tidak mendalam atas *Sutta* dan penekanan yang berlebihan pada kata “*Satipaṭṭhāna*.” Di bagian awal *Sutta* dikatakan, “*Sampajāno ...* mengetahui secara benar melalui analisis,” dan kata-kata ini merujuk pada pandangan terang. Kemudian dikatakan “*Samudayavayadhammānupassī ...* mencatat kemunculan dan sebab dari kelenyapan.” Sedangkan meditasi ketenangan tidak berkaitan dengan pandangan terang atas kemunculan dan kelenyapan dan penyebab-penyebabnya, ia hanya menuntut meditor untuk membatasi perhatiannya pada objek dan tetap stabil.

Sutta ini juga membicarakan mengenai keadaan terbebas dari pendambaan dan pandangan salah (*anissito ca viharati*), dan ketidak-melekatkan dari segala sesuatu di dunia (*na ca kiñci loke upādiyati*). Meditasi ketenangan tidak ada kaitan dengan kebebasan dari pendambaan dan pandangan salah, dan ketidak-melekatkan, yang semua itu hanya berhubungan dengan meditasi pandangan terang. Bahkan pada bagian ketenangan melalui napas masuk-dan-keluar dan lainnya, dirancang bukan sekedar untuk mengembangkan konsentrasi, melainkan untuk mendukung pandangan terang dengan landasan ketenangan. Tidak perlu dibicarakan lagi untuk bagian meditasi pandangan terang dari

Sutta ini. Berkenaan dengan perhatian murni pada perasaan, kesadaran, dan objek-objek pikiran, ini semua tidak berhubungan dengan ketenangan, tetapi tidak diragukan juga akan pentingnya ketenangan dalam praktik meditasi pandangan terang.

BUKAN PENGETAHUAN MANUSIA

Meditator harus mengetahui bahwa ia sedang berjalan ketika ia sedang berjalan. Ajaran Sang Buddha dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* ini mungkin diremehkan oleh orang-orang bodoh. Bagi mereka ajaran ini adalah hal yang paling tidak penting, karena pengetahuan yang dimaksud ini juga dimiliki oleh binatang seperti anjing. Untuk menghindari kesalahpahaman seperti ini, Kitab Komentaris menjelaskan bahwa pernyataan dan penjelasannya bukanlah revisi atas teks Pāli atau bukan juga penambahan atasnya, melainkan sebuah dukungan yang sesuai dengan semangat Buddha-dhamma. Menurut Kitab Komentaris, benar bahwa bahkan anjing pun mengetahui bahwa ia sedang bergerak ketika ia sedang bergerak. Akan tetapi, untuk mengetahui bahwa seseorang sedang bergerak sesuai dengan *Satipaṭṭhāna Sutta* adalah benar-benar bertolak belakang dengan kesadaran seekor binatang. Binatang, dan juga orang pada umumnya yang tanpa perhatian murni, tidak mengetahui bahwa mereka sedang bergerak pada setiap momen melangkah. Mereka juga tidak mengetahui tahapan berturut-turut yang terlibat dalam proses melangkah tersebut yang disebabkan oleh keinginan untuk bergerak. Seseorang mungkin sadar sesaat atas apa yang sedang ia lakukan, tetapi sebagian besar ia lalai, dan tenggelam dalam pemikiran-pemikiran yang tidak berhubungan dengan apa yang sedang ia lakukan.

Selain itu, kesadarannya terikat dengan kepercayaannya pada entitas-ego. Ia percaya bahwa jasmani dan batinnya tetaplah sama, terlepas dari waktu dan ruang. Ia tidak dapat mengatasi ilusi ini melalui kesadaran biasa yang tidak membuatnya menjadi penuh perhatian. Kesadaran biasa bahkan memperkuat kepercayaan-ego. Hal ini tidak berhubungan dengan perhatian murni yang ditekankan Sang Buddha dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Ketika konsentrasi berkembang, meditator yang mempraktikkan perhatian murni belajar untuk membedakan antara batin dan jasmani. Ia membedakan unsur fisik kepadatan dan gerakan terhadap kesadaran; ia mengetahui bagaimana kepadatan dan gerakan muncul karena keinginan untuk bergerak, ia melihat lenyapnya keinginan dan gerakan pada setiap momen. Sewaktu berjalan, ia mencatat dan dengan jelas melihat ketidak-sinambungan dan kelenyapan dalam enam atau lebih bagian dari setiap langkah yang ia lakukan.

JAWABAN ATAS TIGA PERTANYAAN

Pandangan terang yang jelas ini memberi jawaban atas tiga pertanyaan: 1) “Siapa yang berjalan? Adakah entitas-ego yang berjalan?” 2) “Gerakan berjalan siapakah ini? Adakah pelaku yang melakukan gerakan ini?” 3) “Mengapa gerakan ini terjadi?”

1. Tidak ada entitas-ego yang berjalan, yang ada hanyalah kemunculan dan kelenyapan berturutan dari kehendak untuk berjalan, serta kepadatan dan gerakan.

2. Tidak ada pelaku yang melakukan gerakan berjalan.

3. Hanya ada sekumpulan unsur fisik: kepadatan, gerakan, dan sebagainya. Tidak ada pelaku yang menyebabkan gerakan berjalan, hanya ada keinginan untuk pergi dan unsur-unsur fisik berturutan.

PENGETAHUAN ANALITIS ATAS BATIN DAN JASMANI

Meditator yang mempraktikkan perhatian murni terus-menerus pada setiap momen dari berjalan, mengembangkan pandangan terang yang selaras dengan *Satipaṭṭhāna Sutta*. Mereka yang tanpa perhatian yang tidak memiliki pandangan terang demikian, berjalan disertai jenis kesadaran dengan karakteristik seperti yang dimiliki binatang. Perbedaan antara batin dan jasmani tidak pernah muncul pada mereka. Akan tetapi, meditator yang penuh perhatian membedakan antara unsur fisik kepadatan dan gerakan, dan kesadaran yang mencatat pada setiap momen melakukan sesuatu. Munculnya pandangan terang atas batin dan jasmani bergantung pada perhatian murni yang berkesinambungan berkaitan dengan apa yang seseorang sedang

lakukan dan aktivitas fisik. Pandangan terang ini disebut “Pengetahuan analitis atas batin dan jasmani (*nāmarūpaparicchedañāna*).” Pengamatan sangat dibutuhkan bagi pengembangannya. Bergantung pada spekulasi atau perenungan saja tidaklah cukup. Menganggap bahwa hanya ada batin dan jasmani – batin terdiri dari delapan puluh satu jenis kesadaran duniawi dan lima puluh dua faktor batin, dan jasmani terdiri dari dua puluh delapan unsur fisik – hanyalah pengetahuan konseptual. Ini bukan pengetahuan pandangan terang yang dialaminya sendiri.

Apakah delapan puluh satu jenis kesadaran duniawi itu? Apakah semuanya itu muncul pada batin orang? Sembilan jenis dari *mahaggata vipākacitta* hanya muncul pada para Brahmā rūpavacara dan arūpavacara. Kesadaran *mahāggata kusala kiriyā* adalah atribut dari mereka yang telah mencapai absorpsi. Kesadaran *kāmāvacara kiriyā javana* hanya dimiliki oleh para *Arahant*. Bagaimana mungkin anda dapat mengetahui jenis-jenis kesadaran ini yang bahkan tidak ada dalam batin anda? Dari dua puluh delapan unsur fisik, salah satunya adalah kefemininan (*iṭṭhibhāvarūpa*) yang hanya dimiliki oleh wanita. Dapatkah para pria mengetahui unsur fisik ini dari pengalaman? Apakah pengetahuan yang muncul dari refleksi atas hal-hal yang tidak dapat diketahui dapat dianggap sebagai pengetahuan realitas? Ia terpaksa akan mengakui bahwa ini hanyalah pengetahuan berupa ‘nama’ dan ‘konsep’ yang diterapkan pada realitas tertinggi. Pengetahuan konseptual jelas sangat jauh dari pandangan terang atas perbedaan batin dan jasmani, pandangan terang terendah ini asing bagi mereka yang tidak mempraktikkan perhatian murni.

PENGETAHUAN DENGAN MELIHAT KONDISIONALITAS

Praktik perhatian murni yang berkelanjutan akan menghasilkan pengetahuan dengan melihat kondisionalitas (*paccayapariggahañāna*). Ketika konsentrasi anda berkembang, anda akan menjadi penuh perhatian atas apa pun yang anda lakukan, serta apa yang terjadi sebelum anda melakukan apa pun. Misalnya, anda merasa gatal di suatu tempat ketika sedang mencatat kembang dan kempisnya perut. Anda ingin menggaruk,

anda mencatat keinginan itu, gerakan menekuk dan merentangkan tangan. Dengan cara demikian anda menjadi sadar atas hubungan sebab akibat antara batin dan perubahan dalam aktivitas tubuh anda.

