



MENEMUKAN
DHAMMA
DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI



DHARMASURYA BHUMI MAHATHERA

MENEMUKAN DHAMMA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

oleh
Dharmasurya Bhumi Mahathera



Penerbitan Pemuda Vihara Vimala Dharma
Bandung - 2020

Menemukan Dhamma dalam Kehidupan Sehari-hari

B. Dharmasurya Bhumi Mahathera
September 2020

Tata Letak dan Ilustrasi:
Ferlina Sugata

Penyunting:
Muljadi Nataprawira

Diterbitkan oleh:
Seksi Penerbitan Pemuda Vihara Vimala Dharma,
Jl. Ir. H. Juanda 5
Bandung – Jawa Barat
email : penerbitanpvvd@yahoo.com

Hak Cipta
@Penerbitan PVVD 2020

TIDAK UNTUK DIJUAL

Anda boleh menyalin, memformat ulang, mencetak ulang, menerbitkan kembali dan mendistribusikan kembali karya tulis ini melalui media apa pun dengan syarat: (1) Anda melakukannya untuk pendistribusian gratis / secara cuma-cuma / tanpa memungut uang dengan alasan apa pun; (2) Anda secara jelas menyebutkan sumber dari mana Anda menyalin karya tulis ini; (3) Anda menyalin karya tulis ini secara penuh dan utuh tanpa melakukan perubahan dan/atau penyuntingan apa pun atas isi karya tulis ini.

Hak Cipta akan diberlakukan apabila salah satu dari atau sebagian dari atau semua dari ketiga syarat tersebut di atas tidak dipenuhi.

Terpujilah Sang Bhagava yang telah mencapai Penerangan Sempurna melalui Jalan yang ditemukannya sendiri dan memabarkan kembali Dhamma yang telah hilang dari dunia!

Terpujilah Buddhadhamma yang menuntun ke Lenyapnya Penderitaan!

Terpujilah Siswa Buddha yang telah memperkenalkan Dhamma kepada kita!

Terberkahilah kesempatan yang mengarahkan kita hingga dapat mendengar Ariya Dhamma!

Anumodana Bhante, atas perkenanmu untuk kami mendengar renungan-renunganmu dan pengalaman-pengalamanmu di sela-sela perjuanganmu menempuh Jalan Kebebasan melalui tulisan-tulisanmu yang indah.

Semoga buah kekuatan semangat dan daya pencapaianmu dapat terpetik dan menjadi energi penggerak bagi kami yang tengah mencari Jalan.

Sadhu!

Penyunting



Pesan Y.M. Bhante Dharmasurya Bhumi Mahathera sebelum sakit

*Di kala aku lengah menjalani kehidupan
dengan disertai kilesa,
aku akan dicela,
dimaki,
dikecam;
Ditikam oleh orang dekatku.
Ibarat bom waktu yang mengganggu
saat yang tepat untuk diledakkan.
Inikah yang dikatakan pelatihan menuju kesempurnaan???
Ooh.....*

*Kadang kala saat aku terlena dan terbius pada kehidupan
duniawi,
karena hidupku penuh dengan peraturan,
dan aku belum bisa hidup dengan sederhana.
Seperti orang desa di tengah metropolitan,
kadang timbul pemberontakan,
tapi batin ini kadang memperingatkan.....
"Keindahan itu palsu
yang membuat batinmu sengsara.
Oh.... Biarkanlah
Sang Aku ini,
hanya mengejar kekayaan batin.
Inilah yang kau bawa,
yang akan membuatmu kaya
dan membuatmu damai.*



* Dikala aku tengah mengalami kehidupanku
sng disertai hilesa.
Aku akan disel,
dimaki.
selaman;
Ditikan oleh orang dibatkan
Heret baru waktu yg mengganggu
ket yang tepat untuk diledekkan
Puitah yang dibatkan pelatikan
menuja kesempurnaan ??
Ooh.

* Kadang kala saat aku terlena dan terbius
pada kehidupan duniawi;
karena hidupku penuh dengan garut-garut
dan aku hilau kira hidup sng sedesthana.
Seperti orang desa ke tengah metropolitan
Kadang timbul pemberantakan
tapi ketidaksihan kadang mengurangkan
----- "Keindahan itu palsu
yang membuat batinmu menyara"

Oh ... berkecukel
yang aku ini
hanya menguji kebajikan hati.
Puitah yg baru baru,
yg akan membuatku hanya
dan membuatku damai.



