

Catatan
Meditasi Vipassana
(Kumpulan Ceramah Dhamma)



YM Bhikkhu Thitaketuko Mahathera



Bhikkhu Thitaketuko lahir 8 Agustus 1923, dengan nama kecil I Ketut Tangkas, Beliau terlahir sebagai anak ke 7 dari 8 bersaudara. Ayah Beliau bernama I Ketut Cetug dan Ibu bernama Ni Luh Ketut Embung. Sejak masih kanak' Beliau terkenal sebagai pribadi yang pendiam tapi pemberani.

Beliau senang mempelajari sesuatu yang bersifat filosofi maka ketika Beliau menjadi mahasiswa terlibat perkumpulan theosofi bersama kawan' sesama mahasiswa ketika itu.

Awal perkenalan Beliau dengan agama Buddha ketika kedatangan YM Narada Mahathera, sejak mendengar ceramah Dhamma dari YM Narada Mahathera, tentang 3 corak umum kehidupan yang disebut Tilakhana (anicca, dukkha dan anatta). Beliau berlatih meditasi vipassana di vihara Buddha Gaya Watugong, Semarang.

Pada tgl. 21 Mei 1959 I Ketut Tangkas ditahbiskan menjadi Samanera Jinapiya, di "International Sima" di Kassap, Semarang. Tepat pada tanggal 3 Juni 1959 di Pura Besakih, Samanera Jinapiya ditahbiskan menjadi bhikkhu oleh YM Narada Mahathera serta dihadiri oleh Bhikkhu senior lainnya dari berbagai Negara diantaranya YM Agga Maha Pandita, YM Mahasi Sayadaw dari Birma, YM Ppyadasi Mahathera dari Srilangka dll.

Pada tanggal 12 Februari 1976 Beliau kembali menjadi umat biasa. Tanggal 26 Juli 1988 ditahbiskan kembali di WAT BOVORANIVES, Bangkok oleh YM Somdet Nyanasamvara dan diberi nama THITAKETUKO.

Setelah Beliau ditahbiskan sebagai Bhikkhu Thitaketuko, Beliau pernah belajar di Thailand, Malaysia, Srilangka dan Birma. Ketika di Birma Beliau berlatih meditasi Vipassana dibawah bimbingan YM Sayadaw U Panditabhivamsa. Beliau terkenal sebagai murid yang disiplin, keras dan tekun dalam berlatih.

Pada tahun 1994 Beliau kembali ke tanah air, dan mengajar meditasi vipassana di Jakarta, Jawa dan Bali. Banyak murid-murid dari manca negara seperti Australia, Perancis, Irlandia dll juga berlatih dibawah bimbingan Beliau.

Beliau adalah sosok seorang guru yang sabar, lembut dan tanpa mengenal lelah dalam memberikan bimbingan kepada murid-muridnya.

Tepat pada tanggal 22 Desember 2002, Beliau terserang stroke di Vihara Dhammacakkha Jaya, Sunter Jakarta, Beliau memperoleh perawatan hampir 9 tahun dan pada tanggal 25 Juli 2011 pada pk. 05.20 wita, Beliau meninggalkan kita untuk selama-lamanya.

Kita telah kehilangan seorang guru besar yang arif dan bijaksana, semoga kebajikan dan pengabdian Beliau kepada Buddha Sasana menjadi suri tauladan bagi kita semua. Sadhu sadhu sadhu

Catatan Meditasi Vipassanā

(Kumpulan Ceramah Dhamma)

Oleh

YM. Bhikkhu Thithaketuko Mahathera

Kompilasi:

Susan Inawati

Transkrip:

Veglia Maharani

Penyunting:

Sayalay Kusalacari dan Frankie Dharmanantha

Tata letak & Sampul:

Elias Delano

Cetakan I – Mei 2012 – 4900 buku

Buku ini tidak diperjual-belikan

Kata Pengantar

Buku ini disusun berdasarkan transkrip penjelasan-penjelasan yang diberikan oleh Yang Mulia Bhante Thitaketuko selama retreat vipassanā sepuluh hari, di Watugong, Semarang tahun 2001 dan di Brahmavihara Arama, Bali. Setelah mengalami penyuntingan, kemudian disajikan kembali seperti isi yang tersaji di dalam buku ini. Istilah-istilah Pāli telah disertakan di sana-sini untuk lebih memudahkan pemahaman. Meskipun, materi ceramah tersebut dituangkan ke dalam bahasa tulis, tetapi telah diupayakan agar gaya bahasa beliau yang khas tidak hilang; sehingga membuat para pembaca, terutama siswa-siswa meditasi beliau, tetap terinspirasi dengan ajakan, dorongan, desakan untuk tetap berlatih meditasi.

Ketika buku ini disusun beliau dalam keadaan sakit dan terbaring, namun demikian semangat beliau tidak pernah pupus untuk mendorong dan memberi semangat kepada umat, dan siswa-siswa meditasi.

Dewasa ini kegemaran bermeditasi telah mewabah di mana-mana, baik di negeri Timur maupun di negeri Barat. Tidak terkecuali di Indonesia, berbagai jenis metode

meditasi, termasuk meditasi Buddhis telah berkembang dan diajarkan di dalam berbagai retreat meditasi. Mudah-mudahan buku sederhana ini dapat ikut memberikan sumbangan berupa ajakan, dorongan dalam perkembangan praktik meditasi.

Penyunting,

Bali, 25 Desember 2011.

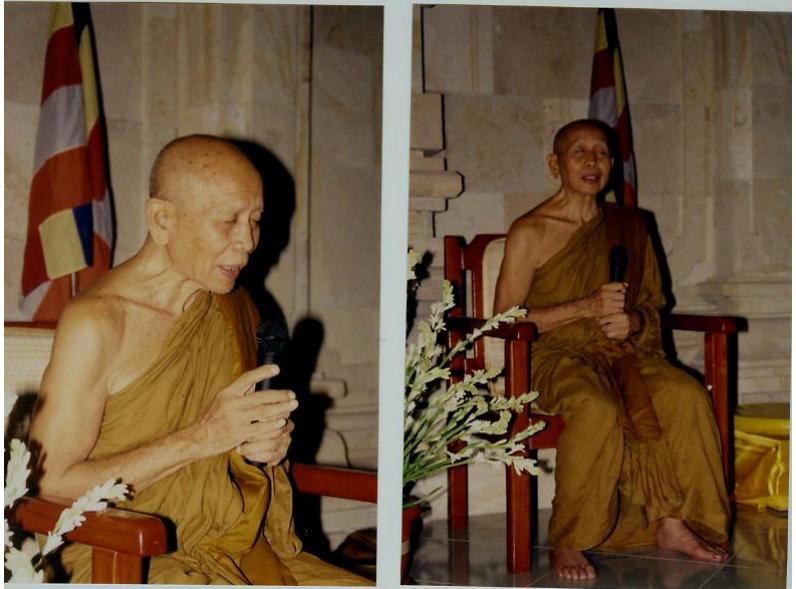


Photo: Bhante Thitaketuko, tahun 2002.

Sedang menyampaikan *Dhammadesana* pada peringatan

Waisaka Puja di Vihara Asokārama, Denpasar.

PELIMPAHAN JASA

BUKU INI DITERBITKAN, DALAM RANGKA
MEMPERINGATI 1 (SATU) TAHUN WAFATNUA GURU

KAMI TERKASIH

YM. BHIKKHU THITAKETUKO MAHATHERA

PADA TANGGAL 25 JULI 2012

KAMI MELIMPAHKAN JASA KEBAJIKAN
YANG TELAH KAMI LAKUKAN DARI AWAL
PENYUSUNAN SAMPAI BUKU INI KE TANGAN
PEMBACA KEPADA BELIAU DIMANAPUN BELIAU
BERADA, SELALU MEMBERIKAN KONDISI YANG
MENDUKUNG UNTUK MEREALISASI NIBBANA

YANG ABADI

SADHU ... SADHU ... SADHU ...

Daftar Isi

Pendahuluan.....	1
Apakah meditasi itu?	1
Pengembangan Kesadaran.....	4
Bab I Samatha dan Vipassanā.....	8
Objek meditasi.....	18
Sikap badan	19
Bab II Praktik Vipassanā.....	21
Mengawali Latihan	24
Tingkat Permulaan.....	29
Meditasi duduk	31
Meditasi Jalan.....	37
Lobha, Dosa, Moha.	40
<i>Anicca, Dukkha, dan Anattā.</i>	41
Bab III Landasan Indria Dan Keakuan	46
Bagaimanakah terbentuknya rasa keakuan?.....	46
Bab IV Pengetahuan Vipassanā (<i>Vipassanā Ñāṇa</i>)	
.....	58

Tiga Macam Tanhā	65
Lima Rintangan (Pañca Nīvaraṇa)	66
Sati Sampajañña (Kewaspadaan Kesadaran).....	75
Perihal Nāma-Rūpa.....	76
Perihal Keinginan	85
Hubungan pikiran, perasaan dan jasmani.	89
Memelihara Ketenangan.....	93
Bab V Dasa Paramita	95
Bab VI Manfaat Vipassanā Bagi Kehidupan	108
Melepaskan cengkeraman karma lalu.....	117
Vipassanā dan Kesucian	118
Dasa Samyojana	121
Memasuki Kesucian.	131
Lampiran	134

Pendahuluan

Apakah meditasi itu?

Yang dimaksudkan dengan perkataan “meditasi” sebenarnya adalah aktivitas belajar memusatkan pikiran, yang dalam bahasa asing disebut “*concentration*.” Konsentrasi, dalam bahasa sansekerta disebut *Samadhi*¹, memusatkan pikiran pada satu benda, pada satu objek, pada satu keadaan, itulah yang disebut bermeditasi. Meditasi itu ada bermacam-macam sesuai dengan pelaksanaannya. Ada yang disebut meditasi benar dan ada meditasi salah. Meditasi yang mempunyai tujuan baik disebut meditasi benar, sedangkan meditasi yang tujuannya menyimpang, tidak sesuai dengan tujuan benar disebut meditasi salah. Apakah yang dimaksudkan dengan “benar” di sini? Yang dimaksud dengan “benar” adalah yang mengandung pikiran benar, perkataan benar, perilaku benar. Pikiran, perkataan dan tingkah-laku yang tidak bertujuan merugikan diri sendiri maupun merugikan orang lain, inilah yang dimaksud dengan “yang benar.” Segala sesuatu yang benar itu kemudian dapat kita lihat tersusun dalam *sīla*. Meditasi benar adalah meditasi

¹ *Samadhi*, konsentrasi dirumuskan sebagai “*ekārammane citassa ekaggata*,” yaitu memusatkan pikiran pada satu objek (*eka arammana*).

yang didasari oleh *sīla*, yaitu berlandaskan hal-hal baik, yang tidak merugikan orang lain maupun diri sendiri.

Ada juga meditasi salah yaitu meditasi yang melanggar yang benar, yang akan merugikan orang lain, mungkin juga akan merugikan diri sendiri, misalnya:

meditasi yang mengembangkan kekuatan untuk dapat menyantet orang. Umpamanya, kita mempunyai musuh, kita mengatakan dalam hati: “Ah, kurang ajar, musuh itu!” lantas berkembang pikiran iri hati yang keras, kemudian kita berusaha menguatkan konsentrasi dan mengarahkan kekuatan pikiran itu kepada orang tersebut supaya dapat membingungkan atau mengacaukan, merugikan orang itu. Ini namanya disantet orang iri hati! Demikianlah gambaran sepintas-lalu, jadi ada meditasi salah yang tidak berdasarkan *sīla*, yang tidak berdasarkan perumusan yang baik dalam *sīla*. Sedangkan meditasi benar adalah meditasi yang dituntun oleh *sīla*, yang sesuai dengan *sīla*.

Meditasi benar itu ada dua macam. Puja bakti di vihara-vihara, biasanya ditutup dengan meditasi, bahkan kita biasa melakukan jenis meditasi ini pagi dan sore, di rumah.

Meditasi tersebut adalah meditasi *samatha*, yang mengembangkan ketenangan melalui bentuk-bentuk pikiran baik, yang biasanya disertai dengan ucapan, seperti: “semoga saya bebas dari kebencian, semoga saya terbebas dari nafsu-nafsu yang menggelapkan batin, semoga saya tenteram, sejahtera, damai dan bahagia. Semoga semua makhluk yang kelihatan, yang tidak kelihatan, yang dekat, yang jauh,

semoga mereka terbebas dari penderitaan, semoga mereka hidup tenang, tenteram, sejahtera, damai dan bahagia.” Getaran pikiran yang dihasilkan di sini adalah getaran yang benar. Pemusatan pikiran terhadap bentuk pikiran yang benar ini adalah meditasi yang benar.

Dalam ajaran sang Buddha, ada meditasi benar yang dinamakan *Vipassanā*. Meditasi *vipassanā* mengembangkan kesadaran (*sati*).² Kesadaran yang dilatih atau dikembangkan akan membuat seseorang mampu melihat ke dalam dirinya sendiri. Untuk mampu bersadar akan apa yang muncul, sadar terhadap proses-proses apa saja yang terjadi dari saat ke saat, misalnya: bersadar terhadap munculnya pikiran, lamunan, rencana-rencana dalam pikiran, dan sebagainya. Kesadaran yang sudah berkemampuan ini tentu kelanjutannya akan

² Bhante Thithaketuko sering menggunakan istilah “kesadaran” untuk menjelaskan *Sati*.

Sati, kata bahasa Pali, yang sering diterjemahkan sebagai perhatian; perhatian murni; kewaspadaan perhatian atau kesadaran murni. Jadi yang dimaksudkan dengan kata “kesadaran” di sini adalah *sati*. *Sati* dalam bahasa Sansekerta disebut *Smrti*. *Smrti*, di samping mengandung arti kesadaran, kadang-kadang diartikan sebagai “ingatan”. Di dalam *Anapanasati Sutta, Majjhima Nikaya* dan *Mahasatipatthana Sutta*, terdapat kata-kata yang berbunyi: “*atapi sampajanna satima*.” Yang dimaksudkan di sini adalah kesadaran yang waspada (*sampajanna*) dan menyala (*atapi*). Menyala, dalam pengertian tidak alpa (unneglected) dan waspada, dalam pengertian, siaga (aware, alert). Dapat dikatakan bahwa *Sati* itu adalah kesadaran yang memiliki kepekaan (sensitive to) disebabkan sifatnya yang menyala dan senantiasa waspada. Seperti seekor laba-laba yang berjaga di tengah sarangnya, ia peka terhadap apa saja yang hinggap pada jaringnya. Ia segera sadar, mengetahui jika ada mangsa yang terperangkap.

menimbulkan pengertian yang mendorong kita melepaskan diri dari pengaruh apa yang muncul itu. Meditasi Vipassanā ini akan membuat seseorang mampu menyadari, melihat, memandang dengan terang apa yang muncul dalam dirinya. Oleh karena itu, meditasi vipassanā disebut Meditasi Pandangan Terang.

Tujuannya, tentu bukan semata-mata memandang saja apa yang muncul, seperti seseorang yang melihat sesuatu lalu melongo, terheran-heran. Dalam melihat, menyadari sesuatu ada pengenalan, setelah mengenal maka akan timbul pengertian terhadap apa yang dilihat itu. Setelah itu kita berupaya mengembangkan kemampuan agar tidak tercengkeram oleh apa yang dilihat, dialami itu. Dengan kata lain, kita berupaya membebaskan diri dari cengkeraman apa yang muncul, apa yang dilihat, didengar atau dirasakan, dan sebagainya.

Melalui pandangan terang kita membersihkan diri dari segala kekotoran batin dan upaya membersihkan diri inilah yang menjadi perjuangan terakhir daripada Vipassanā itu. Karena itu meditasi ini dinamakan juga Meditasi Pembersihan. Di samping itu, Vipassanā ini bertujuan untuk melepaskan, membebaskan diri kita dari segala pengaruh karma-karma lalu, sehingga tercapai apa yang dinamakan kebebasan total (*vimutti*).

Pengembangan Kesadaran

Budaya merenung menimbulkan intelektualisme. Merenung berarti berpikir pada yang ada, bukan pada yang tidak ada. Dalam melakukan perenungan orang biasanya mengambil objek-objek yang perlu dirangkaikan untuk memenuhi apa yang diinginkan. Ini dilakukan oleh para filsuf. Mereka merenung untuk mencari penyelesaian tentang masalah hidup dan kehidupan, tetapi sampai sekarang tidak ditemukan penyelesaian semacam itu. Melalui budaya merenung, terutama di negeri-negeri Barat, berkembanglah intelektualisme yang ditandai dengan perkembangan kemampuan berpikir yang tajam, dan tinggi, yang kemudian menghasilkan ilmu-ilmu pengetahuan batin dan lain-lain ilmu pengetahuan yang tinggi, sehingga seolah-olah mereka bisa menguasai dunia materi ini.

Kemajuan di bidang ilmu pengetahuan sebenarnya dirangkai oleh pengaruh *lobha, dosa, moha*; karena itu ternyata kemudian, apa yang telah dikembangkan oleh intelektual manusia demi mencapai kesejahteraan kehidupan telah digunakan untuk membuat persenjataan dan bom-bom atom. Hal yang disebutkan terakhir ini, jika digunakan demi kepentingan kekuasaan, yang dikendalikan oleh *lobha, dosa, moha* akan menghancurkan kemanusiaan dengan pasti. Bilamana kehancuran terjadi, bukan ilmu pengetahuan yang bersalah tetapi itu disebabkan oleh tidak adanya kendali kesadaran yang sebenarnya dapat dihasilkan oleh upaya-upaya pengembangan kesadaran.

Di lain pihak, kita orang Timur dipengaruhi oleh perkembangan agama. Ketika agama mulai muncul di negeri-negeri Timur, ia dipengaruhi oleh emosi. Dengan kata lain, segi-segi emosional telah banyak mewarnai perkembangan dan penyebaran agama di negeri-negeri Timur. Perkembangan dengan nuansa seperti itu, kemudian melahirkan berbagai pengetahuan spiritual tinggi, termasuk munculnya pengetahuan tentang ilmu gaib atau spiritualisme yang berlandaskan emosi halus. Meskipun agama menginginkan hal-hal baik, tetapi karena tidak didasari oleh perkembangan kesadaran; maka agama yang menimbulkan spiritualisme tinggi itu, lantas juga menjurus dikuasai oleh *lobha, dosa, moha*. Alhasil, spiritual yang tinggi dalam agama menghasilkan pula banyak hal negatif yang dapat merusak kemanusiaan. Contoh sederhana, dari spiritualisme itu muncul praktik-praktik dukun santet; tukang tenung atau menjadi tukang apa saja namanya yang dapat merugikan orang lain dengan kekuatan batin. Disamping dapat merusak kemanusiaan, sebenarnya dapat merusak diri si pelaku itu sendiri.

Orang-orang di Timur melirik kemajuan orang-orang di negeri-negeri Barat. Sedangkan orang-orang di Barat telah melihat hasil dari perang dunia, misalnya, kekejaman perang di Jepang yang telah membunuh banyak sekali orang sekaligus. Andaikata nanti, digunakan persenjataan yang lebih dahsyat, maka mungkin dunia kita akan terbakar. Tidak adanya perkembangan kesadaran mengancam agama-agama sekarang; dan kondisi itu bisa menimbulkan perang antar

agama. Kalau terjadi perang dunia ketiga nanti, barangkali, hasilnya hanya pembasmian manusia.

Jika orang dari Timur dan orang dari Barat ditanya: apakah sebenarnya yang mereka inginkan? Mereka akan menjawab bahwa yang diharapkan, tak lain dari kesejahteraan, kebahagiaan dalam kehidupan ini; tetapi mereka bingung dalam mewujudkan harapan itu. Ajaran sang Buddha mengutamakan pengembangan kesadaran, sebab dengan kesadaran yang berkembang dengan baik sekaligus akan dapat menguatkan intelek. Dengan begitu, kesadaran akan mampu menggunakan emosi untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan hidup seperti yang diimpikan.

Bab I

Samatha dan Vipassanā

Meditasi *Samatha*, seluruhnya ada sebanyak empat puluh macam objek meditasi.³ Ketika pangeran Siddharta mengikuti guru-gurunya, beliau diajak mengalami objek-objek *Samatha*. Dalam cara pelaksanaannya, seorang meditator berkonsentrasi dan memegang objek meditasi tertentu dengan kuat dan terus menerus. Disebabkan objek terpegang kuat dengan konsentrasi, maka segala rintangan, seperti yang dinamakan *Palibodha* atau *Nivarana* terlewati dan terbandung. Demikianlah dilakukan sehingga sang bodhisatta mencapai tingkat-tingkat konsentrasi yang disebut *Jhana-Jhana*. Beliau mencapai sampai dengan sembilan *Jhana*. *Jhāna* itu adalah tingkat konsentrasi pikiran dan tanda-tanda *jhāna* itu adalah sebagai berikut: *Vitakka*, *Vicāra*, *Pīti*, *Sukha*, *Ekaggatā*.⁴ Dimulai dari tercapainya *Jhāna* pertama, dan kekuatan *Jhāna* itu semakin meningkat sejalan dengan kemajuan sampai tercapainya *Jhāna* kelima.⁵ Lebih

³ Lihat Lampiran di bagian belakang buku ini.

⁴ *Vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha*, *ekaggatā*, dinamakan faktor-faktor *Jhāna* yaitu hal-hal yang menandai tercapainya tingkatan *Jhāna*.

⁵ *Jhāna* pertama sampai dengan *Jhāna* kelima, dinamakan *Rūpa Jhana*, *Jhāna* bermateri.

daripada itu, terus meningkat lagi menuju *Jhāna* keenam dan akhirnya sampai dengan *Jhāna* kesembilan.⁶ Dikatakan bahwa kemampuan kekuatan konsentrasi Pangeran Siddhartha luar biasa, tetapi beliau tidak merasa puas dengan pencapaiannya. Masih ada ketegangan, kebebasan belum tercapai dan belum ada ketenangan yang mutlak, akhirnya beliau minta izin kepada Guru beliau yang pertama: “Yang mulia, saya tidak puas dengan pencapaian ini,” kira-kira begitu katanya. Padahal Pangeran Siddhartha cepat sekali meraih kekuatan *Jhana-Jhāna* ini. Sampai semua merasa heran. Lalu guru beliau berkata demikian: “Kamulah mengajar di sini sekarang. Saya sudah tua, saya sudah tidak mampu mengajar.” Kata beliau: “Oh, yang mulia, bukan ini yang saya cari. Saya ingin mencari kebebasan dari segala kekuatan ini.” Akhirnya guru beliau berkata: “Kalau memang begitu keinginan anda, yah, apa boleh buat.” Lalu gurunya itu ditinggalkan dan setelah itu menemui guru yang kedua, Uddaka Ramaputta. Guru ini pun mengajarkan yang sama, beliau mengajarkan sampai dengan *Jhāna* kesembilan. Akhirnya, tetap tidak puas dan kepada guru yang kedua itu beliau juga berpamitan, minta permisi. Beliau lalu memutuskan untuk mencari sendiri setelah meninggalkan guru-guru itu. Beliau pergi ke hutan Uruvela dan ihwal kepergiannya ke hutan itu akhirnya diketahui oleh teman-teman beliau. Datanglah lima orang teman bertapa beliau

⁶ *Jhāna* keenam sampai *Jhāna* kesembilan, dinamakan *Arūpa Jhana*, *jhāna* tak bermateri.

menemani, mendampingi di hutan Uruvela. Cara bertapa jaman dahulu itu, dengan menyiksa diri. Dikisahkan bahwa beliau tidak mencapai hasil yang diinginkan, gagal, lalu sang bodhisattva pergi sendiri mencari tempat di Bodhgaya. Di Bodhgaya, semua kekuatan dari pencapaian *Jhana-Jhāna* ini beliau lepaskan semua. Sebenarnya beliau sudah matang sekali dalam kekuatan konsentrasi sampai mempunyai *Abhiñña*⁷, yaitu memiliki kesaktian-kesaktian. Beliau belum puas dengan semua kekuatan kesaktian yang dicapai, lantas beliau pergi ke kaki pohon Bodhi, di sana beliau melakukan meditasi yang disebut *Vipassanā*. Sang bodhisattva melepaskan diri dari *Jhāna* kesembilan dan turun sampai *Jhāna* pertama. Dari *Jhāna* pertama beliau kemudian mulai melakukan *Vipassanā*, meditasi seperti yang kita lakukan, hanya menyadari, menyadari proses-proses pikiran, proses jasmani, kemudian belajar melepas ... melepas ... melepas. Akhirnya beliau mampu menyadari, mengetahui proses-proses kehidupan yang sebenarnya. Beliau meraih pengertian atau pengetahuan dimulai dari *Nama-Rupa Pariccheda Ñāna*-pengetahuan mengenai proses kehidupan pada tingkat permulaan, yakni mampu membedakan mana yang termasuk batin dan yang mana termasuk jasmani. Lebih jauh lagi, beliau meneruskan perjuangannya sampai mencapai *Ñāna* keenam belas. Dari *Ñāna* keenam belas ini berkembang lagi pengetahuan-pengetahuan yang menuju *abhiñña* dan

⁷ *Abhiñña*, kekuatan batin yang menghasilkan kesaktian-kesaktian (Hindu: *siddhis*).

akhirnya beliau mencapai *Nirvana* (Pali: *Nibbana*). Jadi pencapaian beliau itu tidak dari *Samatha* tetapi melalui *Vipassanā*.

Dalam *Samatha* kekuatan konsentrasi itu berkembang. Tiap-tiap perkembangan tingkat konsentrasi yang disebut *Jhāna* ada faktornya. Pada tingkat permulaan, ketika gangguan aktivitas sehari-hari, ingat rumah, ingat pekerjaan, ingat penyakit dsbnya sudah tidak dihiraukan lagi, muncul konsentrasi kuat. Konsentrasi kuat itu adalah faktor yang disebut *vitakka*, artinya meditator dapat memegang konsentrasi, seperti dalam berlatih *Anapanasati*. Kemudian daripada itu, segala gangguan dan rintangan meditasi seperti *Palibodha*, *Nivarana*⁸ tertekan sehingga tersisih dan tidak lagi menggoda atau mengganggu, lalu muncul faktor-faktor *Jhāna*, yaitu *Vitakka*, *Vicāra*, *Pīti*, *Sukha* dan *Ekaggatā*. Kehadiran faktor-faktor ini menandakan tercapainya *Jhāna* pertama.

Bilamana konsentrasi terus meningkat dan *vitakka* hilang, yang ada hanya *vicāra*, pikiran yang kuat mengenggam objek. Dalam *Jhāna* tingkat kedua terdapat faktor *vicāra*, *pīti*, *sukha*, *ekaggatā*. Ketika konsentrasi meningkat lebih jauh lagi dan *vicāra* hilang, yang ada hanya *pīti*. *Pīti* artinya kegembiraan, yang sangat mendukung keenakan dari sikap duduk, sikap badan dan lain-lain. Keadaan ini masih bersifat kasar. Dalam *Jhāna* tingkat ketiga terdapat

⁸ Lihat Lampiran.

faktor *pīti*, *sukha*, *ekaggatā*. Ketika ketegangan pecah muncul kegiuran, *pīti* dan begitu *pīti* hilang disusul munculnya *sukha*, pikiran mulai tenang, konsentrasi mulai kuat. Kalau diteruskan akan mencapai *Jhāna* kelima, di mana kegembiraan, rasa bahagia hilang dan terjadi *ekaggatā*, pikiran terpusat dan berada dalam suasana seimbang, *upekkhā*. Dari *Jhāna* kelima ini seseorang dapat mengembangkan kekuatan-kekuatan *Abhiññā*.⁹ *Abhiññā* disebut juga dengan istilah *iddhi* atau *iddhi vidha* (Hindu: *siddhis*) artinya kekuatan kesaktian. Mengembangkan *iddhi* itu dimulai dari *Jhāna* kelima, dari sini petapa-petapa mengembangkan kekuatan konsentrasi menuju tercapainya kekuatan kesaktian atau kekuatan gaib. Di antaranya, ada dikenal sepuluh macam kekuatan kesaktian atau kekuatan gaib, yakni: *adiṭṭhana iddhi*, kesaktian dari kekuatan kemauan, seperti memperbanyak diri, dari satu menjadi banyak dan dari banyak menjadi satu. *Vikubbana iddhi*, kesaktian menyamakan diri. *Manomaya iddhi*, kemampuan memproyeksikan diri. *Ñanavipphara iddhi*, kemampuan batin dari *vipassanā* untuk melenyapkan kekotoran batin. *Samadhi-vipphara iddhi*, kemampuan batin dari *Jhāna*, seperti: *dibba-cakkhu*, mata dewa, yang dapat melihat sejauh alam dewa, alam neraka. *Cetopariya-ñāṇa*, kemampuan membaca pikiran orang; *Pubbenivassanusati-ñāna*, kemampuan membaca kehidupan lalu, dan lain-lain. Semua ini termasuk

⁹ *Abhiññā*, disebut kekuatan kesaktian, kekuatan gaib dan kadang-kadang diterjemahkan sebagai kekuatan batin.

kemampuan dari *Abhiñña*. Pangeran *Siddhartha* mengetahui semua ini dan beliau melepaskan kemudian melakukan *Vipassanā*. Kalau seseorang itu tidak ingin mengembangkan *Abhiñña*, kesaktian-kesaktian; maka beliau dapat langsung mengembangkan *Jhāna* keenam, *Jhāna* ketujuh, *Jhāna* kedelapan, *Jhāna* kesembilan, di sini puncak ketenangan batin yang menjangkau *Brahmaloka* (alam-alam *Brahma*). Bagi umat Hindu, *Brahmaloka* ini disebut alam-alam ke-Tuhan-an. Dan ini sudah sampai sejauh alam-alam *Brahma* tak bermateri (*Arūpa Brahma*), yang ada hanya ketenangan batin yang kuat dan kesaktian-kesaktian tidak dihiraukan. Akan halnya, pangeran *Siddhartha*, pencapaian sejauh *Jhāna* kesembilan itu tidaklah memuaskan beliau, bukan itu yang dicarinya, lalu ditinggalkan dan dalam perjuangan selanjutnya beliau meraih *ñāṇa-ñāṇa*, yaitu pengetahuan mengenai proses-proses kehidupan. Jadi cara mencapai *Jhāna* seperti telah dijelaskan adalah dengan memegang objek dengan kuat sekali sehingga rintangan yang datang dari luar tidak mampu lagi mengganggu. Dengan *samatha* kita menuju perkembangan ketenangan batin, tetapi dengan *vipassanā* kita menuju pandangan terang, yaitu kemampuan untuk melihat proses-proses kehidupan ini. Dengan *samatha*, pikiran dikonsentrasikan terus menerus terhadap objek, sampai objek terpengang dengan kuat dan akhirnya pikiran itu memusat (*ekaggatā*) dan mencapai kekuatan tingkat-tingkat konsentrasi pikiran yang dinamakan *jhāna-jhāna*; tetapi dalam *vipassanā* objek apa saja yang muncul hanya disadari, disoroti, kemudian kita berusaha melepaskan dan

yang akan tercapai adalah *Ñāṇa-ñāṇa*, bukan *Jhāna-jhāna*. Enam belas *ñāṇa* itu adalah pengetahuan mengenai proses kehidupan, dan bukan mengenai kekuatan konsentrasi.