Selain itu, dengan perhatian murni pada momen melihat anda menyadari penyebab dari kesadaran-mata: organ-mata, objek visual, dan perhatian pada objek itu. Bagi para meditator, realiasi demikian biasanya dimulai dari mendengar. Seseorang menjadi sadar bahwa mendengar bergantung pada organ-telinga, suara, dan perhatian pada suara itu. Hal ini akan lebih jelas pada kasus suara yang tidak menyenangkan yang tidak dapat diabaikan oleh meditator.

Ketika meditator mencatat kembang dan kempisnya perut, pikirannya mulai mengembara ke tempat lain. Jika ia tidak mencatat kecenderungan ini, maka hal ini dapat menjadi pikiran yang berkeliaran. Kadang-kadang ia mencatatnya dan mengarahkan kembali perhatiannya pada kembang dan kempis. Kemudian ia mengetahui penyebabnya: perhatian yang tidak sistematis (*ayoniso-manasikāra*) dan perhatian yang sistematis (*yoniso manasikāra*) yang mencegah pikirannya mengembara.

Kadang kala pikirannya seperti kosong. Kembang dan kempis tidak jelas, tubuhnya seperti hilang dan meditator berpikir bahwa tidak ada apa-apa yang dapat ia catat. Kemudian ia mencatat setiap objek indria yang muncul. Ia mengetahui bahwa perhatian muncul karena objek perhatian.

Selanjutnya, ia menyadari bahwa kemunculan batin dan jasmani yang tanpa henti dalam kehidupan ini dikondisikan oleh *kamma* lampau. Pengetahuannya luas, tetapi di sini hanya sedikit fakta yang menyolok yang akan disebutkan. Pandangan terangnya atas hubungan sebab akibat antara batin dan jasmani berhubungan dengan kemurnian dengan mengatasi keraguraguan (*kañkhāvitaraṇavisuddhi*). Pandangan terang ini muncul dari pengalaman - anda tidak dapat memperolehnya melalui penalaran. Menurut *Visuddhimagga*, pengetahuan ini memastikan kelahiran kembali yang baik dan jalan yang rendah dari tingkat Memasuki-arus. Akan tetapi, meditator tidak boleh puas hanya dengan tingkat ini, ia harus melanjutkan meditasinya.

PENGETAHUAN MELALUI PEMAHAMAN

Karena melanjutkan praktik meditasinya, meditator menjadi sadar atas lenyapnya fenomena batin-jasmani dari awal hingga akhir. Saat mencatat setiap fenomena, pikirannya mengembara, ia mencatatnya, dan pikiran mengembara tersebut lenyap. Sebelumnya, ia tidak dapat mengikuti setiap pemikirannya secara seketika, tetapi sekarang ia menangkapnya dengan seketika, oleh karena itu ia mengetahui awalnya, prosesnya, dan kelenyapannya secara menyeluruh. Pikiran-pikiran ini biasanya lenyap ketika ia berfokus padanya, dengan demikian ia memperoleh pandangan terang yang jernih atas hukum ketidak-kekalan.

Objek-objek dan gambaran-gambaran yang muncul dalam pikirannya perlahan-lahan lenyap. Di sini gambaran batin seperti pohon, orang, bhikkhu, dan sebagainya, adalah konsep, tetapi kesadaran yang melihatnya adalah nyata. Kesadaran juga lenyap dan ia menjadi sadar atas penglihatan-penglihatan ini.

Ketika berjalan, meditator mengetahui satu langkah lenyap sebelum mengambil langkah berikutnya. Pada setiap langkah juga, mengangkat kaki, bergerak maju, dan menurunkan kaki, tiap-tiap tahapan ini tampak sebagai suatu gerakan yang terpisah. Masing-masing tahapan saling terputus dan oleh karenanya kesementaraannya menjadi jelas terlihat. Hal yang sama berlaku untuk kembang dan kempisnya perut. Begitu menyadari ketidak-kekalan setiap fenomena, maka anda memiliki pengetahuan melalui pemahaman (*sammasanañāna*). Pandangan terang ini membuat anda menyadari sifatnya yang tidak menyenangkan, menyakitkan, berkondisi dan tanpa inti di seluruh aspek kehidupan. Ini disebut pengetahuan melalui pemahaman karena membuat anda merefleksikan berulang-ulang atas ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan, dan tanpa-diri, tiga karakteristik kehidupan yang baru saja anda temukan. Ini adalah yang pertama dari sepuluh jenis pengetahuan pandangan terang.

PENGETAHUAN ATAS KEMUNCULAN DAN KELENYAPAN

Jika anda melanjutkan mencatat tanpa merenungkan ketiga karakteristik kehidupan itu, maka persepsi dan kesadaran anda menjadi tajam dan cepat. Tanpa usaha khusus perhatian murni

anda menjadi berkesinambungan. Apa pun yang terjadi pada objek pengamatan juga menjadi cepat dan jernih. Hanya ada munculnya dan pandangan terang atas kemunculan dan kelenyapannya. Anda tidak melihat apa pun di antaranya. Pandangan terang ini adalah pengetahuan atas kemunculan dan kelenyapan (*udayabhayañāna*).

Pada tahap ini persepsi dan intelektual anda begitu tajam sehingga anda dapat mengikuti semua objek indria yang muncul dengan cepat. Tampaknya tidak ada yang lolos dari pengamatan anda. Anda melihat cahaya yang luar biasa terang, atau menjadi gembira dan bersukacita. Pengalaman ini adalah efek samping dari praktik pandangan terang. Anda tidak akan memilikinya jika belum mencapai tingkat ini, dan anda tidak dapat memiliki pandangan terang ini jika praktik anda tidak benar, atau jika anda hanya berlatih secara terputus-putus. Praktik tanpa henti siang dan malam kecuali beberapa jam saat tidur, adalah penting untuk pencapaian pandangan terang ini yang mengarah menuju pengetahuan sang jalan yang lebih tinggi.

Pengalaman kegembiraan yang dihasilkan dari pandangan terang ini membangkitkan keyakinan kokoh yang pada gilirannya menjamin kelahiran kembali di alam yang lebih tinggi. Dalam *Alagaddūpama Sutta* dari *Majjhimanikāya* Sang Buddha berkata: “Mereka semua yang berkeyakinan padaku pasti terlahir kembali di alam surga.” Kitab Komentari menjelaskan kalimat tersebut sebagai berikut:

‘Kalimat Sang Buddha ini merujuk pada mereka yang mempraktikkan meditasi pandangan terang. Para meditator ini tidak memiliki buah dari jalan mulia selain praktik pandangan terang dan keyakinan. Mereka hanya memiliki keyakinan pada Sang Buddha. Saat mereka berusaha mencapai pengetahuan pandangan terang, keyakinan kokoh pada Sang Buddha memuncak dalam diri mereka, dan keyakinan ini mengarahkan mereka menuju alam surga seolah-olah menggandeng tangan mereka dan membawanya ke sana.’

Di sini keyakinan yang dirujuk oleh teks Pāli adalah keyakinan kuat yang muncul sebagai hasil dari pandangan terang. Keyakinan ini biasanya meningkat seiring dengan kilasan sesaat cahaya dari pandangan terang yang lebih rendah. Akan tetapi, pada tingkat ini

hal tersebut masih belum terlalu jelas. Ia menjadi jelas pada saat timbulnya pengetahuan atas kemunculan dan kelenyapan. Menurut Kitab Komentari, meditator yang memiliki jenis keyakinan ini disebut Pemasuk-arus kecil (*cūlasotāpanna*).

Inilah yang dikutip dari *Visuddhimagga*.

PENGETAHUAN TENTANG KEHANCURAN

Praktik berkelanjutan akan mengarah menuju pengurangan bertahap dan pelenyapan akhir atas cahaya, kegembiraan, sukacita, dan pengalaman tidak biasa lainnya. Peristiwa-peristiwa batin menjadi lebih jelas dan lebih jernih daripada sebelumnya. Fenomena tidak menunjukkan tanda, dan lenyap dengan cepat. Tampak seolah-olah fenomena itu lenyap sebelum meditator mencatatnya. Dalam mencatat kembang-kempis, dan sebagainya, meditator tidak memiliki gambaran batin atas bentuk perut, badan, atau kaki. Objek pengamatan tidak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya, melainkan lenyap seketika di tempatnya masing-masing. Fenomena yang dicatat lenyap bersamaan dengan lenyapnya kesadaran. Realisasi atas fakta-fakta ini disebut pengetahuan tentang kehancuran (*bhaṅgañāna*). Meditator mencapai pandangan terang ini bukan melalui berpikir, melainkan melalui intuisi dari pengamatan atas diri sendiri. Misalnya, ketika ia mencatat menekuk dan meregang, ia tidak memiliki gambaran bentuk tangan juga ia tidak menggambarkan gerakannya. Ia hanya melihat lenyapnya kesadaran yang mencatat dan objek pengamatan sebagai unit-unit terpisah. Hal yang sama berlaku untuk gerakan kembang dan kempisnya perut.

Karena meditator melihat setiap objek pengamatan berlalu seperti ini, ia melihat tidak ada alasan untuk melekatinya segala sesuatu sebagai kekal, dapat diandalkan, dan memiliki inti. Ia merealisasi sifat dari kehidupan, yaitu, tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan-diri. Menurut *Visuddhimagga*, hanya pengetahuan tentang kehancuran ini yang memungkinkan meditator dapat secara menyeluruh mengatasi ilusi kekekalan, kenikmatan, dan entitas-ego sehubungan dengan kehidupan.

