

Tharmanaykyaw Sayadaw
(Ashin Dhammikālaṅkārahivamsa)

PRASYARAT

dalam pencapaian

PEMBEBASAN



Pertanyaan-pertanyaan
Mendasar
mengenai

Hakikat Pembebasan
dalam

Ajaran Sang Buddha
melalui

Dana, Moralitas & Meditasi



Untuk Mengenang 10 Tahun Wafatnya Guru Kami
Y.M.Bhante Thitaketuko Mahathera



Prasyarat dalam pencapaian pembebasan

Pertanyaan-pertanyaan mendasar mengenai
Hakikat Pembebasan dalam Ajaran Sang Buddha
melalui Dana, Moralitas, dan Meditasi.

Thamanaykyaw Sayadaw

(Ashin Dhammikālaṅkārahivamsa)

The Requisites of Freedom

Essential Questions On The Liberating Nature Of Buddha's
Teaching on Dāna, Sīla and Bhāvanā by Tharmanaykaw
Sayadaw (Ashin Dhammikālaṅkārahivamaṃsa)

Translated by U Sobhana

Penerjemah Inggris-Indonesia: Susan Inawati

Penyunting: Sayalay Kusalacari

Perancang Sampul: Tim Kalyāṇamitta

Sumber foto sampul depan: freepik.com

Sampul belakang: Foto oleh Paul Gupta dari unsplash.com

Penata Letak: Indra Anggara

Tidak diperjualbelikan.

Diterbitkan dalam rangka peringatan 10 tahun wafatnya
Yang Mulia Thitaketuko Mahāthera.

Dari: **Dhammika Abhivamsa**

Date: Sel, 22 Jun 2021 12.46

Subject: Re: Asking permission to Sayadaw Phaya

To: Susan inawati

Dear Susan,

I give permission to publish the book "The Requisites of freedom" In Indonesian language edition.

May many people get the benefits from the book and may the Buddha Sasana flourish in Indonesia.

May you all be well and happy.

With metta,

Thamanaykyaw Sayadaw

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Dāna	1
Sīla.....	17
Bhāvanā	35
Tentang Bhante Thitaketuko	99

Kata Pengantar

Tharmanaykyaw Sayadaw (Ashin Dhammikālaṅkā-rābhivamsa) menderita sakit yang luar biasa pada matanya ketika Beliau berada di Thailand untuk pemeriksaan kesehatan pada bulan Februari lalu, ternyata katarak stadium awal ditemukan pada mata kirinya. Belakangan, seorang dokter spesialis mata di Yangon menyatakan bahwa kedua mata Beliau terkena katarak dan menyarankan untuk menjalani operasi. Dengan bantuan seorang umat bernama Supaporn Thungnirundorn, diputuskan untuk mengajak Sayadaw kembali ke Bangkok untuk menjalani operasi. Dalam perjalanan itu Sayadaw ditemani oleh saya sendiri dan seorang Sayalay bernama Javananyani. Berhubung tak lama

Kata Pengantar

kemudian Sayadaw harus segera kembali ke Myanmar untuk membimbing retreat, Supaporn segera mengatur perjanjian lebih awal dengan spesialis mata di Rumah Sakit Mata Ratanin di Bangkok untuk pemeriksaan dan operasi.

Begitu keluar dari Bandara Suvarnabhumi, kami disambut oleh Supaporn, dan diantar ke sebuah pusat meditasi Sorn Tawee yang indah, di provinsi Chacherngsao, satu jam perjalanan dari bandara. Keesokan paginya, Supaporn mengantar Sayadaw ke rumah sakit dan menghabiskan hampir sepanjang hari di sana. Hari untuk menjalani operasi telah dijadwalkan keesokan harinya bahkan sebelum Sayadaw tiba di Bangkok. Namun setelah pemeriksaan, dokter bedah menyatakan bahwa katarak masih pada stadium awal dan tidak diperlukan pembedahan. Dokter mendiagnosa

adanya degenerasi makula dan hanya menyarankan pemeriksaan mata secara rutin.

Karena tanggal untuk kembali ke Myanmar telah ditentukan sebelumnya, kami sekarang masih memiliki waktu beberapa hari untuk tinggal di Bangkok. Hari itu kami menginap di Hotel Universitas dekat rumah sakit. Keesokan harinya dengan diantar oleh Supaporn dan teman-teman *samma*-nya, Sayadaw pergi ke rumah sakit untuk menjalani pemeriksaan umum. Beliau diperiksa untuk osteoporosis dan infeksi paru-paru, kedua hasilnya ternyata negatif.

Setelah itu kami kembali ke pusat meditasi dan mengatur rencana untuk mengunjungi beberapa tempat di sekitar Bangkok. Hari pertama kami pergi ke Audhaya, sebuah kota kuno yang hancur akibat perang. Pada hari kedua, seorang yogi bernama

Kata Pengantar

Mariryn bergabung dan mengantar kami ke The Grand Palace, Emerald Buddha dan Buddha Tidur raksasa.

Kami kembali ke Yangon pada hari keenam dengan menggunakan penerbangan sore. Di ruang tunggu Bandara Suvarnabhumi, Dr. Teera dan keluarganya menyambut kami untuk berdana makan siang. Mereka adalah salah satu donatur untuk pemeriksaan mata Sayadaw.

Berkat kemurahan hati Supaporn dan para yogi Thai lainnya, pemeriksaan kesehatan Sayadaw dan juga kunjungan ke beberapa tempat berjalan lancar tanpa kesulitan. Dan karena mereka adalah praktisi Buddhis yang penuh semangat, ada begitu banyak pertanyaan mengenai Dhamma diajukan dalam rentang waktu enam hari itu.

Buku ini adalah kumpulan tanya-jawab Dhamma selama Sayadaw berada di Bangkok. Pertanyaan-pertanyaan ini diajukan oleh para umat dan meditator Thailand, dan dijawab sendiri oleh Tharmanaykyaw Sayadaw. Saya sendiri bertindak sebagai penerjemah. Kebanyakan pertanyaan diajukan dalam perjalanan ke rumah sakit, dalam kunjungan ke beberapa tempat, dan beberapa pertanyaan lagi diajukan di ruang tunggu bandara.

Setelah kembali ke Yangon, saya menuliskan semua pertanyaan beserta jawabannya yang mampu saya ingat, dan memutuskan untuk menerbitkan sebuah buku kecil dengan tujuan untuk berbagi Dhamma. Pertanyaan-pertanyaan ini tidak diurutkan berdasarkan kapan mereka ditanyakan, tetapi saya mencoba menyusun dan menggolongkannya ke dalam kategori *dāna*, *sīla* dan *bhāvanā*. Kebanyakan jawaban bersumber dari *Tipiṭaka* dan buku-buku

Kata Pengantar

yang ditulis oleh Mahāsi Sayadaw. Saya mencoba memberi referensi sejauh saya mampu melacakinya. Saya tidak memberikan nomor halaman dari buku-buku Mahasi Sayadaw tersebut karena edisi cetak yang berbeda ternyata memiliki halaman yang berbeda.

Saya telah berusaha seakurat mungkin menerjemahkan, dan karena saya menuliskannya dari ingatan, adalah tanggung jawab saya sepenuhnya jika terdapat kekeliruan maupun kesalahan dalam penerjemahan yang disebabkan oleh ketidaktahuan dan keterbatasan kemampuan saya.

Sadhu!! Sadhu!! untuk semua umat Thai, khususnya Supaporn atas keyakinan dan dukungan mereka yang besar pada Tiga Permata. Rasa syukur dan hormat saya pada Tharmanaykyaw Sayadaw yang

Kata Pengantar

telah memperkenankan penyusunan dan penerbitan Hadiah Dhamma ini.

Semoga semua makhluk sejahtera, bahagia dan hidup dengan damai.

U Sobhana

TMM, Myanmar

October 01,2013

Dāna

“Mā bhikkhave, puññaṃ bhāyittha. Sukhassetam, bhikkhave, adhivacanaṃ iṭṭhassa kantassa piyassa manāpassa yadidaṃ puññāni.”

“Para bhikkhu, jangan takut untuk melakukan perbuatan baik; yang merupakan nama lain dari kebahagiaan, apa yang diharapkan, apa yang diinginkan, apa yang dicintai dan apa yang menyenangkan.”

Dāna

1. Ketika mempersembahkan makanan, berapa banyak hal yang Anda berikan? Dan berapa banyak hal yang Anda terima?

Saat mempersembahkan makanan, donatur memberikan lima hal pada penerima :

1. Kehidupan (*āyu*)
2. Penampilan yang baik (*Vaṇṇa*)
3. Kebahagiaan (*Sukha*)
4. Kekuatan (*Bala*)
5. Kebijaksanaan (*Paṭibhāna*)

Setelah memberikan kelima hal ini, donatur menerima lima hal yang sama :

1. Setelah memberikan kehidupan, donatur menerima kehidupan,
2. Setelah memberikan penampilan baik, donatur menerima penampilan baik,
3. Setelah memberikan kebahagiaan, donatur menerima kebahagiaan,
4. Setelah memberikan kekuatan, donatur menerima kekuatan,
5. Setelah memberikan kebijaksanaan, donatur menerima kebijaksanaan. (Bhojana Sutta, Aṅguttara Nikāya III, 42)

Kehidupan kita ditopang oleh makanan yang kita makan, oleh sebab itu ketika kita berdana makanan, maka kita memberikan kehidupan.

Penampilan orang yang kurang gizi atau kurang makan tidak sebaik mereka yang cukup mendapatkan

Dāna

makanan. Karena itu, ketika kita berdana makanan, kita mempersembahkan penampilan yang baik.

Pikiran orang yang lapar tidaklah bahagia, oleh karena itu, ketika berdana makanan kita memberikan kebahagiaan.

Tubuh orang yang tidak makan dengan baik tidaklah kuat, oleh karena itu ketika kita berdana makanan, kita memberikan kekuatan fisik.

Yang terakhir, karena tidak terganggu rasa lapar, seseorang dapat menuntut ilmu pengetahuan dengan baik, oleh karena itu kita berdana kebijaksanaan juga.

Jadi, setelah kita memberikan kelima hal ini, melalui kekuatan hukum kamma kita menerima kelima hal yang sama, ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

“Seseorang menuai apa yang ia tabur,
ia yang berbuat kebaikan menuai kebajikan,

dan ia yang berbuat jahat menuai kejahatan.”
(Saṃyutta Nikāya I,227)

2. Manfaat apa dari *dāna* yang dapat terlihat di sini dan pada saat ini?

Dalam Sīhasenāpati Sutta, Sang Buddha menyebutkan ada empat manfaat dari berdana yang dapat terlihat oleh kita di sini dan pada saat ini. (Sīhasenāpati Sutta, Aṅgutara Nikāya III,38). Suatu hari, Jenderal bernama Siha bertanya pada Sang Buddha, apakah mungkin bagi Beliau untuk menunjukkan manfaat berdana yang dapat dialami di sini dan pada saat ini.

Sang Buddha mengatakan padanya bahwa hal itu mungkin dan menunjukkan empat manfaat :

1. Dicintai dan disukai banyak orang.
2. Dapat bergaul dengan orang-orang mulia dan baik,

Dāna

3. Reputasi baik menyebar,
4. Mempunyai kepercayaan diri dan tidak merasa minder di dalam kumpulan-kumpulan.

Sang Buddha menambahkan bahwa terlahir kembali di alam yang baik dan bahagia setelah kematian adalah manfaat yang dapat dilihat pada kehidupan setelah kematian.

Ketika hal ini disebutkan, Siha berkata bahwa tidak perlu baginya untuk menuruti keyakinannya pada Sang Buddha untuk mempercayai adanya empat manfaat yang dapat terlihat di sini dan pada saat ini, karena ia telah mengetahuinya dari pengalamannya sendiri sebagai seorang donatur.

Namun, tentang manfaat yang disebutkan terakhir, ia menuruti keyakinannya pada Sang Buddha karena ia sendiri tidak mengetahui hal ini.