Ada pertanyaan yang berbunyi: “Di antara tingkat-tingkat *Jhāna* ini, *Jhāna* tingkat berapakah yang menunjukkan seseorang itu adalah orang suci? Perlu dipahami bahwa *Jhāna* itu adalah tingkat konsentrasi pikiran, dan *Jhāna* tidak menjamin kesucian. “Apakah orang suci itu pasti sakti?” Orang yang suci belum pasti sakti, seperti halnya Yang Mulia Ānanda, beliau adalah orang suci tetapi tidak sakti-beliau adalah orang baik. Orang suci belum tentu sakti, orang sakti belum tentu suci; tetapi ada orang suci yang memiliki kesaktian seperti Yang Mulia Moggallāna yang mempunyai kekuatan *abhiñña*. Jadi beliau mempunyai kesucian dan sekaligus kesaktian.

Bagaimanapun tingginya tingkat ketenangan (*jhāna*) yang berhasil dicapai, masih terlibat di lingkungan *sāṃsara*. Seseorang dengan kemampuan itu masih akan terlahir berulang-ulang, Suatu ketika mungkin seseorang itu terlahir di Surgaloka atau di Brahmaloaka. Setelah pernah terlahir di Brahmaloaka, ia bisa turun lagi terlahir di alam-alam kehidupan yang lebih rendah. Mereka yang sadar mengenai hal ini akan menyeberang dan berlatih *Vipassanā*.

Meditasi yang kita lakukan di sini, disebut *Vipassanā Bhāvanā*. *Vipassanā bhāvanā* berbeda dengan *Samatha bhāvanā*. *Samatha* mengembangkan ketenangan (tranquility meditation), sedangkan *Vipassanā* mengembangkan

kemampuan pandangan terang (insight meditation) atau kemampuan melihat diri kita. Yang dimaksud dengan melihat diri kita, tidak lain dari melihat proses-proses atau gejala-gejala yang muncul di dalam diri kita, yaitu yang muncul pada jasmani dan batin kita. Pada jasmani, ia berupa gerak-gerik badan, sikap badan dan sensasi atau perasaan pada badan. gatal, dingin, panas, kesemutan, kaku dan lain-lain, itu disebut sensasi, yaitu perasaan badan. Pada batin ada dua gejala yang bisa kita sadari yaitu yang pertama, gerak-gerik pikiran, berupa lamunan ke masa lalu tentang apa saja yang kita pernah alami. Jadi kita terseret ke masa lalu. Kemudian, yang kedua, ada khayalan ke masa depan. Kita memikirkan, tertarik kepada hal-hal masa depan, walaupun itu belum tentu akan terjadi, tetapi sudah terjadi di dalam pikiran kita. Ini yang disebut berkhayal. Jadi objek batin itu berupa lamunan, khayalan, disamping itu juga ada pikiran aktif yang memikirkan apa yang terjadi di sekitar kita, ini yang disebut pikiran. Di samping pikiran itu, ada emosi yang merupakan perasaan, yaitu perasaan batin; seperti perasaan geli, gembira, senang, nikmat. Seringkali timbul perasaan negatif seperti: jengkel, marah, sedih, takut, merasa tidak-puas, merasa sia-sia, tertekan, cemas, khawatir, ini adalah perasaan batin atau disebut emosi. Jadi perasaan itu ada dua, yakni perasaan jasmani – disebut sensasi dan perasaan batin atau emosi.

Hal-hal tersebut di atas adalah sasaran atau objek yang kita sadari dan muncul setiap saat, silih-berganti atau muncul pada saat-saat tertentu secara bergantian. Misalnya, kadang-kadang badan terasa sakit, setelah rasa sakit hilang

muncul kecemasan. Kadang-kadang muncul pikiran terlebih dahulu, teringat akan rumah, pekerjaan, atau saya akan bagaimana nanti di masa depan. Inilah objek-objek *vipassanā* itu. Apa yang dikatakan sebagai objek, ini yang akan kita sadari dan kemudian kita akan mencoba untuk melepaskan diri dari gejala atau objek yang muncul itu. Jadi di dalam *Vipassanā*, kita mempunyai dua tugas, hanya ada dua tugas. Tugasnya adalah menyadari objek yang muncul, kemudian kita berusaha melepaskan diri dari cengkramannya atau melepaskan diri dari kemunculan objek itu. Apakah ini dapat dilakukan? Inilah perjuangan dan tugas kita, sehingga nanti kita dengan cepat, otomatis dapat menyadari dan melepaskan diri dari gejala-gejala yang muncul itu. Dalam tingkat permulaan tentu apa saja dimulai dengan kesukaran. Itu wajar. Tetapi dengan berjalannya waktu, sedikit demi sedikit, kita akan terbiasa dan lebih akrab dengan kesukaran-kesukaran itu dan kemudian keberanian, ketabahan kita akan mulai tumbuh dan lambat laun kemampuan berkembang. Inilah tujuan dalam pandangan dasar *Vipassanā*.

Pembahasan secara teori. Objek-objek itu muncul silih berganti sesuai kondisi. Di lingkungan, kita dapat menyadari apa yang kita dengar dengan telinga, misalnya kita menyadari suara atau omongan. Kita menyadari bentuk-bentuk yang kita lihat dengan mata; kita menyadari bau yang tercium dengan hidung; kita menyadari rasa dengan lidah; juga kita menyadari sentuhan pada badan. Seperti apa yang kita alami di dalam kehidupan sehari-hari, kita menyadari

baik objek itu enak atau pun tidak enak, dan ini dinamakan objek kesadaran yang datang dari luar.

Latihan Vipassanā akan dapat membantu mengubah diri kita dari dalam, misalnya, dari merasa kurang mantap, sering dilanda kecemasan atau merasa tidak puas atau minder (rendah diri), lambat laun di setiap kesempatan bermeditasi kita akan bisa menjadi lebih tabah terhadap segala keadaan dan kemampuan ini akan terbawa ke dalam kehidupan kita sehari-hari. Kita akan menjadi orang yang lebih berani, lebih bertanggung-jawab terhadap diri sendiri, juga bertanggung-jawab terhadap lingkungan. Ketabahan yang diperoleh akan menjadi kekuatan pelindung dalam kehidupan kita sehari-hari.

Apakah ada mistik, kegaiban-kegaiban dalam Vipassanā? Dalam meditasi Vipassanā tidak ada mistik, kegaiban-kegaiban. Misalnya, kegaiban yang menyedot pikiran orang jahat sehingga kemudian ia menjadi baik, seperti itu tidak ada. Yang ada adalah bagaimana cara kita mengubah pikiran jahat, melepaskan kejahatan, dan yang baik akan tinggal bilamana yang jahat itu hilang. Apakah dengan meditasi ini akan berkembang kemampuan hipnotisme supaya dapat menaklukkan orang lain? Hal serupa itu tidak ada di sini.

Tujuan vipassanā adalah mengembangkan kesadaran, dan kesadaran akan berkembang kalau ada objek yang muncul. Kalau tidak ada objek yang muncul, maka kita mungkin akan melamun atau tertidur. Tujuan akhir dari

Vipassanā, tidak lain dari untuk mampu melepaskan atau membebaskan diri kita dari segala karma kehidupan lalu, dan ini yang dinamakan kebebasan mutlak atau kebebasan total. Kebebasan itu tidak akan lagi memungkinkan terseret ke dalam berbagai bentuk kelahiran. Hal ini bagi kita sekarang tentu masih merupakan khayal. Kendati demikian, latihan Vipassanā ini akan banyak sekali gunanya demi mengubah diri kita dalam kehidupan sehari-hari ke depan. Sekian pendahuluan yang merupakan teori dan sekarang mengenai praktiknya.

Objek meditasi

Telah disinggung bahwa dalam Vipassanā kita mengembangkan kesadaran (*sati*), yaitu kesadaran terhadap Jasmani (*rūpa*) dan Batin (*nama*). Dan dalam meditasi vipassanā kita mempunyai empat objek, yaitu badan (*kāyā*); perasaan atau sensasi (*vedanā*); kesadaran (*cittā*) dan *dhammā*.

Jasmani (*rāpa*) adalah objek yang harus kita sadari, termasuk di sini menyadari sikap-sikap jasmani, perasaan yang ada di sana, dan juga gerakan jasmani, termasuk bernapas yang menyebabkan adanya gerakan naik dan turun perut saat duduk. Perlu disinggung di sini bahwa dalam menyadari objek dan berupaya membebaskan diri dari cengkramannya, jangan ada kecenderungan atau keinginan

untuk menganalisa atau membahas apa yang muncul. Apa yang muncul saat itu hanya disadari, jangan dianalisa. Menganalisa akan membawa kekacauan pikiran. Misalnya, jika sekonyong-konyong timbul rasa sakit, lalu muncul pikiran:” Aduh sakit, ... kenapa sakit di sini? Jadi timbul keluhan, kemudian disusul munculnya objek pemikiran yang nanti akan dapat menimbulkan emosi. Emosi ini adalah perasaan batin, misalnya merasa tidak senang dan seterusnya, timbul keragu-raguan dan lain-lain. Demikian hubungan yang dapat terjadi. Dengan mengamati objek batin yang timbul banyak pengetahuan yang akan terbuka melalui pengetahuan tentang proses sebab-akibat. Nah, ini mengenai pengamatan terhadap objek batin.

Sikap badan

Sikap badan dalam meditasi vipassanā sebenarnya bebas, sesuai dengan perkembangan dan sesuai dengan keadaan diri kita. Sikap badan yang umum dipakai yaitu sikap duduk, duduk dilantai, duduk bersila.¹⁰ Kaki bebas, boleh saling bertumpuk, boleh bersilang, boleh juga sejajar, dan bagi wanita bisa duduk dengan kaki terlipat ke sebelah,

¹⁰ Ada beberapa sikap duduk yang dapat dipilih, seperti sikap teratai penuh (full lotus posture); sikap setengah teratai (half lotus posture); dan sikap duduk dengan salah satu kaki terletak di depan kaki yang lain.

yang penting pinggang, punggung dan leher tegak. Tangan pun bebas, boleh diletakkan di pangkuan, di paha, boleh tertelungkup, boleh juga terbuka. Bahkan bagi orang yang pahanya terlalu besar, atau orang tua yang tidak bisa duduk bersila, mereka boleh saja duduk di kursi. Sikap duduk boleh saja seenaknya tetapi supaya dapat dipertahankan dalam jangka waktu yang lama, dan punggung, pinggang dan leher dalam keadaan tegak, itu yang penting. Lantas mata ditutup, mulut ditutup, lalu perhatian ditujukan kepada objek.

Saat berjalan, kita bukan berjalan dengan berlegang-kangkung, tetapi berjalan dengan sikap meditasi jalan. Di sini, sebenarnya ada dua sikap yang bisa dilakukan, yakni sikap meditasi berdiri dan sikap meditasi berjalan. Tetapi yang akan kita laksanakan dalam tingkat permulaan hanya meditasi duduk dan meditasi jalan saja. Meditasi berdiri tidak perlu kita lakukan pada tingkat permulaan, itu ada menurut kebutuhan nanti dan juga ada sikap meditasi berbaring. Berbaring, tetapi bukan tidur – itu untuk tingkat lanjut, artinya untuk mereka yang sudah maju, mereka yang sudah dapat mengalahkan sifat malas, kendor, manja, yang dalam bahasa Pali disebut *thinamiddha*, dan dalam bahasa sansekerta disebut Rajas-Tamas. Nah, kalau sifat-sifat tadi sudah dapat di atasi; orang pun dapat melakukan meditasi dengan berbaring, berbaring tetapi bukan tidur-kesadarannya terus menyala. Tetapi pada permulaan ini tidak kita lakukan, yang kita lakukan adalah meditasi jalan dan meditasi duduk.

Bab II

Praktik Vipassanā

Apakah yang dilakukan dalam praktik meditasi vipassanā itu? Yang dilakukan, tak lain dari mengembangkan kesadaran (*sati*) supaya timbul kemampuan untuk melepaskan diri dari cengkeraman objek yang timbul. Objek yang timbul, seperti telah disinggung dalam Bab sebelum ini adalah objek jasmani dan objek batin, yang muncul silih berganti. Tidak ada objek yang muncul bersamaan, mereka muncul secara silih-berganti.

Latihan meditasi Vipassanā itu dilakukan terus-menerus tidak ada istirahat, sejak pukul empat pagi sampai pukul sepuluh malam; yang namanya program istirahat itu tidak ada. Sehabis tidur, kita bangun jam empat pagi, mungkin ada yang mencuci muka, ada juga yang mandi dan terus bermeditasi. Meditasinya, jalan dan duduk, yang dilakukan terus-menerus tanpa istirahat. Setelah bermeditasi sampai jam sebelas siang, lalu ada makan siang. Setelah makan siang, meditasi jalan dan duduk terus dilakukan tanpa istirahat. Tidak ada istirahat untuk lima menit pun, bahkan tidak ada program istirahat untuk beberapa menit saja. Jadi sehabis makan siang, kita akan terus bermeditasi sampai jam duapuluh dua. Kita akan tidur nanti setelah jam sepuluh

malam. Kita pergi mandi, pada kesempatan untuk mandi. Tetapi tidak bermain-main saat mandi, mandi jangan dijadikan kesempatan hanya untuk melepaskan lelah. Ada yang secara diam-diam, nanti, bersenam atau jungkir-balik di kamar mandi supaya ketegangannya hilang, praktik seperti itu menyalahi Vipassanā. Itu dinamakan menghibur diri. Jadi tidak ada objek lain selain bermeditasi.

Jadi dari jam empat pagi hingga jam sepuluh malam, waktu kita terisi oleh kesibukan atau keasyikan bermeditasi, tidak ada program mengaso dan tidur, yang ada hanya program makan dan panggilan alam, yaitu seperti buang air kecil, buang air besar atau mandi, selain dari itu tidak ada. Bagaimana kalau mengantuk, apakah boleh mengaso? Kalau mengalami capek, lesu, mengantuk; maka itu akan menjadi objek meditasi kita. Sebelum kita mencapai objek ketenangan; pada permulaan, yakni pada hari pertama, kedua dan ketiga, akan penuh dengan objek. Dengan objek-objek yang timbul itu kita akan memantapkan diri, menyadari keadaan diri kita melalui proses jasmani. Di situ terjadilah pengenalan terhadap sifat jasmani kita. Pengenalan yang menimbulkan pengertian, dan dari sana kemampuan kebijaksanaan akan muncul. Misalnya, muncul kebijaksanaan tentang bagaimana kita mesti mengatasi jasmani supaya kita tidak terbenam meladeni kemanjaan yang berkaitan dengan jasmani.

Waktu latihan yang sepuluh hari sangatlah singkat bila dibandingkan dengan kebutuhan untuk mendapat

kemajuan dalam Vipassanā yang begitu luas. Sepuluh hari sesungguhnya tidak cukup, kendati demikian kalau kita berlatih dengan sungguh-sungguh, kita akan memperoleh banyak pengertian dan ketrampilan. Misalnya, ketika kita mengamati dan mencatat objek yang muncul dengan segera kita bisa membebaskan diri dari apa yang muncul itu, yang tak lain dari objek batin (*nāma*) atau objek jasmani (*rūpa*) atau objek-objek yang kita miliki sebagai akibat pengalaman-pengalaman kita di masa lalu. Yang dimaksud dengan pengalaman di masa lalu, tak lain dari *karma*.

Karma dalam hal ini bukan semata-mata perbuatan, tetapi juga ucapan, termasuk pemikiran di masa lalu yang baik maupun yang buruk, yang jahat, yang keji, yang malas, dan yang menyenangkan, seperti yang bercorak kecenderungan kepada kesucian. Semua itu tidak hilang begitu saja, tetapi mengendap atau tertidur di dalam diri kita, di bawah sadar yang diistilahkan *bhavanga*. Dan ketidurannya itu bukan terus begitu, tetapi sewaktu-waktu ia bisa muncul melalui gerak-gerak pikiran kita, inilah *Karma*. Apabila ia muncul berupa gerak-gerak pikiran atau bentuk-bentuk ingatan atau emosi dalam perkembangannya, inilah yang menjadi objek meditasi kita.

Sebenarnya, tidak perlu banyak teori yang harus diberberkan mengenai vipassanā itu. Lebih banyak teori diberikan akan menimbulkan lebih banyak kebingungan dalam diri seorang meditator. Yang akan menjadi milik adalah hasil daripada latihan, dengan mengalami sendiri.

Semakin banyak pengalaman dalam *vipassanā*, itu akan menimbulkan pengertian, lantas pengertian itu akan berkembang menjadi kebijaksanaan (*pañña*). Kita akan dapat merasakan, melihat proses sebenarnya, mengetahui apa yang akan berguna dan yang tidak berguna bagi kehidupan kita. Kemudian, kita bisa belajar melepas apa yang tidak berguna dan dalam perkembangannya hanya belajar melepas saja.

Apakah kita tidak mengembangkan yang baik-baik? Itu dengan sendirinya terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kalau mau, kembangkanlah yang baik, akan tetapi kita tidak perlu terikat dengan kebaikan, sebab kebaikan itu hanya jalan untuk dapat melihat, menjadikan orang lebih tenang. Ketenangan hanyalah jalan untuk dapat melihat proses kehidupan ini dengan lebih jelas, lebih tajam. Untuk apa? Untuk dapat membebaskan diri dari kemunculan masa lalu atau karma kita, sehingga kita dapat membebaskan diri dari proses kehidupan ini.

Mengawali Latihan

Pada jaman dahulu, apa yang dilakukan oleh para petapa adalah pergi menjauhkan diri dari keramaian lingkungan, keramaian aktivitas dan pergi ke goa, hutan atau vihara. Dan kita sekarang ini telah mengambil waktu sesempatnya, memasuki retreat meditasi *Vipassanā*. Kemudian apa? Kita mencoba mencari pengalaman dengan

pergi meninggalkan aktivitas kita. Dengan cara itu, apakah masih ada aktivitas yang membelenggu diri kita? Tentu ada, aktivitas apa? Aktivitas Karma. Dan aktivitas karma itu harus kita bongkar, kita tinggalkan, kita buang. Apanya yang dibuang? Cengkramannya, dan bukan pengalaman karma itu sendiri. Cengkraman karma membawa penderitaan bagi kita. Bagaimanakah wujud cengkraman karma itu? Kita pernah tahu hal-hal yang manis, perasaan yang manis, ingatan manis, pengalaman manis, semua pengalaman itu tidak perlu dihilangkan bahkan tidak dapat hilang, lantas apanya yang dihilangkan. Yang berupaya dihilangkan adalah cengkraman yang berupa ketagihan, kegilaan kepada yang manis-manis ini. Contoh, cengkraman melalui mata adalah apa yang indah-indah; melalui lidah, apa yang enak, lezat. Melalui telinga, ucapan yang muluk-muluk, merayu-rayu; melalui jasmani, sentuhan-sentuhan, nafsu seks dan lain-lain.

Mengawali latihan Vipassanā, kita menghormat kepada Sang *Buddha*, *Dharma* dan *Sangha*. Kita lakukan penghormatan dengan bersujud (*namaskara*) kepada Guru, untuk belajar pasrah, seperti dalam istilah kebatinan dan untuk belajar merendahkan diri demi menghancurkan rasa 'Aku'. Kita pasrah, seperti pergi mencari perlindungan. Dan kita mengambil *Tisarana* sebagai perlindungan, kemudian kita mengambil *Sīla*. *Sīla* ini bukan janji yang harus kita laksanakan, seperti tidak membunuh; tetapi kita berusaha menghindari. Di sini kita berusaha:

1. menghindari pembunuhan,

2. menghindari pencurian,
3. menghindari melakukan hubungan seks, termasuk hubungan seks antara suami dan isteri.
4. menghindari kebohongan atau berbicara hal yang tidak benar.
5. menghindari makanan dan minuman yang memabukkan,
6. menghindari makan setelah lewat jam 12 siang
7. menghindari melakukan kesenangan, kegembiraan, diantaranya, bernyanyi, berdansa, bersolek, berpakaian indah, memakai perhiasan emas atau intan-berlian, mempersolek diri.
8. menghindari tidur di tempat tidur yang tinggi, empuk-mewah.

Sīla ini bukan suatu janji yang harus kita laksanakan, tetapi kita melatih diri dengan berusaha menghindari. Menghindari bukan dalam artian kuat-kuatan melawan, menantang, yang dimaksudkan adalah menghindarkan gejala-gejala yang dapat membuat, atau menarik kita sehingga terhasut melanggar kemoralan itu. Menghindari melakukan pembunuhan, pencurian, menghindari hubungan seks, termasuk hubungan raga antara suami-isteri; menghindari kebohongan atau membicarakan hal-hal yang tidak benar. Kemudian kita menghindari makanan dan minuman yang memabukkan. Tidak makan setelah jam 12 siang, ini sama dengan puasa. Di sini kita makan pagi, nah energi yang

diperoleh dari makan pagi itu kita gunakan dari pagi sampai tengah hari. Lalu jam 11 siang kita mulai makan lagi, energi yang kita peroleh dari makan pagi itu sekarang diisi lagi untuk digunakan sampai jam 18.00. Setelah jam 12 siang yaitu sore kita tidak mengisi perut lagi. Kebiasaan di rumah, di waktu sore hari kita makan lagi. Setelah sore, terutama malam hari sebenarnya kita tidak mengeluarkan banyak tenaga karena kita hanya bermeditasi. Walaupun kita bermeditasi sampai jam 22.00, tidak banyak energi yang dikeluarkan. Tidak makan setelah lewat tengah hari itu jauh lebih bagus, dengan perut agak kosong lebih mudah kita bermeditasi. Di tingkat permulaan mungkin terganggu, tetapi setelah biasa akan lebih mudah bagi kita, terutama untuk bermeditasi di malam hari. Di samping itu juga, di waktu malam kita tidak bekerja atau mengadakan aktivitas, kecuali misalnya, orang yang jaga malam karena memerlukan tenaga; maka ia harus makan malam.

Berpuasa di dalam melaksanakan *atthasila* itu dibalik. Pada puasa umum, makan pada pagi hari, siang tidak makan, sore tidak makan. Tetapi di sini, dibalik, pagi hari makan, siang makan, sore tidak makan sampai keesokan harinya dan tentu tidak akan merasa capek. Bagi orang-orang mistik yang senang mengembangkan kekuatan, dikatakan bahwa berpuasa itu sangat baik, sangat bermanfaat untuk menguatkan will-power (kekuatan kemauan). Dalam keadaan badan kosong, kita mampu melaksanakan tugas-tugas berat maupun ringan dengan kekuatan kemauan. Kita tidak akan kalah walaupun tidak makan dan kekuatan seperti itu murni, tidak didorong

oleh nafsu-nafsu. Pengendalian diri terhadap rasa lapar akan menambah kekuatan kemauan atau will-power, untuk menghadapi tantangan-tantangan jasmani. Berlebihnya nafsu itu dapat disebabkan oleh dorongan makanan

Mengenai menghindari hubungan suami-isteri selama latihan. Tidak melakukan hal ini adalah sangat baik kalau kita mau mengembangkan meditasi, sebab tenaga akan tersimpan, kesegaran badan tidak terkuras. Kalau kita melakukan hubungan seks suami-isteri, itu terutama melemahkan konsentrasi yang erat hubungannya dengan terkurasnya kesegaran pikiran atau batin. Walaupun jasmani kita segar tetapi batin menjadi kendor. Kekuatan yang mendukung pikiran atau batin ini erat sekali hubungannya dengan kejernihan pikiran dalam konsentrasi. Kalau kita menghindari hubungan raga atau seksual itu, maka tenaga batin kita dapat bertahan menjadi suatu kejernihan pikiran; daripada kita mengumbar tenaga melalui proses seksual itu.

Mengenai tidak tidur di tempat tidur yang tinggi, empuk. Gunanya adalah untuk tidak memberi pencerapan rangsangan nafsu seks. Tempat tidur yang empuk itu bisa merangsang nafsu seks. Orang-orang jaman dahulu bahkan tidak memakai kasur hanya beralaskan jerami dan tikar sekedarnya untuk menghalangi pengaruh dingin dari tanah. Kalau sekarang ada macam-macam, ada busa yang empuk dan lain-lain yang mengenakan jasmani, sehingga sering merangsang ingatan-ingatan keenakan jasmani, merangsang nafsu birahi atau nafsu seks. Nah, ini kita hindari untuk

mempermudah tercapainya ketenangan, di samping usaha kita menyadari dan melepaskan rangsangan-rangsangan yang muncul.

Tingkat Permulaan

Pada awal latihan, biasanya terlalu banyak beban yang muncul yaitu gema dari kehidupan kita sehari-hari. Mungkin sebelum kita datang ke tempat retreat, kita sibuk menyelesaikan ini dan itu, melakukan persiapan-persiapan dan lalu berada dalam perjalanan yang jauh dan melelahkan. Semua ini tidak begitu saja hilang gemanya. Ia masih menyisakan gema di dalam diri kita. Apalagi kalau keadaan itu sangat intensif, kita memberi perhatian yang besar; maka gemanya besar dan tidak bisa hilang seketika. Gema itu akan bertahan satu hari, dua hari bahkan tiga hari, sesuai dengan keadaan dan sifat diri kita masing-masing. Bagi orang yang suka berpikir, gema itu akan masih lengket di awal latihan, dan bagi yang mempunyai sifat acuh tak acuh ia bisa terlepas dari gema itu, tetapi objek yang dia alami mungkin lain. Jadi objek-objek yang muncul di tingkat permulaan proses latihan adalah objek dari gema-gema tadi; terutama hal yang bersifat kasar. Kita terlalu banyak terikat dengan hal yang kasar, baik itu yang kasar dan menyenangkan maupun yang kasar dan tidak menyenangkan. Misalnya, dengan tidak sadar kita telah terikat dengan rasa marah, bahkan senang marah, asyik

marah, bahkan merasa diri sudah menyatu dengan marah itu. Nah, dengan vipassanā kita akan berupaya melepaskan diri dari cengkraman objek-objek semacam itu.

Sesungguhnya, dengan *Vipassanā* kita bertujuan untuk melepaskan diri dari segala bentuk kekotoran batin yang ada dalam diri kita. Dari mana datangnya kekotoran batin itu? Kekotoran batin itu tak lain dari akibat pengalaman-pengalaman kita di masa lalu, yang kita sebut dengan istilah karma. Seperti sudah saya singgung pada bagian permulaan, apa saja yang kita alami di masa lalu, tidak ada yang hilang; semuanya mengendap di dalam diri kita. Dan ia akan muncul silih berganti dan tidak pernah muncul bersamaan. Ia akan muncul sesuai dengan kondisi yang ada pada saat itu, sesuai dengan proses-proses kesadaran yang kita alami. Hal ini perlu sekali kita mengerti proses itu, karena itulah maka saya mengambil kesempatan untuk membicarakan hal ini.

Dalam latihan *Vipassanā*, kita berusaha mengembangkan kesadaran terhadap jasmani (*rupa*) dan batin (*nāma*). Kesadaran (*sati*) ini sangat penting bahkan merupakan pelindung kita di dalam kehidupan sehari-hari supaya kita tidak terseret oleh hal-hal yang muncul dari dalam diri kita yang merupakan reaksi terhadap tantangan-tantangan dari luar. Apa yang datang dari luar, tidak selalu sesuai dengan apa yang kita harapkan, ada yang baik, ada yang jelek, yang mengerikan, menakutkan. Untuk dapat menghadapi apa yang datang dari luar, kita mesti mempunyai

persiapan agar tidak terseret keadaan. Misalnya, kalau kita tidak sadar, begitu muncul kemarahan, kita tidak sadar diri lalu membuat reaksi. Dari mana reaksi itu? Dari modal kita, yang kita pupuk sehari-hari itu langsung keluar membuat reaksi, seperti melawan, menantang. Akan tetapi, tentunya kalau boleh kita ingin mendamaikan hal-hal yang sebenarnya kita hadapi. Dalam keadaan marah, belum tentu kita dapat mengatur diri sesuai dengan apa yang kita harapkan karena batin diliputi, digelapkan oleh marah, lalu diseret oleh sikap marah sehingga kita bertentangan, berkelahi.