Dharmasurya Bhumi Mahathera



Mengenang Bhante Dharmasurya Bhumi

Bhikkhu Dharmasurya Bhumi Mahathera lahir di Nganjuk, Jawa Timur, pada tanggal 15 Oktober 1942, sebagai anak kelima dari enam bersaudara. Nama yang diberikan oleh orangtuanya adalah Sudyana. Ayah beliau adalah karyawan senior di pabrik gula.

Masa muda

Bertolak belakang dengan Bhante Dharmasurya Bhumi yang dikenal umum sebagai seorang bhikkhu yang tegas dan keras dalam menjalankan vinaya, di waktu muda Sudyana sempat menjadi anak yang jahil dan nakal. Oleh karena itu Sudyana dididik dengan keras oleh ibunya, terutama dalam hal budi pekerti dan kesusilaan.

Pernah Sudyana sambil ngobrol mencolek lengan tetangga perempuannya. Walaupun hanya iseng dan tanpa maksud jelek, ibunda sangat marah pada Sudyana dan mengingatkannya bagaimana jika adik atau kakak perempuannya yang dicolek orang lain. Sejak saat itu Sudyana sangat peduli dengan keselamatan kaum perempuan dan mencoba melindungi mereka dari kekerasan.

Sewaktu mahasiswa, Sudyana gemar naik gunung dan ikut organisasi mahasiswa pecinta alam. Beliau menyelesaikan pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya.

Bertemu dengan ajaran Buddha

Bhante Dharmasurya Bhumi bukan berasal dari keluarga Buddhis. Ayah beliau seorang Kristen, sedangkan ibunda beragama Katolik. Beliau pertama kali mengenal ajaran Buddha dari cerita ibunya saat beliau masih belajar di Sekolah Rakyat. Pengenalan terhadap agama Buddha kemudian berlanjut saat beliau kuliah di Universitas Airlangga. Sesungguhnya ketertarikan Sudyana terhadap agama Buddha awalnya dimulai dari mendengar lantunan Sutra Mahayana



dan suara ketukan 'mu-yi' di rumah seorang nenek yang sedang berdoa setelah cucunya diselamatkan oleh Sudi yana.

Namun yang kemudian beliau ikuti adalah Theravada, yang beliau temukan saat sedang mendaki gunung, yaitu ketika mampir di Vihara Veluvanaram, Ngandat, Batu, Malang. Di vihara itulah pada tahun 1968 beliau pertama kali mengikuti meditasi vipassana atas ajakan guru beliau, Bhante Jinapiya.

Menjadi bhikkhu

Beliau kemudian menerima penahbisan (*pabbajja*) sebagai samanera di bawah bimbingan Bhante Agga Jinamitto dan selanjutnya pada tanggal 28 Oktober 1973 menerima penahbisan-penuh (*upasampada*) sebagai bhikkhu dengan *upajjhaya* Bhante Ashin Jinarakkhita. Selain mendapat nama Dharmasurya Bhumi, beliau juga menerima nama dari silsilah perguruan Kong Hua Sie, yaitu Shì Dìng Fēng (釋定峰).

Selain belajar dari Bhante Jinapiya (Tithatetuko) dan Bhante Agga Jinamitto, beliau juga berlatih meditasi di Thailand dan Myanmar, belajar dari Ajahn Samathivatra dan Ajahn Thate Desaransi (Luangpu Tet Thetrangsi).

Tergabung dalam Maha Sangha Indonesia (yang pada tahun 1974 menjadi Sangha Agung Indonesia), beliau kemudian ditugaskan untuk menetap di Vihara Vimala Dharma, Bandung. Agaknya karena dari antara umat di vihara tersebut terdapat banyak mahasiswa dan beliau memiliki pendidikan tinggi sehingga dipandang cocok untuk membimbing mereka. Beliau terpilih untuk meneruskan tugas Bhante Ashin Jinarakkhita yang sebelumnya pernah berdiam di Vihara Vimala Dharma. Di samping menjadi Kepala Vihara Vimala Dharma, Bhante Dharmasurya Bhumi juga menjadi Pembina pada Yayasan Vimala Dharma.



Peranan di Sangha Agung Indonesia

Sebagai bhikkhu terpelajar, Bhante Dharmasurya Bhumi pada awalnya sering diminta mendampingi Bhante Ashin Jinarakkhita berkeliling ke daerah-daerah. Namun selanjutnya ada masa beliau berdiam diri untuk lebih fokus ke meditasi. Selain Jawa Barat, wilayah yang sering beliau kunjungi adalah Lampung, Kalimantan, Jawa Timur, dan D.I. Yogyakarta. Namun beliau selalu bersedia untuk datang ke daerah mana pun jika diundang untuk membimbing meditasi.