PENGETAHUAN KETAKUTAN, KESEDIHAN, DAN KEJIIKAN

Dengan pengetahuan tentang kehancuran meditator cukup yakin atas kemajuannya. Dan melanjutkan praktik akan membantunya mengembangkan pandangan terang lebih jauh lagi. Karena melihat hanya kehancuran, ia menjadi takut (*bhayañāna*), melihat kesedihan (*ādīnavañāna*), dan menjadi jemu terhadap kehidupan ini. Orang pada umumnya menikmati hidup karena ia buta terhadap bahayanya. Jika ia menyadari kehancurannya yang tanpa henti, ia akan menjadi bosan dan jijik. Pengetahuan atas kejjikan ini (*nibbidāna*) adalah penting. Dalam *Sutta-Sutta*, Sang Buddha, setelah menunjukkan tiga karakteristik kehidupan, biasanya berkata, “Siswa mulia itu menjadi jemu terhadap jasmaninya” dan lalu melanjutkan berkata, “Karena jemu, ia menjadi bebas dari kemelekatan dan mencapai pengetahuan jalan.” Kita harus beranggapan bahwa Sang Buddha mengidentifikasi pengetahuan atas kejjikan ini dengan seluruh pandangan terang yang mendahuluinya maupun dengan pandangan terang lain di atasnya.

PENGETAHUAN KEINGINAN UNTUK TERBEBAS DAN PANDANGAN-PANDANGAN TERANG LAIN

Karena jemu terhadap kehidupan, meditator tidak lagi ingin melekat pada jasmani dan batin atau kehidupannya lagi dan sekarang ia memiliki keinginan untuk melepaskannya, yang merupakan pengetahuan keinginan untuk terbebas (*muñcitukamyatañāna*). Untuk memenuhi keinginannya, ia harus melanjutkan praktik (*paṭisaṅkhāñāna*). Ketika konsentrasinya berkembang, ia mampu mengabaikan segala fenomena yang muncul. Tanpa usaha apa pun ia tetap menyadarinya dengan keseimbangan batin (*saṅkhārupekhāñāna*).

Pada tingkat ini meditator mengerahkan usaha hanya pada awal. Selanjutnya tanpa usaha khusus ia sadar secara alami pada hampir semua yang muncul dan semua yang lenyap satu demi satu. Ia bertahan dalam kondisi seperti ini selama dua atau tiga jam, tanpa merasa tegang, panas, ataupun sakit. Posturnya tidak berubah. Jika ia memiliki penyakit fisik, penyakit itu tidak muncul pada saat ini. Beberapa penyakit bahkan lenyap. Dengan

pengembangan sepenuhnya pandangan terang ini, maka muncul pengetahuan adaptasi (*anulomañāna*) dan setelah itu meditator melihat *Nibbāna* pada tingkat pengetahuan jalan dan buahnya.

Jika anda ingin melihat *Nibbāna* atau sang jalan dan buahnya dalam kehidupan ini maka anda harus mencari pandangan terang yang dimulai dari pengetahuan analitis atas batin dan jasmani hingga pengetahuan adaptasi. Untuk itu anda harus mencatat semua fenomena batin-jasmani yang muncul dari enam indria dan melihat mereka sebagaimana adanya. Bagi mereka yang tanpa perhatian, setiap objek indria yang tidak benar-benar mereka ketahui, berarti ketidak-tahuan yang laten sebagai suatu kekotoran batin. Dalam situasi yang mendukung, potensi dari kekotoran batin ini akan menemukan jalan keluar. Benih ketidak-tahuan biasanya membawa serta benih keserakahan dan kebencian pada saat keaktifannya, dan dalam kondisi yang mendukung, objek-objek indria dimunculkan, kemudian api pendambaan dan niat buruk menyala sebagai hasilnya. Ketidaktahuan, pendambaan, dan niat buruk memunculkan *kamma* baik maupun buruk, yang pada gilirannya menyebabkan kelahiran kembali diiringi oleh usia tua, kematian, kekhawatiran, kesedihan, dan penderitaan pada saat mereka aktif. Api-api kehidupan ini mendera orang-orang yang tanpa perhatian dan bersumber pada proses melihat, mendengar, berpikir, dan sebagainya. Demikianlah yang Sang Buddha katakan dalam *Āditta Sutta*:²⁹ “Mata terbakar, objek-objek penglihatan terbakar, dan seterusnya.”

Api-api itu sepenuhnya padam pada para meditator yang penuh perhatian atas segala sesuatu yang muncul dari enam indria ketika mereka melihat, mendengar, dan sebagainya, dengan cara demikian mereka memperoleh pandangan terang. Oleh karena itu kita harus melenyapkan ketidak-tahuan melalui pandangan terang atas sifat sejati dari batin dan jasmani.

²⁹ S.iii.71, serupa dengan *Ādittapariyāya Sutta* yang terkenal.

KEFANATIKAN (*Sandiṭṭhiparāmāsa*) – 44

Kefanatikan (*sandiṭṭhiparāmāsa*) secara harfiah berarti refleksi keliru atas pandangan seseorang, tetapi hal ini harus dipahami dalam konteks istilah lain – melekat erat (*ādhānaggāha*) dan sulit melepaskan pandangannya (*duppaṭinissagga*). Ketiga kata ini secara keseluruhan berarti kefanatikan. Menurut Kitab Komentari, Sang Buddha menguraikan secara khusus jenis pandangan ini karena kefanatikan akan merusak usaha spiritual terhadap sang jalan. Sang Buddha berkata: “Orang-orang meyakini bahwa pandangan mereka adalah satu-satunya pandangan benar. Mereka melekat erat pada pandangan mereka dan sulit bagi mereka untuk melepaskannya. Akan tetapi, kita tidak akan bersifat dogmatis dan melekat secara membuta pada pandangan kita. Kita siap melepaskannya atas alasan yang logis. Kita akan mengadopsi praktik yang membantu mengurangi kekotoran-kekotoran batin.”

Kitab Komentari menjelaskan kefanatikan sebagai sikap batin yang membuat seseorang melekat erat pada pandangannya sebagai satu-satunya pandangan yang benar. Ia tidak akan melepaskan pandangannya walaupun Sang Buddha dan para pencerahan lainnya berusaha memberikan pertimbangan logis kepadanya. Kefanatikan juga ditemukan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi tidaklah terlalu berat hingga mengancam kehidupan spiritual. Sebagai contoh, ada kepercayaan umum sehubungan dengan posisi bumi, matahari, bulan, dan planet-planet lainnya seperti dijelaskan dalam naskah-naskah kuno. Kepercayaan ini bertentangan dengan ilmu pengetahuan modern. Penjelasan kuno tentang pegunungan Himalaya dan kelima sungai utama juga tidak sesuai dengan fakta-fakta geografis. Kefanatikan sehubungan dengan kepercayaan-kepercayaan seperti ini tidak berbahaya bagi kehidupan spiritual karena tidak berhubungan dengan praktik moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan.

Akan tetapi, kefanatikan sehubungan dengan praktik Dhamma adalah hal yang serius. Kefanatikan ini dapat membuat seseorang secara membuta melekat pada pandangan salah. Jika seseorang begitu dogmatisnya sehingga ia tidak dapat melepaskan kepercayaan pada entitas-ego dan keberlanjutan keberadaan jiwa atau ego ataupun pemusnahan setelah kematian, maka kemajuan

spiritualnya akan terhambat. Salah satu pandangan salah adalah pandangan yang menolak *kamma* dan kelahiran kembali. Mereka yang melekat erat pada pandangan salah ini tidak akan menghindari perbuatan buruk dan tidak melakukan perbuatan baik dengan mengorbankan kesejahteraan. Mereka juga tidak akan mempraktikkan Dhamma yang mengarah menuju sang jalan dan *Nibbāna*. Pandangan salah lainnya adalah pandangan yang menolak Sang Buddha dan para *Arahant* yang telah mencapai pengetahuan-pengetahuan pandangan terang yang luar biasa.

Mereka yang melekat erat pada ego dan keabadiannya menegaskan bahwa keberadaan ego adalah selamanya; dan bahwa, setelah melewati kehancuran tubuh kasar, ego akan berpindah ke tubuh lain dan melanjutkan keberadaannya di sana. Mereka tidak menerima ajaran bahwa batin dan jasmani pada kehidupan baru timbul sebagai akibat dari kekotoran batin dan *kamma*, bahwa padamnya kekotoran batin dan *kamma* akan menuntun pada padamnya batin dan jasmani, yang berarti padam secara total dari penderitaan. Karena sikap skeptisnya ini, mereka tidak mengikuti jalan suci hingga akhir. Demikianlah pandangan eternasisme ini merupakan rintangan bagi perkembangan spiritual. Namun, setelah tidak menolak *kamma* dan buah *kamma*, maka menjadi mungkin bagi para penganutnya yang bermoral untuk dapat mencapai alam surga. Sebaliknya, mereka yang menganut pandangan pemusnahan tidak dapat mencapai alam surga karena mereka menolak hukum *kamma*. Pandangan salah mereka menyingkirkan kemungkinan terlahir kembali sebagai makhluk dewa atau kemungkinan pencapaian sang jalan.