3. Penyakit apakah yang paling parah dan apakah obatnya?

Kelaparan adalah penyakit yang paling parah (Dhammapada 203). Ini adalah suatu penyakit yang tidak akan pernah dapat disembuhkan secara tuntas. Kita harus selalu mengobati penyakit ini walaupun tidak bisa disembuhkan-kita minum obat untuk meredakannya sementara, namun kemudian penyakitnya akan muncul lagi.

Makanan dapat diibaratkan sebagai obat dan donatur bagaikan seorang dokter yang memberikan obat. Jadi, mereka yang berdana makanan dapat diibaratkan seperti dokter.

Dahulu kala hiduplah seorang pria miskin yang menghabiskan hari-harinya merawat ternak. Ia

Dāna

merasa begitu lapar, lalu berpikir ia akan pulang setelah memberi penghormatan pada Sang Buddha. Sang Buddha meminta agar pria miskin itu diberi makan, kemudian memberikan ceramah Dhamma setelah pria itu selesai makan.

Begitu juga dalam cerita Tambadāthika, Bhante Sāriputta menyuruhnya untuk makan siang dahulu, sehingga ia dapat menyimak dengan baik saat Bhante Sāriputta memberikan ceramah Dhamma.

4. Seberapa banyak *dāna* hendaknya kita berikan?

Ada begitu banyak manfaat *dāna*, Sang Buddha berkata:

“Mereka yang tidak mengetahui akibat dari berdana seperti yang Aku ketahui, mereka akan makan tanpa memberi. Jika mereka tahu akibat dari berdana,

mereka akan berbagi bahkan suapan terakhirnya.”
(Itivuttaka, 207)

5. Mengapa ada orang yang merasa mudah untuk berdana dan ada orang yang sulit untuk melakukannya?

Alasan pertama adalah kesempurnaan *dāna pārami*. Seorang yang telah memenuhi *pārami* ini di masa lalu, akan merasa mudah memberikan *dāna*. Misalnya, dalam kehidupan Vessantara, Sang *Bodhisatta* mempunyai sifat murah hati bahkan ketika Beliau masih kanak-kanak.

Demikianlah, seperti ketika kita melihat asap, kita dapat mengetahui bahwa ada api, ketika kita melihat beberapa orang memberi dengan sangat mudah, kita dapat mengetahui bahwa mereka telah memenuhi

Dāna

dāna pārami dengan baik dalam kehidupan-kehidupan lampaunya.

Perumpamaan lainnya: ketika kita melihat air sungai meluap, kita tahu bahwa telah turun hujan di dataran tinggi. Beberapa orang dapat memberi dengan mudah karena mereka telah melihat manfaat dari berdana. Mereka telah memahami bahwa ketika kita memberi, kita menerima lebih dari apa yang kita berikan.

Beberapa memberi dengan mudah karena termotivasi oleh perasaan gembira dan bahagia yang dirasakan ketika berdana.

Ada juga yang berdana hanya karena memahami bahwa itu merupakan hal yang baik. (Aṅguttara Nikāya IV, 59).

6. Apa yang kita berikan dan apa yang kita terima, manakah yang lebih baik?

Memberikan *dāna* bagaikan menanam benih, dengan menanam sebuah benih kecil pohon Bodhi, Anda dapat memperoleh pohon yang sangat besar. Akibat dari memberi *dāna* timbul dalam cara yang sama.

Jika anda memberikan *dāna* pada seekor hewan, anda dapat mengharapkan hasil 100 kali lipat;

Jika anda memberikan *dāna* pada kaum duniawi (*Puthujjana*) yang tidak bermoral, anda dapat mengharapkan hasil 1000 kali lipat;

Jika anda memberikan *dāna* pada kaum duniawi (*Puīthujjana*) yang bermoral, anda dapat mengharapkan hasil 100,000 kali lipat;

Jika anda memberikan *dāna* pada orang yang berada di luar Buddha Sasana yang telah mengatasi rintangan

Dāna

batin, anda dapat mengharapkan hasil 100,000 x 10 juta kali lipat.

Jika anda memberikan *dāna* kepada mereka yang sedang berlatih untuk menjadi orang mulia (*ariya*), anda dapat mengharapkan hasil yang tidak terhitung banyaknya.

Jika anda memberikan *dāna* pada orang-orang mulia, anda dapat mengharapkan hasil yang lebih dari itu. (Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta, M.III, 253)

7. Bagaimana *dāna* membantu dalam pencapaian *Nibbāna*?

Semua perbuatan baik membantu untuk mencapai *Nibbāna* melalui kondisi kuat yang mendukung (*Upanissaya paccaya*), dan perbuatan baik yang paling mendekati (pencapaian *nibbāna*) adalah berlatih

vipassanā. *Dāna* membantu untuk mencapai pencerahan dan juga mencapai Kebuddhaan (Aṅguttara Aṭṭhakathā III,204)

Dāna adalah satu dari kesempurnaan (*pārami*) yang harus dipenuhi untuk menjadi seorang Buddha.

Untuk mencapai *Nibbāna*, adalah perlu untuk berlatih *vipassanā*. Seseorang tidak dapat mencapai *Nibbāna* hanya melalui *dāna* saja. Namun, jasa (*kusala*) yang diperoleh dari berdana akan menciptakan kondisi yang sesuai dan mendukung untuk berlatih *vipassanā* dan mencapai *Nibbāna*.

Ada kisah tentang Sakka, Raja para dewa yang menjadi orang mulia (*ariya*) melalui kondisi kuat yang mendukung dari berdana dan perbuatan baik lainnya. Ia telah melakukan banyak perbuatan baik saat berada di alam manusia. Karena perbuatan-perbuatan baik itu, ia menjadi raja para dewa dan mampu mencapai

Dāna

tingkat kesucian pertama setelah bertemu dengan Sang Buddha.

8. Jika kita berdana tanpa adanya harapan untuk mencapai *Nibbāna*, apakah kita tetap akan mencapainya?

Meskipun ketika Anda tidak berharap untuk mencapai *Nibbāna* saat melakukan perbuatan baik, jika anda melakukan perbuatan baik itu dengan sepenuh hati dan mempercayai hukum *kamma* beserta akibatnya, sebagai akibatnya anda akan memiliki kualitas-kualitas yang diperlukan untuk tercerahkan. Ketika melakukan perbuatan baik, Sakka tidak berharap untuk mencapai *Nibbāna*. Tetapi, berkat kebajikannya, ia memiliki kondisi-kondisi yang diperlukan untuk mencapai *Nibbāna*. (Mahāsi Sayadaw, *Sakkapañha Sutta*)

9. Dengan berdana, bagaimana seseorang dapat mengembangkan Jalan Mulia Berunsur Delapan?

Ketika seorang memberikan dana, ia mengembangkan Jalan Mulia Berunsur Delapan dengan cara :

1. Keyakinan dalam *dāna kamma* (memberi *dāna*) dan akibatnya adalah pandangan benar (*sammā diṭṭhī*);
2. Pikiran baik yang muncul pada saat merencanakan *dāna*, menyiapkan *dāna* dan menyerahkannya adalah pikiran benar (*sammā saṅkappa*). Bahkan setiap pikiran baik yang mengingat kembali tentang *dāna* yang diberikan adalah pikiran benar.
3. Upaya yang dikerahkan dalam memberikan *dāna* adalah usaha benar (*sammā vāyāma*).

Dāna

4. Perhatian penuh yang timbul saat berdana adalah perhatian benar (*sammā sati*).
5. Kemantapan pikiran yang timbul saat berdana adalah konsentrasi benar (*sammā samādhi*).
6. Ketika seseorang terlibat dalam berdana, ia tidak melanggar tiga faktor moralitas yang dipraktikkannya, dan memiliki ucapan benar (*sammā vaca*), perbuatan benar (*sammā kamanta*), dan penghidupan benar (*sammā ājīva*).

Faktor-faktor Jalan Mulia Berunsur Delapan ini dapat menjadi kondisi kuat yang mendukung dalam berlatih *vipassanā* dan pencapaian *Nibbāna*. Hanya Jalan Mulia Berunsur Delapan yang berkaitan dengan latihan *vipassanā* yang dapat menuntun pada pencapaian *Nibbāna*. (Ledi Sayadaw, *Sāsanavisodhani I*,26)

Sīla

“Yato kho te, bhikkhu, sīlañca suvisuddhaṃ bhavissati diṭṭhi ca ujukā, tato tvaṃ, bhikkhu, sīlaṃ, nissāya sīle patitṭhāya cattāro satippaṭṭhāne tividhena bhāveyyāsi (Saṃyutta V,142)

“Para bhikkhu, ketika moralitas kalian dimurnikan, dan pandangan diluruskan, maka dengan berlandaskan pada moralitas, tegak di atas moralitas, kalian harus mengembangkan perhatian penuh dalam tiga cara”.

10. Apakah ucapan benar (*sammā vācā*)?

Ada empat jenis ucapan yang salah:

1. Berbohong,
2. Memfitnah dengan tujuan menciptakan perpecahan antara orang-orang yang saling bersimpati,
3. Ucapan kasar, dan
4. Omong kosong dan gosip, (Dīgha Nikāya I, 211)

Ucapan benar merujuk pada pantangan melakukan empat jenis ucapan yang salah. Di sini ucapan benar bukan berarti ucapan yang harus dikatakan. Misalnya, hanya sekedar tidak mengatakan kebohongan, maka itu adalah ucapan yang benar. Selain itu, ucapan yang berlawanan dari keempat jenis ucapan salah di atas

juga merupakan ucapan benar: mengatakan kebenaran, ucapan yang memupuk persatuan, ucapan yang santun dan lembut, ucapan yang bijak serta bermanfaat. (Vinaya Parivāra, 227)

11. Apakah perbuatan benar (*sammā kammanta*)?

Ada 3 jenis perbuatan salah melalui jasmani

1. Membunuh makhluk hidup,
2. Mencuri,
3. Melakukan perbuatan seks yang salah (Dīgha III, 180)

Perbuatan benar merujuk pada pantangan terhadap tiga jenis perbuatan salah tersebut.

12. Apakah penghidupan benar?

Jika seorang mencari nafkah dengan menggunakan ucapan salah dan perbuatan salah, maka itu merupakan penghidupan salah. Jika seorang mencari nafkah tanpa melanggar sila atau moralitas, maka itu adalah penghidupan benar. (Dīgha III, 180)

13. Apakah cara yang tepat untuk mempersembahkan sesuatu kepada para bhikkhu?

Seorang bhikkhu dapat menerima persembahan dengan dua cara; dengan langsung menggunakan tangan atau menggunakan sesuatu yang disentuh dengan tangan seperti sehelai kain. Donatur dapat memberi persembahan dengan tiga cara; menyerahkan persembahan dengan tangannya, meletakkannya di atas sesuatu yang disentuh oleh

bhikkhu seperti sehelai kain, atau memasukkannya ke dalam mangkok seperti pada saat *pindapata*. (Parivāra, 325)

14. Dapatkah seorang mulia minum alkohol (minuman keras)?

Seorang *ariya* (orang mulia) tidak akan pernah minum minuman keras bahkan dengan taruhan nyawanya. Hal ini sangat jelas, bahkan seorang yang telah berlatih *vipassanā* dengan baik tidak akan minum minuman keras, apalagi para *ariya*.

Ada seorang yogi bernama Maung Ma di Mynmar. Sebelum berlatih *vipassanā*, ia adalah seorang pemabuk. Ia berlatih *vipassanā* dengan baik, kemudian kembali ke rumah. Dikatakan bahwa ia terus berlatih *vipassana* bahkan ketika sedang bekerja di ladangnya.