Kita mengembangkan kesadaran, tetapi kesadaran ini belum cukup untuk membersihkan diri kita, ia hanya merupakan alat untuk tahu, untuk sadar, tahu melihat; ada usaha kedua yang lebih penting yaitu mengembangkan kemampuan membebaskan diri dari apa saja yang muncul. Dalam latihan Vipassanā kita tidak membedakan apakah sesuatu yang muncul itu menyenangkan atau tidak menyenangkan, tetapi kita hanya berusaha menyadari dan membebaskan diri dari cengkraman apa yang muncul itu.

Meditasi duduk

Sewaktu kita mulai duduk bermeditasi, kita mencoba merasakan sikap duduk terlebih dahulu. Pada permulaan, yakni pada hari pertama atau hari kedua, kita biasanya masih terganggu oleh gema kehidupan sehari-hari yang tadi, yang

kemarin dan lain-lain. Kalau gema itu masih keras, kita jangan langsung menuju objek tetapi perhatian kita tujukan kepada sikap duduk dahulu. Kita rasakan dahulu sikap duduk yang nyata ini, entah sudah tegak, entah miring atau bungkuk. Lalu kita atur sikap duduk kita sebaik-baiknya agar tidak miring atau bungkuk. Setelah merasa enak, sikap duduk itu boleh kita jadikan objek sebentar.

Setelah duduk, lalu kita mencoba merasakan gerakan perut. Gerakan perut ini sebenarnya diakibatkan oleh pernapasan. Saat napas masuk perut akan menggeembung, dan ketika napas keluar perut mengempis. Ini perlu diingat, napas masuk perut menggeembung, napas keluar perut mengempis. Yang menjadikan perut menggeembung ketika napas masuk, adalah masuknya udara ke paru-paru membuat dada mengembang. Kemudian dada yang mengembang itu menekan diafragma, maka sekat rongga dada turun sehingga perut kita menggeembung ke depan. Ketika bernapas keluar, diafragma lentur kembali, lalu perut mengempis, mengecil. Nah, ini objek meditasi saat duduk. Jadi objek perhatian kita saat duduk, pertama (objek utama) yaitu kembung-kempisnya perut. Pada kembung-kempisnya perut yang diperhatikan adalah bagian di atas pusar, di bawah ulu-hati, persisnya kira-kira tiga jari jaraknya dari pusar. Di bagian tengah itulah terasa kembung dan kempis, kembung dan kempis.

Sekarang, mengenai diafragma. Diafragma adalah jaringan halus yang peka terhadap rangsangan, seperti: rangsangan pikiran, ingatan, atau rangsangan emosi, seperti:

marah, sedih, rangsangan rasa sakit pada jasmani. Apabila terjadi rangsangan maka diafragma menjadi tegang, sehingga paru-paru tidak dapat menekan diafragma turun. Bila diafragma dalam keadaan rileks, ia lentur. Dalam wawancara guru biasanya bertanya: “Bagaimana dengan naik-turunnya perut?” Kalau anda menjawab: “Naik-turunnya perut saya tidak ada-hilang!” Guru langsung mengetahui bahwa anda mengalami banyak problem—*dukkha*.

Di antara saat-saat menyadari proses kembung-kempis atau naik-turunnya perut itu, kadang-kadang, kita sekonyong-konyong menyadari adanya pikiran yang muncul, misalnya mungkin kita teringat akan masa lalu ketika menjadi murid, ketika bekerja, atau apa saja, mungkin juga kita berkhayal ke masa depan, misalnya akan bagaimana saya dan isteri saya nanti? Nah, itu objek kedua. Kalau hal seperti itu muncul, maka objek naik-turunnya perut kita lepaskan, kemudian kita mengambil, menunjukan perhatian kepada objek pikiran atau khayalan yang muncul itu.

Pada permulaan, tidak jelas bahwa jasmani kita sebenarnya mengandung sifat-sifat cepat lemah, cepat payah atau merasa sakit atau apa saja yang berkenaan dengan ketidak-enakan. Ada orang-orang yang baru duduk sepuluh menit, ia merasa tenang, setelah itu badannya mungkin merasakan panas, dingin, gatal, dan sebagainya. Ada juga yang kali pertama, bisa duduk selama satu jam, tetapi karena keburu nafsu ingin cepat jadi Arahata atau mau menjadi Kwan Im, lalu mereka memaksakan diri dan dapat duduk lama. Saat

duduk yang kedua, ia belum tentu dapat duduk selama satu jam lagi, setelah duduk lima belas menit ia pun sudah gelisah. Nah, sesungguhnya itu adalah objek yang perlu sekali dimengerti dan akan mengembangkan pengertian kita bahwa badan ini tidak dapat dipaksakan, harus ada harmoni. Pada permulaan, bilamana kemampuan duduk kita hanya tiga puluh menit saja, maka keesokan harinya kita dapat perpanjang lima menit, besoknya lagi kita tambah waktu duduk itu. Begitu pula dengan meditasi jalan, kemampuan berjalan kita tambahkan, kita perpanjang. Di sini kita bukan belajar duduk atau belajar berjalan, tetapi kita mengembangkan kemampuan batin yang akan sangat berguna. Untuk apa? Untuk dapat melihat proses kehidupan yang sebenarnya.

Ketika baru saja duduk, ada yang langsung bisa menyadari naik-turun atau kembung-kempis perut, dan ada juga yang belum dapat merasakan proses naik-turun perut itu. Ada yang bisa merasakan proses naik-turun perut beberapa saat, lalu proses itu sekonyong-konyong hilang. Kondisi pikiran dan emosi berpengaruh terhadap proses naik-turun perut. Sementara kita mengamati proses kembung-kempis itu, tiba-tiba saja ada pikiran yang muncul atau ada rasa gatal, rasa sakit. Kondisi-kondisi ini dapat mempengaruhi gerak diafragma, sehingga misalnya, gerakan perut itu tiba-tiba terhenti. Suatu bentuk pikiran, misalnya keragu-raguan dapat mempengaruhi diafragma sehingga gerakan perut hilang. Diafragma itu terdiri dari jaringan saraf yang halus dan peka terhadap segala rangsangan, baik rangsangan dari jasmani

atau rangsangan dari pikiran berupa khayalan atau lamunan. Bila kita mengalami rangsangan berarti kita dikunjungi oleh sesuatu, misalnya, ingatan, khayalan atau kita digigit oleh nyamuk. Ketika itu perhatian terhadap gerakan perut dilepaskan, dan jangan mencari-cari, lalu sadari apa yang terjadi di tempat lain. Barangkali muncul suatu pikiran atau emosi, itu yang kita sadari sebagai objek kedua. Misalnya, “Oh, ini melamun ... melamun ... melamun.” Setelah itu pun dilepaskan, selanjutnya kita sadari, kita rasakan sikap duduk, sekedar untuk merilekskan badan. Ini perlu sekali, untuk apa? Sewaktu otak melepaskan bentuk pikiran atau bentuk lamunan, ... kosong, plong, sebentar. Naik turunnya perut tidak langsung muncul, pada saat seperti itu kita perlu menyadari sikap duduk. Kita perhatikan sikap kita, mulai dari kepala, leher, dan kita sadari sikap duduk. Setelah merasakan sikap duduk, biasanya kita mulai merasa rileks, dan akhirnya muncullah kembung-kempis perut itu.

Jadi kalau naik-turunnya perut belum ada, maka objek perhatian kita adalah sikap duduk. Jangan langsung memperhatikan perut, tetapi perhatikan sikap duduk. Cobalah sekarang kita duduk bermeditasi, menutup mata. Sekarang coba rasakan sikap duduk, perhatian diarahkan mulai dari kepala, ke leher, badan, paha, kaki. Hanya merasakan saja dan jangan berpikir. Kalau perlu boleh menyebutkan di dalam batin: “duduk ... duduk ... duduk.” Dengan cara itu, kita menjadi rileks, tidak ada rangsangan berupa pikiran, lamunan, rasa sakit dan sebagainya. Yang ada saat itu hanyalah kontak rasa dengan badan. Keadaan rileks yang

terjadi dengan spontan akan memunculkan gerakan kembung dan kempis perut yang normal. Artinya saat itu napas bergerak lagi sebab tidak terjadi ketegangan pada diafragma yang menyebabkan hilangnya gerakan kembung-kempis perut. Diafragma menjadi lentur kembali. Jadi untuk menemukan gerakan perut, objek utama itu; tidak perlu mencari-cari. Bagaimana seharusnya? Yaitu berusaha rileks, rasakan sikap duduk terlebih dahulu, kemudian gerakan perut kembung-kempis atau naik-turun akan muncul dengan sendirinya.

Apa yang terjadi kalau kita mencari-cari gerakan perut? Mencari-cari itu membentuk keinginan. Keinginan mencari ini menegangkan diafragma, membuat diafragma tidak lentur. Kecenderungan ingin tahu dan bertanya-tanya: “perut ini kok tidak bergerak lagi, bagaimana ya?” membuat perut semakin mengalami ketegangan sehingga tidak terjadi gerakan perut yang normal.

Apabila gerakan naik-turun atau kembung-kempis perut itu sudah dapat dirasakan dan teramati; maka kita akan mendapati bahwa kadang-kadang gerakan yang naik panjang dan gerakan turun itu pendek atau kadang-kadang juga kebalikannya, gerakan naik terasa pendek dan gerakan turun terasa panjang. Ada juga pola gerakan perut yang lain, seperti gerakan yang seolah-olah mengayun, atau gerakan perut itu ke samping.

Meditasi Jalan

Kesadaran yang kita telah kembangkan dalam meditasi duduk, berkelanjutan saat melakukan meditasi jalan. Jadi kesadaran itu tidak terputus tetapi berlanjut dalam meditasi jalan. Kalau kita duduk selama satu jam, dianjurkan supaya kita melakukan meditasi jalan satu jam. Kalau kita baru mampu duduk selama tiga puluh menit, maka dianjurkan jalan pun tiga puluh menit. Dengan demikian ada keseimbangan antara meditasi duduk dan meditasi jalan.

Pada saat mulai melakukan meditasi jalan, yang disadari adalah gerakan kaki, dan perhatian tidak lagi ditujukan pada gerakan naik-turun perut. Gerakan kaki pada meditasi jalan dilakukan dengan perlahan-lahan, seperti ketika sedang mengangkat kaki, mengayunkan, menurunkan kaki, baik kaki kiri maupun kaki kanan. Gerakan kaki mesti dilakukan dengan pelan-pelan supaya gerakan dapat disadari dengan seksama. Mengapa tidak dilakukan dengan gerakan cepat? Melakukan langkah yang cepat tentu boleh saja, sesuai keadaan, misalnya, ketika sedang berjalan lalu tiba-tiba hujan turun. Dalam melangkah cepat itu kesadaran kita tetap dijaga agar tetap mengikuti gerakan kaki. Jadi ketika melakukan meditasi jalan, kita tidak berjalan seenaknya, seperti berjalan berlempang-kangkung, tetapi kita berjalan meditasi. Ada yang mengejek: “Apa itu, jalan vipassanā seperti bekicot, pelan-pelan.” Kalau kita berjalan pelan-pelan saat meditasi jalan, maka kekuatan terletak pada konsentrasi dan

kesadaran. Kita menyadari gerakan kaki, menyadari proses dari kaki terangkat lalu mengayun, terus kaki diletakkan, di situ terletak adanya kesadaran dan konsentrasi. Dengan tetap bertahankan melakukan meditasi jalan selama satu jam, itu akan mengembangkan suatu kekuatan yaitu kekuatan kemauan.

Pertanyaan yang timbul, sewaktu melakukan meditasi berjalan, apakah emosi, pikiran-pikiran atau lamunan-lamunan atau khayalan tidak terhalang untuk muncul? Masing-masing dapat muncul sesuai kondisi. Justru dengan berjalan cepat hal-hal seperti itu tidak bisa kelihatan dan dengan demikian kita tidak memperoleh kesempatan untuk menyadari emosi yang timbul. Berjalan dengan lebih pelan akan membuat emosi-emosi, pikiran-pikiran terlihat kemunculannya dengan lebih terang, lebih jelas. Jadi pada meditasi jalan ada dua macam objek yang menjadi objek kesadaran (*sati*): Jasmani (*rūpa*) adalah gerakan kaki, dan batin (*nāma*), adalah segala macam bentuk pikiran dan perasaan yang muncul.

Dari posisi duduk perlahan-lahan kita berdiri dan akan mulai dengan meditasi jalan. Sadarilah setiap gerakan badan yang terjadi dari posisi duduk sampai berdiri. Tangan sebaiknya tidak menggantung di samping badan karena dengan posisi seperti itu tangan bisa membengkak jika menggantung untuk waktu yang cukup lama, terutama bagi mereka yang mempunyai kelemahan jantung. Kedua belah tangan sebaiknya saling mengunci di muka atau di belakang,

atau tangan yang satu memegang pergelangan tangan yang lain. Sebelum mulai berjalan, terlebih dahulu kita menyadari sikap berdiri itu untuk beberapa saat. Berdirilah dengan tegak, kepala jangan sampai menunduk karena leher akan tegang setelah beberapa lama. Untuk itu mata sebaiknya ditunjukkan sejauh kira-kira tiga atau empat meter di muka, jangan terlalu jauh. Jangan memandangi kesana kemari, seperti seseorang yang melihat-lihat atau menikmati suatu pemandangan. Pandangan mata tertuju ke muka dan sedikit ke bawah, tetapi tidak melihat kaki.

Permulaan kita menyadari ‘mengangkat’ itu ketika dari sikap berdiri mantap, kaki terlepas dan mulai ringan, seterusnya ... maju ... turun..., angkat, maju, turun, angkat, maju, turun; angkat, maju, turun, dan seterusnya. Langkah kaki tidak perlu jauh, kira-kira sejarak satu kaki saja. Jangan terlampau jauh sebab badan bisa kehilangan keseimbangan dengan cara berjalan seperti itu. Yang penting, semakin pelan maka gerakan kaki terasa semakin nyata. Bilamana ketika sedang bermeditasi jalan, ... naik, ... maju, ... turun, lalu sekonyong-konyong muncul suatu pikiran, nah itu adalah objek. Jika muncul suatu pikiran atau ingatan, misalnya, ingat rumah, ingat persoalan, ingat problem apa saja dari kehidupan sehari-hari, kita mesti berhenti dahulu, stop! Kemudian kita sadari: ... ingat ... ingat ... ingat, lepaskan. Setelah itu, baru kembali berjalan dan menyadari gerakan kaki: naik, ... maju, ... turun; naik ..., maju ..., turun, dan seterusnya.

Kalau pikiran sudah mulai mengambil objek lain, katakanlah, ingat rumah. Begitu ingat rumah, supaya menghilangkan kejenuhan, kaki langsung bergerak cepat. Sewaktu kita bergerak cepat, pikiran pun menjadi kabur. Pada saat kita berjalan pelan, apa saja boleh muncul, tetapi jangan lupa menyadari apa yang muncul itu.

Lobha, Dosa, Moha.

Sang Buddha dapat diumpamakan sebagai dokter yang mengobati pasien. Beliau mengobati jasmani dan batin pasien. Seorang dokter terlebih dahulu akan mendiagnosa seorang pasien, mengadakan pemeriksaan kesehatan secara umum (general check-up) untuk menentukan gejala penyakit si pasien. Setelah mengetahui penyakit si pasien, dokter kemudian memberi obat dengan menuliskan resep obat.

Setelah gejala sakitnya diketahui lalu diberi vaksin (baksil penyakit yang sudah dilemahkan). Vaksin itu menjadi serum pada badan orang tersebut, yang akan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit. Kekuatan daya tahan tubuh yang berkembang menghancurkan atau membasmi penyakit.

Sang Buddha juga mengobati dengan meningkatkan daya tahan. Sang Buddha menyatakan bahwa hidup ini adalah *dukkha*. *Dukkha* artinya sakit (derita). Beliau mendapati bahwa hidup ini penuh dengan kelemahan,

ketegangan yang ditimbulkan oleh gejala-gejala batin. Ibarat seorang dokter, sang Buddha mengobati orang-orang yang mengalami penyakit batin.

Anicca, Dukkha, dan Anattā.

Anicca, dukkha, anattā, biasa disebut sebagai *samañña lakkhana*, artinya corak umum. Dalam latihan vipassanā, biasanya dukkha itu sangat menonjol artinya mudah sekali dilihat kemunculannya. Baru saja kita duduk bermeditasi, kaki berteriak-teriak kesakitan, sesudah itu mengantuk, menyusul kemudian rasa capek, pusing – semua itu adalah *dukkha*. Itu adalah pengalaman pada hari pertama dan kedua dalam satu retreat meditasi. Kemudian daripada itu, pemikiran datang bertubi-tubi; misalnya, ingat sungai, ingat sepeda, ingat rumah, ingat pelajaran. Apa saja yang pernah dialami pada masa lalu, muncul dengan bertubi-tubi, baik pengalaman yang enak maupun yang tidak enak. Jika seseorang mempunyai hobi, apakah itu hobi olah raga, maka olahraga yang akan banyak muncul. Bagi yang mempunyai hobi memancing-memancing akan banyak muncul. Hobi apa saja yang menjadi kegemaran kita, maka itu yang dominan muncul. Karena hal-hal tersebut muncul silih-berganti, artinya berubah-ubah, maka proses itu adalah *anicca*. Proses itu sama artinya dengan gejala. Suatu gejala muncul, dan gejala itu tidak diam. Ia berubah, ia berproses. Anda mengalami dalam latihan bagaimana suatu gejala muncul, seperti rasa sakit. Rasa sakit itu, berproses –

ia muncul, dan segera lenyap. Proses ini disebut *Anicca*. Apakah proses itu? Proses adalah sesuatu yang tidak diam, ia sesuatu yang berubah. Sesuatu yang berubah adalah sesuatu yang muncul lalu menjadi suatu hal lain, itu yang dinamakan proses. *Anicca* meliputi semua yang kita alami, termasuk segala objek yang pernah kita lalui dalam perjuangan spiritual –bermeditasi; disamping itu, meliputi pula kehidupan yang sudah kita jalani.

Anattā adalah sesuatu yang ada. *Anattā* ini halus sekali. Dari proses terjadilah hidup, dan munculnya suatu bentuk. Bentuk itu disebut *attā* (sansekerta: *atma*). Apakah *attā* itu? Mari kita ambil perumpamaan setrum dari listrik. Begitu dynamo dihidupkan, setrum baru listrik itu mulai mengalir ke seluruh kota sampai ke desa. Ia tidak kelihatan sewaktu mengalir. Begitu ia memasuki neon, bola-bola lampu, mesin-mesin, memasuki alat-alat rumah tangga, barulah kita mengetahui bahwa ada setrum. Nah, bola lampu, dan sebagainya itu adalah bentuk. Sebelum ada aliran listrik masuk, ia semata-mata logam, besi, dll. Nanti setelah dialiri listrik, maka ia disebut lampu, mesin. Sama halnya dengan hidup ini. Begitu hidup memberi aliran kepada pikiran, perasaan maka pikiran, jasmani dan segala macam mulai bekerja sesuai dengan gambaran masa lalunya. Jadi adanya itu, memang ada. Tidak dapat kita pungkiri, jadi *Thitaketuko* itu ada, tetapi kekekalan bentuknya tidak ada. Seseorang bisa sebentar saja lantas menjadi mayat. Mayat berubah menjadi abu, abu jika dihancurkan menjadi atom, ion-ion, proton-proton yang bisa berhamburan ke segala ruangan. Kemudian,

yang dinamakan adanya adalah ada, dan yang disebut tidak ada adalah kekekalannya. Jadi karena kekekalan *Thitaketuko* itu tidak ada. Sang Buddha membicarakan sesuatu yang ada (konsep), dan kekekalan bentuk itu yang tidak ada. *Atta* artinya “Aku,” dan *An* artinya “tidak.” Jadi *anattā* artinya tidak ada Aku. Lengkapnya, tidak ada Aku yang kekal. Dalam kehidupan sehari-hari kita boleh mengatakan: “saya sedih, saya senang.” Dan kita tidak tahu besok apa yang ada dalam hidup saya ini. Barangkali, “saya rindu, saya menyesal,” atau apa saja. Jadi “Aku”, “Saya” itu tidak kekal. Sewaktu-waktu saya merasakan: “aku sedih, sebentar lagi mengalami “aku marah.” Inilah *anattā*. *Anattā* artinya tidak ada “aku” yang kekal. Ini kita akan lihat dan alami sendiri dalam *vipassanā*. Aku yang kekal itu tidak ada, akan tetapi karena kita dikelabui oleh ketidak-tahuan, seringkali kita melekatkan diri kepada sebuah bentuk, kepada suatu keadaan. Keadaan itu senantiasa akan berubah, dan karena kita tidak siap menghadapi perubahan; maka timbullah kekecewaan, timbul kegalauan, timbul sakit, dsb. Mengapa kita mengalami semua itu karena kita melekat. Mengapa kita melekat? Karena kita tidak tahu. Tidak tahu mengenai apa? Tidak tahu *anicca* (ketidak-kekalan). Di sini, jika kita tahu *anicca*, kita terbebas dari *atta*. Karena itu, bilamana seseorang sudah dapat menangkap pengertian bahwa aku ini keadaan atau bentuknya tidak-kekal, maka ia bisa tidak terikat. Lalu tidak terikat itu bagaimana? Kita menjalankan tugas atau kewajiban kita sehari-hari tanpa ke-Aku-an. Artinya kita tidak terikat atau tidak melekatkan diri ke dalam

segala bentuk gerak-gerik pikiran dan gerak-gerik apa saja. Misalnya, kita melaksanakan tugas, tetapi tidak ada keinginan untuk melekat kepada hasilnya. Kalau hasilnya baik, merasa senang. Sebentar lagi bisa berubah, kalau ada resesi ekonomi, hasilnya jelek. Akibatnya, tidak bisa beli beras. Lantas, kita merasa khawatir, takut akan keadaan hari esok yang akan terjadi. Kondisi kehidupan ada naik-turunnya. Maka itu kalau kita bisa membebaskan diri dari cengkeraman “Aku,” kita akan mantap dalam segala langkah kehidupan. Ada istilah kuno dalam lontar Sutasoma yang berbunyi: “rame ing gawe, sepi ing pamrih.” Hidup sibuk, aktif, tetapi tidak melekat pada *perih*¹¹ itu. Jika *anattā* berkembang, maka dalam aktivitas kita, tidak ada ketakutan, tidak ada kekhawatiran.

Kita belum dapat menyentuh pengetahuan *anattā*, sebelum kita memperoleh pengetahuan *anicca*. Bilamana *anicca* terlihat melalui pengalaman meditasi dengan jelas sekali, maka menyusul kemudian kemampuan untuk melihat, menyadari *anattā*. Untuk melihat, mengalami *anicca*, kita mengerahkan kesadaran (*sati*), upaya (*virīya*), sedangkan ketika mengalami, melihat *anattā* – kita lepas dari objek. Di situ, ada berhentinya apa yang dilihat dan berhentinya yang melihat (*attā*), berhentinya dunia, berhentinya kehidupan (*paramattha*).¹² Katakan saja

¹¹ *Perih*, bahasa Bali, artinya ingin atau ambisi.

¹² *Paramattha*, lawan dari konsep, bukan konsep.

“berhenti,” sebenarnya proses itu jalan terus. Nah, itulah kebebasan mutlak, bebas daripada konsep, keadaan bebas dari problem, bebas dari proses – keadaan itu disebut *nirwana*. *Nirwana* itu adalah keadaan kehidupan yang bebas dari segala konsep, bukan keadaan kematian. Apakah konsep itu? Konsep adalah bentuk pikiran. Kalau keadaan nirwana tercapai, apakah sudah mati? Tidak, itu keadaan kehidupan bukan kematian.

Sekian mengenai *anattā*, yang merupakan pintu gerbang ke nirwana atau pintu gerbang dari kebebasan yang tidak dapat dibicarakan, tidak perlu dibicarakan karena akan muncul melalui kondisi. Kondisi apa? Kondisi yang akan membawa kita lepas.

Bab III

Landasan Indria Dan Keakuan¹³

Bagaimanakah terbentuknya rasa keakuan?

Dalam kehidupan lampau yang entah seberapa lama jauhnya, kita tidak tahu apa yang sudah pernah kita lakukan; apalagi mengingat dalam kehidupan sekarang ini saja sudah tak terhitung banyaknya perbuatan yang terlupakan dan yang kita tidak bisa ingat lagi. Semua perbuatan itu sesungguhnya tidak ada yang hilang, semuanya tersusun rapi dan mengendap di dalam diri kita. Bagaimana proses-proses itu terjadi? Selain mempunyai badan, kita mempunyai indria-indria atau pintu-pintu indria (*dvara*), yaitu: mata, telinga, hidung, lidah, raga, kemudian ada otak. Dari pengalaman hidup, kita mengalami berpikir, melihat, mendengar, membaui, mengecap, merasakan sentuhan. Katakan baru pertama kali kita menerima sesuatu entah melalui mata, telinga. Itu masuk ke dalam diri kita melalui salah satu indria kita. Misalkan, kita menerima rangsangan melalui telinga, lalu masuk ke dalam diri kita melalui saraf-saraf dan

¹³ *Salayatana*, enam landasan indria; *Sakkayaditthi*, pandangan salah yang timbul dari adanya persepsi bahwa ada Aku, Ego, yang kekal.

berlanjut ke otak, dan seterusnya ia akan tersimpan. Sebelum tersimpan, ia akan membuat kesan melalui telinga, kesan ini disebut pencerapan (*sañña*). Kemudian ada yang disebut bentuk-bentuk batin (*sankhara*), ada yang disebut pikiran (*citta*), atau kesadaran (*viññana*) dan ada yang disebut perasaan (*vedana*). Lima macam hal ini ada di dalam diri kita. Kata-kata ini disinggung lebih dahulu di sini supaya istilah-istilah tersebut diketahui dan akan dijelaskan nanti lebih jauh.

Sekarang apa yang terjadi sehingga kita menjadikan diri sebagai suatu bentuk kehidupan? Melalui pintu-pintu indria kita mencerap, apakah melalui pintu mata (*cakkhu dvara*), pintu telinga (*sota dvara*), pintu hidung (*ghana dvara*), pintu lidah (*jivha dvara*), raga atau pintu sentuhan jasmani (*photabbha dvara*) dan pintu pikiran (*mano dvara*). Pintu-pintu indria itu mencerap artinya menerima sesuatu rangsangan sentuhan. Yang pertama kali bergerak adalah kontak (*phassa*), terjadi reaksi terhadap apa yang datang menyentuh, itulah pencerapan. Dicerap dahulu, kemudian diserap, terkirim melalui saraf-saraf lalu masuk ke dalam otak. Di dalam otak terjadi suatu pengenalan, dan setelah pengenalan data tersimpan ke dalam diri kita, dan suatu saat simpanan itu bisa keluar. Ia keluar sebagai reaksi atas tantangan yang datang dari luar, yang kita sebut sebagai reaksi kita terhadap apa yang kita lihat, apa yang kita dengar, dan seterusnya. Demikianlah aksi-reaksi terjadi dalam kehidupan kita sehari-hari.

Ke-Aku-an muncul karena pikiran kita mengalami apa saja yang kita jumpai dalam hidup ini dari saat ke saat. Pikiran mengaitkan kesan-kesan dari rangkaian kejadian yang kita alami, sehingga seolah-olah ada “Aku” yang mengalami segala sesuatu itu. Demikianlah terbentuknya *sakkāya ditthi* atau pandangan keliru bahwa ada “aku”. Misalnya, yang saya pukul ini bernama Thitaketuko. Lalu Thitaketuko sedang marah, marah itu lantas menjadi wujud Thitaketuko. Thitaketuko sedang sedih, maka yang menjadi wujud adalah sedih itu. Thitaketuko sedang senang, sedih, ngantuk, capek, marah. Pengalaman-pengalaman ini melahirkan kesan bahwa yang mengalami, itulah “Aku.” Sesungguhnya ke-Aku-an inilah yang membawa penderitaan. Ada keinginan dalam gerak-gerik pikiran, kita menginginkan ini dan itu. Kadang-kadang kita asyik dengan rasa senang atau konflik dengan diri kita atau lingkungan. Berapa besar konflik yang terjadi bergantung pada berapa besar “Aku” yang terbentuk dalam diri kita. “Aku” itulah yang menyebabkan konflik, baik konflik dengan diri sendiri, maupun konflik dengan orang lain atau yang di luar diri kita.

Bagaimanakah terbentuknya apa yang kita sebut sebagai watak, sifat, kebiasaan yang ada dalam diri kita. Dalam percakapan sering ada yang berkata: susah rasanya untuk mengubah sifat, susah rasanya untuk mengubah watak. Sebenarnya apakah yang dinamakan watak atau sifat atau kebiasaan itu? Secara sederhana dapat dijelaskan seperti berikut: Pada mulanya, ada hal yang masuk melalui salah satu pintu indria kita, yang masuk ke dalam pikiran lalu

tersimpan ke dalam Gudang yang disebut: *Bhavaṅga*, bawah sadar kita. Kemudian terjadilah suatu bentuk dan dari bentuk itu kita mulai mengenal apakah adanya bentuk itu, umpama pertama kali, kita menyentuh suatu benda yang terasa dingin. Ah, ini dingin ... lalu orang mengatakan itu adalah “es”. Lantas kita tahu bahwa yang dingin itu “es”. Jadi hal dinginnya es itu menjadi pengetahuan yang tersimpan di dalam diri kita.