Jabatan yang pernah beliau pegang di Sangha Agung Indonesia adalah:

1987-2002

- Anu Maha Lekhanadikari (Wakil Sekjen)
- Nayaka Rayon VI (Jawa Barat)

2002-2007

- Nayaka Sangha Theravada
- Ketua Komisi Litbang
- Pengawas Wilayah III (DKI Jakarta, Jabar, Banten, dan Lampung)

2007-2012

- Presidium

2012-2017

- Dewan Upajjhaya & Acariya
- Dewan Sesepeuh Sangha Theravada

2017-2022

- Dewan Upajjhaya & Acariya



Membangun pusat pelatihan meditasi

Pada tahun 1997 Bhante Dharmasurya Bhumi mulai membangun pusat pelatihan meditasi di Trawas, Mojokerto, Jawa Timur, yang diberi nama “Girimangalaram” atau “Pusat Pelatihan Meditasi Girimangala”.

Di tempat inilah beliau membimbing mereka yang ingin berlatih meditasi secara intensif.

Namun karena kondisi kesehatan beliau yang belakangan mulai menurun, pada tahun 2017 beliau kembali lebih banyak menetap di Vihara Vimala Dharma, Bandung. Kadang beliau juga menetap di Vihara Ekayana Serpong, Tangerang.

Menulis buku

Bhante Dharmasurya Bhumi bukan hanya rajin membaca kitab suci Tipitaka dan buku-buku Dharma, tetapi juga rajin memeriksa naskah terjemahan dan menulis naskah karya beliau sendiri. Beberapa karya tulis beliau antara lain “Melihat Pohon Bodhi”, “Menanam Pohon Bodhi”, “Tujuh Tingkat Pemurnian dan Komentarnya”, “Mengikuti Jejak Sang Buddha”, “Maha Mangala Sutta”, “Anda Bertanya Kami Menjawab”, dan “Menemukan Dhamma dalam Kehidupan Sehari-hari”.

Beberapa dari naskah terjemahan yang beliau periksa sebelum diterbitkan, salah satunya adalah “Sutra Hui Neng”.

Bhante Dharmasurya Bhumi meninggal dunia di Bandung pada tanggal 24 Juni 2020 dalam usia 78 tahun, disemayamkan di Vihara Vimala Dharma sebelum akhirnya dikremasikan pada tanggal 26 Juni 2020. Beliau meninggalkan reliq warna warni.



“Semua makhluk akan mengalami kematian, demikian pula pada saya. Sebelum kematian datang saya akan berusaha dengan sungguh-sungguh,” demikian tulisan tangan Bhante Dharmasurya Bhumi, sebelum napasnya meninggalkan badan jasmani. Sebelum dikremasikan, beliau telah mendonorkan kedua matanya sesuai pesan beliau sebelum meninggal dunia.

KATA PENGANTAR

Saat buku ini di tangan Anda, penulis Y.M. Bhante Dharmasurya Bhumi sudah meninggalkan kita para muridnya. Penghormatan yang tinggi ketika saya diberi kesempatan untuk memberikan kata pengantar untuk buku ini. Beliau meninggalkan banyak karya yang tak ternilai manfaatnya, dalam mempertahankan, melestarikan, dan mewariskan Dharma yang indah di awal, indah di pertengahan dan indah di akhir. Buku ini adalah karya beliau terakhir yang ditulis dengan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti dan memiliki makna yang sangat dalam. Buku ini menceritakan perjalanan beliau selama menjalankan hidup sebagai seorang biksu yang sudah menjalankan vasa selama 45 tahun, ditulis dengan tata bahasa yang santai dan mengena di hati.

Buku ini diberikan kepada saya oleh almarhum Y.M. Bhante Dharmasurya Bhumi pada hari Rabu, 20 Mei 2020, jam 11.00 WIB pada saya saat akan makan siang. Beliau mengatakan bahwa buku ini ada yang perlu direvisi karena ada beberapa kalimat yang masih belum sempurna. Beliau mengatakan halaman belakang cover, kata-katanya belum selesai. “Anda baca dahulu sampai selesai untuk mencari jawabannya, dan bila tidak mengerti tanyakan pada suami Anda (Toto Winata)”, begitu kata beliau. Dalam hati saya bertanya, kenapa harus bertanya pada suami, toh biasa saya bisa langsung bertanya, diskusi, kadang berdebat langsung dengan beliau.