Sīla

Suatu hari saat ia sedang mengamati pikirannya, apakah ia ingin minum alkohol atau tidak, pengetahuan pandangan terang *vipassanā*-nya menjadi matang dan ia mencapai penghentian (Mahāsi Sayadaw, Takkato Vipassanā)

15. Dapatkah seorang ariya minum obat yang mengandung minuman keras?

Jika seorang dokter memberikan resep obat untuk penyakit tertentu, dan obat itu dapat menyembuhkan penyakit itu, maka mungkin saja seorang *ariya* dapat menggunakannya semata-mata untuk alasan pengobatan. Bahkan dalam kasus seperti itu, kami berpendapat bahwa seorang ariya tidak akan meminumnya jika bau dan rasa alkohol itu sangat nyata. Menurut peraturan disiplin kebhikkuan, seorang bhikkhu diperkenankan minum obat atau

mengambil makanan yang mengandung alkohol sepanjang bau dan rasa dari alkohol itu tidak kentara.

16. Jenis kebohongan apakah yang menuntun pada kelahiran di empat alam menyedihkan?

Musāvāda mengacu kepada berbohong dengan membuat sesuatu yang tidak benar menjadi benar. Ada empat faktor yang harus ada pada saat berbohong :

1. Pernyataan salah.
2. Ingin menipu.
3. Berbohong.
4. Pendengar percaya bahwa pernyataan yang salah itu sebagai benar.

Sīla

Jika seluruh empat faktor ini ada, maka itu menjadi *musavāda kamma*. Jika *kamma* ini membuat hancur kesejahteraan orang lain, maka perbuatan ini dapat mengantarkan seseorang ke alam neraka (Mahāsi Sayadaw, Sallekha Sutta Tayadaw).

17. Bagaimana mengetahui keseriusan dari berbohong?

Jika Anda berbohong pada seorang yang mempunyai moralitas yang baik, maka itu persoalan serius. Makin baik kualitas moralitas orang itu, akan semakin serius persoalannya. Bila orang tersebut tidak mempunyai kualitas moralitas yang baik, maka akibat dari perbuatan itu tidaklah serius. Selanjutnya, jika ucapan itu merusak kesejahteraan dalam skala kecil, maka buahnya tidak begitu serius. Tetapi, jika merusak kesejahteraan dalam skala yang besar, buahnya lebih

serius. *Musāvāda* yang tidak merusak kesejahteraan orang lain, hasilnya tidaklah serius. *Musāvāda* semacam ini tidak dapat mengantarkan pada kelahiran kembali di empat alam menyedihkan (tingkat rendah). Akan tetapi, sebagai orang baik, kita seharusnya menjauhkan diri dari segala macam kebohongan. (Mahāsi Sayadaw, Sallekha Sutta Tayadaw).

18. Jenis ucapan seperti apa yang hendaknya kita ucapkan dan yang harus dihindari?

Ada tiga hal yang perlu dipertimbangkan ketika berbicara: benar atau salah, membawa kesejahteraan atau tidak, dan apakah pendengar menyukainya atau tidak. Dengan demikian ada enam jenis ucapan :

1. Tidak benar, tidak membawa kesejahteraan, pendengar tidak menyukainya.

Sīla

2. Tidak benar, tidak membawa kesejahteraan, pendengar menyukainya.
3. Benar, tidak membawa kesejahteraan, pendengar tidak menyukainya.
4. Benar, tidak membawa kesejahteraan, pendengar menyukainya.
5. Benar, membawa kesejahteraan, pendengar tidak menyukainya.
6. Benar, membawa kesejahteraan, pendengar menyukainya.

Dari keenam jenis ucapan ini, dua yang terakhir adalah jenis yang seharusnya diucapkan. Sang Buddha mengatakan bahwa Beliau mengucapkan hanya dua jenis ucapan ini. Yang terakhir, meskipun seseorang mengucapkan dua jenis ucapan ini, ia hendaknya mengucapkannya pada saat yang tepat. (Majjhima Nikāya I, 393)

Sang Buddha berkata bahwa ketika kita berbicara, kita hendaknya berbicara hanya setelah melakukan perenungan yang layak; kita hendaknya mempertimbangkan apakah ucapan kita merusak kesejahteraan kita atau kesejahteraan orang lain, apakah ucapan itu bermanfaat (*kusala*) atau tidak bermanfaat (*akusala*), dan apakah ucapan itu mendatangkan kebahagiaan atau penderitaan. Jika ucapan itu tidak merusak kesejahteraan kita atau orang lain, jika ucapan itu bukanlah ucapan yang tidak bermanfaat, jika ucapan itu tidak mendatangkan penderitaan, maka hendaknya kita mengucapkannya. Tetapi, jika ucapan itu merusak kesejahteraan kita atau orang lain, jika ucapan itu tidak bermanfaat, dan mendatangkan penderitaan, maka hendaknya kita tidak mengucapkannya.

Kita hendaknya mempertimbangkan ini sebelum berbicara, ketika sedang berbicara, dan setelah

Sīla

berbicara. Jika kita menemukan ucapan itu merusak kesejahteraan, bersifat *akusala* dan mendatangkan penderitaan, maka hendaknya kita tidak mengucapkannya. Jika kita menyadari bahwa kita sedang berbicara seperti itu, maka kita hendaknya menghentikannya, jika kita tahu kita pernah berbicara seperti itu, maka kita hendaknya berusaha untuk tidak mengulangnya lagi. (Majjhima Nikāya I, 414)

Dengan demikian kita hendaknya mengucapkan kebenaran, mengucapkan hal yang bermanfaat, berbicara untuk kesejahteraan, pada saat yang tepat dan berbicara dengan penuh perhatian.

19. Apakah kita harus selalu mengatakan kebenaran?

Seorang umat Buddha yang baik hendaknya tidak pernah secara sengaja berbohong. Tetapi ini bukan

berarti seseorang harus selalu mengatakan kebenaran. Seorang dapat berlatih keterampilan saat mengucapkan kebenaran. Pada jaman Sang Buddha, hiduplah seorang algojo bernama Tambadāthika yang telah menghukum mati para pencuri selama 55 tahun.

Setelah pensiun, suatu hari ketika sedang mendengarkan ceramah *Dhamma* dari Bhante Sāriputta, ia merasa menyesal dengan apa yang telah diperbuatnya dan tidak mampu menyimak ceramah itu lagi. Ketika Bhante Sāriputta mengetahui hal ini, Beliau bertanya apakah Tambadāthika menghukum mati para pencuri itu atas keinginannya sendiri atau karena menjalankan perintah raja. Saat Tambadāthika menjawab bahwa hal itu dilakukan atas perintah raja, Bhante Sāriputta bertanya lagi, apakah dengan demikian perbuatan itu menjadi *akusala*. Ketika pertanyaan ini diajukan, Tambadāthika merasa sedikit lega dan mampu kembali menyimak ceramah Dhamma

Sīla

serta berlatih *vipassanā*. Kenyataannya di sini adalah Tambadāthika telah menimbun begitu banyak *akusala* (perbuatan buruk) meskipun ia hanya menjalankan perintah raja. Namun, alih-alih membuatnya merasa bersalah, Bhante Sāriputta menunjukkan keterampilannya dalam berbicara dengan menimbang kedamaian batin Tambadāthika. (Dhammapada Aṭṭhakathā I, 407)

20. Bagaimana hendaknya kita mengembangkan kesadaran penuh saat kita berbicara?

Seorang yogi hendaknya menyadari saat keinginan untuk berbicara muncul dan mencatat keinginan untuk berbicara tersebut. Begitu juga pada saat sedang berbicara, kita hendaknya penuh perhatian. Mungkin sulit untuk mencatat sepenuhnya. Oleh karena itu jika tidak penting, sebaiknya kita tidak berbicara. Ketika

pengetahuan telah matang, batin yang berkeinginan untuk berbicara, fenomena materi yang dihasilkan oleh batin tersebut, dan proses lainnya akan menjadi jelas. (Mahāsi Sayadaw, *Vipassanā Shu Nyi I*)

21. Bagaimana mempraktikkan keheningan yang mulia?

Dalam bahasa Pali, keheningan yang mulia (*ariya tuṇhibhāva*) sebenarnya tidak mengacu pada “ucapan yang mulia”, melainkan praktik meditasi *samatha* dan *vipassanā* (*Aṅguttara Aṭṭhakathā* III, 195; *Majjhima Aṭṭhakathā* II, 75; *Parivāra Aṭṭhakathā*, 205). Seseorang mungkin saja dengan ketat menahan diri untuk tidak berbicara, tetapi jika batin tidak bermeditasi dan dipenuhi pikiran yang tidak baik, maka hal itu tidaklah dapat disebut sebagai keheningan yang mulia.

Sīla

Beberapa bhikkhu mempraktikkan keheningan penuh selama retreat musim hujan. Setelah itu, mereka mengunjungi Sang Buddha dan menceritakan bagaimana mereka menghabiskan masa *vassa* dengan damai. Sang Buddha berkata bahwa hidup dengan cara seperti itu adalah cara hidup layakny binatang, cara hidup orang bodoh dan cara hidup bagaikan hidup bersama dengan musuh. Sang Buddha bahkan menerapkan aturan disiplin yang melarang para bhikkhu mempraktikkan keheningan total. (Vinaya Mahāvagga, 219ff)

Bertekad kuat untuk tidak berbicara sama sekali bukanlah sesuatu yang baik, sudah cukup baik jika seseorang bertekad untuk tidak membicarakan hal-hal yang tidak berguna dan tidak penting. Kita boleh membicarakan apa yang penting dan bermanfaat; kita boleh membicarakan hal-hal yang berhubungan dengan *Dhamma*.

Ketika tinggal bersama orang lain, kita hendaknya berbicara pada saat-saat di mana penting untuk berbicara. Namun, kita hendaknya mencoba berbicara sesedikit mungkin dan ada batasan tentang apa yang dikatakan. Ketika bertemu teman se-*Dhamma*, kita hendaknya mengajukan pertanyaan tentang *Dhamma*, mendiskusikan dan menjelaskan *Dhamma*; jika tidak demikian, maka kita sebaiknya berdiam dengan tenang dalam praktik meditasi *samatha* dan *vipassanā*. (Mahāsi Sayadaw, Sallekha Sutta Tayadaw II)

22. Mengapa orang-orang mengalami situasi dan kondisi yang berbeda-beda?

Hal ini disebabkan oleh perbedaan dalam tindakan jasmani, ucapan dan pikiran yang dilakukan setiap makhluk di masa lalu. Sebagai contoh, menjadi kaya adalah akibat dari kemurahan hati (*dāna*), mempunyai

Sīla

penampilan yang baik adalah karena tidak pemaarah atau penuh cinta kasih, dikaruniai umur panjang dan hidup sehat adalah akibat dari tidak menyakiti dan banyaknya kebajikan. Memiliki teman dan pendamping adalah karena tidak cemburu, dan memiliki silsilah mulia adalah akibat dari kerendahan hati dan ketiadaan keangkuhan. (Majjhima III, 203)

Bhāvanā

“Ye, bhikkave, anukampeyyātha, ye ca kho sotabbam maññeyyum mittā vā amaccā vā ñāti vā sālohitā vā, te vo, bhikkave catunnaṃ satipaṭṭhānānaṃ bhāvanāya samādapetabbā nivesetabbā patiṭṭhāpetabbā”.
(Saṃyutta Nikāya V, 189)

“Para bhikkhu, terhadap mereka yang engkau memiliki belas kasihan, dan mereka yang menganggap engkau layak untuk didengarkan – apakah teman-teman, rekan-rekan, kerabat atau sanak keluarga – mereka hendaknya kalian dorong, kalian tenteramkan dan tegakkan dalam pengembangan empat landasan perhatian penuh.”

23. Apakah tiga jenis dari faktor Jalan Mulia Berunsur Delapan?

Tiga jenis faktor Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah:

- Faktor *Mūla* (Akar)
 1. Seorang harus memiliki pandangan benar pada kamma dan akibatnya (*kammasakatā sammā diṭṭhī*)
 2. Harus memiliki moralitas murni dengan memiliki ucapan benar (*sammā vācā*), perbuatan benar (*sammā kammanta*), dan penghidupan benar (*sammā ājīva*).
 3. Harus memiliki subjek meditasi yang melenyapkan rintangan-rintangan batin (*nīvaraṇa*).