Rintangan lainnya pada kemajuan spiritual adalah kemelekatan pada ritual dan upacara (*śilabbataparāmāsa*) atau kepercayaan berlebihan bahwa hanya dengan suatu praktik atau perilaku tertentu dapat menjamin kebebasan dari penderitaan. Percaya bahwa keselamatan bergantung pada cara hidup, makan, dan tidur layaknya binatang juga merupakan kemelekatan pada ritual dan upacara. Pemujaan pada binatang adalah kemelekatan pada ritual dan upacara, demikian pula dengan pemujaan pada matahari, bulan, dewa-laut, para dewata, Brahmā, dan sebagainya. Singkatnya, segala praktik yang tidak berhubungan dengan Empat Kebenaran Mulia atau Jalan Mulia Berunsur Delapan, melainkan

yang melibatkan tindakan menyerupai binatang atau memuja mereka, adalah kemelekatan pada ritual dan upacara, dan menganggapnya sebagai jalan untuk mengakhiri penderitaan adalah kemelekatan pada ritual dan upacara.

Sebagian besar praktik non-Buddhis yang dimaksudkan untuk membawa menuju akhir penderitaan dan kebahagiaan abadi adalah kemelekatan pada ritual dan upacara. Beberapa orang percaya bahwa mereka dapat membersihkan diri mereka dari ketidak-murnian dengan cara mandi di sungai Gangga. Beberapa bahkan berpikir bahwa memuja para dewata, Sakka, atau Brahmā akan menjamin kelahiran kembali di alam surga dan kebahagiaan setelah kematian. Beberapa percaya bahwa mengorbankan binatang akan membebaskan mereka dari dosa dan membuat mereka bahagia. Praktik-praktik demikian jauh dari usaha perealisasi Empat Kebenaran Mulia atau pengembangan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan, oleh karena itu, dengan menganggap praktik-praktik demikian sebagai jalan menuju keselamatan adalah merupakan kemelekatan pada ritual dan upacara. Mereka yang melekat erat pada kepercayaan-kepercayaan ini tidak mengikuti Jalan Mulia Berunsur Delapan dan tidak mungkin mencapai pengetahuan sang jalan dan buahnya.

Kepercayaan religius selalu benar di mata para penganutnya, tetapi semua itu salah di mata mereka yang bukan penganut. Namun anda tidak bisa menuduh bahwa seseorang adalah fanatik jika ia mencari kebenaran tanpa bersikap dogmatis. Pada masa sekarang ini beberapa orang yang dilahirkan sebagai non-Buddhis, mempelajari kitab-kitab Buddhis dan beberapa di antara mereka telah beralih menjadi Buddhis. Beberapa telah datang ke Myanmar dari Eropa dan Amerika untuk berlatih meditasi. Beberapa dapat menjelaskan pandangan terang mereka dari pengalamannya. Orang-orang barat ini sepenuhnya terbebas dari kefanatikan.

KEFANATIKAN DI KALANGAN BUDDHIS

Setelah Konsili Buddhis ke tiga, muncul *Kathāvattu*, sebuah buku *Abhidhamma* yang mencatat ajaran Mahāmoggaliputta-tissa Thera. Buku ini memberi penjelasan dari beberapa pandangan-

pandangan yang berbeda. Beberapa dari pandangan ini berkenaan dengan praktik, karena itu bagi mereka yang menggenggam erat pandangan-pandangan ini, akan membentuk rintangan bagi kemajuan spiritualnya. Kepercayaan pada ego adalah contohnya. Pada masa sekarang ini beberapa orang percaya bahwa tidak perlu mengamati fenomena batin-jasmani yang muncul dari enam indria serta merealisasi ketiga karakteristiknya. Beberapa mengatakan bahwa hanya sekedar pengetahuan atas Empat Kebenaran Mulia berarti perealisasiannya. Beberapa berpendapat bahwa hanya merenungkan *Nibbāna* akan menjamin munculnya pandangan terang istimewa. Beberapa juga meyakini bahwa konsentrasi saja dapat membuat seseorang mencapai jalan dan buahnya walaupun ia mungkin tidak merealisasi muncul dan lenyapnya batin dan jasmani maupun tiga karakteristiknya.

Jika pandangan ini begitu kuat tertanam sehingga seseorang tidak mampu melepaskannya, maka itu akan memunculkan kefanatikan. Beberapa orang berkeras bahwa pada masa kini adalah mustahil untuk mencapai pandangan terang walaupun segala usaha dikerahkan untuk berlatih meditasi. Orang-orang skeptis ini tidak berlatih, oleh karena itu mereka tidak mungkin mencapai sang jalan. Beberapa berpendapat bahwa sia-sia melakukan meditasi tanpa terlebih dulu mengatasi kepercayaan-ego. Kita tidak menerima pandangan ini.

Walaupun umat Buddhis Myanmar yang ingin bermeditasi mungkin belum sepenuhnya terbebas dari kepercayaan-ego, namun mereka menerima ajaran bahwa kehidupan hanyalah batin dan jasmani, bahwa mereka tunduk pada ketidak-kekalan, ketidak-memuaskan, dan bukan-diri. Tidak ada tanda yang menunjukkan kefanatikan yang dapat merintangai usaha spiritual mereka. Ketika dalam perjalanan meditasinya, mereka menyadari perbedaan antara batin dan jasmani, maka kepercayaan-ego yang kasar dilenyapkan. Dengan munculnya pandangan terang, mereka menyadari sifat tanpa inti dari kehidupan secara lebih mendalam lagi, hingga akhirnya mereka terbebas dari ilusi-ego melalui pengetahuan jalan mulia.

BHIKKHU SĀTI DAN KEPERCAYAAN-EGO

Jika kepercayaan-ego tertanam begitu dalam sehingga anda tidak dapat mengatasinya, maka hal itu dapat membahayakan kehidupan spiritual anda seperti dalam kasus Bhikkhu Sāti. Pada masa Sang Buddha, seorang bhikkhu bernama Sāti mempelajari kisah-kisah *Jātaka* dan menyimpulkan bahwa kesadaran adalah ego atau jiwa. Ia sampai pada kesimpulan ini dengan mengidentifikasi karakter utama dalam kisah-kisah itu sebagai Sang Buddha. Maka dari itu, Raja Mahājanaka menjadi Buddha dan demikian pula Raja Nāga Bhūridatta, Raja Gajah Saddana dan Raja Vessantara. Tentu saja, tubuh fisik Mahājanaka atau Bodhisatta lainnya tidak berlanjut hingga kehidupan sebagai Sang Buddha, demikian pula perasaan, persepsi, dan bentukan-bentukan pikirannya dalam kehidupan lampau. Hanya kesadaran Mahājanaka,... dan seterusnya yang menjadi kesadaran Sang Bodhisatta, Pangeran Siddhattha, yang terwujud dalam Buddha masa sekarang. Dengan penalaran demikian, ia menyimpulkan bahwa kesadaranlah yang mengembara dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya yang tidak tunduk pada kehancuran.

Pandangan Sāti ini disebut dalam *Mahātanihāsāṅkhaya Sutta*³⁰ sebagai berikut: “Kesadaran (*viññāna*) yang ada dalam kehidupan-kehidupan lampau berlanjut dari satu kehidupan ke kehidupan lain. Kesadaran yang sekarang ini tidak lain adalah kesadaran kehidupan lampau. Demikianlah aku memahami ajaran Sang Bhagavā.”

Bhikkhu Sāti mengidentifikasi kesadaran sebagai ego dan percaya atas keabadiannya. Bhikkhu-bhikkhu lain memberitahu bahwa itu bukanlah yang diajarkan oleh Sang Buddha, bahwa proses batin seseorang hanyalah arus kesadaran dengan unit kesadaran baru secara konstan menggantikan kesadaran lama, bahwa proses itu terus berlangsung, Raja Mahājanaka diidentifikasi sebagai Sang Buddha, dan kesadaran itu tidaklah kekal, bukan kesadaran lama yang muncul dalam kehidupan baru. Akan tetapi, Bhikkhu Sāti tidak melepaskan pandangannya. Ia melekatinya sebagai ajaran sejati Sang Buddha. Karena tidak dapat

³⁰ M. i.256

meyakinkannya, para bhikkhu melaporkan hal ini kepada Sang Buddha.

Sang Buddha memanggil dan bertanya kepada Bhikkhu Sāti. Bhikkhu Sāti menyatakan pandangannya dan Sang Buddha menanyakan tentang konsepnya mengenai kesadaran. Bhikkhu Sāti menjawab, “Yang Mulia, adalah kesadaran yang berbicara dan merasakan. Kesadaran ini mengembara dalam kebahagiaan dan penderitaan dalam perjalanan kehidupan sesuai dengan *kamma*-nya, baik ataupun buruk.”