Kemudian hal pengetahuan-pengetahuan lain juga demikian terjadinya, mereka masuk ke dalam diri kita; bertumpuk-tumpuk menjadi pengetahuan. Selanjutnya, manakala ada sesuatu kejadian yang masuk ke dalam diri kita berkali-kali, sekarang misalkan sebagai contoh: bentuk perasaan. Katakanlah terjadi percecokan. Kita bercecok dengan orang lain, terjadi konflik, lalu terjadilah marah. Bentuk kemarahan itu lalu masuk ke dalam diri kita. Kemarahan tentu mempunyai bentuk, misalnya apakah kita berkelahi, saling ejek, saling caci-maki. Atau barangkali, berbentuk penipuan karena soal utang-piutang atau terjadi fitnah dan lain-lain, itu yang disebut bentuk. Kekuatan kemarahan masuk ke dalam diri kita dan akan tersimpan di bawah sadar. Berapa kekuatan ketegangan dari pertengkaran itu? Katakan saja berkekuatan 50 Volt, karena kita sangat marah. Begitu kita selesai bertengkar, maka kekuatan kemarahan yang 50 Volt itu tersimpan dalam diri kita. Umpama, kita bertengkar dengan si A dan begitu pertengkaran selesai, sudah tak ada apa-apa lagi; tetapi kita mempunyai suatu kemarahan atau kejengkelan berkekuatan

50 Volt terhadap si A. Si A pun menghilang untuk beberapa waktu, seminggu, satu bulan, satu tahun dan kita tidak ingat lagi, dan tidak tahu dia berada di mana. Barangkali ia sudah pindah ke tempat lain, tetapi kita sudah mempunyai bibit ketegangan marah 50 Volt. Sekarang, melihat sesuatu yang kurang menyenangkan, seseorang yang kurang simpatik, sesuatu yang tidak berkenan bagi kita, bibit ini sudah dapat bergerak. Nah, beginilah akan mulai terbentuknya diri kita. Bagaimana bibit ini bergerak? Umpamanya, ada hal kurang beres pada si B, seorang pelayan. Kalau ia tidak beres dalam mengerjakan sesuatu, kita sudah merasa tegang, lalu kita mulai melampiaskan pada si B, sesuatu hal dari bibit yang dulu itu (bibit kemarahan). Kemudian si B menerima kesalahan apa saja yang ditimpakan kepadanya, benar atau tidak benar. Oleh karena ia adalah pelayan, maka ia menerima saja. Dan setelah kejadian itu selesai, kita menambah lagi kekuatan kemarahan, sebagai hasil memarahi pelayan tersebut; misalnya kekuatan itu bertambah 20 Volt. Tak sadar kita telah menambahkan kekuatan sebanyak 20 Volt dari memarahi dia, dan begitulah terjadi di dalam diri kita bertambahnya kekuatan negatif secara tak sadar. Reaksi-reaksi seperti marah, tidak senang, sedih, cemas, apa saja termasuk kesenangan, kegembiraan terjadi bertubi-tubi dan mengendap di bawah sadar. Nanti pada suatu ketika meskipun semua kejadian sudah kita lupakan, peristiwa demi peristiwa menjadi kabur; tetapi kesan sudah tersimpan di dalam diri kita. Kemudian simpanan, itu kalau sudah kuat sekali, dengan sendirinya jika kita menghadapi segala sesuatu

dari luar dan sedikit menantang; maka simpanan di bawah sadar ini bergerak. Inilah yang kita sebut “AKU”, kekuatan ini yang disebut “AKU”. Ia tersusun sedikit demi sedikit menjadi suatu kebiasaan, kalau sudah banyak sekali; lantas ia bergerak. Segala apa yang dilihat dan tidak berkenan di hati, maka yang berbicara adalah rasa tidak senang ... marah, merasa kurang simpati ... marah. Nah, kalau pada suatu saat kita merasa marah, itu sudah menjadi penyakit dan tidak menyenangkan dalam diri kita; dan kita ingin membuang marah itu; karena itu kita lalu ingin melatih diri untuk menghilangkannya.

Di dalam latihan meditasi vipassanā, misalnya, kita sedang duduk bermeditasi dan sekonyong-konyong muncul perasaan tanpa suatu sebab. Begitu perasaan itu muncul, kalau kita tidak menyadarinya; maka kita akan terseret oleh marah. Perasaan marah muncul tanpa kita ketahui apa yang menyebabkan marah itu. Dalam hal ini yang muncul, keluar adalah simpanan kita, adalah amarah. Keadaan yang tidak menyenangkan di lingkungan kita, umpamanya, hujan turun, suasana terasa suram. Keadaan seperti itu mencekik perasaan membuat perasaan tidak senang, suasana tidak berkenan bagi diri kita. Dari merasa tidak senang, tidak puas, lalu timbul pikiran: “Cuaca tidak baik dan terlalu ramai, bagaimana saya bisa maju?” Kita mulai terseret dan berpikir: “Wah, kalau begini percuma bermeditasi, besok saya mau berhenti!” jadi begitu pikiran timbul, sesuatu emosi muncul membumbui keadaan yang dihadapi sekarang. Kita melihat ke kiri, ke kanan: “Teman-teman kok mantap semua, bisa duduk,

sedangkan saya kacau balau.” Karena pikiran tertuju pada “kacau balau”, lalu timbul rasa cemas, kecewa dan lain-lain yang mengikuti pikiran itu. Bilamana kita tidak menyadari perasaan yang muncul saat ini, di saat sekarang itu; kita terlambat menyadari, kemudian emosi timbul, seperti cemas, kecewa. Demikianlah satu proses, kalau kita tidak sadar, kita selalu menambah hal yang dulu. Begitu suatu proses muncul, ada perasaan tidak enak, kurang mantap, harus disadari: “... tidak enak... tidak enak...”. Tidak enak itu dirasakan saja dan disadari, dengan begitu kita dapat menghilangkan kekuatan tidak enak itu, dan ia terhapus. Andaikan perasaan tidak enak yang muncul karena suasana lingkungan berkekuatan 10 Volt. Karena perasaan tidak enak yang muncul itu disadari, maka ia akan menguap, kekuatan yang 10 Volt itu hilang. Jika muncul perasaan dan sampai berpikir. Pikiran itu disadari: “berpikir ... berpikir ... berpikir.” Jadi manakala kita tidak menyadari segala sesuatu kejadian yang muncul, maka selalu akan bertambah dan menambah kekuatan simpanan kita. Kalau kita marah, kita sedih, apakah marah secara sepiantas-lalu, atau sedang, atau keras, jika kita sadar, ia segera hilang.

Hal-hal yang enak, maupun yang tidak enak perlu disadari, sebab dengan menyadari kekuatannya akan lepas. Pada suatu ketika, kita teringat teman kita dahulu semasa masih bersekolah di SD, atau SMP. Misalkan saja, kita teringat kepada si C, lalu teringat akan kejadian dahulu, “... ia nakal, atau jahat.” Kejadian sudah lampau yang dibelai-belai, dianalisa itu berkembang dan membawa perasaan-

perasaan baru, mungkin ada perasaan senang, atau mungkin ada kebencian. Perasaan yang muncul dari ingatan tersebut akan menambah voltase simpanan kita. Tetapi bilamana teringat, dan kita segera sadari: “Oh, saya ingat ... ingat ... ingat”; maka kekuatannya mulai terkikis sedikit demi sedikit sampai kekuatan itu hilang. Kekuatan kemarahan, kebencian yang dulu itu hilang, sehingga hanya teringat kepada si C dan tidak ada perasaan benci atau antipati yang timbul terhadap dia. Demikianlah proses yang mesti kita lakukan dalam latihan meditasi vipassanā, begitu suatu ingatan muncul, segera kita sadari dan lepas. Misalkan kita mulai marah. Marah itu berkekuatan 20 Volt dan setelah capek marah kita pergi membaca buku, atau menonton televisi. Marah itu sekonyong-konyong hilang, seolah-olah marah itu sudah hilang, tetapi sebenarnya ditutupi oleh gambaran berita-berita, hiburan. Di sini kita terhibur oleh aktivitas menonton hiburan itu.

Seberapa banyak kita teringat masa lalu kita dengan segala voltasenya, selalu mesti disadari dan dilepas. Dengan cara seperti itu kekuatan kemelekatan, keterikatan kita dengan masa lalu atau karma-karma masa lalu semakin berkurang. Karma itu mempunyai kekuatan atau voltasenya sendiri-sendiri. Pada saat kita bertengkar, merasa sedih. Berapakah voltase, kekuatan kesedihan itu? Sedih, tidak puas, jengkel, semua itu tersimpan. Kalau kita tidak sadar, tumpukan simpanan semakin banyak. Manakala kita mulai sadar, “Oh, saya sedih!”, setelah itu dilepas, maka kekuatan sedih itu menguap dan akhirnya hilang. Akan tetapi ada

orang-orang yang salah mengerti mengenai hal ini, katanya: Kalau semua dilepas nanti semuanya hilang. Apakah ingatan saya tidak akan ada lagi. Itu hanyalah ketakutan yang bodoh, ingatan kita pada hal-hal yang sudah lalu tidak akan hilang, yang hilang adalah voltase atau kekuatan yang mencengkeram ini. Hilangnya kekuatan cengkeraman itu akan membuat kita merasa lega, bebas. Tidak ada lagi yang menyeret kita ke masa lalu dengan cara seperti dulu, reaksi kita sekarang adalah baru dalam menghadapi apa yang datang. Kita tidak lagi bereaksi dengan sikap marah seperti dulu itu. Dengan cara bekerjanya kesadaran kita seperti ini, lambat laun akan mengurangi voltase yang telah kita pupuk sejak sekian lama. Apabila kita tidak mengembangkan kesadaran, kita akan terus menimbun terus apa saja yang terjadi dan masuk ke dalam pikiran. Ungkapan “Aku yang sedih”, bentuk sedih ini yang menjadi “Aku”. “Aku marah”, dari tumpukan kekuatan kemarahan yang sudah sejak dulu membentuk yang dinamakan “Aku”. Jadi kekuatan ke-Akuan di sini adalah perwujudan dari tumpukan simpanan kemarahan yang dulu-dulu. Kita mencoba untuk tidak menyimpan kembali apa yang muncul.

Mengenai mimpi, ada orang yang bermimpi sedang marah atau di dalam mimpi ia merasakan ketakutan. Mimpi itu sampai di sini saja, setelah terbangun tidak akan menjadikan suatu kekuatan lagi. Tidak akan menghasilkan sesuatu karma baru. Meskipun demikian, jika seseorang bermimpi bertemu musuh, misalnya, lalu orang tersebut terbangun dan setelah terbangun lalu berpikir: “Kurang ajar si

A?” Mimpinya semalam dipikirkan kembali, ia bereaksi terhadap mimpi itu, ini akan membawa sesuatu kekuatan, kebenciannya bertambah sekarang. Inilah yang menjadi karma, menambah karma lagi. Karena itu janganlah mengingat kembali terutama mimpi buruk dan mengulangi peristiwanya dalam kehidupan sehari-hari. Tak ayal lagi, itu akan menambah kekuatan simpanan buruk pada *bhavaṅga*.

Yang sering kita bicarakan dalam latihan meditasi vipassanā, yaitu: jasmani, perasaan dan pikiran. Ini yang memegang kekuasaan dalam aktivitas hidup kita. Di sini akan dibicarakan apa yang muncul lebih dahulu. Misalkan, muncul ingatan terhadap seorang teman bernama si A. Begitu kita mengingat, kita mulai berpikir tentang si A dan segera disusul oleh perasaan yang berkenaan dengan si A, apakah menyenangkan atau tidak menyenangkan. Jadi bentuk pikiran muncul lebih dahulu, lalu muncullah perasaan batin atau emosi, emosi kebencian. Sambil berpikir, emosi pun berkembang dan kita teringat dengan cara ia berbicara, teringat dengan cara ia menuding-nuding, dan sebagainya. Pikiran berkembang melalui ingatan dan berpikir, dan emosi pun turut berkembang. Muncul emosi benci dan emosi itu berkembang sejalan dengan aktivitas pikiran. Selanjutnya akan menimbulkan ketegangan di dalam diri kita dan ketegangan ini langsung menimbulkan ketegangan jasmani. Lebih lama emosi itu diolah oleh aktivitas pikiran, jasmani pun mulai panas, dan akan menimbulkan lebih jauh macam-macam pengaruh terhadap badan kita. Pengaruh terhadap badan itu, bisa berupa ketegangan yang mempengaruhi

denyut jantung, mempengaruhi jalannya darah, mempengaruhi pencernaan atau mungkin napas akan terengah-engah dan air kelenjar ludah pun ikut berubah. Sambil menelan ludah berulang kali, kalau marah bahkan sampai mulut terasa kering. Demikianlah suatu bentuk pikiran dapat menimbulkan akibat pada jasmani, dan manakala ketegangan sudah berlanjut menimbulkan ketidakselarasan, kekacauan bekerjanya hormon-hormon, kelenjar ludah, perut, semuanya terpengaruh disebabkan panasnya emosi. Lambat laun akan menimbulkan kesakitan, kelemahan dan kita akan mudah terserang penyakit. Dan adalah tugas kita untuk meninjau, menjajaki hal-hal seperti ini agar kita tidak tercengkeram oleh keadaan-keadaan negatif yang bisa merugikan. Oleh karenanya, begitu suatu bentuk pikiran terjadi, kita harus menyadarinya. Umpama, kita ingat seseorang atau sesuatu, kita sadar: Oh, ini ingat ... ingat ... ingat, jangan sampai ingatan itu membuat suatu pola menjadi emosi dan mengakibatkan jasmani mengalami ketegangan. Misalnya, muncul ketegangan pada dada, lalu kita berpikir: “Kenapa saya tegang? Ada apa ini? Barangkali ada jin, setan, hantu yang mengganggu? Jadi begitu ada ketegangan bisa timbul sebetuk pikiran, disusul masuknya emosi. Emosi yang timbul kemudian diterima oleh pikiran. Jadi emosi bisa menyebabkan timbulnya pikiran. Selanjutnya, kita berpikir: “Ah, kalau begitu terus tidak enak, nanti meditasi saya sia-sia. Kalau begitu lebih baik saya pulang saja.” Dari pemikiran itu timbul rencana untuk pulang atau apa saja yang lainnya.

Bab IV

Pengetahuan Vipassanā (*Vipassanā* *Ñāṇa*)

Dalam latihan Vipassanā, sedikit demi sedikit kita menjelajahi hidup kita dengan mengamati proses-proses yang terjadi pada jasmani, perasaan, pikiran dan bentuk-bentuk ingatan, serta *dhamma*. Tujuan penjelajahan itu adalah untuk memperoleh pandangan terang tentang apakah kebenaran sejati hidup ini. Bilamana kita telah memperoleh kemajuan yang mapan dalam latihan. Pikiran lebih jinak dan tabah, kita mulai memiliki kekuatan perhatian untuk mengamati ke dalam dan pada waktunya akan mampu melihat pengetahuan-pengatahuan (*ñāṇa*) mengenai apa adanya kehidupan ini. Pengetahuan-pengetahuan itu juga merupakan pencapaian. Ada enam belas *Ñāṇa* atau pengetahuan.

Hidup ini terdiri dari batin (*nāma*) dan jasmani (*rūpa*). Pada tingkat permulaan latihan *vipassanā*, kita akan memperoleh hanya kemampuan untuk membedakan yang mana disebut batin dan yang mana disebut jasmani. Kemampuan itu memberikan kita pengetahuan pertama, yang

disebut: *Nāma-Rūpa Pariccheda Ñāṇa*. Dan kalau kesadaran kita lebih tajam lagi muncullah *Paccaya Pariggaha Ñāṇa*, pengetahuan kedua, yaitu adanya kemampuan untuk melihat sebab dan akibat serta kemampuan untuk membedakan sebab dan akibat pada proses jasmani dan batin. Kalau kemudian pikiran sudah semakin jinak, makin jelas kita melihat proses-proses sebab dan akibat yang ada dalam diri, kita akan dapat mengalami apa yang dinamakan *Sammasana Ñāṇa*, pengetahuan ketiga, yaitu kemampuan untuk melihat munculnya suatu objek (*uppada*), proses berkembangnya objek (*thiti*), sampai hilangnya objek (*bhaṅga*), dan seterusnya. Yang dilihat di sini adalah kehadiran tiga corak umum dalam segala sesuatu yang ada, yakni: *Anicca*, *Dukkha*, *Anattā*.

Pada tahap ini, yang sangat menonjol adalah tiga corak ini. Seiring dengan perkembangan *Sammasana Ñāṇa* yang kuat sekali, di sana dapat pula muncul bakat-bakat yang baik selain daripada simpanan-simpanan negatif. Seringkali, orang mengalami yang dinamakan *vipassanā kilesa*, yaitu kekotoran-*vipassanā*. Sebenarnya *vipassanā kilesa* ini merupakan hal-hal baik, yang positif, yang sering kita kehendaki atau pelihara dalam kehidupan sehari-hari, misalnya: perasaan tenang, pikiran cerdas atau pikiran tajam yang dapat melihat dengan seksama suatu persoalan. Kadang-kadang dalam bermeditasi muncul *obhassa*, yaitu munculnya suatu sinar gemerlapan. Melihat munculnya *obhassa*, seseorang bisa merasa gembira dan berseru: “wah, saya sudah maju!” Padahal itu merupakan *vipassanā kilesa*,

meskipun sinar semacam itu dalam latihan *Samatha bhavana* adalah hal yang baik. Ada yang menamakan sebagai sinar Tuhan atau Nur Illahi atau dalam Yoga disebut Tan Matra. Ini hanya sinar-sinar yang menandakan konsentrasi sudah jadi, dan kekotoran-kekotoran yang disebut *Nivarana* (rintangan-rintangan batin) sudah tidak mengganggu lagi, sudah hilang, rasa jengkel, sedih sudah tidak ada lagi berganti dengan konsentrasi yang kuat.

Sampai di *Sammasana Ñana*, banyak kekotoran vipassanā yang bisa timbul antara lain, munculnya kegiuran (*piti*), yang memberi rasa luar biasa enak dan akan dicari-cari. Ini menghalangi pandangan terang untuk melihat proses hidup yang lebih dalam. *Piti* ini membuat kesengsem, tertarik, terseret. *Piti* itu bercorak gembira, dan mesti dilepas. Kadang-kadang muncul yang disebut *Passadhi*, ketenangan. Setelah *piti* hilang, muncul ketenangan, ada kesejukan. Pada saat bermeditasi badan terasa enteng dan sejuk.

Meskipun sudah duduk selama satu jam, tetapi serasa baru sepuluh menit. Di situ ada kesan enak, sejuk. Hal ini menyeret orang ke dalam keenakan sehingga proses vipassanā itu tertutup oleh ketenangan yang menyejukkan. Nah, inilah kekotoran vipassanā yang harus disadari dan dilepas, jangan sampai terseret atau tergiur. Juga keadaan yang disebut *sukha*, rasa bahagia yang sebenarnya merupakan salah satu faktor *Jhāna* dalam *samatha*. Bila *sukha* timbul maka muncul perasaan tenteram, bahagia serasa masuk sorga. Kekotoran ini pun mesti dilepaskan. Semangat (*virīya*) yang

berlebih-lebihan, membuat diri merasa kuat, mantap sekali juga menjadi suatu kekotoran. Semangat yang berlebihan ini diakibatkan oleh usaha kita yang non-stop dari pukul empat pagi sampai pukul sepuluh malam yang memunculkan energi luar biasa, ini juga mesti dilepaskan.

Ada juga kekotoran vipassanā yang dinamakan *upaṭṭhāna*, di sini muncul pikiran yang sangat tajam. Apa saja yang dipikirkan seolah-olah orang melihat penyelesaiannya. Kadang-kadang ada orang yang sekonyong-konyong menganggap dirinya utusan Tuhan, padahal itu adalah efek yang muncul dari ketajaman pikiran. Pikiran tajam yang timbul seperti itu, jangan diteruskan tetapi segera disadari.” Oh, ini berpikir ... berpikir ... berpikir,” lalu dilepaskan.

Ada juga pengetahuan-pengetahuan biasa, semacam *ñāṇa*, yang berkesempatan muncul. Mungkin kita pernah mempelajari sesuatu tetapi tidak mendalam dan tidak serius, pada saat itu ia muncul dengan terang dan jelas dan ada semacam kepuasan karena munculnya pengetahuan itu.

Sebagai kemajuan latihan yang lebih dalam, timbul *ñāṇa* nomor empat yang disebut: *Udayabbaya ñāṇa*. Di sini mulai muncul kemampuan untuk melihat semua proses walaupun masih merupakan suatu gambaran yang pecah. Kalau kekuatan konsentrasi kita tajam, maka begitu misalnya kita mengamati timbulnya kemarahan, kemarahan itu lebur dengan seketika. Begitu muncul rasa enak, misalnya merasa tenang ... tenang, seketika itu juga ketenangan itu lebur. Jadi

semua proses dalam diri kita, kalau teramati dengan kesadaran yang tajam (*sati*), akan terlihat muncul dan seketika itu juga lebur.

Bilamana proses seperti itu sudah kelihatan dengan jelas dan mantap, maka akan disusul dengan munculnya *ñāṇa* nomor lima, yaitu: *Bhaṅga ñāṇa*. Di sini muncul pengetahuan bahwa: “Oh, begitulah hidup ini ... apa yang disebut *nāma* (batin) dan *rūpa* (jasmani), adalah hal yang menakutkan karena tidak dapat dipegang karena tidak bersifat kekal. Begitu muncul, ia segera mengalami lebur. Jadi pada bagian ini, proses *anicca*, *dukkha* akan kelihatan dengan terang, meskipun *anattā* belum jelas. Selanjutnya, timbullah kesan bahwa batin dan jasmani itu sangat mengerikan, jauh lebih menakutkan dari perasaan cemas; sebab kita dapat menyaksikan leburnya.

Ini terjadi ketika muncul *ñāṇa* nomor enam, yaitu *Bhaya Ñāṇa*. Batin dan Jasmani tampak sebagai hal yang mengerikan yang selalu dibuntuti bahaya, karena begitu ia muncul, dengan segera tampak leburnya. Dan manakala keadaan mengerikan itu sudah menjadi penglihatan objek kesadaran yang nyata, seperti jika kita menyaksikan suatu kenyataan; maka dengan segera muncul *ñāṇa* nomor tujuh: *Ādīnava Ñāna*. Pengalaman kita di sini bukan hanya melihat batin dan jasmani itu sebagai hal-hal yang mengandung bahaya, tetapi batin dan jasmani itu sendiri merupakan bencana. Jadi *nāma-rūpa* merupakan bencana yang akan menyeret kita ke dalam proses yang jauh lebih besar daripada

ketika kita mengalami pengetahuan dari *bhaṅga ñāṇa*, melihat sesuatu itu muncul dan melebur.

Pada *Ādīnava*, terdapat kesan mendalam bahwa selalu ada bencana yang terus mengancam, bencana yang mengerikan. Jadi tahapan kemajuan latihan ini selanjutnya akan sangat menentukan bagaimana sikap kita terhadap corak kehidupan, terhadap *Nāma* dan *Rūpa*.

Sikap kita terhadap batin dan jasmani yang langsung dialami melalui timbulnya *Nibbidā Ñāṇa*, pengetahuan nomor delapan yaitu timbul rasa bosan, kita mengalami batin dan jasmani sebagai bentuk-bentuk yang membosankan. Sampai di sini, perlu diberi tanda bahwa pengetahuan nomor lima, enam dan tujuh adalah hal-hal yang sangat penting karena akan menentukan sikap kita selanjutnya terhadap hidup ini.

Pengetahuan nomor sembilan adalah *Muncintukamyatā Ñāṇa*, dengan dilihat, diketahuinya secara jelas keadaan kehidupan, muncul pengetahuan bahwa: “Oh, kehidupan ini begini, apa gunanya saya mengikatkan diri dan ingin hidup kembali?” Lalu timbul kecenderungan ingin mencari kebebasan dari proses lingkaran *Samsāra*, ingin terbebas dari lingkaran proses kehidupan yang berlangsung terus menerus. Jika ini sudah muncul, maka dengan segera mulai terlihat sang Jalan (*Magga*). Begitu sang jalan mulai terlihat, dengan segera kita akan mulai merintis jalan untuk melepaskan diri dari sifat-sifat *Nāma-Rūpa*, mulai melihat

jalan untuk membebaskan diri dari apa yang merupakan sebab-akibat.

Kemudian akan muncul yang dinamakan *Saṅkhārupekkhā Ñāṇa*. Pada kesempatan ini mulai muncul ketenangan, walaupun itu masih bersifat semu disebabkan kita memperoleh pengertian yang lebih terang, lebih nyata. Kita melihat dengan sangat nyata bahwa hidup ini bersifat *dukkha*. Melalui pengalaman meditasi ini kita memperoleh pengetahuan yang langsung dan lebih terang daripada membaca kitab Tripitaka. Di sini dapat dikatakan kita membaca Tripitaka dari diri kita sendiri, lembaran-lembaran hidup muncul dan ingin mencari jalan. Ada suatu pengetahuan dari dalam diri kita: “Ah, kalau begini, apa gunanya saya terus melanjutkan lingkaran proses kehidupan ini?” dan mulailah kita melepaskan diri dari pengaruh sebab-akibat itu. Setelah *Saṅkhārupekkhā Ñāṇa* maka segera muncul *Anuloma*. Pada tahap ini orang semakin merasa mantap dan mulai menyesuaikan diri dengan apa yang dilihat tentang kebenaran sejati hidup ini. Lambat laun batin menjadi masak dan mantap dalam menguatkan diri untuk menuju kebebasan, untuk lepas. Tahap ini disebut : *Gotrabhū*. Ketika tidak ada lagi teori-teori dan batinnya masak untuk mulai memasuki sang Jalan (*magga*) dan akan menerima buah (*phala*) di mana ia mulai mencicipi *Nibbāna* (nirwana).

Keadaan *Nibbāna* kadangkala didapatkan melalui perenungan dan pertimbangan: “Apa yang telah saya jalankan? Apa yang masih belum saya lakukan?” Lalu ia

mulai berlatih lagi dengan sungguh-sungguh melepaskan diri dari kehidupan ini. Tahap ini disebut *Paccavekkhana Ñāṇa*, tahap mengevaluasi pengalaman. Di sini ada pengetahuan yang muncul dari perenungan dan mempertimbangkan hal-hal yang sudah dicapai dan yang belum diraih. Sang Buddha sendiri dalam perjuangannya disebabkan belum puas dengan apa yang telah diraihnya, maka lalu ia mengembangkan yang dinamakan *Asavakkhaya Ñāṇa*. *Asavakkhaya Ñāṇa* ini tentu ditempuh juga melalui vipassanā, sampai pada keadaan di mana tidak ada lagi konsep dan bentuk dan akhirnya tercapailah Nibbāna itu, yaitu padamnya segala kekotoran batin dan berakhirnya *Samsāra*, perputaran roda kelahiran dan kematian.

Tiga Macam Taṇhā¹⁴

Sepanjang kehidupan kita telah membuat kekotoran-kekotoran yang melalui jasmani maupun batin kita, dan di samping itu ada upaya mengembangkan batin, juga dengan tidak sadar kita pun mempunyai kecenderungan kemauan atau keinginan. Ada keinginan yang baik dan ada keinginan yang tidak baik dan keinginan itulah yang dinamakan *Taṇhā*.

¹⁴ *Taṇhā*, (sansekerta: *trṣṇā*; gandhara: *tana*) kata bahasa Pali yang diartikan sebagai keinginan, nafsu keinginan dan dalam konteks tertentu diartikan sebagai “kehausan”.

Taṇhā menjadi pelopor dalam usaha kita, pelopor yang mendorong kita berjuang untuk mencapai apa yang diinginkan. Ada keinginan untuk menjadi sesuatu, sesuatu yang baik, di samping itu ada juga keinginan untuk tidak menjadi sesuatu, terutama hal-hal yang jelek, yang negatif, yang kita anggap kurang baik. Seperti kita nyatakan dalam ungkapan: “Saya tidak ingin menjadi ini ... atau tidak ingin menjadi itu ...”. *Taṇhā* atau keinginan itu ada tiga macam, yang merupakan nafsu-nafsu yang mendorong kita menginginkan ini dan itu, disebabkan adanya nafsu untuk mengenakkan diri kita, perasaan kita, pikiran kita.

Ada yang disebut *Bhava Taṇhā*, adalah keinginan untuk menjadi sesuatu, tentu kecenderungan seperti itu sesuai dengan gambaran yang ada dalam pengertian pikiran kita. Umpama: ingin menjadi orang kaya, ingin ini dan itu, ingin terpuji, ingin menjadi orang suci, dan lain-lain yang kita gambarkan sebagai hal-hal yang baik. Ada juga keinginan untuk tidak mau, tidak sudi terhadap sesuatu. Umpama, tidak ingin menjadi orang jahat, tidak ingin menjadi pemarah, tidak ingin menjadi penakut, tidak ingin ini dan tidak ingin itu. Saya tidak ingin ini, saya tidak ingin itu. Hal-hal ini yang sering sekali menjadi persoalan yang mengganjal bahkan menjadi ganjalan dalam *vipassanā*.

Lima Rintangan (Pañca Nīvaraṇa)

Ada lima macam rintangan batin yang sering sekali menjadi penghalang dalam meditasi. Sebenarnya rintangan batin itu terdapat di dalam kehidupan kita sehari-hari. Yang pertama, adalah *kāma chanda*, nafsu keinginan. Ini sangat sering menjegal kita dalam meditasi, baik dalam meditasi *samatha* maupun dalam meditasi *vipassanā*. *Kāma chanda* merupakan bentuk-bentuk keinginan yang disertai dengan nafsu. Apakah nafsu itu? Yang disebut nafsu adalah sesuatu kecenderungan yang mengikat menjadi ketagihan. Apakah nafsu itu bisa hilang, bisa berubah? Sangat bisa berubah dan dapat diubah dan nafsu itu sebenarnya berawal dari kebutuhan vital hidup kita. Nafsu itu bisa bercokol di mata, di telinga, di hidung, di otak, di mulut atau lidah, dan bercokol di badan. Seperti telah dikatakan tadi bahwa nafsu keinginan ini sering menjadi penghambat atau merintang kesadaran kita sewaktu kita berlatih meditasi, baik itu meditasi *samatha* maupun *vipassanā*.