- Faktor *Pubbabhāga* (Pelopor): Mulai dari pengetahuan pada perbedaan batin dan jasmani (*nāmarūpapariccheda ñāṇa*) sampai dengan ‘pengetahuan penyesuaian.’ (*anuloma ñāṇa*)
- Faktor *Ariya* (Mulia): Jalan Mulia
(Mahāsi Sayadaw, Dhammasacca Taya Daw)

24. Apakah perbedaan antara kebodohan batin dan pandangan salah?

Kebodohan batin (*avijjā*) berarti tidak mengetahui kebenaran. Ada dua jenis kebodohan batin (*avijjā*): tidak mengetahui dan mengetahui dengan keliru. Sebagai contoh, tidak mengetahui penderitaan (*dukkha*) sebagai penderitaan, dan mengetahui dengan keliru seperti mengetahui penderitaan

Bhāvanā

sebagai kebahagiaan (*sukha*); tidak mengetahui kamma dan akibatnya, dan lain sebagainya.

Pandangan salah (*micchā diṭṭhi*) merujuk pada gagasan salah seperti “tidak ada akibat dari *kamma* baik dan buruk.” Ini juga mengacu pada tiga jenis gagasan keliru, yaitu : pandangan kekal tentang diri/pribadi (*sakkāya diṭṭhi*), pandangan salah tentang keabadian (*sassata diṭṭhi*), dan pandangan tentang pemusnahan (*uccheda diṭṭhi*). Hal-hal tersebut didasarkan pada gagasan keliru tentang ‘diri’ (*atta*) yang kekal. (Mahāsi Sayadaw, Paṭiccasamuppāda Taya Daw)

25. Apakah semua ketidaktahuan adalah kegelapan batin (*moha*)?

Karena sifat alamiah dari ‘ketidaktahuan’ disebut *moha*, maka pertanyaan yang timbul adalah dapatkah kita menyebut ‘tidak mempunyai pengetahuan tentang hal-hal yang belum dipelajari’, ‘tidak mengetahui tentang suatu tempat yang sebelumnya belum pernah dikunjungi’, ‘tidak mengetahui suatu nama yang sebelumnya belum pernah diingat’, dan lain sebagainya - sebagai *moha*? Tetapi, perlu dicatat bahwa tidak mengetahui seperti dalam kasus-kasus ini bukanlah merupakan *moha*. Itu hanya mengacu pada tidak mempunyai persepsi yang mencatat. Jenis ‘ketidaktahuan’ seperti ini juga dapat terjadi pada seorang *Arahant*, apa lagi pada orang biasa. (Milindapañha, 259)

26. Apa arti *Dhammavicaya*?

Bhāvanā

Dhammavicaya berarti ‘penyelidikan terhadap Dhamma’ dan mengacu pada salah satu dari tujuh faktor pencerahan. Pada akhirnya hal ini merujuk pada kebijaksanaan atau pandangan benar dari Jalan Mulia Berunsur Delapan. Dalam meditasi *vipassanā*, *Dhammavicaya* muncul sebagai pengetahuan sifat-sifat fenomena batin dan jasmani. Pengetahuan yang memahami sifat alamiah dari batin dan jasmani adalah juga *dhammavicaya*, pengetahuan yang memahami ketidak kekal, penderitaan dan tanpa-diri dari batin dan jasmani juga adalah *dhammavicaya*. Ini bukanlah “penyelidikan” dengan berpikir atau merenung (Mahāsi Sayadaw, *Sīlavanta Taya Daw*).

27. Apakah meditasi *mettā*? Apa manfaatnya? Bagaimana cara mempraktikkannya?

Melatih batin yang menginginkan 'diri sendiri' dan 'orang lain' berbahagia disebut sebagai meditasi *mettā*. Manfaat langsung dari mengembangkan *mettā* adalah melenyapkan kebencian dan memperkuat kesabaran. Seseorang dapat mengembangkan *mettā* dengan mengharapkan kebahagiaan diri sendiri, orang-orang yang kita lihat, kita dengar, kita ingat dalam batin atau makhluk-makhluk hidup lainnya.

Kita dapat mengembangkan *mettā* dengan mengharapkan kebahagiaan dengan menggunakan kata-kata seperti: “semoga Anda sehat dan berbahagia”, atau “semoga semua makhluk sehat dan berbahagia”. Jika anda mengharapkannya dalam pikiran maka ini adalah *mettā* pikiran; jika anda melafalkannya, *mettā* verbal juga termasuk di dalamnya. Empat rangkaian kata-kata yang paling sering digunakan adalah sebagai berikut:

Bhāvanā

1. Semoga Anda terbebas dari bahaya (*avero hotu*).
2. Semoga Anda terbebas dari kemarahan dan kebencian (*abyāpajjo hotu*).
3. Semoga Anda terbebas dari penyakit (*anigho hotu*).
4. Semoga Anda dapat mempertahankan kebahagiaan Anda sendiri (*sukhi attānam pariharantu*).

Untuk memperkuat meditasi *mettā*, sangatlah perlu seseorang bersikap *mettā* dalam ucapan dan perbuatan. (Mahāsi Sayadaw, Brahmavihāra Taya Daw)

28. Kepada siapa kita harus memulai dalam mengirim *mettā* dan bagaimana hendaknya kita memilih orangnya?

Orang pertama yang harus kita kirimkan *mettā* adalah diri sendiri. Kita harus melakukan ini untuk memahami dengan jelas bahwa makhluk hidup lain

juga berharap untuk berbahagia seperti diri kita sendiri. “Sama seperti saya ingin berbahagia, saya tidak ingin menderita, saya ingin hidup dan saya tidak ingin mati, makhluk lain juga ingin berbahagia, mereka tidak ingin menderita, ingin hidup dan tidak ingin mati.’

Setelah itu, kita hendaknya memancarkan *mettā* kepada mereka yang kita hormati dan kagumi seperti para guru, kakek-nenek, orang tua, paman, bibi dan lain-lain.

Setelah itu kita harus memancarkan *mettā* kepada mereka yang sangat kita sayangi seperti putra, putri, saudara laki-laki, saudara perempuan, para murid dan seterusnya.

Setelah itu kita hendaknya memancarkan *mettā* pada orang-orang yang terhadap mereka kita memiliki perasaan netral seperti orang-orang yang tidak kita

kenal, dan orang-orang yang tidak kita sayangi maupun tidak kita benci.

Pada tahap keempat, seseorang hendaknya memancarkan *mettā* pada mereka yang kita merasa marah atau bermusuhan. Bila kita tidak mempunyai orang-orang dalam kategori seperti ini, maka langkah ini tidak diperlukan. (Mahāsi Sayadaw, Brahmavihāra Taya Daw)

29. Kepada siapa kita seharusnya tidak memancarkan *mettā* pada permulaan?

Kita seharusnya tidak mengirimkan *mettā* kepada empat macam orang pada permulaan :

1. Orang-orang yang kita benci.
2. Orang-orang yang sangat kita sayangi.
3. Orang-orang netral.

4. Musuh

Sangat sulit untuk mengirim *mettā* pada permulaan kepada empat jenis orang ini. Sulit untuk mengirimkan metta kepada orang yang kita benci dengan mengembangkan sikap sebagai seorang teman kepada mereka.

Juga sulit untuk mengirimkan *mettā* kepada orang-orang yang sangat kita sayangi, dengan mengembangkan sikap sebagai orang-orang yang netral.

Juga Sulit untuk mengirimkan *mettā* kepada mereka yang netral terhadap kita.

Mengenai musuh-musuh kita, ketika kita mengingat mereka, kesalahan mereka juga akan teringat dan kita menjadi marah. (Visudhimagga I, 289)

30. Apakah kita perlu memvisualisasikan orang-orang yang kita pancarkan mettā dalam batin?

Hal yang penting adalah mengembangkan batin yang mengharapkan kebahagiaan. Visualisasi bisa muncul, bisa juga tidak. Kadang-kadang kita bahkan memancarkan *mettā* pada makhluk-makhluk yang tidak terlihat, mereka adalah makhluk yang belum pernah kita lihat atau dengar, dalam kasus-kasus demikian sulit bagi kita untuk memvisualisasikan mereka secara mental.

31. Bagaimana sebaiknya kita memancarkan mettā kepada satu kelompok?

Kita dapat menggunakan berbagai kategori makhluk: berdasarkan arah mata angin, alam-alam kehidupan,

lokasi, jenis kelamin, status spiritual dan lain-lain.
(Visuddhimagga I, 302)

32. Berapa lama seseorang hendaknya berlatih meditasi mettā?

Jika anda ingin mengembangkan *samatha* melalui meditasi *mettā*, anda perlu menggunakannya sebagai subjek meditasi utama dan melatihnya sebanyak yang anda mampu dalam seluruh empat postur tubuh. Beberapa yogi melakukan hal ini, menggunakan waktu meditasinya untuk mengembangkan *mettā*. Kita dapat mencapai hingga rupa *jhāna* ketiga melalui praktik meditasi *mettā*.

Jika Anda ingin mengembangkan *mettā* sebagai praktik perbuatan baik, Anda dapat menghabiskan

beberapa menit atau sepanjang Anda bisa meluangkan waktu. (Mahāsi Sayadaw, Brahmavihāra Taya Daw).

33. Bagaimana cara berlatih meditasi *asubha*?

Ada dua cara untuk berlatih meditasi *asubha*, dengan perenungan *asubha* pada tubuh yang telah mati (mayat) dan merenungkan *asubha* pada tubuh yang masih hidup.

Ada sepuluh perenungan berkaitan dengan tubuh yang sudah mati; mayat yang membengkak, mayat yang membusuk, mayat yang mengeluarkan nanah, mayat yang dipotong menjadi dua bagian, mayat yang dimakan serigala dan anjing liar, mayat yang berserakan, mayat yang berlumuran darah, mayat yang tercabik-cabik, mayat yang dipenuhi belatung, dan tulang-belulang. Anda dapat mengamati suatu

mayat atau sebuah gambar mayat, dan mengembangkan persepsi *asubha*.

Perenungan terhadap kotoran yang keluar dari sembilan lubang pada tubuh juga merupakan jenis meditasi *asubha*. Hal ini sangat kentara ketika seseorang tidak mandi dan tidak berganti pakaian bersih. Perenungan terhadap tiga puluh dua bagian-bagian tubuh sebagai *asubha* masuk dalam kategori kedua.

Kita bisa mengembangkan *samatha* dengan berlatih persepsi dari *asubha*. Kita juga dapat mencapai *jhāna* dengan mengembangkan *asubha*. (Visuddhimagga I, 172ff)

34. Apakah tujuh manfaat dari Satipatthana?

Tujuh manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pemurnian diri (*sattānaṃ visuddhiyā*); yang artinya pemurnian batin seseorang. Melalui latihan *satipaṭṭhana*, seseorang bisa melenyapkan kekotoran batin.
2. Mengatasi kesedihan dan dukacita (*soka-pari-devānaṃ samatikkamāya*): seorang yang berlatih *satipaṭṭhana* dapat mengamati bentuk-bentuk mental apapun yang muncul dalam batin. Ketika menghadapi kesulitan-kesulitan hidup, orang biasa akan terlarut dalam kesedihan dan dukacita. Namun mereka yang berlatih *satipaṭṭhana* memahami sifat ketidak kekaln dari segala bentuk yang terkondisi.
3. Mengatasi penderitaan jasmani dan penderitaan batin (*dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya*)

4. Pencapaian Jalan (*ñāyassa adhigamāya*). Sang Buddha mengatakan pengembangan *satipaṭṭhana* merupakan satu-satunya jalan untuk menjadi orang yang mulia.
5. Merealisasi *Nibbāna*. (*nibbānassa sacchikiriyāya*) Melalui pengembangan *satipaṭṭhana*, seseorang dapat menjadi orang mulia dan mencapai *nibbāna*. (Dīgha III, 231)

Di antara ini, pengembangan *satipaṭṭhana* melenyapkan *empat* macam kondisi: kesedihan, dukacita, penderitaan jasmani, dan penderitaan batin yang menyiksa para makhluk; dan menghasilkan *tiga* akibat istimewa: pemurnian batin, Jalan, dan *Nibbāna*.