Kemudian Sang Buddha berkata, “Orang dungu! Kapanakah aku mengajarkan seperti itu? Pernahkah aku tidak menyatakan dalam banyak cara bahwa kesadaran muncul dari sebab? Pernahkah aku tidak mengatakan bahwa tiada kesadaran yang muncul tanpa sebab? Engkau telah salah memahami ajaranku. Engkau telah merusak dirimu sendiri dan menimbun banyak keburukan. Pandanganmu yang keliru akan menghancurkanmu untuk waktu yang lama.”

Kemudian Sang Buddha bertanya kepada para bhikkhu apakah Bhikkhu Sāti dapat mencapai pandangan terang spiritual. Para bhikkhu menjawab, “Tidak, Yang Mulia.” Sang Buddha kemudian menjelaskan kondisionalitas dari kesadaran disertai contoh-contohnya. Api yang menyala dari kayu di sebut api-kayu, yang menyala dari bambu disebut api-bambu, yang menyala dari rumput disebut api-rumput. Demikian pula kesadaran yang dikondisikan oleh mata dan bentuk visual disebut kesadaran-mata (*cakkhaviññāna*); yang dikondisikan oleh telinga dan suara disebut kesadaran-telinga (*sotaviññāna*),... dan seterusnya. Demikianlah Sang Buddha menjelaskan bagaimana tiap unit kesadaran adalah masing-masing berbeda dan terpisah, dan bagaimana kesadaran itu lenyap dan digantikan dengan yang baru. Akan tetapi, Bhikkhu Sāti tidak melepaskan kepercayaannya pada ego dan ia kehilangan jalan mulia karena kefanatikannya.

BHIKKHU ARIṬṬHA

Seseorang mungkin melekat secara berlebihan, tidak hanya pada kepercayaan-ego, tetapi juga pada pandangan-pandangan lain. Pada masa Sang Buddha ada seorang bhikkhu bernama

Ariṭṭha. Ia bukan seorang bhikkhu bodoh seperti Bhikkhu Sāti. Sebaliknya memiliki pengetahuan yang baik, dan karena pengetahuannya yang luas ia cenderung mengkritik ajaran Sang Buddha. Ia berpendapat demikian: “Para pengikut awam Sang Buddha menjalani kehidupan berumah tangga. Mereka tidak menghindari kenikmatan indria. Namun mereka kadang kala mendengarkan Dhamma, merenungkannya, dan mempraktikkannya. Beberapa mencapai salah satu dari tiga tingkat sang jalan. Demikian pula, para bhikkhu dapat menikmati warna indah jubah mereka, mendengar suara-suara merdu, makan makanan lezat, dan sebagainya. Jika mereka dapat menikmati kelima objek indria demikian, maka tidak ada alasan mengapa mereka tidak boleh menikmati kecantikan seorang wanita, suaranya, aromanya, dan sebagainya. Dalam analisis terakhir, bentuk visual dari seorang wanita tidaklah berbeda dengan bentuk jubah, juga rasa dari sentuhan fisik dengan wanita pada intinya tidaklah berbeda dengan rasa sentuhan dengan alas tidur atau pakaian.” Dengan penalaran demikian, ia berpendapat bahwa tidak ada salahnya bagi seorang bhikkhu untuk menikmati kesenangan seksual. Dengan kata lain, ia menolak aturan *Vinaya* hingga menyatakan bahwa tidak ada pembenaran dalam hal mengeluarkan seorang bhikkhu yang melakukan hubungan seksual dengan wanita.

Argumen Bhikkhu Ariṭṭha agak mirip dengan beberapa filsuf modern yang mengatakan bahwa adalah pantas untuk minum alkohol seperti halnya minum air karena keduanya sama berasal dari unsur cair (*āpodhātu*). Ini seperti argumen dari mereka yang berpendapat bahwa seseorang yang sepenuhnya memahami realitas unsur-unsur dan bebas dari kemelekatan pada konvensi dan konsep, seharusnya tidak lagi memiliki rasa bersalah yang lebih besar antara membunuh ayam dibandingkan dengan membelah buah labu karena keduanya terbentuk dari unsur-unsur fisik yang sama. Pikiran sesat demikian sungguh menakutkan. Ini adalah akibat dari pemikiran bebas yang berlebihan dan mereka yang mengandalkan guru seperti ini akan berada dalam kehancuran moral.

Para bhikkhu lain memprotes Bhikkhu Ariṭṭha, tetapi sia-sia. Bhikkhu Ariṭṭha menggenggam erat pandangannya dan oleh

karenanya mereka melaporkan kepada Sang Buddha. Sang Buddha memanggil Bhikkhu Ariṭṭha dan berkata, “Kapankan aku mengajarkan demikian? Tidakkah telah aku katakan bahwa tindakan seksual apa pun bagi seorang bhikkhu adalah rintangan pada sang jalan, bahwa semua kenikmatan indria memberikan lebih banyak bahaya daripada kebaikan, bahwa kenikmatan indria ini bagaikan tulang tanpa daging yang digerogoti seekor anjing, atau sepotong daging yang diperebutkan oleh kawan elang? Namun engkau telah salah memahami ajaranku dan telah mendiskreditkan kami di mata publik. Lebih jauh lagi, engkau telah mencabut dirimu dan menghancurkan landasanmu.” Meski Sang Buddha menolak pandangannya, Bhikkhu Ariṭṭha tetap melekatinya dan tidak memperoleh kemajuan spiritual karena kefanatikannya.

PANDANGAN KELIRU PADA MASA MODERN

Pada masa sekarang, juga terdapat konsep keliru tentang Dhamma. Suatu ketika seorang wanita berkata bahwa terdapat kekeliruan dalam buku saya. Di buku itu saya menjelaskan bahwa dengan berkembangnya pengetahuan kemunculan dan kelenyapan, kegembiraan yang meluap (*pīti-pāmojja*) muncul, yang walaupun itu bukanlah *Nibbāna* tanpa-kematian, namun itu adalah *Nibbāna* tanpa-kematian bagi para meditator yang telah mencapai tingkat tersebut, karena meditator ini akan merealisasikan *Nibbāna* sesungguhnya jika melanjutkan praktik meditasi pandangan terang. Pernyataan saya sesuai dengan *Dhammapada* dan penjelasan Kitab Komentar atas syair tersebut, yang mengatakan: “*Amatam taṃ vijānatam* - kegembiraan meluap itu adalah *Nibbāna* tanpa-kematian bagi meditator yang telah memperoleh pandangan terang atas kemunculan dan kelenyapan dari batin dan jasmani.” Namun saya dituduh telah menyatakan bahwa kegembiraan meluap sama dengan *Nibbāna*. Wanita itu mengakui kekeliruannya ketika guru meditasinya menunjukkan bagaimana tulisan saya sesuai dengan *Tipiṭaka* dan Kitab Komentar. Untungnya ia tidak fanatik seperti Bhikkhu Sāti atau Ariṭṭha.

Wanita lainnya mengkritik metode meditasi yang saya rekomendasikan di salah satu buku saya, yang menurutnya tidak dapat diterima. Ia berpendapat bahwa “Konsentrasi hanya mungkin diperoleh jika perhatian dipusatkan pada satu objek tunggal,” bahwa “memperhatikan apa pun yang seseorang lihat, dengar,... dan sebagainya, berarti kegelisahan.” Ia mengajukan pertanyaan apakah akan merusak meditasi jika meditator, setelah keluar dari absorpsi, lalu ia penuh perhatian terhadap segala sesuatu yang muncul dari enam indria. Sesungguhnya, pernyataan saya berdasarkan pada penjelasan *Dvedhāvītaka Sutta* yang terdapat pada Kitab Komentar atas *Majjhimanikāya*. Namun karena buku saya hanya merupakan penjelasan singkat tentang metode meditasi, saya tidak mengutip teks Pāli.

Ada dua jenis konsentrasi: ketenangan dan pandangan terang. Di antara kedua ini, konsentrasi untuk ketenangan menuntut pikiran dibatasi pada satu objek tunggal. Jika praktik konsentrasi ini melibatkan latihan *kaṣiṇa*, maka meditator harus memusatkan pikirannya pada satu objek tunggal, seperti objek tanah, untuk mengembangkan konsentrasi akses atau absorpsi. Jika metode yang digunakan adalah perenungan pada kejijikan, maka pikiran juga harus dipusatkan pada satu objek tunggal seperti mayat. Ketika ketiga puluh dua bagian tubuh manusia merupakan objek dari konsentrasi, meditator pada permulaannya harus berkonsentrasi pada seluruh tiga puluh dua bagian. Hanya pada tingkat lanjutan ia memusatkan pada bagian yang dikenal dan mengabaikan bagian yang tidak dikenal. Pada akhirnya meditator membatasi perhatiannya pada satu bagian tunggal untuk meraih kedua jenis konsentrasi. Dengan demikian tentu saja benar bahwa seseorang dapat mengembangkan konsentrasi ketenangan hanya dengan memperhatikan satu objek tunggal.