Ternyata pemberian buku ini disertai pesan yang dalam dan berkesan buat saya, karena beliau menunjukkan sikap yang berbeda dari biasanya seolah-olah beliau akan pergi dan itulah yang sebenarnya yang terjadi.



Masih terpatritri di ingatan saya beliau berpesan “Ingat ya, Dharma itu sangat luas, banyak, dan terkotak-kotak. Yang saya berikan kepada Anda hanyalah segenggam daun, jadi BIARLAH. Yang suka upacara akan berkumpul dengan yang suka upacara. Yang senang berdebat berkumpul dengan yang suka berdebat. Yang senang berdiskusi berkumpul dengan yang suka berdiskusi. Dan yang senang bermeditasi akan berkumpul dengan yang suka bermeditasi. Jadi BIARLAH...”. Ajaran Buddha itu sudah dari jaman dahulu sudah terkotak-kotak dan Sang Buddha mengajarkan Dhamma sesuai kemajuan batin para siswanya. Semua TUJUANNYA HANYA SATU YAITU KEBEBASAN. Ketika kita memberi ceramah atau menulis surat kepada seseorang, kata yang cocok adalah “Saudara-saudara dalam Dharma..., bukan saudara-saudara se-Dharma (menunjukkan satu). Demikian pula Buku Paritta yang sesuai seharusnya adalah PANCARAN DHARMA”.

Buku ini telah diedit kembali oleh Bapak Ir. Muljadi Nataprawira sesuai dengan permintaan Bhante. Sebetulnya kami berharap dengan penyelesaian buku ini dengan kerja keras, Dhammadana ini dapat memperbaiki dan memulihkan kondisi Beliau yang menurun ketika berada di rumah sakit SU-IC RS. Boromeus Bandung.

Kami berusaha memberi semangat untuk mendukung Beliau mengatasi penderitaan jasmaninya (fisik), yang menurut saya semangat untuk sembuh dari Beliau sangat tinggi. Ketika saya berada di kamar rumah sakit, saya katakan pada Beliau bahwa para murid menunggu di luar sambil mendoakan, melakukan pelimpahan jasa, dan bermeditasi. Beliau hanya fokus di jasmaninya. Saya bahkan sempat bergurau dengan Beliau ketika itu, saya sudah menemukan jawaban. Kami ingin bedah buku bersama Bhante dan pasti lebih asyik bila dengan penulisnya.

Beliau masih sempat bergurau mengatakan kamu “Pemberi Harapan/Janji Palsu ketika mengatakan beliau bisa sembuh”, kemudian saya jawab “Saya tidak mengatakan Bhante sembuh, tetapi kondisi membaik”. Pada saat di rumah sakit, Beliau masih memberikan wejangan Dharma kepada kami yang menunggu Beliau. Beliau mengatakan, “Vedana Anicca, Sankhara Anicca. Segala yang berkondisi dan tidak berkondisi tidaklah kekal”.

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada para Sangha dan teman-teman dalam Dharma yang telah membantu merawat beliau selama di rumah sakit sampai disempurnakannya. Kami juga mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Ir. Muljadi Nataprawira sebagai editor dari buku ini, Ibu Ferlina Sugata sebagai design ilustrasi, serta semua orang dan donatur yang telah mendukung sehingga dapat terbitnya buku ini.

Semoga karya tulis yang indah dari Guru kita mengenai perjalanan hidupnya sebagai seorang biksu yang menjalani vinaya dapat menjadi kenangan indah, tauladan, penghibur, dan juga warisan Dharma yang tak ternilai bagi pembacanya. Mari kita bertekad melaksanakan pesannya dengan rajin berlatih sesuai kemampuan batin masing-masing. Ingat kata-kata yang biasa beliau katakan, “Praktikkan lima sila untuk umat awam/vinaya untuk para biksu, perhatikan nafas, sadari, renungkan dan lanjutkan....”.

Semoga Engkau yang luhur akan memperoleh penerangan sempurna... Sadhu, Sadhu, Sadhu.