Sang Buddha menerangkan tujuh manfaat dari *satipaṭṭhana* sebelum menjelaskan tentang metode latihan, karena dengan mengetahui manfaatnya maka

Bhāvanā

orang akan tertarik untuk menyimak dan berlatih dengan baik. Sebagai contoh, jika seseorang mengetahui kualitas dan manfaat dari suatu hal, maka akan timbul keinginan untuk mendapatkannya. (Dīgha Aṭṭhakathā III, 231)

35. Bagaimana perhatian penuh dan kebijaksanaan *vipassanā* membantu mengatasi perubahan-perubahan dalam gelombang kehidupan?

Jika anda mempunyai daya pencernaan yang sangat baik, anda dapat mencerna segala macam makanan. Demikian pula, saat perhatian penuh dan kebijaksanaan *vipassanā* kuat, seseorang dapat mengatasi segala bentuk perubahan-perubahan hidup dengan tenang tanpa banyak penderitaan.

Sama seperti ketika angin kencang bertiup, dedaunan, ranting-ranting, bahkan batang pohon yang lemah mulai bergoyang, demikian pula batin tanpa pengembangan perhatian penuh dan kebijaksanaan *vipassanā* akan bergoyang dalam menghadapi perubahan-perubahan hidup. Tetapi ketika angin bertiup kencang, dedaunan dan ranting-ranting sebuah pohon besar seperti pohon *Bodhi* akan bergoyang, namun, batangnya tetap bergeming, demikian pula batin seseorang yang telah mengembangkan perhatian penuh dan kebijaksanaan *vipassanā* tumbuh menjadi kuat.

36. Bagaimana Jalan Mulia Berunsur Delapan muncul dalam latihan *vipassanā*?

Ketika pandangan benar (*sammā diṭṭhi*) muncul dalam *vipassanā*, ini akan disertai oleh munculnya pikiran

benar (*sammā saṅkappa*). Ketika sedang melihat, mendengar, dan sebagainya, mengamati dan memahami ketidakkekalan dan sebagainya, adalah pikiran benar (*sammā saṅkappa*) yang mengarahkan batin pada objek-objek. Sehingga, terkadang, pikiran benar diterjemahkan sebagai ‘bidikan/tujuan benar.’

Tiga faktor kelompok *samadhī* juga timbul. Usaha yang dikerahkan pada saat mengamati objek adalah usaha benar (*sammā vāyāma*). Saat mengamati objek, perhatian yang muncul di situ adalah perhatian benar (*sammā sati*). Kestabilan batin pada objek yang diamati adalah konsentrasi benar (*sammā samādhi*). Lima faktor ini disebut ‘pelaku’ (*kāraṇa*).

Ketika faktor ini bekerja bersama-sama, tiga faktor yang tersisa dari kelompok moralitas juga hadir di situ. *Sīla* yang telah Anda jalankan tidak terlanggar dan Anda tidak melanggar *sīla* apapun. Dengan demikian,

tiga faktor dari moralitas, yaitu ucapan benar (*sammā vācā*), perbuatan benar (*sammā kammanta*), dan penghidupan benar (*sammā ājīva*) juga hadir dengan cara memenuhi fungsinya. (Mahāsi Sayadaw, Dhammasacca Taya Daw)

37. Apakah yang disebut pikiran benar dan pikiran salah?

Ada dua jenis pikiran (*saṅkappa*); pikiran benar (*sammā saṅkappa*) dan pikiran salah (*micchā saṅkappa*). Pada dasarnya, semua pikiran bermanfaat (*kusala*) adalah pikiran benar. Pikiran tentang memberikan *dāna*, menjaga moralitas dan seterusnya, hal ini dapat dibagi menjadi tiga macam:

1. Pikiran tentang pelepasan keduniawian (*nekkhama vittaka*)

Bhāvanā

2. Pikiran tanpa kebencian (*abyāpāda vittaka*)

3. Pikiran tanpa kekejaman (*ahimāsā vitakka*)

Semua jenis pikiran tidak bermanfaat (*akusala*) adalah pikiran salah. Dan dapat dibagi dalam tiga jenis:

1). Pikiran yang penuh nafsu indera (*kāma vitakka*)

2). Pikiran dengan kebencian (*byāpāda vitakka*)

3). Pikiran yang kejam (*vihimsā vitakka*).

38. Apakah pikiran yang mengembara dalam *vipassanā* selalu merupakan pikiran salah?

Tidak semua pikiran itu adalah pikiran salah. Jika pikiran itu tidak baik, seperti berkaitan dengan keserakahan dan kebencian, maka itu adalah pikiran salah. Jika pikiran itu berkaitan dengan kondisi yang

baik, seperti berpikir tentang melakukan perbuatan baik, berdana, dan membantu orang lain, maka itu adalah pikiran baik. Pikiran semacam itu tidaklah salah, tetapi selama berlatih meditasi terlalu banyak pikiran semacam itu bisa menjadi penghalang. Selama bermeditasi adalah penting untuk mengembangkan pikiran benar *vipassanā*.

39. Bagaimana pikiran benar muncul dalam *vipassanā*?

Dalam meditasi, pikiran benar bukan berarti secara harfiah memikirkan sesuatu untuk waktu yang lama. Sifat alami yang mengarahkan batin ke objek adalah pikiran benar. Oleh karena itu, ciri khasnya adalah menempatkan batin pada objek. Dalam kasus seperti ini, maka pikiran benar dapat diterjemahkan sebagai bidikan/tujuan yang benar

40. Apa sifat alamiah dari *vitakka* dalam meditasi *vipassanā*?

Walapun dalam pengertian umum, *vitakka* berarti ‘berpikir’ atau ‘merenung’, dalam meditasi tidaklah berarti begitu. Swe-Taung-Gon Paṇḍitārāma Sayadaw memberikan sebuah perumpamaan untuk menjelaskan hal ini:

Sebagai contoh Anda mempunyai sepiring penuh potongan-potongan apel. ‘Bidikan’ yang diperlukan untuk mengarahkan garpu ke arah sepotong apel itu sama seperti *vitakka* dalam meditasi *vipassanā*.

41. Mengapa saya merasa mengantuk saat berlatih *vipassanā*?

Ketika bermeditasi, seseorang bisa merasa mengantuk jika konsentrasi (*samādhi*) terlalu kuat dan usaha terlalu lemah. Tetapi mengantuk bukan selalu disebabkan oleh konsentrasi. Bisa juga karena kemalasan atau usaha yang lemah. Saat usaha kuat, kemalasan tidak dapat muncul. Mengantuk mungkin juga timbul jika seseorang merasa letih dan membutuhkan istirahat. Kadang-kadang, meskipun kita tidak merasa lelah secara fisik, batin menjadi lelah karena latihan *vipassanā*.

42. Mengapa para *Arahant* tidur jika mereka tidak mempunyai *thīna middha*? Apakah mereka bermimpi pada saat tidur?

Para *Arahant* tidur untuk mengistirahatkan tubuhnya ketika lelah. Tetapi mereka tidak bermimpi. Mereka yang masih mempunyai pandangan keliru (*vipallāsa*)

masih bermimpi. Karena para *Arahant* tidak mempunyai pandangan keliru, maka mereka tidak bermimpi. (Mūlapaṇṇāsa Aṭṭhakathā II, 194; Aṅgutarra Aṭṭhakatha III, 72)

43. Berapa lamakah seorang yogi sebaiknya tidur?

Seorang yogi hendaknya mengembangkan perhatian penuh dengan meditasi duduk dan jalan sepanjang hari. Selama jaga pertama malam hari (pukul 6:00 - 10:00), ia hendaknya tetap mengembangkan perhatian dengan meditasi jalan dan duduk. Dari pukul 10:00 malam sampai dengan pukul 2:00 pagi, seorang yogi hendaknya beristirahat dengan perhatian penuh sambil mengingat waktu untuk bangun. Setelah bangun, ia hendaknya kembali memulai pengamatan. Ini adalah jadwal waktu yang direkomendasikan oleh Sang Buddha. (Aṅguttara I, 112).

44. Mengapa ada orang yang tidak dapat menjadi *Ariya* (orang mulia) walaupun mereka mempunyai potensi untuk itu?

Ada dua alasan utama mengapa hal ini bisa terjadi:

1. Bergaul dengan teman yang jahat (*Pāpamittatā*): Ini adalah salah satu alasan mengapa seseorang tidak dapat menjadi *ariya*. Ini dapat juga diartikan sebagai tidak mempunyai teman yang baik. Sebagai contoh adalah seorang pangeran yang bernama Ajātasattu. Akibat mengikuti nasehat dari seorang teman yang jahat, ia membunuh ayahnya sendiri supaya bisa menjadi raja. Mereka yang membunuh orang tuanya sendiri telah menutup peluang mereka sendiri selama-lamanya untuk menjadi seorang *ariya*. Walaupun pangeran Ajātasattu mempunyai cukup *pārami* untuk menjadi seorang

Sotāpanna, ia tidak dapat menjadi seorang *ariya* (orang mulia) karena telah membunuh ayah kandungnya.

2. Kurangnya tindakan (*kiriya-parihāni*): Ini mengacu pada tidak melakukan atau tidak mempraktikkan sepenuhnya apa yang penting untuk dilakukan atau dipraktikkan. Ini dapat terjadi dalam dua cara: di pihak guru dan di pihak meditator

Jika guru tidak mengajar sepenuhnya apa yang diperlukan untuk mencapai *Magga*, *Phala* dan *Nibbāna*, maka ada kekurangan pada tugas guru tersebut. Jika guru tidak sepenuhnya mengajar cara untuk mencapai *Magga*, *Phala* dan *Nibbāna*, bagaimana mungkin meditator dapat berlatih? Ada meditator yang ingin berlatih meditasi, namun tidak ada guru yang mengajar.

Ada guru yang mengajar dengan baik, mengajarkan sepenuhnya, tetapi jika meditator tidak mendengarkan dengan cermat, tidak berlatih, berlatih hanya sedikit, berlatih tetapi tidak berlatih sepenuhnya, maka walaupun sebenarnya meditator itu memiliki kemampuan untuk mencapai *Magga*, *Phala* dan *Nibbāna*, maka ia tidak akan dapat mencapainya.

Ada kisah lain tentang seorang umat awam yang bernama Dhananjani. Jika saja Bhante Sāriputta memabarkan Dhamma untuk pencapaian *Nibbāna* alih-alih memabarkan empat kediaman luhur (*Brahmavihāra*), maka Dhananjani dapat menjadi seorang *ariya*.

Ada juga kisah seorang umat awam bernama Pessa. Ia memiliki kebijaksanaan istimewa untuk mencapai *Magga*, *Phala* dan *Nibbāna*. Tetapi pekerjaan baginya lebih penting dibandingkan pencapaian pengetahuan

adiduniawi. Saat Sang Buddha sedang mengajarkan Dhamma, ia pergi di pertengahan ceramah sambil berkata:”Yang Mulia, mohon ijin saya pergi. Saya memiliki banyak pekerjaan dan banyak hal yang harus dilakukan. “(Majjhima I, 339; Sāratthadīpanī Tīkā II, 2).

Ada kalanya kita berlatih meditasi, tetapi jauh di dalam hati, kita tidak ingin mencapai *Nibbāna*. Hal ini dapat dipahami dari sebuah kisah tentang seorang pria yang selalu mengungkapkan keinginannya untuk mencapai *Nibbāna* di hadapan sebuah Buddha rupang. Suatu hari ada orang lain bersembunyi di belakang Buddha rupang tersebut, dan saat pria itu sedang berdoa, orang itu berbicara dengan suara yang dibuat aneh, “Umat awam, engkau telah menyampaikan keinginanmu dalam waktu yang begitu lama, maka hari ini saya sungguh-sungguh akan mengirimkanmu ke *Nibbāna*. “ Mendengar ini, pria itu berkata “Yang Mulia, ini sungguh-sungguh kabar baik, mohon ijin

saya pulang dulu ke rumah untuk berkonsultasi dengan istri saya”. (Nibbābakathā, 233)

Nafsu keinginan dan kemelekatan dapat juga menghalangi pencapaian mulia. Ada kisah lain tentang seorang pemabuk yang ingin menyeberangi sungai. Ia mengayuh perahunya sepanjang malam tapi tidak juga tiba di sisi seberang. Ia lupa melepaskan tali pengikat perahunya.