Akan tetapi, metode ini tidak berlaku pada konsentrasi untuk pandangan terang. Adalah mungkin bagi beberapa meditator dengan kecerdasan tajam untuk mencapai sang jalan dan buahnya dalam satu momen saat beperhatian murni pada satu objek tunggal. Akan tetapi, meditator demikian sangatlah langka. Dalam praktik meditasi pandangan terang, anda harus sepenuhnya memperhatikan paling sedikit batin dan jasmani. Seperti yang Sang Buddha katakan: “*Sabbarā abhiññeyyāṃ ...* seseorang harus

sadar terhadap segala sesuatu,” meditator harus mencatat segala fenomena batin-jasmani yang muncul dari enam indria. Seorang meditator samatha dapat memasuki absorpsi, mencatat keadaan *jhāna* itu, kemudian memasuki absorpsi lagi, mencatat keadaan *jhāna* itu, dan dengan demikian mempraktikkan meditasi ketenangan dan pandangan terang bergantian, dan mencapai jalan dan buahnya.

Atau, meditator dapat memasuki absorpsi dan mencatat fenomena yang muncul dari enam indria. Ketika lelah secara fisik maupun batin, ia sekali lagi memasuki absorpsi. Saat keluar absorpsi, ia mencatat semua fenomena yang muncul. Mengulang proses ini, yaitu, masuk kedalam absorpsi dan kemudian mempraktikkan perhatian murni ketika keluar dari sana, meditator mengembangkan pandangan terang dan mencapai jalan dan buahnya. Cara pengamatan seperti ini dijelaskan dalam Kitab Komentar atas *Dvedhāvitakka Sutta* sebagai berikut.

“Demikianlah Sang Buddha menggambarkan durasi dari pandangan terang yang dikondisikan oleh keadaan *jhāna* dari Bodhisatta. Baik konsentrasi maupun pandangan terang seseorang mungkin masih pada tingkat sangat awal. Mempraktikkan pandangan terang ia duduk untuk waktu yang lama dan merasa lelah. Ia merasakan panas pada tubuhnya, ia berkeringat dan keningnya tampak seperti mengepulkan uap dan gas. Ia juga lelah secara mental. Meditator itu kemudian memasuki absorpsi lagi, dan setelah meredakan keletihan jasmani dan batinnya, ia merasa nyaman dan mempraktikkan pandangan terang. Ketika, setelah duduk lama, ia merasa lelah lagi, ia mengulangi seperti sebelumnya. Demikianlah absorpsi adalah sangat bermanfaat bagi praktik pandangan terang.

Ini adalah cara mengamati fenomena yang layak diamati setelah keluar dari absorpsi. Dalam praktik pandangan terang anda harus memulai dengan bentuk materi yang jelas, khususnya dengan empat unsur materi dasar. Kemudian anda harus mengamati sifat alami dari perasaan dan kesadaran. Hal ini jelas dari apa yang Sang Buddha katakan dalam *Samyuttanikāya* – “Meditator mengetahui bahwa mata adalah tidak kekal, bentuk visual adalah tidak kekal, dan bahwa tindakan melihat adalah tidak kekal,... dan seterusnya,” – bahwa meditator harus

memperhatikan berbagai fenomena pada momen melihat,... dan seterusnya. Selain itu, *Visuddhimagga* dan Kitab Komentar lainnya mengatakan bagaimana seorang meditator mencapai jalan dan buahnya melalui pengamatan, bukan melalui absorpsi, pada objek yang nyata. Dalam buku saya dijelaskan mengenai praktik pandangan terang setelah-*jhāna* sesuai dengan Kitab Komentar Pāli. Tidak diragukan, bahwa tidaklah sulit memahami jika seseorang memiliki pengetahuan tentang teks Pāli dan memahami pandangan terang.

Ketenangan yang muncul ketika seseorang mengamati berbagai fenomena disebut konsentrasi sesaat, konsentrasi yang berlangsung secara sesaat selama pengamatan. Tidak ada pandangan terang yang dapat dicapai tanpa konsentrasi sesaat ini. Meditator yang tidak memiliki pengalaman *jhāna* dasar dan hanya mengandalkan meditasi pandangan terang akan mengembangkan pandangan terang melalui konsentrasi sesaat dan mencapai jalan mulia. Konsentrasi demikian dalam pandangan terang tidak dibatasi hanya pada satu objek tunggal. Meditator yang mempraktikkannya mencatat semua fenomena batin dan fisik yang muncul. Akan tetapi pada saat mencatat, pikirannya terpusat pada objek dan terbebas dari gangguan. Hal ini menjadi jelas bagi meditator yang berlatih secara efektif.

Barangkali penulis yang mengkritik buku saya tidak memahami sepenuhnya tentang konsentrasi sesaat untuk pandangan terang melalui buku ataupun pengalaman. Jika ia masih melekat pada pandangannya, maka itu adalah kefanatikan yang akan merintangai kemajuan spiritualnya.

KEFANATIKAN BHIKKHU SUNAKKHATTA

Pada masa Sang Buddha terdapat seorang bhikkhu Licchavī yang bernama Sunakkhatta. Ia kadang kala bertindak sebagai pelayan pribadi Sang Buddha. Setelah mencapai empat absorpsi serta kekuatan batin berupa mata dewa melalui praktik ketenangan, ia bertanya kepada Sang Buddha apa yang harus ia lakukan untuk mendapatkan telinga-dewa (*dibbasota*) atau kekuatan mendengar segala suara baik dari alam surga maupun manusia, jauh maupun dekat. Melihat bahwa ada rintangan

baginya untuk mencapai telinga-dewa, Sang Buddha menolak mengajarkannya. Bhikkhu Sunakkhatta curiga bahwa Sang Buddha tidak mengungkapkan rahasia itu karena tidak ingin orang lain memiliki banyak kekuatan batin seperti yang beliau miliki. Kecurigaan ini melemahkan keyakinan Sunakkhatta terhadap Sang Buddha. Selain itu, karena kedunguannya ia tidak memiliki keyakinan teguh. Ia memuja praktik yang salah karena ia telah memiliki kecenderungan tidak baik pada kehidupan lampayanya.

Suatu hari ia sangat gembira ketika berjumpa dengan Petapa Korakhattiya yang hidup telanjang dan berperilaku seperti anjing. Dengan berpikir, “Korakhattiya ini seorang suci sejati. Ia makan seperti anjing tanpa memegang makanan dengan tangannya. Ia adalah *Arahant* sejati tanpa kekotoran batin.” Ia mengagumi petapa telanjang itu. Sang Buddha membaca pikirannya dan berkata, “Sungguh luar biasa bahwa seseorang sepertimu menyatakan diri sebagai siswaku.” Sang Buddha melanjutkan dengan meramalkan takdir si petapa. “Orang ini, Khorakhattiya akan mati karena kebanyakan makan setelah tujuh hari. Ia akan terlahir kembali sebagai sesosok dewa pencemburu (*asura*). Mayatnya akan dibuang di pemakaman. Jika engkau pergi dan bertanya pada mayat itu, ia akan bangkit dan memberitahu engkau tentang kelahiran kembalinya di alam para dewa pencemburu (*alam asura*).”

Bhikkhu Sunakkhatta ingin mendakwa Sang Buddha berbohong, maka ia melakukan berbagai upaya agar ramalan itu salah. Akan tetapi kemudian, ia harus mengakui bahwa segalanya terjadi persis seperti yang diramalkan oleh Sang Buddha. Namun ia tetap tidak memiliki keyakinan pada Sang Buddha dan terus melekat pada praktik salah. Karena kefanatikannya ia meninggalkan Saṅgha tiga tahun kemudian dan menyangkal bahwa Sang Buddha memiliki pengetahuan transenden. Karena ia gagal mempraktikkan pandangan terang dan gagal mencapai sang jalan, maka ia tidak dapat melepaskan pandangannya dan tetap terbenam dalam kefanatikan dan pemikiran buruknya.

Sekarang ini mungkin ada satu atau dua orang yang seperti Sunakkhatta di antara mereka yang datang dan berlatih di pusat meditasi kami. Orang seperti itu mungkin bukan didorong oleh

keyakinan, melainkan oleh motif lain untuk mendatangi pusat meditasi ini. Jika seseorang tidak berlatih secara sungguh-sungguh maka ia tidak akan memperoleh pengalaman yang tidak biasa. Ia tidak membangun konsentrasi sepenuhnya apalagi pandangan terang. Ia cenderung meremehkan meditasi, mengatakan bahwa ia tidak mengalami apa pun yang luar biasa walaupun telah berlatih. Namun, ia akan melekat pada pandangan salahnya dan selama ia terbenam dalam kefanatikan, ia akan melakukan perbuatan buruk dan membahayakan kehidupan spiritual orang-orang yang memiliki keyakinan kepadanya.