Karena ketidak-sadaran, kita telah menggunakan indria-indria kita sedemikian rupa sehingga memperkosa diri atau kita diperkosa oleh nafsu-nafsu yang bercokol di mata, hidung, telinga dsb. Kalau kita tidak merasa kurang, nafsu itu bukanlah merupakan suatu ketagihan yang mesti dipenuhi. Kedengarannya ini sederhana, tapi cobalah kita lihat, misalnya, nafsu yang bercokol di hidung-bukannya kita tidak boleh menghirup yang wangi atau yang berbau harum, tetapi dikarenakan nafsu bilamana tidak ada bau yang mengenakkan di sekitar lalu kita menjadi gelisah. Demikian pula dengan keterikatan kita yang lain.

Bagaimana nafsu itu terbentuk-tidak lain adalah karena ketidak sadaran, lalu ia berkembang menjadi mengikat kita. Ia menempel pada indria-indria kita. Adakalanya kita memikirkan sesuatu secara berlebih-lebihan, tidak dengan secukupnya saja. Kita mengulangi proses itu dan akhirnya kita menjadi ketagihan berpikir. Apa yang dipikirkan tidak selesai sampai di situ saja, kita tidak berpikir secukupnya saja malahan melamun dan berkhayal. Terjadilah apa yang dinamakan aktif melamun, aktif berkhayal dan tentu ini disebabkan karena tidak sadar. Akhirnya kita bukan semata-mata aktif berpikir, malahan aktif melamun karena didorong oleh nafsu-nafsu, didorong oleh keinginan-keinginan.

Semua keinginan yang muncul itu nanti berhubungan satu dengan lainnya. Apa yang menghubungkan? Yang menghubungkan sedikit banyak adalah aktivitas kehidupan ini, didorong oleh nafsu-nafsu yang berkembang dalam diri kita. Karena tidak sadar, kita sering sekali menodai bekerjanya indria-indria kita, menyisakan karat-karat yang ditimbulkan oleh kebiasaan daripada nafsu-nafsu, dan bahkan lebih banyak menjadi perintang dalam kehidupan kita.

Di samping nafsu keinginan, yang juga menjadi perintang dalam kehidupan kita sehari-hari, dan yang menjadi pokok dari ketegangan adalah *byāpāda*. *Byāpāda*, merupakan kecenderungan berbuat jahat. Pikiran jahat, perkataan jahat dan perbuatan jahat meliputi corak-corak kejahatan yang jika dilakukan cenderung akan merugikan, merusak orang lain dan juga mahluk lain, termasuk akan

merugikan diri kita sendiri. Dari manakah berkembangnya kejahatan itu sebenarnya? Karena tidak sadar kita mengembangkan daya hidup yang hanya mementingkan diri sendiri, yang dikatakan “Aku, ego.” Yang pasti, ketidak-sadaran adalah sumber atau penyebab berkembangnya daya hidup yang cenderung tidak peduli kepada kesejahteraan orang lain dan hanya ingat kepada diri sendiri saja. Dalam segi-segi tertentu, orang-orang pandai, cerdas, orang-orang ilmuwan atau beragama di samping dapat merusak kesejahteraan orang lain, dan merusak kesejahteraan diri sendiri, karena tidak adanya kesadaran, memakai dirinya bahkan untuk merugikan Negara. Bagaimana caranya dapat merusak kesejahteraan diri sendiri? Misalnya, pada suatu ketika kita tidak berhasil melakukan tindakan menyenangkan, lalu kita mengalami kekecewaan. Kekecewaan ini lebih jauh merusak kita kedalam, ia membawa kesedihan. Kesedihan yang membesar menghasilkan keputus-asaan. Dan apabila putus asa itu menjadi lebih besar lagi, pada akhirnya bisa menimbulkan bunuh diri. Tidak sedikit orang yang bunuh diri karena tidak tercapai apa yang diinginkan. Jadi *byāpāda* itu timbul karena ketidak-sadaran yang mendorong ke arah motif yang jahat, motif yang merugikan bahkan yang merusak orang lain.

Selain daripada itu, dalam meditasi *samatha* maupun *vipassanā*, kesadaran kita sering dihadang, dihalangi oleh apa yang dinamakan *Thīnamidha*. Kehadiran *thīnamidha*, membuat badan kita merasa lesu, lemas, manja atau merasa berat, dan keadaan apa saja yang seolah-olah mengerem

aktivitas kita. Dari manakah sebenarnya asal mula berkembangnya? Di dalam aktivitas hidup, ada penyakit, kemanjaan-kecenderungan memanjakan diri atau menyenangkan diri. Adanya kemanjaan, membuat kita selalu berusaha membuat sesuatu dengan cara lebih mudah. Memang sekarang ini banyak cara untuk memudahkan hidup, dan membuat kita masih bisa bertahan hidup; tetapi dalam perkembangan kesadaran kita akhirnya menjadi manja atau kendor. Meskipun, seseorang itu mungkin cukup pintar, cukup kaya, tetapi kekendoran badan jasmani akan mengurangi kehidupan yang seimbang, harmonis. Dalam meditasi itu akan berkembang menjadi *thīnamidha*. Lesu, kendor, lemas, mengantuk, itu adalah corak-corak daripada *thīnamidha*, dan dalam kehidupan sehari-hari, sering kita menemukan diri kita terbelenggu oleh keadaan itu. Kalau kita menyadari hal itu, tentu kita akan mengadakan usaha yang seimbang, usaha yang harmonis. Di dalam *vipassanā*, *thīnimidha* itu adalah faktor yang sangat menjegal kita, kenapa? Jikalau seseorang itu mempunyai sifat manja, malas, lesu dalam kehidupan sehari-hari, maka di sini jelas sekali ia akan melihat bagaimana kecenderungan badaniah itu mengerem keinginannya untuk sadar atau bergiat. Tentu saja kalau malas hanya untuk sebentar-sebentar saja, tidak apa. Tetapi kalau kemalasan itu tidak disadari dan menjadi keenakan yang diulang-ulang; maka itu akan menjadikan sifat atau ketagihan. Lebih-lebih dalam *vipassanā*, ia seringkali menjadi penghalang yang langsung disajikan oleh jasmani kita. Karena jasmani kendor, tentu konsentrasi kita

menjadi kendor, apalagi kesadaran kita. Di samping keadaan yang ditampilkan oleh *thīnamidha*, ada pula kebalikan, yakni kebiasaan menjadi tegang, keras dan lain-lain. Sikap ini sangat berpengaruh baik dalam *samatha* maupun *vipassanā*, misalnya, baru saja kita mencoba berkonsentrasi, lalu langsung tegang. Ketegangan ini sumbernya tidak jauh, ia lahir dari kebiasaan hidup sehari-hari yang lebih daripada wajar, yaitu sering memaksa diri, sering memperkosa diri, seperti pada orang berkemauan keras, berambisi. Terutama bagi mereka yang umurnya masih mengijinkan, bekerja memaksa diri itu tidak terasa; kecuali bila sudah mengalami kelelahan, sakit, atau sudah tua, atau mendekati ajal; ketegangan itu akan memuncak dan barulah kita kewalahan. Manifestasi dari adanya ketegangan itu dapat berupa kegelisahan, atau kecemasan. Ketegangan yang dihasilkan seperti itu, kita dapat pantau kehadirannya dalam *vipassanā*, dan inilah yang dinamakan: *Udaccha-Kukucca*.

Yang terakhir, yang merupakan ganjalan dalam *vipassanā*, adalah keragu-raguan, *vicikicchā*.¹⁵ Keragu-raguan tidak lain dari keadaan di mana apa yang kita rasakan dalam diri kita tidak jelas. Dari manakah sikap ragu-ragu itu? Keraguan yang timbul dalam meditasi bukan disebabkan oleh perkembangan kesadaran semata, tetapi juga disebabkan oleh

¹⁵ *Vicikicchā*, keragu-raguan sering juga disebut sebagai: tidak adanya kemantapan hati, tidak ada ketetapan hati atau dapat dikatakan sebagai keadaan pikiran yang mendua.

keadaan kurang pengertian dalam melihat, mengamati proses kehidupan. Kita paling sering dilanda keraguan ketika merasa tidak mampu dalam pengembangan kesadaran. Karena tidak menyadari-tidak melihat jelas kemampuan yang dimiliki, misalnya saja, bakat atau apa saja, maka timbul keragu-raguan dalam diri seseorang.

Seseorang yang ragu-ragu terhadap suatu ajaran kepercayaan atau suatu keyakinan, ia akan bertanya-tanya: “apakah ini benar?” Seseorang yang akan mengikuti, katakan saja, latihan meditasi jika dilanda keraguan akan mulai membanding-bandingkan apa yang ditemuinya dengan pengalamannya sendiri, setelah itu, ia menimbang apakah ini berguna atau tidak berguna? Karena tidak mampu melihat nilai-nilai dari apa yang kita temui, keragu-raguan itu muncul. Untuk menghancurkan keragu-raguan diperlukan pengalaman. Sebenarnya keragu-raguan itu tidak perlu menjadi penghambat, dengan melatih kesadaran maka itu bisa dilepaskan dengan mudah sekali. Jauh lebih mudah melepaskan keragu-raguan daripada melepaskan nafsu keinginan (*kāma chanda*), dan kemauan jahat (*byāpāda*) yang lebih bergelut dengan konsep-konsep diri kita.

Dalam perkembangan latihan meditasi, pada suatu saat nafsu-nafsu, niat jahat, kemalasan-kelesuan, kegelisahan dan kecemasan, seolah-olah berada di luar kesadaran yang kita kembangkan, kemudian seolah-olah kita dapat melihatnya dan ia dapat diperbesar atau diperkecil. Kalau kita tidak sadar, sering sekali kita dicaplok, diseret ke dalam

bentuk-bentuk rintangan ini yang lebih jauh bisa membawa kita ke dalam kesedihan, kemarahan, kecemasan. Dalam hubungannya dengan kehidupan sehari-hari, bentuk-bentuk pengalaman negatif dalam *vipassanā* yang sudah diterangkan tadi, tidak terlepas dari bentuk-bentuk aktivitas keseharian kita. Kenapa demikian? Sampai di sini mungkin kita belum mengerti benar bahwa *vipassanā* itu di samping bertujuan untuk membersihkan diri kita, juga mengatur keharmonisan hidup kita dalam kehidupan sehari-hari. Dua hal yang disebutkan terakhir itu kita harapkan akan berkembang pada tingkat-tingkat permulaan latihan kita, meskipun sesungguhnya tujuan tertinggi *vipassanā* itu untuk membebaskan diri kita dari segala konsep-konsep kehidupan dan untuk selanjutnya menuju kepada kebebasan total atau *nirvana*. Sejauh uraian tadi, telah disinggung perihal adanya sifat, kebiasaan, watak atau perangai yang dalam kehidupan kita dan ada pertanyaan: “apakah itu dapat diubah?”

Menurut ajaran, apa yang disebut watak, sifat kebiasaan yang bagaimanapun kerasnya, yang bagaimana pun jeleknya, semua bisa diubah karena ia terbentuk dari sikap kita. Katakan saja kita biasanya dengan tidak sadar melakukan sesuatu, lalu dibiasakan, maka menjadilah kebiasaan. Kebiasaan yang diulang-ulang menjadi sifat, sifat yang diulang-ulang menjadikan watak-watak pemaarah, watak penyedih, dsb. Watak apa saja bisa diubah karena ia berasal dari pengulang-ulangan. Nah, sekarang untuk mengubah kita mesti mengembangkan kesadaran (*sati*) lebih dahulu. Demikianlah, kesadaran itu kemudian akan berkembang

menjadi bibit yang nanti mulai mengubah apa yang kita katakan: nafsu, sifat, perangai, watak. Sebagai contoh, amarah muncul, atau kesedihan muncul. Apa yang perlu kita lakukan adalah hanya menyadari saja, silahkan marah itu muncul, silahkan sedih muncul, silahkan kecemasan muncul, kita hanya menyadari; kemudian kesadaran kita tidak akan terseret, tidak akan terbelenggu, tidak akan tertarik untuk melayani marah, sedih, berkhayal atau keadaan apa saja. Hanya begitu saja caranya kita melepas. Melalui latihan-latihan lambat laun kesadaran kita akan kuat, akhirnya kesadaran itu dapat menguasai bentuk-bentuk karma yang kita bikin. Melalui pengulang-ulangan latihan, nafsu, sifat, perangai, watak yang buruk itu akan menjadi kendor kekuatannya, kebekuannya pecah, terutama akan dikalahkan oleh pengertian. Kemudian timbul kemampuan untuk bertahan pada sifat-sifat yang kita inginkan untuk menjadi orang baik, atau menjadi orang bebas, di samping itu juga kebijaksanaan (*pañña*) akan terus mendampingi kita.

Tidak ada sifat atau watak yang diberikan, diturunkan oleh orang tua kita. Walaupun di dalam suatu pembahasan dikatakan bahwa memang ada pengaruh-pengaruh, bukan saja pengaruh yang datang dari orang tua tetapi juga yang berasal dari lingkungan. Itu hanya pengaruh, dan mereka tidak memberikan sifat. Sifat-sifat itu dibentuk oleh diri kita sendiri. Awalnya, kita memperoleh pengaruh dari kekuatan sewaktu kita masih terbungkus dalam perut ibu. Pengaruh itu dekat sekali dengan Bapak dan Ibu, tetapi sesungguhnya bibit itu telah ada dalam diri kita.

Sati Sampajañña (Kewaspadaan Kesadaran)

Perlu diingat kembali bahwa dengan *vipassanā* itu, kita mempunyai tugas yang sangat sederhana yaitu menyadari proses yang muncul, kemudian berusaha menyadari apa yang muncul itu dan kemudian melepas. Dalam pelaksanaannya, tentu ini perlu latihan-latihan sampai kemampuan menjadi otomatis. Begitu kita menyadari sesuatu yang muncul, kita dapat melepas apa yang disadari itu. Tentu kemampuan menyadari dan melepas itu memerlukan keterampilan, kecakapan. Untuk menumbuhkan keterampilan itu memerlukan pengembangan perasaan dan juga intelektual. Pada seorang yang terampil apa yang ia rasakan segera diatur oleh pikiran, pikiran yang mengatur selanjutnya. Sama halnya, jika kita belajar naik sepeda, disamping perasaan mengatur kecepatan, kita mengerti gerak-gerik yang kita lakukan. Dengan menggabungkan kepintaran, keterampilan, kepekaan terhadap apa yang muncul dalam pengamatan, disamping itu kita mengerahkan kemampuan menyadari dan kemauan untuk melepaskan diri dari cengkeraman apa yang muncul itu. Demikianlah kekuatan yang kita gabungkan

lambat-laun akan menghasilkan daya otomatis, yang disebut: *Sati Sampajañña*.¹⁶

Perihal Nāma-Rūpa.

Saya (Thitaketuko) pernah mengatakan bahwa hidup kita ini terdiri daripada jasmani dan batin; dan dalam tingkat permulaan kemajuan latihan, kita akan memperoleh kemampuan merasakan beda antara apa yang disebut jasmani dan apa yang disebut batin. Yang tergolong jasmani tentu adalah bentuk badan ini, gerakan badan ini juga tergolong jasmani. Jasmani ini mempunyai sifat keras dan lembut, ada gerakan jasmani yang terjadi karena dikendalikan oleh kemauan kita dan ada pula bagian jasmani yang bergerak otomatis, seperti: jantung, perut, napas-semua itu termasuk jasmani.

Mengenai batin, jika dikaitkan dengan *kandha*¹⁷ (sansekerta: *skandha*), terdiri dari empat hal, yakni: *sañña*,

¹⁶ *Sati sampajañña*, “kewaspadaan kesadaran.” *Sati*, kesadaran + *Sampajañña*, kewaspadaan. *Sampajañña* mengandung makna mengetahui sepenuhnya atau mengetahui dengan jelas. Dengan demikian, *Sati sampajañña* dapat dikatakan sebagai kewaspadaan atau kepekaan kesadaran.

¹⁷ *Khandha*, kelompok kehidupan atau gugus kehidupan.

pencerapan; *vedanā*, perasaan; *saṅkhāra*, bentuk-bentuk batin; *viññāṇa*,¹⁸ kesadaran. Di dalam *vipassanā* yang disoroti hanya tiga diantaranya, dan yang tidak disoroti adalah *sañña*.¹⁹ Kesadaran inilah yang menjadi penyorot dalam *vipassanā* dan ini yang belum pernah kita latih dalam kehidupan sehari-hari, justru ini yang akan dilatih.

Pernahkah kita merenungkan apakah bedanya antara batin dan jasmani? Remeh kedengarannya tetapi kita tidak pernah menyentuh pemikiran itu. Ini merupakan sesuatu yang bersifat dasar, karena itu perlu dititik-beratkan di sini. Dalam tingkat permulaan kita harus jelas dapat merasakan, menyadari perbedaan batin dan jasmani untuk nanti dapat melihat proses-proses batin dan jasmani itu secara detail.

Mengenai membedakan jasmani dan batin, kelihatannya sangat mudah tetapi sebenarnya memerlukan pengalaman, supaya kita dapat langsung membedakan yang mana jasmani dan yang mana batin.

Mengenai perasaan (*vedanā*), perasaan itu ada dua, yakni perasaan batin dan perasaan jasmani. Perasaan jasmani disebut sensasi dan perasaan batin disebut emosi. Perasaan

¹⁸ *Viññāṇa*, kesadaran atau kesadaran pikiran (*abhidhamma: citta*). Dalam konteks ini yang dimaksud dengan kesadaran adalah *viññāṇa* atau *citta* dan bukan *sati*. Catatan: Bh. Thitaketuko sering menggunakan kata “kesadaran” secara berganti-ganti untuk menyatakan *Sati* atau *Citta*, tergantung konteks pembicaraan.

¹⁹ *Sañña*, pencerapan, kesan-kesan, ingatan.

batin dan jasmani tidak bisa disamakan sebab tempat dan asal mulanya berbeda. Asal mula dari sensasi karena ada sentuhan pada jasmani; sedangkan emosi timbul melalui pikiran, entah kita berkhayal, melamun atau berpikir, itu akan menimbulkan emosi.

Umpama, kita mengalami rasa sakit, panas, dingin, kesemutan – semua itu perassan jasmani, sensasi. Merasa sedih, marah, jengkel, cemas, tidak puas, bentuk dan tempat timbulnya lain sekali. Tidak ada orang yang mengatakan: “Oh, kaki saya jengkel,” tidak ada! Juga tidak ada orang yang mengatakan: “Oh, batin saya gatal.” Kaki bisa kita garuk, tetapi bagaimana caranya menggaruk batin? Mungkin ada perumpamaan “batin gatal,” tetapi proses semacam itu tidak ada.

Di sini dapat kita ketahui bahwa yang dapat mengenal sesuatu itu adalah batin, sedangkan jasmani tidak dapat mengenal sesuatu. Batin dapat mengenal jasmani, sedangkan jasmani tidak dapat mengenal batin. Misalnya, apakah tangan dapat mengenal kaki? Tentu tidak, kalau tangan disebut jasmani, maka badan juga disebut jasmani dan mereka tidak bisa saling mengenal. Yang mengenal jasmani adalah batin, jadi jasmani tidak mengenal batin. Kalau begitu apakah saya tidak dapat merasakan kaki saya? Kita merasakan kaki mungkin karena ada tangan yang menyentuh, dan sebelum tangan menyentuh ada kecenderungan batin menyentuh tangan, kemudian tangan mengontak perasaan, maka di situ batin mengenal tangan dan batin mengenal kaki. Umpama,

ada sensasi panas pada kaki, maka batin yang mengenal. Tangan terasa keras, itu batin yang mengenal. Jadi tangan dan kaki itu benda, materi.

Kemudian, batin mempunyai perbedaan-perbedaan, mengenal bagian-bagian. Ada bagian yang mengenal pikiran, mengenal proses kebencian atau emosi, yaitu kesadaran diri kita. Umpama, jika kita marah, kita tahu – marah. Munculnya marah itu adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh batin yang tegang dan tidak enak. Batin yang tahu, batin yang mengetahui objek inilah yang disebut kesadaran (*citta*). Sedangkan, bentuk marah ini adalah bentuk emosi. Misalkan, kita ingat rumah. Rumah ini terwujud dari bentuk pikiran. Yang mengetahui munculnya “rumah,” disebut kesadaran (*citta*). Jadi yang dinamakan bentuk pikiran itu lain dari kesadaran. Apakah bedanya? Bentuk rumah itu adalah simpanan dari pengalaman lalu, yang kenal rumah, kenal teman, kenal pemandangan, atau kenal apa saja; ini muncul sebagai suatu bentuk ingatan (*sañña*). Demikianlah, sedikit demi sedikit kita akan mengenal unsur-unsur kehidupan.

Dalam latihan *vipassanā* ini yang menjadi pengetahuan yang dasar sekali, yaitu dapat membedakan batin dari jasmani di tahap permulaan. Di sinilah terdapat *Nāma-Rūpa Pariccheda Ñāṇa*, pengetahuan yang dapat membedakan batin dan jasmani.

Sekarang ada pertanyaan: apa beda kesadaran dan pikiran; apa beda emosi dan pikiran? Kesadaran pikiran (*citta*) itu adalah daya pengenal. Kesadaran itu tidak

mempunyai bentuk, ia hanya seperti kekuatan. Kesadaran itu bisa menghidupkan jasmani, dan menggerakkan bagian-bagian jasmani, seperti menggerakkan tangan, menggerakkan kaki, menggerakkan mata, dan lain-lain. Demikian juga kita bisa mengerahkan kesadaran ini kepada kemauan; kecenderungan keinginan; kekuatan mengingat, yang disebut bentuk-bentuk batin (*sankhara*).

Misalnya, kemarahan yang sedikit bisa dikembangkan menjadi marah yang lebih kuat, dengan membuat marah itu bertambah-tambah. Sehingga terbentuk yang disebut nafsu amarah, kemudian kita menjadi “tukang marah.” Nah, demikianlah apa yang bisa dilakukan oleh kesadaran itu. Disamping itu juga, kesadaran itu sewaktu-waktu bisa terselubung atau terbelit dalam suatu bentuk perasaan batin, yang disebut marah, jengkel atau sedih. Kesadaran itu juga terbungkus dalam bentuk pikiran atau bentuk ingatan. Bentuk pikiran apa saja yang muncul disertai keinginan, itu didukung oleh kekuatan kesadaran pikiran. Kalau suatu pikiran muncul, kita tahu artinya kita dapat menyadari bentuk pikiran yang muncul itu, yang mengetahui adalah kesadaran atau kesadaran pikiran (*citta*). Bentuk yang muncul itu kita istilahkan bentuk pikiran. Bentuk pikiran²⁰ itu umpamanya, rumah, atau manusia atau teman atau sesuatu pemandangan yang sudah kita kenal. Jika apa yang muncul itu kita sudah

²⁰ Bentuk pikiran, atau wujud pikiran.. Dalam bahasa Indonesia dapat disebut sebagai “buah pikir” atau hasil dari pikiran.

kenal, maka bentuk pikiran itu merupakan bentuk ingatan. Jadi yang tahu, yang mengenal bentuk yang muncul itu disebut kesadaran (*citta*). Umpama, ada bentuk rumah yang muncul - rumah itu adalah bentuk pikiran (thought). Dalam bekerjanya yang mendukung munculnya bentuk ingatan adalah bentuk pikiran.

Di saat tertentu, agak sukar kita memberi sebutan disebabkan mempunyai fungsi berbeda pada kesempatan berbeda. Kita dapat menganalogikan kesadaran itu dengan listrik. Umpama, kita melihat sebuah lampu listrik yang sedang menyala. Yang menghidupkan lampu ini adalah setrum listrik, jadi sekarang setrum itu memasuki suatu bentuk yang dinamakan lampu neon. Ada bentuk lampu neon yang panjang, ada juga yang berbentuk bola, lalu setrum itu juga dapat masuk ke mesin jahit dan menghidupkan mesin itu; masuk kedalam setrika, ia membuat setrika itu hidup. Demikian juga kesadaran itu, kalau ia memasuki sebuah bentuk ingatan berupa gambar pisang, muncullah gambar pisang itu dalam ingatan kita. Kalau ia menghidupkan bentuk “teman”, maka muncullah gambaran teman itu, ini yang disebut bentuk ingatan atau bentuk pikiran. Sekarang mengenai fungsi kesadaran. Saya mengumpamakan kesadaran itu seperti setrum listrik. Mereka yang ahli listrik bisa langsung mengerti, sebab listrik itu yang membuat lampu berfungsi, mesin-mesin berfungsi. Kalau tidak ada listrik, maka benda-benda itu menjadi benda mati, yang tidak berfungsi. Begitu juga kalau tidak ada kesadaran yang membawa bentuk, maka apa yang disebut bentuk pikiran itu

tidak akan kelihatan. Di sini diberikan contoh: Ada seseorang yang tiba-tiba kakinya dipukul. Begitu kena, kesadaran langsung menerima objek sentuhan, ia sadar - sakit. Kalau bukan merasakan sakit, mungkin timbul pikiran, misalnya: “Kurang ajar, saya dipukul!” Itu sudah suatu bentuk pikiran.

Barangkali, kita belum pernah melatih kesadaran kita sebelumnya, karena itulah dalam Retret Vipassanā ini kita berlatih mengenal kesadaran dan memakai kesadaran itu. Bagaimana caranya? Katakanlah, muncul suatu bentuk ingatan. Bentuk ingatan itu didukung oleh kesadaran, sama dengan energi listrik yang menyalakan bola lampu. Sekarang, listriknya kita tarik untuk menyadari diri kita yang sedang ingat, “Oh, sedang ingat!” Andaikan bentuk ingatan ini tidak dapat strum listriknya kesadaran lalu mati-hilang walaupun sekejap. Jadi bentuk pikiran itu kalau tidak mendapat setrum dari kesadaran, maka ia hilang – lalu otak kosong sebentar, lalu kita menyadari lagi, “Oh, saya sedang duduk.” Lantas tidak ada bentuk pikiran yang berkeliaran, kita hanya menyadari diri saja, sedang duduk. Dan kalau kemudian kita sedang duduk, saya anjurkan supaya perhatian diarahkan turun ke perut, yaitu mengamati naik-turunnya perut. Kita mengamati, menyadari: “naik ... turun ... naik ... turun,” sekonyong-konyong marah muncul. Begitu kemarahan muncul, ia didukung oleh setrum listrik kesadaran ini. Jadi kesadaran ikut sebagai suatu daya hidup, atau daya yang menghidupkan. Sekarang, coba kita balik ke dalam diri yang sedang marah. Kita sadari bahwa kita sedang marah, sehingga marah itu tidak mendapat setrum listrik kesadaran.

Karena tidak mendapat perhatian, ia tidak didukung oleh kesadaran, ia pun hilang. Demikian karya dari kesadaran itu, persis seperti listrik.

Ada pertanyaan yang muncul, sebagai berikut: “Bhante, kalau di dalam Vipassanā, objek bentuk-bentuk pikiran yang muncul itu, setelah disadari apakah ia lenyap karena mengendap, tertekan atau apakah karena ia kehilangan energinya?”

Di dalam *Vipassanā*, ia kehilangan energi, tetapi di dalam *Samatha*, bilamana kekuatan menekan itu lemah, lengah, atau kita dalam keadaan sakit atau lemah, ia muncul, bahkan kadang-kadang membawa kekuatannya. Dalam istilah Bali ada kata “kemaruk,”²¹

Misalnya, kemaruk makan – seseorang selalu saja ingin makan. Kalau keinginan untuk makan itu ditekan, ketika kekuatan menekan keinginan itu sudah hilang, maka orang tersebut menjadi kemaruk makan. Kalau marah ditekan, begitu kemarahannya muncul lagi, maka ia bisa menjadi kemaruk marah - doyan marah disebabkan kekuatan kemarahan yang berlipat ganda. Ada orang-orang yang doyan sekali marah, doyan sekali sedih, dll. Dalam latihan vipassanā, kita menyadari kekuatan itu lalu kita lepas. Begitu kita lepas, maka kekuatannya seketika terkuras, walaupun tidak terkuras seluruhnya, dan masih menyisakan kerak-

²¹ “Kemaruk” istilah dalam bahasa Bali, yang berarti: selalu ingin, doyan.

kerak. Kerak-kerak itu bisa lagi muncul sebagai bentuk ingatan dan kalau bentuk ingatan itu dilayani, maka kerak-kerak itu kembali menjadi suatu kekuatan, seperti kanker. Akan tetapi kalau kita mengurus terus-menerus dengan melepas dan tidak lagi memberi umpan, maka pada akhirnya kekuatan itu menjadi mandul, ia kehilangan daya cengkeram. Karena terus berkurang, dan menjadi mandul, maka lambat-laun akar-akarnya²² yang tersimpan di bawah sadar kita juga akan ikut mandul dan pada akhirnya hancur.