Kadang-kadang, adalah karena keragu-raguan maka seseorang tidak dapat mencapai pengetahuan *vipassanā* dan mencapai *Nibbāna*. Tidak mempunyai cukup keyakinan pada latihan dan pada guru dapat menciptakan rintangan sehingga pengetahuan *vipassanā* dan pengetahuan *Magga* tidak dapat muncul. YM Mahāsi Sayadaw mengatakan beliau tidak mengalami pengetahuan yang lebih tinggi selama bulan pertama dalam latihan meditasinya karena

tidak mempunyai keyakinan yang cukup. (Ariyāvāsa Tayadaw, 79)

45. Apakah mungkin bahwa seorang mulia (*ariya*) tidak mengetahui bahwa ia adalah seorang *ariya*?

Tidak mungkin hal ini terjadi karena setelah pencapaian *Nibbāna*, selalu ada pengetahuan yang meninjau kembali pencapaian mulia. Tetapi seorang *ariya* mungkin tidak tahu bahwa ia adalah seorang *ariya* jika pencapaiannya terjadi di kehidupan lampau. (Sammohavinodanī 406; Uparipaṇṇāsa Aṭṭhakatha, 75f)

46. Bagaimana pengetahuan peninjauan muncul?

Setelah munculnya *Magga* dan *Phala*, pengetahuan peninjauan muncul meninjau lima hal:

1. *Magga*
2. *Phala*
3. *Nibbāna*
4. Kekotoran batin yang ditinggalkan
5. Kekotoran batin yang tersisa

Karena itu, secara keseluruhan ada 19 macam pengetahuan peninjauan yang mungkin terjadi. *Sotāpanna*, *Sakadāgāmi* dan *Anāgāmi* masing-masing dapat mengalami seluruh dari lima hal yang disebutkan di atas, tetapi, para *Arahant* hanya dapat mengalami empat hal yang pertama saja. (Abhidhammatthasaṅgaha Vibhāvīṇi Tīkā, 65)

47. Apakah semua *ariya* meninjau 5 pengetahuan ini?

Peninjauan pada *Magga*, *Phala* dan *Nibbāna* sudah pasti muncul, tetapi dua hal yang terakhir mungkin muncul dan mungkin juga tidak. Tidaklah mungkin pengetahuan peninjauan kembali tidak muncul. Beberapa guru mengatakan bahwa satu atau dua mungkin juga muncul. (Mūlapaṇṇāsa Aṭṭhakathā I 336)

48. Apa artinya Puthujjana?

Ada beberapa makna dari kata “*Puthujjana*”. Tiga makna yang populer adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar orang: mereka yang bukan *ariya* jumlahnya lebih banyak dibanding mereka yang *ariya*.
2. Orang yang menimbulkan banyak kekotoran batin: seluruh empat belas jenis kondisi yang buruk (tidak bermanfaat) dapat muncul dalam diri seseorang yang bukan *ariya*. Oleh karena itu, seseorang yang mana di

dalam dirinya dapat timbul banyak kekotoran batin dalam berbagai jenis disebut *puṭhujjana*.

3. Seseorang yang mempunyai banyak guru: berbagai bentuk keraguan selalu ada dalam diri orang yang belum mengalami *Nibbāna* oleh dirinya sendiri. Orang seperti itu tidak dapat memutuskan dengan pasti, sehingga ia bisa jadi mengagungkan berbagai macam ajaran dan guru-guru yang berbeda. (Sīlakkhandhavagga Aṭṭhakathā I, 59)

Pada zaman Sang Buddha, mertua lelaki dari seorang umat wanita bernama Visakha mengundang para pertapa telanjang ke rumahnya untuk diberi persembahan beberapa kebutuhan. Ia menyuruh Visakha untuk datang juga dan memberi penghormatan pada para '*Arahant*' itu. Visakha mengira ia akan memberi penghormatan pada para *Arahant* sejati, jadi ia memutuskan untuk datang;

Bhāvanā

tetapi setibanya di sana dan melihat para petapa telanjang, Visakha menjadi jijik dan meninggalkan tempat itu. Ini adalah sebuah contoh kebijaksanaan seorang *ariya* pada guru yang benar.

49. Ada berapa jenis Putthujjana?

Pada dasarnya, ada 2 jenis Putthujjana :

1. *Kalyāna puttujjana* (baik): seorang yang belajar dan merenungkan kelompok-kelompok kehidupan, landasan-landasan, elemen-elemen, dan sebagainya. Seorang yang mengetahui ketidakkekalan, penderitaan dan sifat tanpa diri dari batin dan jasmani.

2. *Andha putthujana* (buta): seorang yang tidak mengetahui dan mengerti hal-hal diatas. (Sīlakkhandhavagga Aṭṭhakathā I, 59)

50. Dapatkah semua *ariya* mencapai *Phalasangāpatti*?

Semua ariya dapat mencapai *Phalasangāpatti*. Tetapi beberapa mungkin mempunyai kemampuan untuk mencapainya kapanpun ia inginkan dan yang lainnya mungkin tidak mampu untuk melakukan seperti itu.

Contoh, seorang *Arahant* yang selalu berdiam memperkuat meditasinya dapat mencapai *phalasangāpatti* dengan mudah, bahkan ketika melakukan suatu pekerjaan lain. Tetapi *Arahant* yang tidak berdiam dalam meditasi *samatha* dan *vipassanā* tidak dapat memasuki *phalasangāpatti* saat melakukan pekerjaan-pekerjaan ringan sekalipun.

Dahulu, ada seorang guru (yang tidak mengembangkan meditasi) dan muridnya, seorang *sāmaṇera* (yang berlatih meditasi) melewati retreat musim hujan mereka di sebuah vihara. Karena *sāmaṇera* itu tidak mendapatkan kamar yang baik, gurunya mengkhawatirkan keadaannya; dan tidak mampu mempergunakan waktunya untuk mencapai *phalasamāpatti*, tetapi *sāmaṇera* itu mampu untuk mencapai *samāpatti* selama retreat tiga bulan itu. (Uparipaṇṇāsa Aṭṭhakathā, 46)

51. Mungkinkah mencapai *Magga* dan *Phala* ketika seorang berlatih dalam postur tubuh lain selain duduk?

Ya, hal ini mungkin terjadi. Pada seseorang yang mempunyai keyakinan kuat dan mengembangkan *vipassanā*, tidak dapat dikatakan bahwa tak mungkin

baginya untuk mencapai *Magga* dan *Phala* ketika ia sedang pergi, berdiri, duduk, atau makan. (Mūlapaṇṇāsa Ṭikā II, 178).

Yang Mulia Ānanda, pembantu Sang Buddha hanyalah seorang *Sotāpanna* ketika Sang Buddha masih hidup. Setelah Sang Buddha *Parinibbāna*, konferensi pertama diadakan dan hanya para *Arahant* yang diundang. Malam terakhir sebelum konferensi, dan Yang Mulia Ānanda berlatih dengan sangat keras untuk mencapai tingkat pencerahan yang lebih tinggi. Yang Mulia Ānanda menjadi tercerahkan sepenuhnya saat ia akan berbaring untuk beristirahat. Oleh sebab itu Yang Mulia Ānanda dikenal sebagai seseorang yang mencapai Kearahantaan saat tidak sedang duduk, berdiri, berjalan maupun berbaring. (Sīlakkhandha Aṭṭhakathā I, 11).

52. Apakah perlu untuk mengambil postur duduk agar dapat mencapai *samāpatti*?

Tidak perlu, seseorang dapat mencapainya dalam berbagai postur. Tetapi hal ini tergantung pada penguasaan *samāpatti* dalam lima cara.

53. Apakah mungkin untuk mengetahui objek lain, seperti suara, saat seseorang sedang mencapai *samāpatti*?

Pikiran tidak dapat mengambil objek lain saat mencapai *samāpatti*. Namun, jika *samāpatti* tidak benar-benar murni, objek lain seperti suara dapat juga diketahui. *Samāpatti* tidaklah murni jika seseorang tidak menguasai *samāpatti* dalam lima cara. Tetapi mengetahui objek lain tidak berada di dalam lingkupan *samāpatti*. Jika *samāpatti* tidak sepenuhnya murni, ada

campuran antara *samapatti* dan pikiran biasa. Ketika pikiran biasa muncul, seseorang bisa mendengar suara. Ketika hal ini terjadi, seseorang mungkin berpikir bahwa ia mendengar suara saat sedang mencapai *samāpatti*. (Pārajikā Aṭṭhakathā II, 102)

54. Seberapa banyak pengetahuan teori diperlukan untuk berlatih *vipassanā*?

Pengetahuan Dhamma sangatlah penting. Jika seseorang mempunyai waktu, ia hendaknya mempelajarinya. Tetapi jika seseorang berlatih di bawah bimbingan seorang guru yang kompeten, pengetahuan bahwa segala hal terkondisi adalah tidak kekal (*aniccā*), penderitaan (*dukkhā*) dan tanpa diri (*anattā*), sudah cukup (Mūlapaṇṇāsa, 318)

55. Dapatkah kita mencapai *Nibbāna*, jika kita berlatih *vipassanā* tanpa berharap untuk mencapainya?.

Jika anda berlatih *vipassanā*, ketika pengetahuan matang, anda akan mencapai *Nibbāna*. Ada sebuah perumpamaan yang dapat membantu memahami hal ini. Seekor induk ayam harus mengerami telur-telurnya dengan rutin untuk memberikan cukup kehangatan. Ketika waktunya tiba, anak-anak ayam menetas. Jika induk ayam hanya sekedar berharap tetapi tidak memberikan kehangatan yang cukup, anak-anak ayam tidak akan menetas. (Khandhasaṃyutta, 152).

56. Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menjadi seorang *ariya* jika kita berlatih *vipassanā*?

Dalam Mahāsatipaṭṭhāna, Sang Buddha mengatakan jika seseorang berlatih dengan tekun mengikuti instruksi sesuai sutta ini, ia dapat menjadi seorang *ariya* bahkan dalam waktu tujuh hari. Dikatakan bahwa jika seseorang mempunyai guru seperti Sang Buddha, ia bahkan dapat mencapainya hanya dalam waktu sehari.

Mahāsi Sayadaw telah mengajar meditasi selama kurang-lebih 50 tahun. Beliau mengatakan sangat jarang ada praktisi yang mampu menjelaskan munculnya pengetahuan *vīpasannā* dengan cukup lengkap dalam waktu tujuh hari. Kebanyakan praktisi dapat menjelaskan munculnya pengetahuan *vīpassanā* dengan cukup lengkap setelah berlatih selama satu bulan.

Ada perumpamaan tentang tanda yang muncul pada gagang kapak. Butuh waktu lama hingga tanda muncul

Bhāvanā

di tempat dimana orang selalu memegang kapak, dan sangat sulit untuk melihat berapa banyak keausan yang terjadi pada gagangnya. Demikian pula, melalui meditasi kekotoran batin menjadi semakin melemah dan sepenuhnya tercabut dengan pencapaian *Nibbāna*. Tetapi tidak bisa dikatakan dengan tepat berapa lama waktu yang diperlukan. Sangat penting untuk berlatih *vipassanā* secara teratur dengan mengikuti instruksi yang diberikan dalam *Sātipaṭṭhāna Sutta*. (*Khandhasamyutta*, 152)

57. Apakah Mahāsi Sayadaw seorang *Arahan*?

Banyak orang percaya bahwa beliau adalah seorang *Arahan*, atau setidaknya seorang *Anāgāmi*. Jika kita membaca buku-buku yang beliau tulis, kita dapat mengamati bahwa beliau menggambarkan dan menjelaskan pencapaian adiduniawi dengan sangat

rinci. Sangat sulit untuk membayangkan bagaimana seseorang dapat menulis hanya dengan imajinasi belaka atau melalui pengetahuan teori saja. Kami percaya bahwa beliau adalah seorang *ariya* tetapi kita tidak dapat mengatakan tingkatan apa yang telah beliau capai. Seorang siswa taman kanak-kanak tidaklah mempunyai kemampuan untuk memahami kebijaksanaan seorang profesor.