ABSORBSI DAN KEMURNIAN PIKIRAN

Juga ada pandangan bahwa hanya dengan absorpsi, seseorang dapat memurnikan batinnya. Di Myanmar pandangan ini dianut hanya oleh sedikit orang, karena telah disebutkan dengan jelas dalam Kitab Komentari bahwa kemurnian pikiran bergantung juga pada konsentrasi akses. Selain itu, Kitab Komentari atas *Satipaṭṭhāna Sutta* merujuk pada sembilan belas bagian pada postur tubuh,... dan seterusnya, dengan pengecualian napas masuk-dan-keluar,... dan seterusnya, sebagai subjek meditasi yang membimbing menuju konsentrasi akses. Dan menurut *Visuddhimagga*, satu di antara empat puluh jenis meditasi ketenangan, yang disebut *catudhātuvavaṭṭhāna* adalah juga *dhātumanasikāra kammaṭṭhāna* dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*, dan meditor yang mempraktikkan meditasi pandangan terang secara murni, memulainya dari pengamatan atas delapan belas unsur, dua belas indria, lima kelompok unsur kehidupan, serta batin dan jasmani.

Dengan demikian jelas bahwa meditor dapat mencapai konsentrasi akses dengan mengamati empat unsur fisik, konsentrasi akses ataupun sesaat mengatasi rintangan batin, dan konsentrasi akses tersebut membimbing menuju kemurnian pikiran (*cittavisuddhi*) serta lima tingkat kemurnian seperti kemurnian pandangan (*diṭṭhivisuddhi*). Hal ini jelas dari kitab-kitab kuno. Kemurnian sepenuhnya atas pikiran dan pandangan muncul melalui pengalaman meditor yang berlatih secara sungguh-sungguh sesuai dengan metode *Satipaṭṭhāna*. Sebagai informasi,

meditator demikian berjumlah ribuan. Tidak ada keraguan lagi bahwa konsentrasi akses atau konsentrasi sesaat dapat menjamin kemurnian pikiran. Mereka yang memiliki keyakinan kuat bahwa praktik absorpsi adalah penting untuk mendapatkan kemurnian pikiran akan melihat bahwa usaha spiritual mereka adalah sia-sia jika mereka tidak dapat mencapai absorpsi, dan jika mereka memiliki keragu-raguan terhadap konsentrasi sesaat untuk pandangan terang. Pandangan ekstrim demikian adalah rintangan bagi pandangan terang, dan harus dihindari.

KEFANATIKAN SAÑJAYA

Setelah mencapai tingkat Memasuki-arus melalui syair yang mereka pelajari dari Assaji Thera, petapa pengembara Upatissa dan Kolita, yang kelak menjadi Sāriputta dan Moggallāna memutuskan untuk menghadap Sang Buddha. Mereka mengundang guru mereka Sañjaya untuk pergi bersama-sama. Sañjaya menolak, dengan mengatakan bahwa sebagai seorang pemimpin suatu sekte selama jangka waktu yang panjang, tidaklah pantas baginya untuk menjadi siswa Samaṇa Gotama. Ketika diberitahu bahwa orang-orang akan meninggalkannya dan memilih Sang Buddha, ia menjawab bahwa ia tidak mengkhawatirkan hal tersebut karena orang dungu yang berjumlah lebih banyak akan tetap mendatanginya. Ini adalah contoh kefanatikan demi persembahan dana, pelayan, dan kemasyhuran.

Oleh karena itu, kita harus menghindari kemelekatan pada pandangan yang berlawanan dengan realisasi Dhamma sejati. Beberapa orang yakin sekali bahwa mereka sangat diperlukan di rumah, sehingga tidak mencari kesempatan untuk berlatih meditasi, dan hal ini berarti kerugian spiritual bagi mereka. Dalam kehidupan duniawi juga, tidaklah baik untuk melekat secara membuta pada kepercayaan yang tidak rasional. Kita harus berpikir secara rasional dan mengubah atau menolak pandangan kita bila perlu. Akan tetapi biasanya, seorang yang keras kepala atau dogmatis tidak melepaskan pandangannya, meskipun mendapatkan ajaran rasional dari para bijaksana seperti Sang

Buddha, sehingga ia menderita dalam kehidupan ini dan juga dalam kehidupan berikutnya.

Dalam kehidupan sehari-hari kemelekatan kokoh pada suatu pandangan akan merusak kesejahteraan kita. Setidaknya, seorang yang membantah apa yang dialami oleh orang lain akan dicela sebagai seorang fanatik. Kefanatikan dalam kehidupan sehari-hari tidaklah berbahaya bagi kehidupan spiritual sedangkan kefanatikan religius dapat menghancurkan kesempatan untuk terlahir kembali di alam surga maupun pencapaian spiritual. Kita harus merefleksikan secara rasional atas apa yang dikatakan oleh para bijaksana dan terpelajar dan melepaskan pandangan lama yang telah mapan dianut namun keliru, alih-alih melekatinya secara membuta.

Kini kita telah membahas semua kekotoran batin yang dijelaskan oleh Sang Buddha dalam *Sallekha Sutta*. Sang Buddha menutup khotbah ini dengan mendorong para siswanya untuk melakukan pengamatan di bawah pohon atau di tempat sepi lain. Menurut Kitab Komentari, kita harus mengamati tiga puluh delapan objek meditasi untuk mengembangkan konsentrasi. Untuk pengembangan meditasi pandangan terang objeknya adalah tiga karakteristik dari batin dan jasmani, lima kelompok unsur kehidupan, dua belas landasan,... dan seterusnya. Singkatnya, kita harus mempraktikkan baik meditasi ketenangan maupun meditasi pandangan terang.

Demikianlah Sang Buddha menekankan perlunya praktik ketenangan, oleh karena itu kita tidak boleh meremehkan meditasi ketenangan. Para *Arahant* yang pada level yang lebih tinggi, mempraktikkan pandangan terang berlandaskan pada ketenangan. Bagaimanapun juga, pengamatan atas lima kelompok unsur kehidupan adalah untuk pandangan terang, bukan untuk ketenangan. Tidak benar jika dikatakan bahwa perhatian murni pada postur tubuh seperti yang dipaparkan dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* adalah praktik ketenangan. Sesungguhnya, pengamatan sifat alami batin dan jasmani adalah murni meditasi pandangan terang yang berlainan dengan meditasi pada empat puluh objek.

Menutup khotbah ini, Sang Buddha mendorong para siswa untuk melakukan pengamatan di bawah pohon atau di suatu tempat sepi. Sang Buddha telah memberikan instruksi lengkap

untuk menaklukkan kekotoran-kekotoran batin. Sepenuhnya bergantung pada para siswa untuk mengikutinya dan mempraktikkannya. Mereka tidak boleh lupa pada apa yang harus dilakukan untuk kebebasan spiritual mereka. Sebaliknya ketika sudah terlambat, mereka akan merasa tidak bahagia, disiksa oleh penyesalan.

DONATUR BUKU

Publikasi Dhamma ini dapat sampai ke tangan anda berkat dukungan kemurahan hati para penyandang dana berikut ini:

Shin Visuddhācāra	Rp	1.900.000
Sayalay Tikkhañāṇī	Rp	1.714.000
Sayalay Paññācārī	Rp	1.187.500
Sayalay Gambhīrañāṇī	Rp	1.000.000
Sayalay Ariyañāṇī, Rusdi Then, Tjen Yanti	Rp	500.000
Paxcis Identity	Rp	11.875.000
Budi S H, Lily Setiadi, Manita, Sirinda	Rp	11.875.000
Malvino Wilian	Rp	7.125.000
Ko Steven	Rp	7.000.000
Julia Surya	Rp	5.225.016
Herry Susanto & Keluarga	Rp	5.000.000
Jahi Kusuma & Keluarga	Rp	4.750.000
Tan I Khoen	Rp	2.375.008
Alip Sunaryo	Rp	2.375.000
Amirdin Halim & Linda	Rp	2.375.000
Hendry	Rp	2.375.000
Jacob Kwan, Christine Setiawan, Malicca Asha, Parisha Arya	Rp	2.375.000
Jimmy Adelin	Rp	2.375.000
Juan Susanto	Rp	2.375.000
Mendiang Dji A Oii	Rp	2.375.000
Sugandha Widjaja & Keluarga	Rp	2.375.000
Suwarto & Keluarga	Rp	2.375.000
Thio Steven Prasetyo	Rp	2.375.000
Wijanto & Keluarga	Rp	2.375.000
Willian Gowandy	Rp	2.375.000
Sumardy	Rp	1.200.000
Baherinah	Rp	1.187.500

Christopher Songo	Rp	1.187.500
Eddy Djunaidy, SE	Rp	1.187.500
Farida	Rp	1.187.500
Jonanda Yattha Saputra	Rp	1.187.500
Lina	Rp	1.187.500
Oedis Tjandra	Rp	1.187.500
Setiadi Nursalim & Keluarga	Rp	1.187.500
Setoran Tunai	Rp	1.187.500
Sucipto Oey	Rp	1.187.500
Sumardi	Rp	1.187.500
Sumiaty	Rp	1.187.500
Suryanto	Rp	1.187.500
Tinawati Wijaya	Rp	1.187.500
Mendiang Liauw Lie Na, Liauw Lie Ken, Hery Kusno	Rp	1.185.000
Kurniawan Chandra & Keluarga	Rp	1.140.000
Arfan, Ety, Georgina, Eddy Suwanto, Tio Lie Kiang	Rp	1.100.000
Donna Meyer	Rp	1.000.001
Cendranata Wibawa	Rp	1.000.000
Ivan Suryanto	Rp	1.000.000
Suriyanto	Rp	1.000.000
William Chandra	Rp	1.000.000
Tjoa Daliana	Rp	950.000
Tan Tjau Kiang S K	Rp	712.500
Bun Bun	Rp	593.750
Drg. Susanto Hasim	Rp	593.750
Drg. Merrys Mayadevi	Rp	593.750
Hermanto Wijoyo	Rp	575.000
Linda Lie & Muliady H	Rp	522.500
Anam & Akhiun	Rp	500.000
Anni	Rp	500.000
Arman Ali	Rp	500.000