Pertanyaan: “Jika akar-akar yang tersimpan di bawah sadar itu belum hancur secara tuntas, apakah gemanya tetap ada?” Tentu saja, gemanya masih dirasakan kalau bukan seminggu, sepuluh hari, sebulan, mungkin bisa bertahan seumur hidup. Jalan yang akan ditempuh saja masih kelihatan secara samar-samar, dan kekuatan kita belum dalam, bagaimana caranya menggambarkan kekuatan yang diperlukan untuk dapat menghancurkan bibit-bibit yang telah ada di dalam diri kita? Sekarang, mari kita lakukan seperti pelajaran berhitung di SMP atau SMA dulu. Berapakah kekuatan yang kita butuhkan untuk menghancurkan kekuatan bibit kemarahan? Kita umpamakan kekuatan kemarahan itu x voltasenya. Sekarang, berapakah kekuatan yang sudah ada di dalam diri kita? Berapakah kekuatan kemarahan yang ada

²² Yang dimaksud dengan “akar” dalam istilah Buddhis adalah *lobha, dosa, moha*-yaitu akar yang setiap saat bisa menumbuhkan bentuk-bentuk batin buruk lainnya.

jika saya sudah berumur empat puluh tahun? Kita mengumpulkan kemarahan itu setiap hari atau setiap minggu, dan kekuatan kemarahan itu sebesar lima volt. Katakanlah, untuk satu bulan dikalikan empat. Jadi lima dikalikan empat menghasilkan dua puluh, untuk satu bulan. Dalam empat puluh tahun berapa volt kemarahan saya? Jadi ada sekian banyak volt. Sekarang, jika setiap hari kita mau berlatih, kira-kira berapa volt harus dikerahkan untuk menghancurkan jumlah kekuatan tersebut? Kalau mau mencapai Nirvana dalam satu bulan, silahkan cari X -nya sekarang. Jadi kalau kita mencoba mencari berapa kekuatan yang kita perlukan, dalam satu hari, dalam satu bulan, kita bisa mati berdiri, bisa jadi kejang-kejang. Maka itu tidak usah mencoba, jangan gegabah. Pelan-pelan dan bersabarlah, baru melihat caranya saja kita sudah beruntung. Di dalam *Dhammapada*, ada dikatakan bahwa meskipun seseorang itu hanya hidup satu hari, belum mencapai kebebasan, tetapi dengan melihat proses *anicca* (ketidak-kekalan) itu saja hidupnya sudah lebih berharga; jika dibandingkan dengan orang yang sudah hidup seratus tahun tetapi belum melihat proses itu.

Perihal Keinginan

Sekarang, mengenai hal yang banyak membingungkan orang, yaitu Keinginan. Hidup ini mengalami ketegangan; sedangkan ketegangan ada lantaran

adanya kecenderungan atau keinginan. Dikatakan bahwa hilangnya keinginan adalah tercapainya kebebasan. Jalan untuk mencapai kebebasan itu ada empat. Seperti tersirat dalam kata-kata sang Buddha, “Hidup ini adalah *dukkha*.” – dalam hidup ini ada ketegangan. Ketegangan itu tidak lain daripada *dukkha*. Dan selanjutnya “Sebab dari *dukkha* adalah keinginan.” Hilangnya keinginan itu disebut kebebasan, atau dapat dikatakan sebagai hilangnya ketegangan. Apakah keinginan itu? Keinginan, kalau kita rasakan, sebenarnya adalah kecenderungan dalam pikiran kita terhadap sesuatu, entah itu suatu benda, sesuatu keadaan, atau sesuatu bentuk. Terdapatnya keinginan itu ada sebabnya.

Keinginan yang ada dalam diri kita meliputi tiga macam kecenderungan, yakni: keinginan lantaran dorongan-dorongan hidup dari dalam, berupa nafsu-nafsu (*kāma taṇhā*). Misalnya, nafsu ingin mendengar; ingin makan; ingin membaui yang enak, dan apa saja yang berkenaan dengan nafsu. Disamping itu ada keinginan untuk “menjadi” (*bhava taṇhā*), misalnya, ingin menjadi orang suci, ingin menjadi dokter, menjadi orang baik, menjadi insinyur, apa saja bentuk-bentuk kehidupan yang kita gambarkan dan ingin menjadi itu. Termasuk keinginan dalam agama, untuk bersatu dengan Tuhan; untuk duduk di haribaan Tuhan; semua ini adalah ketegangan. Kebalikan dari itu, ada bentuk keinginan untuk “tidak menjadi” (*vibhava taṇhā*). Umpamanya, saya tidak ingin menjadi orang jahat, untuk tidak menjadi gembel, untuk tidak menjadi perampok atau apa saja yang lainnya. Kendati pun disebutkan “untuk tidak menjadi,” malahan di

sana ada muncul kecenderungan. Keinginan ini yang menyebabkan kita tegang, dan keinginan itu ada tiga macam seperti telah disebutkan tadi. Kadangkala, sedikit saja ada ingatan yang masuk, lantas ingatan itu terus berkembang menjadi keinginan. Misalnya, ingat rumah. Dalam ingatan kita akan muncul: “Oh, di rumah. Saya tinggalkan kamar, dan tidak ada yang merawat-kotor!” “Kalau saya pulang nanti, kamar tidak teratur (mungkin karena anak-anak). Lalu timbul emosi, perasaan was-was atau perasaan kurang enak. Begitulah rangkaian suatu bentuk ingatan yang membawa bermacam kecenderungan, dan kecenderungan itu membawa serta emosi-emosi.

Ada juga bentuk ingatan yang begitu muncul, sekonyong-konyong timbul nafsu. Misalnya, ketika sedang duduk bermeditasi, muncul nafsu ingin mendengar, ingin melihat, muncul ketegangan-ketegangan karena nafsu seks, dll. Apa saja yang sekonyong-konyong muncul, seolah-olah tanpa sebab, tetapi tentu ada sebabnya. Dalam duduk bermeditasi, keinginan itu berwujud di dalam otak dan langsung berhubungan dengan diafragma. Begitu keinginan muncul, seketika ia membawa rangsangan pada diafragma, maka diafragma langsung menjadi tegang, kemudian perut akan merasa *enek*²³ dan gerakan perut pun menghilang. Apabila suatu pikiran atau ingatan muncul, lalu otak dengan

²³ *Enek* atau *nek*, bahasa Bali yang artinya merasa sakit atau merasa tidak enak.

aktif menganalisa atau memakai itu sebagai bahan berpikir, bahan melamun, berkhayal dan langsung diikuti oleh emosi-emosi baik atau emosi tidak baik, yang enak atau yang tidak enak. Apakah akibat dari munculnya emosi itu? Begitu emosi timbul, ketegangan langsung timbul di dalam badan kita. Misalkan, emosi baik muncul: Saya teringat kepada teman yang sering menolong saya. Begitu saya teringat kepada dia – “wah, ia baik kepada saya, saya sangat berterima kasih. Alangkah senang hati saya kalau dapat membalas budi baiknya!” Timbul rasa kasihan, rasa hormat, di situ ada perasaan atau emosi. Jika hal seperti ini dikatakan baik, lantaran kita menikmati bentuk pikiran itu, di sana ketegangan muncul juga pada perut sehingga membuat gerak naik-turunnya menghilang.

Sebaliknya kalau kita ingat suatu bentuk pikiran yang jelek, misalnya, teringat akan seorang teman yang jahat. Begitu teringat akan dia, lalu saya terpikir mengenai kejahatannya, menyusul muncul perasaan marah. Merasa jengkel, merasa benci kepadanya, keadaan ini malahan lebih tegang lagi. Kebencian itu tidak semata muncul di otak-berpikir, malahan timbul perasaan batin terkait bentuk pikiran tadi. Kelanjutannya, emosi itu yang terasa oleh kita, ada perasaan tidak enak. Kalau berpikir saja, belum tentu kita merasa tidak tenang, tetapi kalau emosi sudah naik, maka akan muncul perasaan tidak tenang. Kalau kita lanjutkan, begitu emosi yang tidak disadari itu berkembang maka akhirnya emosi itu juga akan langsung mempengaruhi kondisi badan jasmani. Badan jasmani akan mulai tegang,

merasa panas, terlebih lagi jika kita tidak sadar, ia akan mempengaruhi jantung-jantung berdebar lebih cepat, jalannya darah juga cepat dan itu akan berlangsung selama kita belum menyadari pikiran yang bergolak. Emosi kita terus *mengempanin*²⁴ pikiran kita dan mereka saling terhubung. Seterusnya, kita merasakan panas pada bagian badan dan akhirnya kita merasa capek karena marah, jengkel, benci, dendam. Di sana baru kita merasakan, terasa pada badan. Sampai sedemikian jauh, ternyata kita belum juga menyadari bahwa pikiran itu yang membawa sebab permulaan.

Hubungan pikiran, perasaan dan jasmani.

Pusat dari pengalaman berpikir dan pengalaman perasaan adalah pada jasmani. Berbagai pengalaman perasaan dapat kita temui pada jasmani, misalnya, jika kita mengalami rasa panas atau dingin, ia merupakan rangsangan yang mempengaruhi jasmani. Demikian pula, bila muncul emosi, seperti rasa marah yang berlebihan, sedih, cemas, perasaan tidak-puas, khawatir, maka bisa kita rasakan munculnya unsur-unsur tertentu pada jasmani. Emosi dapat dikatakan sebagai persimpangan dari proses sebab-akibat yang terjadi dalam diri kita.

²⁴ *Empanin*, bahasa Bali, artinya memberi umpan.

Hal ini mudah diterangkan apabila kita paham tentang proses sebab-akibat. Misalkan, kita teringat akan seseorang lantas rindu timbul, disusul dengan timbulnya perasaan sedih, kegelisahan. Jadi ada pikiran timbul disertai perasaan yang muncul silih berganti, kemudian menimbulkan rangsangan pada jasmani yang menghasilkan rasa panas atau dingin dll. Hal semacam itu sudah kita alami hanya kita belum mengetahui prosesnya.

Andaikan, kita sedang duduk bermeditasi menyadari naik-turunnya perut. Naik-turunnya perut akan lancar jika tidak ada pikiran atau emosi yang timbul. Pikiran yang tiba-tiba muncul menggajal sehingga naik-turunnya perut bisa menghilang. Katakanlah, pikiran yang muncul itu tentang rumah, atau teringat kepada teman yang baik atau yang jahat. Begitu pikiran itu muncul lalu kita mencegah supaya jangan menjadi suatu pemikiran berkepanjangan yang menghasilkan ketegangan. Kita sebutkan dalam batin: “ingat ... ingat ... ingat” dan wujud teman itu jangan dipikirkan lebih lanjut agar tidak membawa emosi, seperti perasaan marah, jengkel. Jika emosi timbul; maka akan membawa perasaan badan (sensasi). Karena kita sudah mengembangkan kesadaran, maka begitu teringat akan teman yang barangkali berada jauh di Amerika, kita potong sampai di sini saja: “oh, saya, ingat ... ingat ... ingat.” Kita sadari diri sedang ingat, dengan cara demikian ingatan terhadap teman tidak terbawa lebih jauh ke dalam pemikiran. Kalau terbawa ke dalam pemikiran, sekarang akan menimbulkan emosi, rasa rindu, kesepian, marah, dll. Dan hal itu akan membawa pengaruh terhadap

jasmani, seperti jantung berdebar, perut merasa tidak enak, napas menjadi sesak, dan lain-lain keadaan. Jadi kemampuan mencegah ini supaya tidak terus menimbulkan emosi. Tetapi bila terlambat menyadari atau lupa menyadari, sudah berlangsung semenit belum juga disadari; maka akhirnya timbul suatu pikiran lain lagi. Pikiran yang muncul itu akan disertai oleh perasaan atau emosi. Contoh lain, kalau teringat ketika dipecah dari pekerjaan, atau teringat akan seseorang yang meninggal, atau kehilangan sesuatu, kalau tidak disadari kesedihan akan mulai timbul. Dan kesedihan itu bisa menjadi lebih kuat nanti, dan mempengaruhi jasmani karena terbakar oleh renungan, melamun, berkhayal dalam rangkain kesedihan itu. Oleh karenanya begitu suatu objek muncul, disadari! Begitu suatu proses pikiran muncul dan kita tidak dapat sadari lalu tersambung menjadi pemikiran, akan menimbulkan bermacam hal, di antaranya seperti ketegangan emosi.

Kalau kita melihat sesuatu, melihat apa saja, seperti kejadian yang indah, yang jelek, yang menjijikkan, yang mengerikan; boleh saja dilihat. Namun kalau kita terpaku pada apa yang dilihat itu, pasti kita akan berpikir: “Wah, apa ini? Wah! indahnya, bunga ini. Saya senang, saya ... dst.” Di situ terjadi rangkaian pikiran yang menimbulkan kesenangan atau keinginan nafsu terhadap apa yang dilihat, atau muncul nafsu amarah, nafsu terikat, apa saja. Yang dimaksudkan, pada saat melihat, sadari mata sedang melihat. Jadi perhatian pada mata: “Oh, mata ... melihat ... melihat ... melihat.” Jangan mengikatkan atau menghubungkan pikiran kita

dengan apa yang dilihat; konsentrasi hanya pada mata saja. Benda yang dilihat seolah-olah tertutup, tetapi reaksi mata itu yang jelas kita rasakan. Dengan demikian benda itu hilang dari pemikiran, padahal benda itu masih ada di sana. Demikian pula halnya, pada saat kita mendengar. Kalau kita mendengar sesuatu, misalnya, suara burung. Begitu mendengar, jangan nyanyian burung itu dipikirkan, apakah merdu atau tidak merdu. Kita sadari telinga yang sedang mendengar: “Oh, mendengar ... mendengar ... mendengar.” Jika kita tidak sadar sedang mendengar, maka pendengaran kita langsung tersambung ke pikiran, lalu kita mencerna: “Wah, hebat sekali suara burung itu. Saya mau beli burung. Saya mau peliharaan burung!” Tetapi begitu kita mendengar, lalu diputuskan sampai di situ saja: “Oh, saya mendengar ... mendengar ... mendengar!” Suara burung itu tidak dibawa lagi ke otak, maksudnya tidak dipikirkan, akhirnya gambaran tentang burung itu mengabur. Meskipun burung itu tetap bernyanyi berulang-ulang, tetapi tidak masuk ke dalam pemikiran. Inilah latihan itu.

Kalau terpikir akan sesuatu, cukup sampai di sini saja, jangan alpa dari menyadari dan melepas: menyadari berpikir, menyadari melihat, menyadari mendengar, menyadari membaui, dan lain lain-sadari lalu lepas. Sedikit saja kita lengah, lupa menyadari lalu kita mencerna suatu objek yang muncul sampai tiga puluh menit. Umpama, kita teringat pekerjaan, kita tidak sadar lalu pekerjaan itu kita pikirkan, padahal kita sedang bermeditasi. Karena terseret, sambil meditasi kita marah: “Pembantu-pembantu tidak beres.

Kenapa begini!” Jadi sampai-sampai konsentrasi kita terpengaruh. Konsentrasi yang begitu kuat terhadap apa yang terpikirkan menjurus menimbulkan marah, tak sadar tangan kita mau memukul – saat itu kita bermeditasi. Demikianlah bagaimana kejadian pikiran, perasaan yang terhubung dengan jasmani.

Ada satu hal yang perlu kita ketahui, bahwa kita bisa mengubah suatu keadaan dengan konsentrasi. Misalnya, ketika menyadari sedang mendengar: mendengar ... mendengar ... mendengar. Suara itu seolah-olah kabur, suara itu tertutup, karena aktivitas mendengar sudah kita alihkan, kita berkonsentrasi pada kesadaran mendengar. Suara itu tidak bisa lagi menembus, hubungan antara pikiran dengan suara itu terputus, suara itu menjadi seolah-olah pecah dan tinggal getaran saja.

Memelihara Ketenangan

Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang yang sering marah, sering sedih, sering cemas, sering tidak-puas dengan dirinya, sering sekali pemikirannya kurang tajam. Jika ia berada dalam keadaan tenang – *in good mood*; maka ia dengan cepat dapat menyelesaikan suatu persoalan; sebaliknya kalau ia sedang marah atau sedih – *in bad mood*; maka ia kalang-kabut, ia tidak bisa berpikir. Sewaktu kita masih kanak-kanak, mungkin pernah kita alami seperti ini.

Ketika akan berangkat ke sekolah, dengan manja kita katakan kepada ibu: “Bu, minta uang seribu!” “Minta uang apa?” tanya ibu. “Tidak ada seribu, hanya seratus!” “Wah, tidak mau!” Kita lantas terlibat pertengkaran dengan ibu, dan tiba-tiba ditampar oleh ibu. Sambil menangis kita berangkat ke sekolah. Di sekolah kita diberi ulangan oleh guru. Walaupun sudah belajar tadi malam, tetapi karena teringat kejengkelan kepada ibu; maka tidak bisa berpikir. Jadi betapa penting ketenangan itu untuk dapat melepaskan diri dari berbagai cengkeraman yang tidak berguna dalam kehidupan, dan agar dapat menggunakan seefisien mungkin kemampuan berpikir dalam menghadapi problem. Bagaimana caranya? Tentu dengan mengembangkan kesadaran untuk melepaskan segala emosi; bahkan melepaskan segala hal yang tidak menguntungkan dalam kehidupan kita. Hal-hal yang tidak menguntungkan tentu adalah yang lebih banyak akan membawa ketegangan.

Dengan melatih diri, pengertian akan berkembang, kebijaksanaan akan berkembang dan kita akan selalu didampingi oleh ketenangan. Ketenangan yang dimaksud di sini, bukan ketenangan seperti yang dicapai dengan *samatha*. Ketenangan dalam *vipassanā* adalah ketenangan yang berkembang melalui pengertian terhadap proses kehidupan.

Bab V

Dasa Paramita

Sekarang mengenai perbedaan Kebaikan dan Kesucian. Kedua hal ini adalah aspek-aspek yang tercakup dalam perjuangan umat Buddha, untuk mencapai kesucian atau kebebasan. Dalam menempuh perjuangan menuju ‘Kesucian’ ada dua jalan, yaitu jalan di tingkat permulaan, di mana kita melakukan kebaikan atau kebajikan untuk mengeluarkan diri kita dari terminal kejahatan. Nah, di sini kita menjalankan yang disebut ‘Paramita’ (*pāramī*). Dengan mengembangkan Paramita ini, kita akan menemukan saana kehidupan yang lebih lega, lebih ringan dan lebih enak sehingga kita dapat dengan mudah memusatkan pikiran kita untuk melihat diri kita ke dalam. Dan melihat diri ke dalam, tentu saja tujuannya adalah bermeditasi. Ajaran sang Buddha menunjukkan kita Jalan untuk melepaskan diri dari semua belenggu, yaitu yang disebut *Samyojana*. Akan tetapi dalam kehidupan yang menonjol atau yang dominan dilakukan oleh kita yang belum begitu cenderung menempuh kesucian atau dengan kata lain, belum cenderung menghancurkan belenggu-belenggu ini adalah melakukan Paramita. Paramita

yang dilakukan itu, misalnya, berdana, mempraktikkan *Sīla* dan lain-lain sampai dengan *Upekkhā*. Dari sini, orang juga melakukan meditasi, *Samādhi*. Bilamana kita melakukan semua itu, berarti kita memindahkan diri kita ke dalam suatu suasana kehidupan yang lebih baik. Dengan melaksanakan itu, maka kita sudah terjamin mencapai tingkat surga-surga. Tetapi seperti yang kita sudah pahami, mencapai tingkat surga-surga bukan tujuan dari ajaran sang Buddha. Kita tidak semestinya berhenti sampai dengan melaksanakan *Pāramī-pāramī* saja, namun demikian sebagai kelanjutan kita bisa melakukan *Samādhi*. *Samādhi* itu ada dua macam, yakni: *Samatha* dan *Vipassanā*. Parami-parami yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari akan memudahkan praktik *Samādhi*.

Apakah hidup kita ini semata-mata untuk berbuat kebaikan? Merenungkan apa yang tertulis di dalam buku-buku, ajaran Buddha mengajarkan melepaskan diri dari cengkeraman kebaikan dan untuk selanjutnya menuju pada melepaskan diri dari ketegangan-ketegangan, yang tak lain dari *Samyojana*. Di sinilah nanti, *Vipassanā* itu berfungsi. Dengan praktik *Vipassanā*, *Sakkāya diṭṭhi* akan dapat dihancurkan.

Sang Buddha sendiri, sebelum menjadi Buddha (*bodhisatta*) telah melakukan *pāramī* berkalpa-kalpa lamanya. Di suatu masa sang *bodhisatta* terlahir kembali menyelesaikan *dāna* secara sempurna, dan pada masa yang lain lahir kembali menyempurnakan *vīriya*, *khanti*,

nekkhama, pañña, yang mana saja dilakukan secara sempurna dan beliau terlahir kembali selama berkalpa-kalpa.

Sang Buddha mengobati sakit batin. Beliau tidak membuat ramuan dari tumbuh-tumbuhan, tetapi memberikan resep, seperti resep *Paramita*. Ada sepuluh *pāramitā*. *Dasa Pāramitā* atau ‘Sepuluh Kebajikan’ ini terdiri dari bentuk-bentuk perbuatan baik. Perbuatan-perbuatan baik ini akan sangat tergantung kepada kemampuan kita yang berdasarkan pada pengertian dan pengalaman-pengalaman yang lalu. Perbuatan tersebut akan membawa rasa gembira serta ketenangan, dan itu merupakan hal baik yang akan mendorong kita melakukan lebih banyak dan lebih luas lagi. Ajaran sang Buddha tersusun sedemikian rupa sehingga jika dipraktikkan akan mengantarkan seseorang dalam perjuangannya mencapai keadaan-keadaan kehidupan yang lebih baik, lebih menggembarakan. Apabila orang merasakan kegembiraan, maka niscaya akan timbul perasaan-perasaan lega, ia merasa lebih mantap. Kelegaan ini cenderung menghasilkan ketenangan atau kedamaian batin. Sang Buddha memuji perbuatan-perbuatan baik itu, yang disebut juga Kebajikan, sebagai dasar bagi perkembangan batin sedikit demi sedikit.

Yang pertama dari Sepuluh Paramita itu adalah *Dāna Paramita*. *Dāna* itu adalah pemberian, dana, zakat, fitrah. *Dāna Paramita* sesungguhnya merupakan latihan memberi, atau apa saja yang merupakan perbuatan memberi. Aktivitas memberi itu melibatkan adanya suatu pengertian. Misalnya,

dari sudut si pemberi, ada suatu pengertian untuk meredakan penderitaan orang lain yang menerima dan itu merupakan pengorbanan. Yang dilakukan oleh si pemberi itu adalah pengorbanan yang dilandasi pengertian. Pengertian membuat seseorang mampu untuk berkorban, entah memberi dalam bentuk materi, dalam bentuk pemikiran, dalam bentuk waktu atau memberi dalam bentuk apa saja untuk meringankan beban penderitaan. Dan memberi itu kalau kita lihat pada akhirnya, akan mengembangkan kebahagiaan si pemberi dan dengan memberi kita belajar melepaskan keterikatan dalam rasa kepemilikan. Jadi ini sesungguhnya mencakup segi-segi kejiwaan atau psikologis. Intisarinya, praktik memberi itu menjurus kepada pengorbanan rasa kepemilikan, pengorbanan rasa ke-Aku-an. Rasa “Aku” ini sebenarnya tidak lain dari suatu kekuatan yang mencengkeram kedalam diri kita. Ia merupakan manifestasi atau kristalisasi daripada konsep kepribadian kita, yang mengakui diri ada atau tidak ada. Ke-Aku-an ini mesti dikikis sedikit demi sedikit melalui latihan-latihan berkorban dan membuang, sehingga secara etika atau perbuatan baik muncul kemampuan memberi, melepas, melakukan pengorbanan; zakat, fitrah, punia, yang diajarkan oleh semua agama. Jadi dapat dikatakan bahwa sasaran sebenarnya dari memberi itu untuk melepaskan rasa “Aku” atau untuk meringankan belenggu ke-Aku-an, itulah nilai rasa berdana.

Kemudian, ada yang disebut *Sīla Pāramitā*. Ini merupakan suatu usaha yang bersifat kedalam, yaitu untuk mengendalikan diri, misalnya supaya tidak melakukan

kejahatan yang bisa merugikan orang lain maupun makhluk lain dan diri sendiri. Ada dua segi yang dapat kita latih, yakni meringankan beban penderitaan orang lain yang juga akan membawa kelegaan pada diri kita dan mengendalikan diri supaya tidak berbuat sesuatu yang merugikan orang lain, dengan mngendalikan nafsu, mengendalikan omongan, mengendalikan tingkah-laku. Ini yang disebut *dana sīla*.

Yang ketiga dinamakan, *Nekkhama*. Dengan *nekkhama*, kita meninggalkan, maksudnya kita tidak melampiaskan nafsu-nafsu atau *kāma*. Tentu ini merupakan adanya suatu bentuk kendali diri. Biasanya, karena ketidaksadaran, kita melakukan suatu perbuatan yang diwarnai rasa senang, enak, gembira yang kemudian membengkak menjadi suatu bentuk nafsu. Ada nafsu yang bercokol di telinga, yaitu nafsu mendengar; nafsu yang bercokol di mata-nafsu kesenangan melihat, yang bercokol di hidung-nafsu kesenangan membaui, nafsu yang bercokol di mulut-nafsu makan yang berlebih-lebihan dan nafsu kesenangan di otak yaitu nafsu berpikir, melamun, berkhayal; nafsu badan atau nafsu raga, seperti kesenangan bermanja-manja, kesenangan terhadap nafsu seks dan lain-lainnya. Sekarang, kita bisa melakukan usaha yang disebut *nekkhama* dalam kehidupan sehari-hari dengan tidak melampiaskan nafsu-nafsu itu; melakukan kehidupan yang baik serta meninggalkan kebiasaan melampiaskan atau mengikuti nafsu. Bagi orang Bali, nafsu-nafsu itu disebut *Sadripu*. *Sad* artinya enam dan *Ripu* artinya musuh. Jadi *sadripu* adalah enam musuh. Musuh yang manakah itu? Musuh itu tak lain dari yang bercokol di

otak yaitu pemikiran, musuh yang bercokol di mulut yaitu nafsu makan,²⁵ yang ada di lidah, dan lain-lain yang ada hubungannya dengan timbulnya nafsu-nafsu di keenam pintu indria kita. Sebenarnya dalam latihan Vipassanā ini kita belajar perang-perangan. Di sini, kita berperang dengan *Sadripu*, yang muncul dari dalam diri kita sebagai hasil dari perbuatan-perbuatan (karma) kita yang lalu, yang sudah berkarat, berkumpul, tertimbun yang menghasilkan kecenderungan nafsu. Sedari kecil kita terus mengikuti nafsu-nafsu kita, misalnya, kita selalu menuruti nafsu kita untuk makan yang enak-enak.

Kecenderungan yang dilakukan berulang-ulang itu menjadi kebiasaan, dan kebiasaan yang bertimbun-timbun menjadikan ketagihan. Ketagihan itulah yang memunculkan nafsu yang harus diisi, dipuaskan. Kalau tidak diisi, tidak dipuaskan, maka akan rindu kepada apa yang sudah kita timbun yaitu apa yang pernah kita nikmati sebelumnya. Telinga, misalnya, perlu kontak dengan objeknya yaitu objek suara. Contoh, kalau kita biasa atau suka mendengar lagu dangdut, telinga kita sudah biasa didangdut-dangduti, kalau suara lagu dangdut tidak ada, hilang - lalu terasa kosong. Sambil bekerja di telinga kita terngiang-ngiang irama lagu dangdut, kalau hilang maka rasanya hidup kurang mantap.

²⁵ *Sadripu*, enam musuh adalah *Kāma*, nafsu; *lobha*, keserakahan; *krodha*, kemarahan; *mada*, kemabukan; *moha*, kebingungan atau kebodohan; *matsarya*, kekikiran.

Jadi enam musuh ini (*sadripu*) muncul dari dalam diri, mereka merupakan hasil dari karma-karma lalu yang secara tak sadar kita telah timbun, kita pupuk, kita ulangi sehingga menjadi kecenderungan diri kita berupa kesenangan, dorongan nafsu, yang pada akhirnya akan membawa penderitaan bagi kita. Di dalam Vipassanā, kita belajar perang-perangan untuk menghancurkan, melepaskan diri dari serangan musuh atau tantangan musuh-musuh itu.

Dalam kehidupan sehari-hari musuh kita lebih banyak lagi, selain dari *sadripu* ini, tantangan juga datang dari luar, yah dari masyarakat, dari lingkungan kita. Tantangan juga datang dari alam, kita ingin ketenangan tetapi ada gempa bumi, ada angin ribut.

Tantangan dalam kehidupan kita sehari-hari datang dari bawah sadar (*bhavaṅga*) adalah akibat dari karma kita. Namun demikian, hal seperti itu sudah pernah kita hadapi, sehingga kita hanya perlu menyadari lalu melepas. Kalau perjuangan kita dalam melatih kesadaran dalam Vipassanā sudah lancar, maka begitu tantangan datang dari luar, misalnya, seseorang datang menghina, kita lantas sudah menjadi kebal. Mengapa kebal? Sebab semua pengalaman buruk seperti, merasa ditekan, merasa tertekan, merasa diri jelek, minder, merasa tidak mampu, selalu diliputi keraguan, sudah pernah muncul dalam latihan Vipassanā kita, sudah pernah kita perangi. Dalam meditasi *sadripu* itu muncul sebagai kenyataan, bukan lagi *sadripu* yang hanya ada di buku-buku, di dalam tulisan lontar, atau berupa apa yang

diceramahkan orang – sekarang sudah kita hadapi di dalam diri kita. Menghadapi semua itu, konsep kita adalah untuk mengatasi ego.