58. Apakah perlu untuk membuat catatan mental ketika bermeditasi?

Hal terpenting adalah mengamati sifat dari fenomena yang terkondisi sebagaimana adanya. Tetapi tanpa membuat catatan mental, dapat terjadi kesalahan seperti objek dan batin yang mengamati tidak muncul bersamaan, ketidakmampuan untuk membedakan secara terpisah, berkurangnya usaha. Oleh karena itu

Bhāvanā

diajarkan untuk mengamati dengan melakukan pencatatan dalam batin. (Mahāsi Sayadaw, *The Reason to Practice Meditation*).

Tetapi, saat pengetahuan tentang kehancuran (*bhaṅga ñāṇa*) muncul, kita mungkin tidak bisa mencatat secara mental semua objek. Pada tahap ini, kita hendaknya mencatat apa saja yang kita mampu. Hal yang terpenting dalam mengamati objek adalah mengamati objek pada saat muncul dan lenyapnya. (Mahāsi Sayadaw, *Vipassanā Shu Nyi II*).

59. Apakah seseorang yang belum mencapai *Nibbāna* (*Puthujjana*) seyogyanya mengajar? Apakah ada manfaatnya?

Ada dua jenis *puthujjana*: *puthujjana* yang buta dan *puthujjana* yang baik. Seorang *kalyāṇa puthujjana*,

yang menguasai praktik dengan baik dapat menjadi guru dan mengajar. Ada banyak kasus dimana gurunya adalah seorang *puthujjana* dan muridnya adalah seorang *ariya*.

Seorang bhikkhu bernama Yang Mulia Nagasena adalah seorang *puthujjana* ketika muridnya menjadi seorang *ariya*. Setelah merefleksikan dan merenungkan apa yang diajarkannya sendiri yang membuat murid awamnya menjadi *ariya*, beliau juga akhirnya menjadi seorang *ariya*. (Milindapañha 15).

Ada seorang umat awam bernama Mātikāmātā. Ia melayani sekelompok bhikkhu dan menyediakan empat kebutuhan pokok bagi mereka. Sebagai ungkapan rasa terima kasih, para bhikkhu tersebut mengajarkan meditasi kepadanya. Ia berlatih meditasi dan menjadi *ariya*, mendahului para bhikkhu yang

Bhāvanā

melatihnya yang masih *puṭhujjana*. (Dhammapada Aṭṭhakathā I, 185)

60. Bagimanakah kita dapat mengetahui yang mana metode yang benar dan yang mana metode yang salah?

Tepat sebelum Sang Buddha *parinibbāna*, Beliau berkata, jika Jalan mulia Berunsur Delapan ditemukan pada sebuah jalan spiritual, adalah mungkin bahwa seseorang dapat menjadi seorang *ariya*. Cara lain untuk memeriksa adalah apakah kekotoran batin seperti keserakahan dan kebencian telah berkurang atau tidak. Bila suatu praktik tertentu mempunyai Jalan Mulia Berunsur Delapan, dan kekotoran batin telah berkurang, dapat dikatakan bahwa metode itu benar. (Dighanikāya Mahāvagga 151).

61. Bagaimanakah hakikat *jhāna* hadir dalam *vipassanā*?

Di antara permulaan latihan dan sebelum pengetahuan pemahaman (*sammasana ñāṇa*), kelima faktor jhana terwujud dengan jelas: Aplikasi awal (*vitakka*), mempertahankan aplikasi (*vicāra*), kegiuran (*pīṭi*), Kebahagiaan (*sukha*), keterpusatan pada satu objek (*ekaggata*). Oleh karena itu, selama rentang waktu ini, kapanpun seseorang bermeditasi, ini adalah hal yang serupa dengan *jhāna* pertama yang mempunyai lima faktor.

Ketika seseorang mencapai pengetahuan muncul dan lenyap (*udayabhaya ñāṇa*), tidak ada aplikasi awal dan mempertahankan aplikasi, dan kegiuran serta kebahagiaan muncul dengan sangat kuat. Pikiran juga sangat stabil, tidak ada gangguan. Karenanya pada saat

itu, kapanpun seseorang bermeditasi, ini adalah serupa dengan *jhāna* kedua yang memiliki tiga faktor.

Ketika seseorang mengatasi sepuluh kotoran *vipassanā* (*upakilesa*) muncul pengetahuan muncul dan lenyap yang matang. Pada titik ini, kegiuran tidak hadir dan kebahagiaan terwujud dengan jelas. Batin juga sangat stabil dan tidak ada gangguan. Pada saat ini kapanpun seorang bermeditasi, ini serupa dengan *jhāna* ketiga yang mempunyai dua faktor.

Dalam pengetahuan tentang kehancuran (*bhaṅga ñāṇa*) dan pengetahuan yang lebih tinggi lainnya, kebahagiaan juga tidak jelas; hanya perasaan netral muncul dengan jelas. Khususnya, dalam pengetahuan keseimbangan terhadap bentuk-bentuk (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*), sifat dari keseimbangan batin menjadi sangat jelas. Dalam cara seperti ini kapanpun seorang bermeditasi, ini serupa dengan *jhāna* ke empat

yang mempunyai perasaan netral dan keterpusatan pada objek.

Lebih jauh lagi, terkadang tubuh seolah-olah telah menghilang dan seseorang telah sampai diruang hampa. Ini serupa dengan *jhāna* tanpa materi (*arūpa*) pertama: landasan ruang tanpa batas (*ākāsānañcāyatana*).

Kadang-kadang, karena hanya satu jenis pikiran yang muncul, seseorang hanya mengamati hanya pikiran itu. Ini mirip dengan *jhāna* tanpa materi kedua: landasan kesadaran tanpa batas (*viññāṇañcāyatana*).

Terkadang tampaknya seseorang mengamati ketiadaan. Ini mirip dengan *jhāna* tanpa materi ketiga; landasan ketiadaan (*ākīñcaññāyatana*).

Kadang-kadang karena pikiran yang telah muncul dan batin yang mengamati keduanya sangatlah halus, tampak seperti tidak ada pikiran. Ini mirip dengan *jhāna* tanpa materi yang keempat; landasan bukan persepsi juga bukan non-persepsi (*nevasaññānāsaññāyatana*), (Mahāsi Sayadaw, Sallekha Sutta).

62. Apakah pantas bagi seorang guru meditasi untuk mengatakan bila seorang *yogi* telah mencapai *Nibbāna*?

Mengenai pencapaian *Nibbāna*, tidak ada seorangpun kecuali Sang Buddha yang dapat menyatakannya. Oleh karena itu Mahāsi Sayadaw pernah berkata bahwa beliau tidak pernah memberitahukan *yogi* mengenai keputusannya tentang pencapaian *Nibbāna*, bahkan tidak juga tentang pengetahuan *vipassanā*. Ketika

seorang guru merasa yakin atas latihan yogi, maka pantas bagi guru untuk menjelaskan tentang munculnya pengetahuan *vipassanā*, pengetahuan jalan, pengetahuan buah dan pengetahuan peninjauan. Setelah mendengarkan penjelasan tersebut, yogi harus memutuskan sendiri pengetahuan mana yang telah dicapainya.

63. Apakah seorang *ariya* mengungkapkan apa yang telah dicapainya?

Seorang *ariya* tidak ingin mengungkapkan apa yang telah dicapainya, seperti halnya seseorang yang menemukan sebuah guci harta karun. Akan tetapi ia ingin orang lain juga mencapai dengan cepat apa yang telah ia capai. (Dīghanikāya Mahāvagga Aṭṭhakathā, 270)

64. Apakah empat penyebab keadaan seperti ‘ketidaksadaran’ dalam meditasi? Dapatkah seorang meditator merancukannya dengan pencapaian penghentian?

Keempat ini adalah :

1. Kegiuran (*pīti*)
2. Ketenangan (*passadhī*)
3. Perasaan netral-seimbang (*Tatramajjhataṭṭā upekkhā*)
4. Kemalasan dan kelambanan (*thīnnamiddha*)

Mahāsi Sayadaw menulis bahwa ketika lima jenis dari kegiuran muncul, meditator mungkin mengalami saat-saat seperti keadaan ‘ketidaksadaran’. Saat ketenangan yang kuat muncul, meditator mungkin mengalami saat-saat dimana ia seolah-olah hanya

menatap tanpa mencatat objek, tanpa merenungkan, tanpa memikirkan. Pada saat-saat seperti itu, meditator mungkin mengalami saat-saat seperti 'ketidaksadaran'. Saat 'ketidaksadaran' juga dapat terjadi karena keadaan netral-seimbang pada saat meditator mencatat objek tanpa berusaha. Kadang-kadang ketika usaha berkurang dan konsentrasi tinggi, seorang meditator bahkan bisa tertidur.

Jika meditator bermeditasi dengan mencatat banyak objek, mengamati secara mendalam, 'ketidaksadaran' karena ketenangan, kondisi netral-seimbang dan kemalasan dapat diatasi. (*Vipassanā Shu Nyi II*)

Ketika seseorang mencapai *Nibbāna*, ada penghentian atas hal-hal terkondisi, penghentian muncul dan lenyapnya objek yang dicatat dan batin yang mencatat. Persis sebelum ini terjadi, pengamatan menjadi lebih jelas. Perpindahan terakhir dari pengamatan terakhir

pada muncul dan lenyap ke penghentian bentuk-bentukan juga menjadi sangat jelas.

65. Dapatkah seorang *Arahant* menjadi lalai?

Seorang Arahant tidak pernah kehilangan perhatian penuh. Oleh karena itu seorang *Arahant* disebut ‘seorang yang telah melampaui kelalaian’. (Cūlavagga, 197).

66. Apakah seorang *Arahant* mengalami sakit?

Para Arahant hanya mengalami sakit fisik, bukan sakit mental. Batin seorang Arahant telah dikembangkan dengan baik, dilatih dengan baik dan dijinakkan dengan baik, bagaikan sebatang pohon besar dengan banyak ranting dan dedaunan, ketika angin bertiup,

hanya ranting dan daunnya yang bergerak, bukan batangnya; demikian pula pikiran *Arahant* tidak tergoyahkan; ketika ada rasa sakit pada tubuh, hanya tubuhnya yang bergerak bukan batinnya. (Milidapañha, 247).

67. Berapa banyak makna ‘hanya satu jalan’ diterangkan oleh Sang Buddha dalam Satipaṭṭhāna Suta?

‘*ekāyano*’ diartikan dalam 5 cara:

- 1). Jalan tunggal; tidak bercabang menjadi dua.
- 2). Jalan ini harus ditempuh sendiri. Pada dasarnya ini menyiratkan dua jenis keterasingan: keterasingan diri dari orang-orang lain dan keterasingan mental dari rintangan-rintangan batin.

Bhāvanā

3). Mengarah hanya pada satu tujuan, dari *samsāra* menuju *Nibbāna*. Jika seseorang menempuh jalan ini, maka ia pasti mencapai tujuan.

4). Ini merupakan jalan dari Yang Satu. ‘Jalan dari Yang Satu’ artinya jalan Sang Buddha. Ini adalah jalan Sang Buddha karena Sang Buddha yang menemukan dan mengajarkannya.

5). Jalan yang hanya ada dalam *sāsana* Sang Buddha (Dīghanikāya Mahāvagga Aṭṭhakathā, 335).