Budhi Dharma	Rp	500.000
Budi Setiawan	Rp	500.000
Dedy Sutjipto	Rp	500.000
Erniyati	Rp	500.000
Fredy Rusli	Rp	500.000
Hansyah Dharma Yau	Rp	500.000
Herlina	Rp	500.000
Keluarga Hartono Masoen	Rp	500.000
Kosasih & Rosaline	Rp	500.000
Lenny Harlina Ong	Rp	500.000
Lia Yuliana	Rp	500.000
Lilyana	Rp	500.000
Mendiang Ong Tjhai Hun	Rp	500.000
Sherly Wibowo	Rp	500.000
Soesanto	Rp	500.000
Thomas Wiryadhika	Rp	500.000
Tn & Ny Ong Djunaidi	Rp	500.000
William Leonardi L	Rp	500.000
Yang Shu Lan	Rp	500.000
Djoko Kusnadi, Yuli, Titin, Atisa	Rp	480.000
Afu Sunizar	Rp	475.000
Angelrita Yulia	Rp	475.000
Hermanto	Rp	475.000
Jap Siu Lan	Rp	475.000
Jasin Junus	Rp	475.000
Josephine Chandrayati	Rp	475.000
Meike Chandrawati	Rp	475.000
Mendiang Lie Kim Tjam	Rp	475.000
Rio Jonatan	Rp	475.000
Susan Martina	Rp	475.000
Valerie, Bryan, Dhavlen & Dylan	Rp	475.000
Eka Lestari	Rp	460.000

Eliy Wong	Rp	451.250
Keluarga Lau Kie Tiong	Rp	380.000
Arifin	Rp	300.000
Chynthia Chairani	Rp	300.000
David Iskandar	Rp	300.000
Irwan	Rp	300.000
Janto Tirtadjaja	Rp	300.000
Julie Frances	Rp	300.000
Kalyana Putto Winata	Rp	300.000
Keluarga Mendiang Lim Tong Tju	Rp	300.000
Lenny (Medan)	Rp	300.000
Mendiang Papi & Mami	Rp	300.000
Mendiang Siek Siau Yin	Rp	300.000
Novita T	Rp	300.000
Taty Salim & Elias Delano	Rp	300.000
Lenny	Rp	285.000
Chandra Lesmana	Rp	250.000
Che Chu Suang	Rp	250.000
Christian Pratama	Rp	250.000
Rina	Rp	250.000
Sak Liung	Rp	250.000
Sia Suk Pying	Rp	250.000
Yadi Kurniawan	Rp	250.000
Yanling	Rp	250.000
Yeyen	Rp	250.000
Amin Rita	Rp	237.500
Andre Tanamal	Rp	237.500
Budi Pujianto Tios	Rp	237.500
Christine Diana Rachmat	Rp	237.500
Dedy Sudrajat	Rp	237.500
Dwi Gustomo	Rp	237.500
Elisabeth Sri Mega	Rp	237.500

Fenny	Rp	237.500
Hartini	Rp	237.500
Henny Lim	Rp	237.500
Herianto Suhartono	Rp	237.500
Hermawan Junaidy	Rp	237.500
Jap Lan Tjen & Hendro	Rp	237.500
Johny Chandra	Rp	237.500
Juliani	Rp	237.500
Lina	Rp	237.500
Mendiang Tan Ek Bie	Rp	237.500
Nancy Londongan	Rp	237.500
Nengah Budarna	Rp	237.500
Randi Sandi	Rp	237.500
Rusmawati	Rp	237.500
Sandy Arduwi Loei	Rp	237.500
Santilia	Rp	237.500
Santoso Sadeli	Rp	237.500
Sok Ha	Rp	237.500
Su Yin Yun	Rp	237.500
Sudianto	Rp	237.500
Suwandi Surya	Rp	237.500
Tjhia Santilia	Rp	237.500
Yunaidi	Rp	237.500
Seyan	Rp	200.007
Eddy Wijaya	Rp	200.000
Lilayanti	Rp	200.000
Lily	Rp	200.000
Lily Ramli	Rp	200.000
Susan Suan	Rp	200.000
Tjung Sioe Tjin	Rp	200.000
Willianto Kurniawan	Rp	200.000
Yansen Prayitno sekeluarga	Rp	200.000

NN	Rp	150.000
Rully Muliadi	Rp	150.000
Winti K – Giovanny	Rp	150.000
Ely	Rp	120.000
Nini	Rp	120.000
Lina Surya, Azwan, Marco Izwan	Rp	118.750
Riana Winata	Rp	118.750
Suryani Surya	Rp	118.750
Ferry Chandra	Rp	100.008
Caroline	Rp	100.000
Chris Lazuardi	Rp	100.000
Dyah Dewi Puspa	Rp	100.000
Hendra	Rp	100.000
Ketut Trisna Dhyhan	Rp	100.000
Kumala Sari Tedjo	Rp	100.000
Nerawaty	Rp	100.000
Trisna Dhyani	Rp	100.000
Widia Astari	Rp	100.000
Evi Winawati	Rp	95.000
Mendiang Sofian	Rp	95.000
Sufini	Rp	95.000
Betty Heliwaty	Rp	50.000
Jap Denis	Rp	50.000
Jocelyn Leroy	Rp	50.000
Kartini	Rp	50.000
Lemy Muliati	Rp	50.000
Mendiang Emi Sutanto	Rp	50.000
Mendiang Soekosin	Rp	50.000
Vincent Leroy	Rp	50.000
Weriyen Oktavia	Rp	50.000
Rosnawaty	Rp	47.500
Wielis Tjiawi	Rp	47.500

Henny Natalya Wijaya	Rp	23.750
Maydelyns Wijaya	Rp	23.750
Sie A Djun	Rp	23.750
Yunita Margaret CH	Rp	23.750
Total Dana		Rp 157.145.290

Semoga Dhamma mulia ini senantiasa menjadi pelindung dan pembimbing di setiap langkah kami dalam mengarungi *samsāra*. Semoga jasa kebajikan yang telah kami lakukan dapat menjadi kondisi pendukung bagi pencapaian pembebasan dan kebahagiaan tertinggi, *Nibbāna*.

Kami berbagi jasa kebajikan dari *Dhammadāna* yang telah kami lakukan ini kepada, para orangtua, para guru, sanak saudara, teman-teman, para leluhur, para makhluk *peta*, para dewa, dan kepada semua makhluk. Semoga mereka semua turut bersukacita atas kebajikan ini. Semoga mereka dapat segera terbebas dari belenggu penderitaan.

Sādhu... Sādhu... Sādhu...

Seorang siswa sejati Sang Buddha seharusnya memiliki sedikit keinginan. Ia harus puas dengan apa yang ia miliki dan mengurangi kekotoran batinnya, mempunyai sedikit keinginan atas kepemilikan materi atau pelayan. Ia tidak boleh membanggakan pencapaiannya dalam pembelajaran naskah-naskah atau dalam praktik meditasi. Ia harus menjaga pengetahuan atas pembelajarannya atau pencapaian spiritualnya untuk diri sendiri. Seorang Ariya sejati tidak mengungkapkan pandangan terang spiritualnya kepada orang lain walaupun ia ingin mengatakannya. Hanya seorang penipu religius yang menyebut dirinya sendiri sebagai seorang Ariya.

Kepuasan juga penting dalam pengembangan spiritual. Seseorang harus puas dengan apa pun yang ia miliki. Apakah baik atau buruk. Yang sama pentingnya adalah mengurangi kekotoran-kekotoran batin (*kilesā*). Latihan-diri yang mengarah menuju tujuan ini adalah yang dibahas dalam *Sallekha Sutta*. *Sutta* ini bermanfaat bagi para meditator maupun non-meditator; berguna bagi mereka semua yang ingin mengatasi keinginan atau nafsu tidak bermoralnya dan mengembangkan ketrampilan dalam keinginan-keinginan baik.

Dalam *Sallekha Sutta*, Sang Buddha berkata bahwa tidaklah mungkin bagi seseorang yang sepenuhnya tenggelam di dalam rawa akan mampu menolong orang lain yang berada dalam kesulitan serupa. Namun hal ini bisa dilakukan oleh mereka yang tidak terbenam dalam lumpur. Demikian pula, hanya seorang yang telah terdisiplinkan, terlatih dalam tiga kelompok Jalan Mulia Berunsur Delapan dan telah memadamkan api kekotoran batin akan mampu menolong orang lain sehubungan dengan disiplin, latihan, dan padamnya kekotoran batin.