Paramita yang keempat adalah *Pañña*, kebijaksanaan. Kebijaksanaan itu adalah sebilah pedang terhunus untuk memotong, menghancurkan semua karma. Kebijaksanaan adalah kekuatan yang bergabung antara pengertian benar, dan seterusnya seperti dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Segala yang benar itu bergabung menjadi pedang kebijaksanaan. *Pañña* sangat lain dengan kepintaran. Dengan kepintaran kita tangkas berpikir, sedangkan *pañña* memberikan kemampuan untuk membedakan apa yang tidak berguna dan apa yang berguna. Kalau kita mampu membedakan antara yang baik dan yang buruk, kemudian kita memutuskan untuk menghancurkan yang buruk dan memilih yang baik, di situ muncullah *vīriya*. Bagaimanakah *vīriya* itu berkembang? Dalam bermeditasi, setiap saat muncul keadaan yang berkenan dengan sifat jasmani. Misalnya, ada keluhan: “Aduh, bhante kaki saya sakit! Bhante pinggang saya sakit! Bhante, saya ngantuk!” Semua yang dialami itu adalah sifat jasmani, karakteristik dan irama jasmani itu harus dikenali. Ngantuk, malas, manja, kalau kita tidak menginginkan semua itu; maka kita harus berlatih mengenal dan mengatasi keadaan itu. Memang harus demikian karena dalam retreat meditasi inilah kita berjuang. Setelah kita mengalahkan keadaan buruk itu dengan *vīriya* yang berkembang dalam diri, maka sedikit demi sedikit hal-hal yang membawa ketegangan seperti: kemarahan,

kesedihan, kecemasan dan kekhawatiran menjadi berkurang. Sedikit demi sedikit kelegaan dan rasa aman dari ketegangan bertambah.

Mengenai *khanti*, kesabaran atau ketabahan. Irama kehidupan yang dibawa oleh sifat jasmani, seperti, jenuh, capek, ngantuk, dan sakit, sering sekali membuat kita bingung. Misalnya, sewaktu kita mengalami sakit, kita tidak mau menerima sakit. Kita berusaha melawan kesakitan itu sampai bercucuran keringat. Cara ini salah, jangan dilawan, diterima saja dulu. Terima saja dulu dan jangan menjadi kelabakan. Sikap menerima memunculkan suatu kekuatan dari batin yakni ketabahan atau kesabaran (*khanti*). Seperti kata filsafat orang Cina: dengan menerima, tidak berarti kita kalah. Akan halnya contoh di atas, dengan adanya kesabaran dalam sikap menerima, bahkan kita dapat melihat kelemahan dari sakit itu. Bilamana kita melawan rasa sakit itu, maka *dosa*, kebencian terhadap yang kita tidak senangi akan muncul.

Objek sakit itu saja mampu menimbulkan kekotoran batin lebih jauh yakni *lobha*, *dosa*, *moha* kalau kita salah bersikap. Sikap menerima itu adalah suatu kebijaksanaan yang menimbulkan faktor-faktor baik untuk dapat menerima ketegangan-ketegangan. Ketegangan lain seperti: kejengkelan, kemarahan, atau pikiran lampau yang membawa trauma, misalnya, teringat ketika dipecah dari pekerjaan; ditipu, tidak naik kelas – semuanya merupakan bentuk ingatan. Begitu ingatan itu masuk, perlahan-lahan

badan merasa tidak nyaman, aliran darah pun berubah dan dada kita terasa *ngep*²⁶. Jadi kesabaran merupakan satu hal yang perlu diperjuangkan.

Kemudian berkembang faktor baru yang dinamakan *Sacca*, yang artinya kejujuran, ketulusan. Yang dimaksud di sini bukan jujur hukum seperti yang diperlukan oleh hakim dan jaksa, yang bersifat duniawi. Yang dimaksud adalah jujur berkenaan dengan apa yang dialami dalam proses kehidupan. Dengan *sacca*, kita terbuka terhadap keadaan diri sendiri, karena itu kita menjadi tulus dan berani mengakui apa adanya yang dialami dalam diri. Kalau kita bersikap jujur terhadap diri sendiri, maka tidak akan membawa ketegangan.

Bilamana kita telah memiliki sifat terbuka atau jujur dan tulus terhadap diri sendiri, timbullah tekad, *adiṭṭhāna*. Tekad dalam bahasa Pali, disebut *adiṭṭhāna*, yang berarti kemauan yang kuat. Tekad untuk mencapai tingkat-tingkat kemajuan yang belum dicapai. Bilamana dengan jujur kita belum melihat kepentingan yang benar dan kepentingan tidak benar yang ada dalam diri; maka tekad bisa muncul. Setelah secara jujur kita bisa melihat adanya kebutuhan kita untuk tidak dipengaruhi oleh keinginan atau *lobha*, *dosa*, *moha*, selanjutnya kita akan berubah dengan apa yang disebut *Mettā*.

²⁶ *Ngep*, kata bahasa Bali, artinya terkancing; tertutup rapat.

Mettā artinya cinta kasih. Apakah bentuk cinta kasih itu? Mungkin ada orang yang menghubungkan cinta kasih itu dengan “cinta” yang sering kita dengar dalam nyanyian-nyanyian. Cinta kasih semacam itu lebih cenderung untuk memiliki, apalagi kalau cinta kasih model: “I love you.” Orang mau menerkam yang lain untuk menjadi miliknya dan menjadi objek kesenangannya, ini bukan *metta*. Itu model cinta kasih Bollywood. Apakah sebenarnya intisari cinta kasih-metta itu? Di sana ada suatu kecenderungan atau pengharapan supaya – semua makhluk berbahagia-termasuk diri kita, termasuk semua sanak-famili kita, semua tetangga, semua kenalan dan handai-taulan, termasuk semua orang yang kita kenal maupun yang tidak kita kenal. Termasuk juga di dalamnya, orang yang memusuhi kita, membenci kita, yang memendam dendam kepada kita. Termasuk juga, semua makhluk yang kelihatan dan yang tidak kelihatan, yang dekat dan yang jauh, dan yang bagaimanapun kondisinya. Secara netral kita mencoba mengharapakan dalam batin – semoga semua makhluk hidup bebas dari penderitaan, dari yang bercorak keiri-hatian; kelobaan dan nafsu-nafsu yang menggelapkan batin. Kita mengharapakan: “semoga semua hidup tenang, tenteram, sejahtera dan berbahagia.” Inilah bentuk yang disebut *Mettā*, yaitu cinta kasih yang universal dan juga disebut sebagai cinta kasih semesta alam. Inilah yang disebut *mettā*. Apabila *mettā* sudah menggema dalam diri kita, apakah ada lagi yang perlu dipertahankan sebagai kecenderungan menyenangkan atau tidak menyenangkan, dan “aku mau menjadi itu ..., aku tidak mau menjadi ini.” *Mettā* itu

melumerkan segala macam nafsu yang menjadi induk yang telah membawa kita tunggang-langgang dan jatuh-bangun demi memenuhi desakan-deskannya.

Cinta kasih itu telah dijadikan objek meditasi dalam ajaran Buddha. Demikian pula dalam ajaran Kristen, cinta kasih telah digunakan dalam perenungan; meskipun kita tidak tahu sampai di mana dasar cinta kasih itu. Namun demikian, kita dapat membedakan cinta kasih yang terminalnya pada diri sendiri, atau yang terminalnya mencintai keluarga, sampai dengan cinta kasih yang terminalnya mencintai alam semesta atau mencintai Tuhan. Akan tetapi, kita mesti tahu bahwa cinta kasih yang dicakup oleh *mettā* itu adalah cinta kasih yang berangkat dari terminal diri sendiri dan seterusnya berjalan mengharapakan kesejahteraan semua makhluk, agar terbebas dari penderitaan.

Parami yang terakhir adalah *upekkhā*. *Upekkhā* biasanya digambarkan sebagai keadaan tenang-seimbang, dan ia dijadikan bentuk perenungan meditasi *upekkhā*, meditasi *mettā*, dan meditasi *karuṇā*. *Upekkhā* itu meliputi banyak unsur, pertama kali kita mesti mengerti bahwa diri ini terdiri dari batin dan jasmani. Kondisi yang dialami oleh jasmani sangat erat hubungannya dengan batin. Ada kekuatan-kekuatan yang terbangun dalam batin sebagai hasil dari latihan, seperti: kekuatan keyakinan (*saddha bala*), kekuatan kesadaran (*sati bala*), kekuatan kemauan (*vīriya bala*), kekuatan konsentrasi (*samādhi bala*) dan kekuatan

kebijaksanaan (*paññā bala*).²⁷ Dalam latihan kelima kekuatan ini mesti diupayakan supaya mencapai keseimbangan. Jika berada dalam keadaan tidak seimbang, maka meditator mudah sekali dicengkeram oleh gangguan emosi.

²⁷ *saddha*, *sati*, *vīriya*, *samādhi* dan *paññā*, kelimanya disebut sebagai *pañcabala*.

Bab VI

Manfaat Vipassanā Bagi Kehidupan

Dalam agama-agama lain ada dikatakan bahwa jika kita melakukan kebaikan, selalu ingat kepada Tuhan, Dewa, Sang Hyang Widhi dan taat; maka nanti bilamana kita meninggal dunia niscaya akan masuk surga. Seperti itu yang sering diceramahkan, atau kita baca melalui buku-buku. Kalau kita pernah mendengar atau membaca mengenai meditasi *Samatha*, dikatakan jika seseorang mencapai *Jhāna-Jhāna*, atau sebelum mencapai *Jhāna* orang melakukan kebajikan, menjalankan *Sīla*; maka setelah meninggal ia bisa terlahir kembali di alam surga.

Seseorang yang mempraktikkan meditasi *Samatha*, tidak berhenti semata-mata hanya melakukan kebajikan-kebajikan sebagai tuntutan agama, tetapi terus menerus melakukan meditasi. Ia melakukan meditasi *samatha*, entah ia memakai objek Buddha, atau objek dewa, objek *asubha*²⁸, objek *kasina*²⁹, atau objek apa saja yang cocok dengan

²⁸ *Asubha*, objek mayat, yang meliputi sepuluh keadaan menjijikkan dari mayat.

²⁹ *Kasina*, objek meditasi berupa alat atau sarana dari tanah, api, air, dll.

dirinya, sampai mencapai tingkat ketenangan batin. Tingkat-tingkat ketenangan batin yang dicapai itu dinamakan *Jhāna*. Tingkat ketenangan batin pertama dinamakan *Jhāna* pertama, seterusnya ada *Jhāna* kedua, *Jhāna* ketiga, *Jhāna* keempat. Kalau ini dapat dicapai, maka orang itu mencapai yang disebut tingkat-tingkat *Brahmaloka*, dan bilamana meninggalkan dunia ia menembus suatu alam kehidupan sesuai dengan *Jhāna* yang dicapai, yaitu *Brahmaloka* (alam *Brahmā*). Jika ia meningkatkan diri lagi dan mencapai tingkat kekuatan konsentrasi yang disebut *Arūpajhana*; maka setelah meninggal ia akan memasuki *Brahmaloka* yang lebih tinggi, yaitu alam *Brahma* tak bermateri atau *Arūpaloka*, di sana yang ada hanyalah ketenangan. Mungkin kita pernah mendengar di televisi, di radio, pidato yang mengatakan, misalnya: “Tujuan dalam agama Islam adalah berbuat kebajikan, berbakti, taat, yakin dengan ajaran, kalau meninggal masuk surga.” Kemudian masuk surga itu digambarkan akan duduk di samping Allah. Sering sekali kita dengar dalam ajaran orang-orang Islam dari khotbah para Kyai. Kalau toh kita bertanya, maka jawabannya: Jika kita mempunyai keyakinan kuat dan berbuat kebaikan, masuk surga dan duduk di samping Tuhan. Orang Katolik atau orang Kristen juga mempunyai ketentuan dalam agamanya. Dikatakan bahwa dalam agama ini disuruh berbuat kebaikan dan yakin, kalau meninggal akan masuk surga dan duduk di pangkuan Tuhan atau lebih dekat dengan Tuhan. Sedangkan dalam agama Hindu dinyatakan bahwa jika berbuat kebajikan, setelah meninggal nanti akan masuk surga dan

bersatu dengan Tuhan, istilahnya bersatu dengan Sang Hyang Widhi.

Dalam agama Hindu, orang-orang juga dianjurkan bersamadi untuk mencapai tingkat-tingkat kekuatan konsentrasi yang disebut *Dhyana-Dhyana* – yang dalam ajaran Buddha disebut *Jhāna-Jhāna*. Dengan berbuat kebaikan saja, menjalankan *Sīla*, dijamin masuk surga. Jika ditambah dengan bermeditasi, maka akan bisa bersatu dengan Tuhan. Dalam ajaran meditasi *Samatha* juga demikian.

Menurut ajaran Buddha, orang biasa apabila menjalankan *Sīla* dengan tekun; tidak melanggar *Sīla* dan melakukan kebajikan-kebajikan (*pāramitā*); maka setelah meninggal masuk surga. Dengan tidak melanggar *Sīla* dan melakukan kebajikan-kebajikan suasana kehidupan tentu lebih lega, dan tidak akan ada penyesalan dalam kehidupan. Dengan merasa lebih tenang, merasa lega membuat hidup lebih lapang. Ini semua adalah suasana yang disebut suasana kebahagiaan dan ini disebut juga surga. Jadi surga itu adalah perasaan di mana orang terbebas dari kejahatan, terbebas dari kekotoran batin, yakni kekotoran batin yang kasar (*pariyuttana kilesa*), dan karena sudah mengendalikan diri dan berbuat kebajikan maka masuk surga. Kalau bermeditasi seperti dalam agama Hindu, maka mereka bisa mencapai sejauh *Brahmaloka*.

Ada pertanyaan: Apakah beda antara surga di *Devaloka* dibandingkan dengan *Brahmaloka*.

Dalam *devaloka* masih ada kesenangan, kegembiraan, kegiuran, nafsu-nafsu dll. Para dewa pun masih menikmati alam-alam itu. Di atas *devaloka* ada *Brahmaloka*. Di sana tidak ada suasana kegembiraan, tidak ada suasana kesenangan, yang ada hanya ketenangan. *Brahmaloka* merupakan alam kehidupan tertinggi di mana tidak ada suka dan duka, tetapi yang ada hanya ketenangan. Sampai di sini, inilah semua gambaran yang kita peroleh dari ajaran-ajaran agama yang pernah kita dengar, dan yang pernah kita pelajari.

Sekarang, timbul pertanyaan: Andaikata kita tidak menempuh *vipassanā*, apakah yang dapat terjadi dengan hidup ini. Dan apakah yang dapat terjadi, bilamana kita mau melakukan *vipassanā*.

Di dalam kehidupan ini, apabila kita hanya menjalankan *pañcasīla* saja dengan taat, sudah pasti rasa penyesalan dapat kita lewati, artinya kita sudah dapat melepaskan diri dari bentuk-bentuk penyesalan. Dan jika bentuk penyesalan ini sudah dapat kita lewati, katakanlah kita dapat menjalankan *Sīla* dengan baik; maka tidak akan ada kekhawatiran; tidak akan ada penyesalan – dengan ini kita katakan sudah terdapat ketenangan. Ketenangan tidak lain daripada gambaran suasana kehidupan di surga dan suasana ini bukan hanya dapat dialami setelah mati tetapi dapat dialami semasih kita hidup di sini. Selain daripada itu, jika orang pada masa kehidupan sekarang ini sudah tidak membunuh, sudah tidak mencuri, menghindari kebohongan,

menghindari perzinaan, dan menghindari kemabukan; apalagi yang mesti ia sesalkan; apalagi yang ia mesti khawatirkan mengenai dirinya. Hanya dengan menjalankan *Sīla* saja dan meskipun belum mencapai tingkat-tingkat *Jhana*, seseorang bisa mendapatkan ketenangan, hidup yang lega, hidup yang lebih bertenggang-rasa. Akan tetapi tentu saja, pengertian-pengertian mengenai baik-buruk, mengenai apa saja yang perlu dihindari akan muncul apabila *Sīla* seseorang sudah kuat. Dengan kekuatan *Sīla*, orang akan terjamin masuk surga, artinya ia tidak akan terseret masuk ke alam neraka.

Oleh karena itu, dalam ajaran Buddha, bagi mereka yang tidak senang menjalankan meditasi *Samatha*, atau tidak senang menjalankan meditasi *Vipassanā*, dititik-beratkan agar mempraktikkan *Pañcasīla*, disamping berbuat kebaikan-kebaikan. Dengan menghindarkan diri melakukan lima macam kejahatan yang tersirat dalam *Pañcasīla*, orang sudah mendapatkan kelegaan kehidupan di dunia ini, ini juga jaminan agar orang terhindar dari kesedihan, tidak menyesal, dan, juga memberikan ketenangan saat menjelang ajal. Jadi orang yang menjalankan *Sīla* dengan tekun, juga akan dipimpin oleh pengalaman hidupnya untuk menuju ke surga-surga. Di dalam buku-buku bahkan dikatakan bahwa yang berkedudukan sebagai Raja Dewa, yang disebut dewa *Sakka*, dan di India disebut Dewa *Indra*, di Bali juga disebut Dewa *Indra*, beliau itu berhasil menduduki tingkatan Raja Dewa karena menjalankan *Sīla* yang sempurna. *Sīla* inilah yang mengantarkan seseorang menjadi dewa; tetapi beliau belum mempunyai konsentrasi untuk meningkat sampai ke

Brahmaloka. Baru sempurna *Sīla*-nya saja sudah menjadi Raja Dewa. Kalau tidak sempurna lantas bagaimana? Kalau belum sempurna, tentu masuk ke alam surga menjadi rakyat dewa-dewa. Rakyatnya dewa-dewa tentu saja lebih baik daripada rakyatnya sebangsa raksasa, yaksa. Apalagi, di bawah sana ada alam yang disebut *Apaya*, neraka *Avici*-mahluk-mahluk yang mempunyai kegelapan-batin (*avijja*), yang tidak bisa melihat kebaikan, semua ada di sana.

Ada dua hal yang menjadi rebutan kita di dalam kehidupan ini, yaitu merebut kebaikan, kebajikan. Lebih daripada itu, merebut kesucian. Yang dimaksud dengan merebut kebaikan adalah menghindarkan diri dari berbuat yang jelek-jelek, menjalankan *Sīla*, dan berbuat banyak kebaikan. Sedangkan berebut kesucian adalah berusaha menghancurkan kekotoran batin kita; menghancurkan belenggu-belenggu kehidupan ini dengan kekuatan meditasi yang kita jalankan dalam *vipassanā*.

Dalam ajaran sang Buddha, kita berjuang dimulai dari apa adanya keadaan diri kita, baru kemudian mengatur siasat untuk menempuh suatu tujuan. Beliau tidak mengajarkan untuk mencapai tujuan ini atau itu dalam tingkat-tingkat kehidupan, tetapi beliau mulai dengan menyatakan apa adanya keadaan kita sekarang ini. Keadaan kita sekarang ini diliputi tidak enak (*dukkha*), tidak enak ini kita lepaskan. Jika keadaan tidak enak ini dilepaskan, maka tidak perlu dikatakan lagi, kita akan menjadi enak - kita menjadi orang yang bebas dari kekotoran. Dengan menghancurkan

kekotoran kita bebas atau suci dari kekotoran. Disebabkan bebas dari kekotoran, tentu kita terseret lagi ke dalam pemikiran-pemikiran kotor, ini dapat disebut surga dalam pengertian tertentu. Kalau kita mampu berbuat banyak kebaikan dan menyisihkan kekotoran *lobha, dosa, moha*; dan kita sudah tidak terbelenggu oleh kekotoran itu. Kemanakah kita pergi? Tentu tidak ke tempat kotor, tidak ke neraka, lantas kemana? Tentu ke tempat yang bebas kekotoran, nah, ini adalah surga yang tingkatnya sangat banyak. Apalagi kalau kita sudah menghancurkan belenggu-belenggu, malahan kita akan melampaui surga-surga; surga-surga akan terlewati.

Bagaimanakah surga-surga itu terlampaui?

Jawaban untuk ini ada dalam tingkat-tingkat pengetahuan yang dapat diraih dalam *vipassanā*. Sang Buddha dalam ajarannya, tidak pernah memberi iming-iming, misalnya: “Marilah ikut saya, marilah kamu ikut ke surga; ke *nirvana*!” Tidak, beliau tidak pernah mengajarkan demikian. Beliau mengajarkan: “Bebaskan diri dari penderitaan; bebaskan diri dari kekotoran batin.” Beliau tidak menganjurkan untuk berjuang menuju surga-surga atau ke alam dewa. Namun demikian, jika kita dapat membebaskan diri dari cengkeraman segala kekotoran batin, maka pasti kita sudah terjamin ke sana. Karena apa? Sejak permulaan kita melakukan *vipassanā* kita sudah berusaha, seperti: ketamakan dilepas, marah dilepas, sedih dilepas, tegang juga dilepas, yang selanjutnya akan menghasilkan kondisi tidak

tegang, tidak kotor. Kondisi apa? Kondisi yang berkenaan dengan kehidupan kita. Agama apa saja menunjukkan tujuan akhir, seperti: untuk masuk surga duduk disamping Tuhan; untuk masuk surga bersatu dengan Tuhan. Kalau sang Buddha menganjurkan: Berbuatlah kebaikan (yang mendukung ketenangan); bebaskan diri dari segala belenggu atau bebaskan diri dari segala konsep kehidupan, dengan cara seperti itu dapat tercapai kebebasan (*vimutti*) yang mutlak dari segala belenggu kehidupan. Kebebasan mutlak inilah yang disebut *Nirvana* (baca: nirwana). Tujuan terakhir tidak perlu ditargetkan, yang perlu adalah berjuang untuk membebaskan diri dari kekotoran batin. Kalau sudah terbebas dari kekotoran batin, maka kita bersih, suci. Di situ ada kebebasan total atau dinamakan juga *Nirvana*. Inilah sekilas gambaran tentang perjuangan dalam meditasi.

Ada pertanyaan: Keadaan seperti apakah *nirvana* itu, apakah itu konsep.

Nirvana atau bahasa Pāli *Nibbana*, adalah keadaan lenyapnya semua pengetahuan. Apakah pengetahuan itu? Pengetahuan itu adalah konsep. *Nirvana*, adalah keadaan di mana semua bentuk pikiran lenyap; di mana kehidupan bebas sama sekali dari konsep, termasuk bebas dari konsep pengertian *nirvana* itu sendiri.

Dengan ajaran sang Buddha, kita dituntun untuk melakukan *Sīla* dan jika kita laksanakan itu dengan baik, maka kita pun sudah sampai di surga. Kalau sampai di surga, keadaan itu masih bersifat enak-tidak-enak sebab

masih bersifat sementara. Sedikit saja kita mengalami guncangan karena dipengaruhi, dicengkeram oleh kekotoran batin, maka kita bisa terjatuh ke tingkat-tingkat alam kehidupan yang lebih rendah. Melalui praktik meditasi *Samatha*, kita bisa sampai di *Brahmaloka*. Kendati pun sudah mencapai *Brahmaloka*, jika suatu saat kekuatan konsentrasi kita hilang, mungkin bisa jatuh ke *Brahmaloka* yang lebih rendah, akhirnya terjatuh ke alam dewa. Dan dari alam dewa kita bisa terlahir kembali di dunia. Lantas, karena diliputi oleh segala macam nafsu, kemudian masuk neraka – meskipun sudah pernah mengalami surga atau *brahmaloka*. Nah, demikianlah menurut keyakinan dalam ajaran sang Buddha. Tetapi bilamana kesadaran sudah terbangun untuk lepas dari cengkeraman dunia kehidupan ini; maka kita terjamin untuk tidak lagi terseret ke dalam neraka. Untuk menguraikan hal ini, mungkin tidak akan ada habisnya kita membicarakan hal-hal yang ada hubungannya dengan alam-alam kehidupan, ada tiga puluh satu alam kehidupan; lalu hubungannya dengan tumimbal lahir, hubungannya dengan karma. Kita bertanya-tanya, apakah yang dapat ditempuh? Apakah yang akan terjadi dalam perjalanan hidup kita ? Kita ingin keluar dari cengkeraman kekotoran batin; kita ingin keluar dari belenggu kehidupan duniawi ini, kehidupan surgawi, atau kehidupan *brahmalokawi* ini. Dalam ajaran agama Buddha, langkah itu disebut keluar dari Tri Loka, yang terdiri dari tiga puluh satu alam. yaitu supaya bisa bebas dari segala belenggu; keluar dari segala konsep. Apakah

maksudnya ini? Jelas sekali, kita kita harus mempraktikkan *Vipassanā*, hanya *Vipassanā*!

Sampai di sini, dapat kita tarik kesimpulan singkat tentang ajaran sang Buddha sebagai berikut: Sang Buddha tidak memberikan uraian tentang tujuan akhir, tetapi beliau menguraikan tentang Jalan untuk bebas dari belenggu-belenggu, sehingga pada akhirnya kita tiba di suatu keadaan kehidupan untuk tidak kembali lagi ke dalam bentuk-bentuk kelahiran, yaitu yang disebut “bebas total” atau *nirvana*. Di situlah baru diberikan istilah terakhir, sebelumnya kita hanya ditunjukkan jalan. Di Jalan itu jangan mencari ketenangan, jangan mencari keenakan, yang mengalami ketenangan itu mesti dibereskan, selesaikan, bubarkan, hilangkan, buang! Yang menghalang-halangi kesucian, itu yang harus dibuang. Agama Buddha, seperti halnya agama-agama lain, ada kepercayaan, ada keyakinan, ada upacara, tetapi dalam tingkat pelaksanaannya agak berbeda. Maksud dari uraian ini supaya kita jelas melihat perjuangan *vipassanā* ini, sebagai saripati ajaran sang Buddha, yang tersirat dalam Tripitaka.

Melepaskan cengkeraman karma lalu.

Perbuatan (*karma*) apa saja yang pernah kita lakukan di masa lalu, baik itu yang melalui pikiran, ucapan dan tindakan dengan jasmani ada di dalam diri kita. Sekarang, karma masa lalu yang ada dalam diri itu bermanifestasi

dalam wujud gerak-gerak pikiran. Gerak-gerak pikiran yang ada berasal dari semua bentuk pengalaman masa lalu. Kalau tidak pernah kita alami, maka tidak akan ada kecenderungan gerak-gerak pikiran. Meskipun sekarang kita tidak mengingat perbuatan kita di masa lalu, tetapi kita dapat menyadari adanya gerak-gerak pikiran, misalnya, timbulnya iri hati, kesombongan, nafsu, rasa cemas, dsb.

Akibat perbuatan kita yang sudah lampau, yang baik (*kusala kamma*), maupun yang tidak baik (*akusala kamma*) akan dapat kita alami melalui enam pintu indria (*dvāra*). Ada akibat yang kita terima melalui pintu penglihatan, pintu pendengaran, pintu pembauan, pintu kecapan, pintu sentuhan jasmani, dan pintu pikiran. Akibat yang kita terima melalui salah satu pintu indria, misalnya, pintu mata berupa pemandangan yang tidak enak, kemudian diterima oleh pintu pikiran (*mano dvāra*), yang mana proses-proses itu memunculkan gerak-gerak pikiran. Gerak gerak pikiran tak lain dari aksi-reaksi yang muncul susul-menyusul, yang didukung oleh kekuatan-kekuatan emosi, sensasi, dan didukung pula oleh kondisi jasmani.

Vipassanā dan Kesucian

Esensi kesucian seperti diajarkan oleh sang Buddha sangat berbeda dengan kesucian yang digambarkan dalam agama lain, sangat berlainan. Kesucian dengan kebaikan itu

lain sekali, kebaikan yang dilakukan dengan mempraktikkan *Pāramitā*, melaksanakan *Sīla* semata tidak mampu membawa kita ke dalam Kesucian. Apakah kesucian itu? Kesucian adalah keadaan hancurnya, lenyapnya, segala bentuk belenggu kehidupan.

Sekarang, akan diterangkan perbedaan antara kebaikan dan kesucian. Kedua hal ini tercakup dalam perjuangan untuk mencapai kebebasan (*vimutti*) atau kesucian (*visuddhi*). Ada dua jalan menempuh kesucian, yaitu jalan yang pada permulaan kita melakukan kebajikan atau kebaikan. Tujuannya adalah untuk mengeluarkan diri kita dari terminal kejahatan. Jalan itu ditempuh dengan mempraktikkan *pāramitā*. Praktik dengan *pāramitā* akan membawa diri kita ke sauna kehidupan yang lega, lebih ringan, lebih enak sehingga memudahkan untuk dapat melihat diri kita ke dalam.