68. Mengapa Sang Buddha mengatakan segalanya dalam kehidupan suci bergantung pada ‘*kalyāṇa mitta*’?

Seorang *kalyāṇa mitta* (teman mulia) adalah sebab utama untuk mencapai kondisi-kondisi yang bermanfaat. Oleh karena itu Sang Buddha berkata

demikian, misalnya, adalah karena Sang Buddha sebagai *kalyāṇa mitta* maka banyak makhluk dapat mempraktikkan Jalan Mulia Berunsur Delapan dan mencapai lenyapnya penderitaan. Tetapi tidak boleh disalahpahami bahwa seorang teman mulia dapat membuat anda tercerahkan atau semacamnya. Ia dapat membantu anda untuk mengambil langkah pertama, mendorong anda dan mungkin memberi bimbingan. Tetapi anda yang harus menggunakan kebijaksanaan anda sendiri, mengerahkan usaha dan berjuang sepanjang jalan.

69. Apakah seorang *Sotāpanna* terbebas dari ‘*issā*’ (iri hati) dan ‘*macchariya*’ (kikir)?

Pandangan yang secara luas diterima oleh guru-guru meditasi dan para cendekiawan Buddhis adalah bahwa seorang *sotāpanna* telah terbebas dari ‘*issā*’ dan

‘*macchariya*’. Akan tetapi berdasarkan beberapa teks dalam kitab Pali, beberapa guru mengatakan bahwa hal-hal itu masih ada dalam batin seorang *sotāpanna*. Jika demikian adanya, dapat dipastikan bahwa bentuk-bentuk yang kasar dari *issā* dan *macchariya* yang dapat mengakibatkan kelahiran kembali di empat alam-alam menyedihkan tidak ada dalam diri seorang *sotāpanna* (Aṅguttara Nikāya I, 96).

70. Nasehat apa yang Sayadaw dapat berikan untuk kami?

Saya mempunyai 3 nasehat untuk anda

1. “*Dhamma*” sungguh melindungi mereka yang melindungi *Dhamma*; *Dhamma* yang dilatih dengan baik akan membawa kebahagiaan; ini adalah hasil dari *Dhamma* yang dipraktikkan

dengan baik. Orang yang hidup sesuai *Dhamma* tidak akan pergi ke alam yang menyedihkan.” (Theragāthā, 272).

Jadi lakukanlah sebanyak mungkin perbuatan baik dan cobalah untuk menjalani hidup Anda sesuai dengan *Dhamma*.

2. Ada danau yang jernih. Jika seorang yang berlumuran kotoran tidak mau pergi ke danau itu untuk membersihkan badannya, maka itu bukanlah kesalahan danau tersebut. Ada seorang dokter dan seseorang yang menderita sakit. Jika ia tidak pergi untuk memeriksakan diri ke dokter, maka itu bukanlah kesalahan dokter. Ada seseorang yang terkepung oleh musuh-musuhnya, dan ada jalan keluar yang aman. Jika orang itu

tidak melarikan diri melalui jalan itu, maka hal itu bukanlah kesalahan jalan keluar itu.

Demikian pula, ada danau jernih Satipaṭṭhāna, ada guru yang dapat memberikan Anda obat, dan ada jalan keluar dari segala macam penderitaan. Sekarang Anda telah memiliki ketiga hal ini. Harap bersihkan diri sendiri dengan baik di danau, minumlah obat yang diberikan oleh guru Anda dan bebaskanlah diri melalui jalan keluar itu (Aṭṭhasālīnī, 35).

3. Ketika Anda mempunyai semua kondisi yang diperlukan untuk mempraktikkan *vīpassanā*, berusaha sebaik mungkin untuk mengembangkan *samatha* dan *vīpassanā*. Jangan berhenti berlatih meditasi apapun rintangan yang dihadapi.

Sang Buddha selalu menasehati seperti ini : “ Ini adalah bawah pepohonan, ini adalah gubuk kosong, bermeditasilah (kembangkan *samatha* dan *vipassanā*); jangan lalai; jangan menyesal di kemudian hari, inilah nasehat kami untuk kalian semua.” (Aṅguttara III, 88)

Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan

Semoga semua makhluk terbebaskan

Sadhu!!Sadhu!!Sadhu!!

Bhāvanā

Tentang Bhante Thitaketuko

Riwayat Singkat YM Bhante Thitaketuko Mahāthera

Bhante 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-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 teman-teman beliau sesama mahasiswa ketika itu.

Awal perkenalan beliau dengan agama Buddha ketika kedatangan Yang Mulia Nārada Mahathera, sejak

Tentang Bhante Thitaketuko

mendengar ceramah Dhamma dari Yang Mulia Bhante Nārada, tentang 3 corak umum kehidupan yang disebut *Tilakhaṇa* (*aniccā*, *dukkhā* dan *anattā*). Beliau berlatih meditasi vipassana di vihara Buddha Gaya Watugong, Semarang.

Pada tanggal 21 Mei 1959 I Ketut Tangkas ditahbiskan menjadi Samanera Jinapiya, di “International Sima” di Kasap, Semarang Dan tepat pada tanggal 3 Juni 1959 di Pura Besakih, Samanera Jinapiya ditahbiskan menjadi bhikkhu oleh Yang Mulia Narada Mehathera serta dihadiri oleh Bhikkhu senior lainnya dari berbagai Negara di antaranya Yang Mulia Agga Mahā Paṇḍita Mahāsi Sayadaw dari Birma, Yang Mulia Piyadassi Mahāthera dari Srilanka, dan lain-lain.

Pada tanggal 12 Pebruari 1976 beliau lepas jubah dan kembali menjadi umat biasa. Tanggal 26 Juli 1988 ditahbiskan kembali di Wat Bovoranives, Bangkok oleh

Yang Mulia Somdet Nyanasamvara dan diberi nama Thitaketuko.

Setelah beliau ditahbiskan sebagai Bhikkhu Thitaketuko, beliau pernah belajar di Thailand, Malaysia, Srilanka dan Birma. Ketika di Birma beliau berlatih meditasi Vipassana dibawah bimbingan YM Sayadaw U Paṇḍitabhivamsa. 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 juga seperti Australia, Prancis, Irlandia, dan lain-lain juga berlatih dibawah bimbingan beliau.

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

Tentang Bhante Thitaketuko

Tepat pada tanggal. 22 Desember 2002, beliau terserang stroke di Vihara Dhammacakka 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...

Pelimpahan Jasa

Kami melimpahkan semua jasa kebajikan dari awal pembuatan buku ini sampai dengan buku ini berada di tangan para pembaca.

Semoga dimanapun mendiang berada, selalu memberi kondisi yang mendukung untuk tercapainya kedamaian Nibbana.

Sadhu...Sadhu...Sadhu....

Tentang Bhante Thitaketuko



25 Juli 2011 – 25 Juli 2021

Catatan dan kata-kata bijak Bhante Thitaketuko

Februari 2003

Ketika bhante berada di rumah sakit Tan Tok Seng, Singapura, Suatu hari seorang umat berkunjung dan memberi tahu bhante. Ada seorang bhante lainnya yang jatuh sakit juga. Kemudian bhante berkata: "Celeng galungan celeng kuningan". Maksudnya adalah, Umat hindu setahun dua kali merayakan hari raya galungan kemudian disusul dengan hari raya kuningan, biasanya mereka mempersembahkan celeng (babi) untuk dipotong dalam merayakannya. Maksud yang tersirat dalam kata-kata itu adalah setiap orang akan meninggal dan kita tidak dapat menghindarinya hanya

Tentang Bhante Thitaketuko

menunggu kapan giliran kita dan ajal pasti menjemputnya.

Januari 2005

Orang bodoh tidak pernah memahami dan mengerti dhamma yang mulia ini, dapat diumpamakan seperti: "sebuah permata yang ada di kotoran babi," babi berguling kesana kemari dengan kotorannya tapi dia tidak pernah mengetahui dan tidak menyadari serta tidak mengerti permata yang bernilai ada di dekat kotorannya.

Berlatih meditasi vipassana sama seperti main perang-perangan, hari demi hari dilalui dengan sakit, ngantuk, kemalasan, kejengkelan, kemarahan, sedih dan lainnya. Dengan mempertajam pisau kesadaran semua rintangan-

rintangan batin dapat diatasi dan ketenangan pikiran diperoleh untuk mencapai pengetahuan pandangan terang.”

Juni 2006

Dhamma begitu luar biasa dan mengagumkan. Seorang cucu keponakan bhante, berkunjung dan dia baru selesai berlatih *vipassanā* selama 10 hari. Sebelumnya dia sudah sering berlatih juga. Dia menceritakan pengalaman berlatih dengan pengetahuan dhamma yang didapatnya secara terperinci, dia juga berkata Bhante memuji, dia sangat berbakat meski beragama lain tapi batinnya buddhis sejati, karena kesadaran telah menjadi pelindungnya.

Tentang Bhante Thitaketuko

April 2007

Suatu hari tukang kebun yang berada disini diajarkan bagaimana merawat bhante. Sudah pasti pertama kali dia agak kikuk dan bingung bagaimana memberi makan menggunakan sonde (tube feeding), pasang selang oksigen, pasang nebulizer (alat untuk mengeluarkan lendir dan mencegah sesak nafas), Ketika dikonfirmasi ke bhante bahwa dia akan belajar bagaimana untuk merawat beliau. Kemudian beliau berkata, biasa pegang arit dan pacul sekarang harus melayani saya.

Ketika memberi makan dengan menggunakan sonde, dia agak kikuk dan takut karena mata bhante tertuju pada nya, dia semakin kikuk. Kemudian bhante memberi dia sehelai tisu. Bhante berkata: “Pegang sudut tisu ini dengan kedua tangan dan jangan bergerak”, Apakah kamu mengerti maksud

saya? Bhante bertanya, dia menjawab “tidak mengerti.” Bhante menjelaskan, “Ketika kamu memberi makan pikiran harus fokus seperti tisu ini yang tidak bergerak dan bersih, tidak terkotori dengan pikiran-pikiran lain seperti bingung, cemas, kikuk, gelisah dan lainnya.” Akhirnya dia dapat melakukannya dengan tenang dan penuh konsentrasi.

Mei 2008

Suatu hari Ibu-ibu dan seorang bapak datang bekunjung, kemudian bhante berkata: “Terus kembangkan *sāsana* dengan menerjemahkan kitab-kitab *Tipiṭaka*” dan kebetulan para ibu tersebut tidak berkeluarga, dan mereka bekerja untuk mengabdikan kepada perkembangan agama Buddha.

Tentang Bhante Thitaketuko

Hidup mereka fokus untuk perkembangan Buddha *sāsana*.

Saat suasana hening, tiba-tiba bhante nyeletuk “Orang yang berkeluarga seperti orang yang kedua kakinya terikat jadi dia tidak bebas karena dia berjalan hanya dengan kedua tangannya.”

Tharmanaykyaw Sayadaw



Sayadaw Ashin Dhammikālaṅkārahbhivaṃsa dilahirkan pada 28 Juli 1956, menjadi samanera pada usia 11 tahun. Beliau menerima penahbisan penuh sebagai seorang Bhikkhu pada usia 20 tahun di bawah bimbingan Mahāgandhāyon Sayādaw Ashin Janakābhivaṃsa yang bertindak sebagai guru penahbisnya. Sayadaw menerima gelar Tharmanaykyaw, gelar Dhammācariya, dan berhasil lulus ujian Sakyasiha. Beliau tinggal di Pusat Meditasi Mahasi selama 8 tahun, kemudian mengikuti Paṇḍitarāma Sayādaw U Paṇḍita pindah ke pusat meditasi barunya.

Sejak 2006, Sayadaw menetap di Tharmanaykyaw Mahāgandhāyon Monastery, Hmawbi. Beliau membimbing Vipassanā, mengajarkan Pāli pada para bhikkhu, samanera, sayalay, dan anak-anak, dan juga aktif berkarya untuk pelestarian Buddhasāsana. Sejauh ini Beliau telah menulis lebih dari seratus buku, telah mengunjungi berbagai negara seperti Malaysia, Singapura, Kanada, & Amerika Serikat untuk membimbing retreat meditasi.

Tharmanaykyaw Mahagandhayon Meditation Centre
Hmawbi, Yangon, Myanmar