Pāramitā telah dipraktikkan oleh sang *bodhisattva* selama berkalpa-kalpa lamanya. Dari satu kelahiran ke kelahiran lain beliau melakukan banyak hal kebaikan, seperti menolong mahluk-mahluk bahkan dengan mengorbankan hidupnya sendiri; menyempurnakan *dāna*, pada kelahiran yang lain menyempurnakan *nekkhama*, dan seterusnya. *Pāramitā* adalah jalan kehidupan para *bodhisattva*. *Bodhisattva* selalu hidup dengan berkorban, dan kepada siapakah seorang *bodhisattva* berkorban? Tentu kepada mahluk lain atau orang lain, ia tidak berkorban pada diri sendiri. Berkorban pada diri sendiri adalah seperti bermain

patgulipat, itu tidak benar. Jadi seorang *bodhisattva* tidak hidup seperti seorang *Arahat*, ia perlu hidup bolak-balik ke dalam masyarakat. Ia memerlukan kelompok masyarakat manusia, kelompok binatang atau kelompok makhluk halus, kepada siapa ia dapat berkorban. Karena itu ia disebut mempunyai perjuangan melalui Kendaraan Besar (*Mahāyāna*), karena banyak makhluk yang mesti dilalui, dipakai untuk dapat mempraktikkan ini. *Mahā* artinya “besar” dan *yāna* artinya “kendaraan.” Jalan yang ditempuh sebagai *bodhisattva* pada akhirnya akan membawa ia mencapai *nibbāna*, dan menjadi seorang Buddha. Tanpa melakukan kebaikan-kebaikan melalui berbagai macam makhluk-mahluk, maka tak seorang pun dapat menempuh praktik *Mahāyāna*. Lain lagi jalannya, setelah sang Buddha melihat rangkaian pelajaran yang dinamakan *Sīla*, *Samādhi*, *Paññā*, yang bisa ditempuh, dengan pengendalian diri, dan mempraktikkan meditasi di tempat yang sepi di hutan atau goa. Jalan ini adalah praktik melalui diri sendiri dan tidak memakai makhluk-mahluk. Karena itu, jalan ini kemudian dikenal dengan sebutan *Hīnayāna*, karena dalam menempuhnya tidak perlu banyak memakai makhluk-mahluk, meskipun ada juga diperlukan makhluk lain, namun yang dominan hanya ini. Demikianlah asal-muasal munculnya sebutan *Mahāyāna* dan *Hīnayāna* (*Theravada*). Baik *Mahāyāna* maupun *Hīnayāna*, apabila sudah menempuh *ekayāna magga*³⁰ maka telah mempraktikkan vipassanā;

³⁰ *Ekayāna magga*, jalan satu-satunya, tak ada jalan lain. Ada

maka semua akan tersingkap dan membawa kepada Jalan Kesucian.

Dalam kehidupan beragama yang lebih dominan dan menonjol dilakukan, terutama oleh mereka yang belum begitu cenderung menempuh kesucian, yang dipraktikkan adalah *pāramitā*, seperti berdana, melakukan *sila* dan lain-lain sampai dengan *upekkhā*. *Pāramitā* ini dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, sampai mungkin pada suatu ketika kita akan cenderung bertanya-tanya: apakah kehidupan ini hanya sampai dengan berbuat kebaikan saja? Dari sini kemudian orang melakukan *samādhi*, meditasi. Apabila ini dilakukan berarti kita memindahkan diri ke suasana kehidupan yang lebih baik. Dengan melaksanakan *pāramitā*, kita sudah terjamin pergi ke surga-surga. Tetapi mencapai surga bukan tujuan dalam ajaran sang Buddha, bukan hanya sampai di sana saja; oleh karena itu sebagai kelanjutan, *samādhi* mesti dilaksanakan. *Samādhi* meliputi dua macam praktik, yaitu *samatha* dan *vipassanā*. *Vipassanā*, yang disebut sebagai *ekayāna magga* itu adalah kunci dari pelepasan belenggu kehidupan (*dasa samyojana*).

Dasa Samyojana

juga yang mengartikan sebagai “jalan satu arah (the one way)”, yakni jalan yang menuju *nibbana* dan tidak ada jalan kembali (the path of no return).

Ada sepuluh jenis belenggu, yang disebut Samyojana. Dasa Samyojana meliputi *sakkāya diṭṭhi*; *vicikicchā*; *sīlabbataparāmāsa*; *kāmarāga*; *paṭigha*; *rūparāga*; *arūparāga*; *māna*; *uddhacca*; *avijjā*.³¹ Kemampuan untuk bisa melihat faktor-faktor samyojana, merupakan hasil dari vipassanā, terutama bilamana paññā sudah berkembang sedemikian rupa sehingga kita mampu untuk melihat keberadaan hal yang baik dan hal yang buruk dalam diri. Dari sana kemudian kita membangun perangai yang benar bagi kehidupan kita. Yang membawa kesejahteraan bagi kita adalah paññā. Apa yang kita latih terus menerus dalam vipassanā akan menghasilkan paññā, yang merupakan unsur yang membawa kita pada kemampuan melepas, yakni untuk melepaskan belenggu, seperti: *sakkāyadiṭṭhi*.

Sakkāyadiṭṭhi adalah keyakinan keliru bahwa ada “aku” yang kekal. Dalam agama Buddha diyakini bahwa “aku” itu tidak kekal. Adakah “aku” itu? “Aku” itu ada. Ini saya ... yang ada di sini, bernama Thitaketuko, yang diberi nama Thitaketuko. Sekarang, Thitaketuko sedang marah. Marah itu lantas menjadi bentuk dari Thitaketuko. Kemudian, Thitaketuko sedang gembira, sedang sedih. Gembira, sedih, dan sebagainya. menjadi bentuk Thitaketuko. *Sakkāyadiṭṭhi*

³¹ Keterangan selanjutnya lihat lampiran.

adalah melihat kenyataan dari sesuatu, yang disebut “aku.”³² Jadi dengan *sakkāyaditthi*, dalam kenyataan ada Thitaketuko yang sedih, yang gembira, dan sebagainya. Sedangkan menurut kenyataan yang sejati Thitaketuko yang mengalami kesedihan, kegembiraan itu tidak kekal. Jadi alangkah bodohnya jika kita menyebut: “Aku sedih...”, lalu kesedihan itu dirangkul erat-erat, kita menjadi asyik melayani kesedihan, asyik melayani kemarahan, asyik melayani kekecewaan, asyik melayani dendam, dan sebagainya. Alangkah gobloknya pemikiran atau keyakinan yang menganggap “Aku” itu kekal. Kita mungkin bersedih-hati tanpa henti sepanjang hari, namun kita tidak bisa memegang kesedihan itu, demikian pula misalnya dengan kemarahan dan kekecewaan. Karena ketidak-tahuan (*avijjā*), kita mencoba mengulang-ulangi kesedihan itu. Ada cerita tentang seorang anak yang meminta kepada ibunya untuk bisa ikut ke pasar. Ibunya merasa jengkel dan berkata: “kamu membuat repot saja. Lebih baik tidak usah ikut!” Tetapi anak itu tetap bersikeras untuk ikut ke pasar. Karena kesal, ibunya lalu memukulnya. Si anak menangis sejadi-jadinya, beberapa waktu kemudian ia berhenti menangis. Tetapi begitu ia ingat dipukul sang ibu, ia kembali menangis. Jadi anak itu telah mengundang kembali datangnya kesedihan, demikianlah cara batin menipu kita.

³² Konsep keakuan. Konsep adalah kebenaran biasa atau kebenaran yang berdasarkan kesepakatan atau konvensi, misalnya: tempat untuk duduk dinamakan “kursi” dan bukan “meja.”

Kesadaran telah kita isi dengan bentuk, dan “Aku” itulah bentuk tersebut. Kesadaran sifatnya netral, murni dan tanpa bentuk, seperti angin lalu. Sekarang, angin itu diberi bentuk harum dengan minyak wangi. “Wah, harumnya!” bentuk hidup juga demikian. Kadang-kadang muncul kondisi yang membuat kita marah, sedih, “oh, aku marah, aku sedih....” Demikianlah *sakkāyaditthi* memunculkan ke-Aku-an.

Ada pertanyaan: Apakah seorang bodhisattva masih mempunyai *sakkāyaditthi*? Seorang bodhisattva ada kalibernya, namun ia belum mau menghancurkan *sakkāyaditthi* karena ia mempunyai suatu kepercayaan sehingga mau dilahirkan kembali demi menyempurnakan kebajikan. Jadi di sana masih ada “saya.”

Vicikicchā adalah keragu-raguan. Penyebab keragu-raguan sebenarnya sangat dalam yaitu ketidak-pastian mengenai kehidupan ini. Karena tidak cukup pengertian maka ada keraguan, dan melalui pengalaman meditasi yang meninjau kehidupan ini, pengertian itu akan tersingkap. Ada keragu-raguan terhadap kemampuan diri, keraguan terhadap apa yang kita coba mengerti, keraguan terhadap diri kita dan terhadap keadaan di luar diri kita. Keraguan itu berlangsung dari satu konsep kehidupan dan berkembang kedalam konsep kehidupan yang akan datang. Keraguan ini ada sebagai akibat ketidak-tahuan. Misalnya, kita tidak tahu apa yang akan terjadi pada hari ini dan pada keesokan harinya, karena kita belum mampu meninjau lebih dalam proses kehidupan ini.

Keragu-raguan ini adalah salah satu dari lima rintangan dalam meditasi. Ia sangat mempengaruhi ketajaman kesadaran, sehingga membuat seseorang seringkali gagal dalam mencapai konsentrasi. Kegagalan ini bisa terjadi baik dalam latihan meditasi samatha maupun Vipassanā. Dalam meditasi samatha, upaya kita untuk mengkonsentrasikan pikiran pada objek seolah-olah ditolak oleh keragu-raguan, dan di dalam meditasi vipassanā, keragu-raguan dapat dengan sekonyong-konyong membuyarkan konsentrasi. Ada semacam ketidak-tentuan dalam pikiran, tidak ada kemantapan. Ini umum dialami baik oleh mereka yang berpengetahuan tetapi kurang berpengalaman. Jadi secara singkat keragu-raguan itu dapat dikatakan tersembunyi di dalam ketidak-tahuan.

Kemudian ada yang disebut *sīlabbataparāmāsa*, yaitu pandangan atau keyakinan bahwa segala bentuk upacara dapat membuat kita mencapai kebebasan dari penderitaan. Anggapan seperti itu tidaklah tepat, karena upacara-upacara itu hanya sebagai suatu penghiburan. Untuk terbebas dari penderitaan, tidak dapat dilakukan melalui penghiburan yaitu upacara. Bilamana kita menghadapi problem atau suatu gejala kehidupan, kita tidak bisa menghilangkan masalah yang timbul itu dengan melarikan diri kepada penghiburan atau upacara, baik itu melalui upacara kemasyarakatan maupun upacara yang bersifat keagamaan. Hal itu dikarenakan, penghiburan dengan upacara merupakan suasana batin, ia melibatkan pikiran dan perasaan. Sedangkan

kebebasan dari penderitaan merupakan konsep yang terkait dengan *sakkāyaditthi*.

Kāmarāga, adalah satu dari sepuluh belenggu yang menjegal kita untuk bisa terlepas dari proses tumimbal-lahir. *Kāma* itu nafsu, dan *rāga* adalah bentuk. Jadi *kāmarāga* berarti bentuk nafsu-nafsu. Ada enam nafsu, yakni nafsu yang bercokol pada mata, pada telinga, pada hidung, pada lidah, pada otak (pikiran), dan pada badan. Itulah nafsu-nafsu yang telah membelenggu kita dan menerobos melalui pintu-pintu indria. Jika kita terbelenggu oleh *kāmarāga* berarti kita terseret ke dalam ketegangan-ketegangan kehidupan.

Paṭigha atau *byāpāda*, adalah bentuk kemauan yang bercorak kejahatan, yang merupakan kecenderungan untuk berpikir, berkata-kata, berbuat yang bertujuan akan merugikan orang lain, yang juga dapat berakibat merugikan diri sendiri. Mengapa ada *paṭigha* atau *byāpāda*? Itu disebabkan ketagihan yang diakibatkan oleh *kāmarāga*, yang selalu mendesak-desak untuk menikmati kesenangan nafsu.

Rūparāga, adalah suatu bentuk kecenderungan untuk menikmati kehidupan ragawi atau kehidupan duniawi, yang digambarkan sebagai keinginan untuk menikmati kehidupan di alam-alam halus yang menyenangkan, misalnya, kehidupan di Brahmaloaka.

Arūparāga, keinginan pada kehidupan di Brahmaloaka, yang bercorak kehidupan batin, yang dasarnya adalah ketenangan batin. Sedangkan *Rūparāga*, dasarnya adalah kesenangan batin.

Māna, kesombongan. Dikatakan menurut Dhamma bahwa hampir semua makhluk hidup dihinggapi oleh kesombongan. Kesombongan itu ada disebabkan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Pada kecendrungan ini seseorang akan merasakan bahwa ada sesuatu yang berbeda pada dirinya dengan keadaan orang lain. Dikenal ada tiga macam kesombongan, yakni:

1. Kesombongan yang cenderung meninggi-ninggikan diri. Misalnya, seorang raja membandingkan keadaan dirinya dengan raja yang lain; seorang pendeta membandingkan dirinya dengan pendeta lainnya, dsb.
2. Kesombongan yang cenderung menyamakan atau mensetarakan diri. Misalnya, seseorang mengatakan “saya juga mempunyai rumah seperti dia,” atau “Ia punya mobil, saya juga punya mobil,” atau “Ia seorang sarjana hukum, dan saya seorang dokter.”
3. Kesombongan yang merendahkan diri. Misalnya, seseorang mengatakan: “Ia itu seorang kaya, sedangkan saya orang miskin, “atau “Ia seorang yang berpangkat, sedangkan saya seorang yang tidak berpangkat.” Di dalam kesombongan jenis ini biasanya disertai dengan rasa rendah diri atau minder.

Dari tiga macam kesombongan itu, kita memperoleh sembilan macam kesombongan, jika dibagi lagi atas kesombongan akan hal yang dulu; kesombongan akan hal yang sekarang; dan kesombongan akan hal akan datang. Lebih jauh, kesombongan bisa dibagi lagi atas status:

golongan tinggi; golongan menengah dan golongan rendah; sehingga seluruhnya diperoleh dua puluh tujuh jenis kesombongan. Ketiga jenis kesombongan di atas – yang cenderung meninggikan diri, menyamakan diri, dan merendahkan diri, meliputi mereka, baik dari golongan yang tinggi atau eselon tinggi, golongan menengah atau eselon menengah maupun golongan rendah atau eselon bawah dalam tingkat kehidupan manusia. Misalnya, seorang pengemis yang membandingkan diri dengan pengemis lainnya, bisa meninggikan dirinya, merasa bangga karena memperoleh hasil lebih banyak dari meminta-minta dibandingkan dengan hasil pengemis lain. Bukan hanya alam manusia yang diliputi oleh kesombongan, alam para dewa pun diliputi oleh kesombongan. Begitulah kesombongan mengisi seluruh lapisan kejiwaan manusia. *Māna* hanya bisa habis secara total bilamana seseorang mencapai tingkat kesucian *Arahat*.

Lalu, *uddhacca* adalah ketegangan.³³ Melepaskan ketegangan itulah antara lain latihan dari para *Arahat*. Baru saja duduk belum berapa lama, kita sudah merasakan ketegangan – kaki tegang dan panas karena sentuhan; badan tegang. Dari rambut sampai dengan kuku dapat dirasakan kalau ada ketegangan dan ketegangan ini memang mutlak ada pada orang yang hidup. Bagaimana menghadapinya dalam

³³ *Uddhacca*, dalam buku-buku lain diterjemahkan sebagai “kegelisahan.”

latihan? Caranya, hanya dengan menyadari dan menetralsisir artinya menerima, menerima dalam keadaan apa adanya. Dengan cara itu, kita kemudian menjadi tidak terganggu oleh ketegangan itu. Apa saja kondisi disekitar, ia akan mempengaruhi kita. Biarpun itu suatu benda yang diam saja disekitar kita, atau angin yang lewat; getaran benda itu bisa menimbulkan perasaan yang menimbulkan ketegangan. Jadi ketegangan itu ada di dalam setiap individu, apalagi dalam kehidupan yang serba sibuk. Semakin sibuk kehidupan kita, maka akan semakin banyak ketegangan. Dengan sedikit kesibukan, maka ketegangan akan semakin sedikit. Bagaimana yang tidak tegang itu? Apabila seseorang sudah terlepas dari semua konsep, dan ketika seseorang mencapai Kearahatan.

Avijjā, yaitu kebodohan. Kebodohan yang dimaksud bukanlah kebodohan karena tidak pernah masuk sekolah. Kebodohan dimulai sejak kita cenderung memenuhi kebutuhan vital kita, misalnya, kebutuhan makan itu pada dasarnya hanya untuk dapat bertahan hidup, tetapi kemudian karena ketidak-sadaran; kita makan dengan kecenderungan pada keenakan. Sejatinya, gerak hidup kita ini hanya untuk mempertahankan kehidupan; akan tetapi kemudian kesadaran terlanjur mencengkeram kita sehingga setiap saat kita mencari keenakan. Keenakan melalui mata, hidung, kuping, lidah, badan dan otak (pikiran). Kecenderungan pada keenakan itu berulang terus menerus sampai menjadi kebiasaan. Setelah menjadi kebiasaan lantas ia sudah menjadi watak, yang melekat pada diri kita. Kecenderungan itulah

yang dinamakan nafsu.³⁴ Nafsu itu adalah suatu keadaan yang diulang-ulangi karena ketidak-sadaran, dan yang pada akhirnya melahirkan kesenjangan dalam kehidupan kita. Nafsu-nafsu lambat-laun tumbuh menjadi musuh kita. Di sini kita tidak bermusuhan dengan orang lain, tetapi bermusuhan dengan keenam indria kita. Siapakah yang tidak mengakui bahwa mata itu untuk melihat; telinga untuk mendengar; tetapi karena nafsu sudah terbentuk ia menjadi musuh yang akan menyerang diri kita setiap kesempatan. Kalau nafsu yang timbul tidak dipenuhi, maka ia akan membuat kita sakit. Sebagai contoh, pertama kali kita mengalami sakit pemikiran, untuk mencari pemenuhan bagi nafsu. Kalau tidak dapat dipenuhi, maka ada kemungkinan untuk melanggar *sīla*—berpikir, berkata, berbuat yang melanggar norma-norma kehidupan, yang merugikan orang lain dan merugikan diri sendiri. Inilah yang dimaksud dengan *avijjā*, yaitu karena tidak tahu di dalam tingkat permulaan, maka kita membuat musuh bagi diri kita sendiri.

Kesepuluh *samyojana* ini merupakan rintangan-rintangan yang kita temukan dalam diri sendiri, dan melalui pengembangan kemampuan bersadar terhadap kehidupan ini-mengembangkan kesadaran- kita bisa melihat proses-proses dalam diri yang telah menjadi karib kita, yang jelek maupun yang tidak jelek. Inilah yang kita temui dan

³⁴ Menurut Kamus Bahasa Indonesia, W.J.S. Poerwadarminta, *nafsu* berarti keinginan; kecenderungan atau dorongan hati yang kuat.

kemudian sedikit demi sedikit kita akan berupaya melepaskan diri dari mereka.

Sejak permulaan, seseorang menempuh *Sīla*, *Samādhi*, *Pañña*, di mana *samādhi* meliputi dua hal, yakni *Vipassanā* dan *Samatha*. *Vipassanā* akan membawa orang ke dalam *ekayana magga*³⁵ dan itu adalah kunci untuk melepaskan diri dari belenggu-belenggu. Setelah melepaskan diri dengan sukses dari belenggu-belenggu ini, barulah seseorang menempuh Jalan yang disebut jalan kesucian tingkat pertama (*sotāpatti*).

Memasuki Kesucian.

Kesucian pertama yang akan ditempuh adalah *Sotāpatti*. *Sotāpatti*, disebut sebagai Pemasuk Arus, yang mulai memasuki arus kesucian. Seseorang yang mencapai tingkat kesucian *sotāpatti*, masih mempunyai *avijjā*, dan itu akan lenyap hanya bilamana orang itu mencapai tingkat kesucian *Arahat*. Jadi mereka yang berhasil meraih tingkat kesucian kedua, *sakadāgāmi*; tingkat kesucian ketiga, *anāgāmi*, masih mempunyai *avijjā* atau ketidak-tahuan. Namun demikian, seorang *sotāpanna* (yang meraih *sotāpatti*)

³⁵ *Ekayāna magga*, ada yang mengartikan sebagai ‘satu-satunya jalan’ artinya tidak ada jalan lain lagi; ada juga ‘jalan satu arah’ artinya barang siapa menempuh jalan ini, maka ia akan berjalan terus menuju tujuan akhir dan tidak ada jalan untuk kembali lagi.

telah berhasil meniadakan tiga jenis belenggu, yakni *sakkāyadiṭṭhi*, *vicikicchā*, *sīlabbataparāmāsa*. *Kamāraga* atau nafsu-nafsu dan *byāpāda* atau niat buruk telah dilemahkan, tetapi masih tetap ada. Dikatakan di dalam kitab suci bahwa dengan dicapainya kesucian *sotāpatti*, hal itu telah menjamin kita tidak akan masuk neraka setelah kematian (*catūhapāyehi ca vippamutto*).

Ada pertanyaan: apakah seorang *sotāpanna* itu kesuciannya lebih tinggi dari seorang *bodhisattva*? Seorang *bodhisattva* memiliki kalibernya sendiri, dan ia dengan suatu keyakinan masih ingin terlahir-kembali demi menyempurnakan kebajikannya. Jadi dapat dikatakan bahwa seorang *bodhisattva* belum mau menghancurkan *sakkāyadiṭṭhi*, dengan demikian ‘aku’ itu masih ada padanya.

Jika seseorang terus berjuang setelah mencapai tingkat kesucian pertama, maka ia akan membersihkan lebih luas lagi dan melemahkan belenggu berikutnya, yakni *kāmarāga*, dan nafsu lainnya seperti *paṭigha*, yakni nafsu benci, mendendam, niat jahat. Setelah *kāmarāga* dan *paṭigha* dapat dilemahkan, dan dengan tercapainya kesucian *Anāgāmi*, kedua belenggu itu terbasmi secara menyeluruh. Lebih jauh, seseorang yang meraih tingkat kesucian *Arahat*, akan membasmi seluruh sisa belenggu itu, yakni: *Rūparāga*, *Arūparāga*, *Māna*, *Uddhaccā*, dan *Avijjā*. Dengan begitu, bilamana kesucian *Arahat* dapat diraih, maka seluruh belenggu telah terbasmi secara total., dan tidak akan muncul lagi kelahiran –kematian bagi sang *arya puggala*.

Lampiran

10 Palibodha

Terdapat sepuluh macam gangguan meditasi, yang bisa membuat

seorang meditator gelisah dan sukar memusatkan pikiran pada objek meditasi, yaitu:

1. *Āvāsa palibodha*: kekhawatiran akan tempat tinggal.
2. *Kula palibodha*: kekhawatiran akan pelayan atau orang-orang yang diberi tanggung-jawab.
3. *Lābha palibodha*: kekhawatiran akan keuntungan.
4. *Gana palibodha*: khawatir akan murid atau sahabat.
5. *Kamma palibodha*: khawatir akan pekerjaan.
6. *Adhāna palibodha*: khawatir akan perjalanan jauh.
7. *Ñāti palibodha*: khawatir akan keluarga, orang tua, saudara.
8. *Ābādha palibodha*: khawatir akan penyakit.

9. *Gantha palibodha*: khawatir akan pelajaran.
10. *Iddhi palibodha* : Khawatir akan kekuatan magis.

5 Nivarana

Terdapat lima macam rintangan batin, yang menghalangi kemajuan konsentrasi, yaitu:

1. *Kāmachanda*: nafsu kerinduan atau kehausan akan objek-objek inderia yang menyenangkan seperti berbagai bentuk yang dapat dilihat, didengar, dibaui, dikecap, dsb.
2. *Byāpāda*: Niat jahat atau niat buruk, misalnya: niat untuk menyakiti.
3. *Thinamiddha*: Kemalasan dan kelesuan.
4. *Uddhaccakukkucca*: kegelisahan dan kekhawatiran.
5. *Vicikicchā*: Keragu-raguan atau tidak ada ketetapan hati.

40 macam subyek meditasi

Empat puluh macam subyek meditasi yang dikenal dalam Buddhisme, yang bertujuan terutama untuk

mengembangkan konsentrasi pikiran atau *samādhi* terbagi sebagai berikut:

10 Kasina

Kasina, berarti alat atau sarana. Sepuluh *kasina* menggunakan alat atau sarana sebagai objek konsentrasi pikiran, yang disarankan untuk mencapai keadaan *samādhi*.

1. *pathavi kasina*: sarana tanah.
2. *Āpo kasina*: sarana air.
3. *Tejo kasina*: sarana api.
4. *Vāyo kasina*: sarana udara.
5. *Nila kasina*: sarana berwarna biru.
6. *Pita kasina*: sarana berwarna putih.
7. *Lohita kasina*: sarana berwarna merah.
8. *Odāta kasina*: sarana berwarna putih.
9. *Ākāsa kasina*: sarana ruang.
10. *Viññāna kasina*: objek kesadaran atau pikiran.

10 Asubha

Pemandangan atau keadaan menjijikkan (*asubha*) dari sepuluh proses kehancuran mayat atau bangkai, sebagai berikut:

1. *Uddhumātaka*: mayat yang membengkak.
2. *Vinilaka*: mayat yang berubah warna (biru dan menggelembung).
3. *Vipubbaka*: mayat yang mulai merekah dan mengeluarkan cairan.
4. *Vicchidaka*: mayat yang terburai isi dalamnya.
5. *Vikkhāyitaka*: mayat yang hancur.
6. *Vikkhittaka*; mayat yang anggota badan terlepas.
7. *Hatavikkhittaka*: yang bagian-bagiannya terlepas dan berserakan.
8. *Lohitaka*: mayat yang berdarah.
9. *Pulavaka*: mayat yang berulat atau dimakan cacing.
10. *Atthika*: tulang-belulang.

10 Anussati

Ada sepuluh macam meditasi perenungan (*anussati*), sebagai berikut:

1. *Buddhānussati*: perenungan terhadap Buddha.
2. *Dhammānussati*: perenungan terhadap Dhamma.

3. *Sanghānussati*: perenungan terhadap Sangha.
4. *Silānussati*: perenungan terhadap *Sila*.
5. *Cāgānussati*: perenungan terhadap kemurahan-hati (*cāga*).
6. *Devatānussati*: perenungan terhadap dewa.
7. *Ānāpānasati*: konsentrasi terhadap nafas yang keluar-masuk.
8. *Maranassati*: perenungan terhadap kematian.
9. *Kāyagātasati*: perenungan terhadap Jasmani.
10. *Upasamānussati*: perenungan terhadap ketenangan.

Sepuluh objek meditasi ini adalah untuk mengembangkan *samādhi*, dan tiga di antara itu, yaitu: *Ānāpānasati*, *Maranassati*, *Kāyagātasati*, juga termasuk subyek meditasi *Vipassanā*.

4 Brahma Vihāra

Brahma Vihāra atau Keadaan Luhur, terdiri dari empat pengembangan batin (*bhavana*), sebagai berikut:

- *Metta bhavana*: meditasi yang mengembangkan cinta-kasih.
- *Karuna bhavana*: meditasi yang mengembangkan kasih-sayang, simpati.

- *Mudita bhavana*: meditasi yang mengembangkan empati.
- *Upekkha bhavana*: meditasi yang mengembangkan keseimbangan-batin.

4 Arūpa

1. *Ākāsānancāyatana*, konsentrasi dengan objek ruang tanpa batas.
2. *Viññānancāyatan*, konsentrasi dengan objek kesadaran tanpa batas.
3. *Ākincannāyatana*, konsentrasi dengan objek kehampaan.
4. *N'evasañña-nāsaññāyatana*, konsentrasi dengan objek bukan ada pencerapan dan bukan tanpa pencerapan.

Āhāre patikula sañña, perenungan dengan objek kesan-kesan menjijikkan dari makanan (*āhāra*).

Catudhātuvavatthāna, meditasi penembusan terhadap empat unsur (*dhātu*) materi.

10 Paramita

1. *Dāna*, kedermawanan.
2. *Sila*, moralitas.

3. *Nekkhamā*, pelepasan.
4. *Paññā*, kebijaksanaan.
5. *Viriya*, semangat atau usaha.
6. *Khanti*, kesabaran atau ketabahan.
7. *Sacca*, kejujuran.
8. *Aditthāna*, ketetapan hati.
9. *Mettā*, cintakasih atau rasa persahabatan.
10. *Upekkhā*, keseimbangan batin

10 Samyojana

1. *Sakkāyaditthi*: kepercayaan bahwa ada diri yang kekal dan terpisah.
2. *Vicikicchā*: keragu-raguan atau tidak ada ketetapan-hati.
3. *Sīlabbataparāmāsa*: kepercayaan tahyul bahwa dengan upacara sembahyang saja dapat membebaskan manusia dari penderitaan.
4. *Kāmarāga*: hawa nafsu atau nafsu indriawi.
5. *Rūparāga*: nafsu keinginan untuk hidup di *rūpa-bhumi*.
6. *Arūparāga*: nafsu keinginan untuk hidup di *arūpa-bhumi*.
7. *Māna*: kesombongan atau ketinggian-hati.
8. *Uddhacca*: kegelisahan.

Avijjā, kegelapan batin atau kebodohan batin.

Catatan: 1 s/d 3 telah dibasmi oleh *sotāpanna*.

4 s/d 5 telah dilemahkan oleh *sakadāgāmi*.

4 s/d 5 telah dibasmi oleh *anāgāmi*.

6 s/d 10 telah dibasmi oleh *arahat*.



Dalam ajaran sang Buddha, ada meditasi yang dinamakan Vipassana. Meditasi vipassana mengembangkan kesadaran (sati), kesadaran yang dilatih atau dikembangkan akan membuat seseorang melihat ke dalam dirinya sendiri.

Untuk mampu bersadar akan apa yang muncul, sadar terhadap proses-proses apa saja yang terjadi dari saat ke saat, misalnya: bersadar terhadap munculnya pikiran, lamunan, rencana-rencana dalam pikiran, dan sebagainya. Kesadaran yang sudah berkemampuan ini tentu kelanjutannya akan menimbulkan pengertian yang mendorong kita melepaskan diri dari pengaruh apa yang muncul itu.

Meditasi Vipassana ini akan membuat seseorang mampu menyadari, melihat, memandang dengan terang apa yang muncul dalam dirinya. Oleh karena itu, meditasi vipassana disebut Meditasi Pandangan Terang.