Mettacittena,

Monita Winata



DAFTAR ISI

Liku-liku Kehidupan	1
Di Sini dan Sekarang	4
Mengapa Seseorang Tidak Bisa Melihat Dhamma	9
Keberanan Relatif dan Mutlak	13
Selayang Pandang Gejala Kehidupan	17
Intisari dari Vimuttimagga	21
Yang Berkenaan dengan Jalan Kebebasan	23
Kesempurnaan Jalan Tengah	24
Sebuah Renungan	26
Pikiran Sekilas	30
Pengorbanan, Idealisme, Kenyataan dan Kebenaran	33
Pikiran yang Mengalir	38
Langkah Kehidupan	40
Mencari Jalan	43
Oh... Anakku yang Manis	47
Kehidupan	48
Renungan	52
Diam itu Emas	53
Ngantuk Ingin Tidur	55
Hal Melihat	56
Kesederhanaan	58
Sebuah Renungan di Tengah Malam	60
Benar dan Salah	61
Bhikkhu dan Pohon	62
Batin itu Bersih	64
Aneh dan Yang Aneh; Yang Nyata dan Yang Khayal	65
Vihara	67
Otak	68
Pelaksanaan dalam Kenyataan	69
Menuju Meditasi	71
Iddhipada	73
Perenungan	74
Renungan dan Kesan	76

Apakah Hidup Ini dan Kenapa Harus Ada Kehidupan?	82
Kehidupan	83
Hidup	84
Samadhi	87
Belajar	89
Latihan yang Lebih Sungguh-Sungguh	90
Buku	91
Suatu Senja di Kaki Reco Lanang	92
Kamma – Pengertian – Bebas	95
Kilesa Versus Kesadaran	96
Waktu	97
Kesan	98
Paritta	101
Kesadaran	102
Di Kaki Gunung Bothak	103
Berjalan Menjelajahi Bukit-bukit	104
Sekitar Meditasi	107
Kesadaran, Pandangan dari Dua Sisi	116
Kasar dan Halus	119
Dua Keadaan	120
Kesadaran	121
Emosi	122
Dualitas	125
Renungan	127
Keseimbangan	128
Kamma dan Kehidupan	132
Berpaling	134
Belajar	135
Satu Pertanyaan Lagi	138
Pingsan	139
Hidup	140
Renungan	142
Duduk	143
Panasnya Hati	145
Asubha	147



Memperhatikan dan Mengamati	149
Bodoh	151
Atta	154
Diam itu Dahsyat	158
Perjalanan Hidup	160
Menjelang Fajar	161
Usia	162
Apa yang Terjadi	163
Meditasi yang Berkesan	164
Bayangan	165
Tubuh yang Kurus Kering	167
Jalanku	168
Catatan Pinggir; Seorang Pengembara di Lembah Kemlaka	169



LIKU-LIKU KEHIDUPAN

Pagi hari ini,
langit berselimut kabut kelabu pekat
dan percikan-percikan butir air terasa menerpa jubahku,
tapi bukan gerimis bukan pula embun
melainkan sepercik butir-butir air yang lembut
dialun angin dingin.

Bulu tangan terasa berdiri
dan syaraf di baliknya tersentak-sentak.
Walau ketika itu berdiri tak jauh dari petunjuk waktu,
tapi sungguh enggan rasanya melihat petunjuk waktu.

Menjelang siang hari,
langit tetap berselimut kelabu,
udara dingin menggetarkan syaraf-syaraf daerah lengan dan kaki.
Dan sang tungku hidup
mulai menuntut pengisian bahan bakar baku,
guna diolah jadi tenaga dan panas badan.

Walau cuaca cukup sejuk membuat otot-otot mengerut,
suasana cukup tenteram di gubukku,
hanya batinku masih berkecamuk
akibat rasa permainan di balik kata
yang mengguncangkan emosiku di hari kemarin,
ketika batin melihat suatu kenyataan yang muskil tapi nyata.

Segala kesibukan lalu lalang jalan terus bergerak,
dan gerak pikiranku pun terus berputar
sekalipun saya mencoba mendengarkan gemericik air,
sambil duduk,
sambil berbaring ...,
hingga akhirnya suara air tak kuhiraukan lagi.



Saya terbujur berbaring santai,
perhatianku menjaga kesadaran secara lembut
agar mengawasi gerak pikiran yang meronta-ronta
di jalan yang penuh dengan dilemma

Sekarang kesadaranku
melihat dasar gerak meronta dari pikiran
akan gairah hidup
dan kenyataan jalan penuh liku dan onak.

Sesayup-sayup mata memandangi,
tertampang bunga indah bersemi;
rupanya sang bunga pagi sore,
yang pada saat pagi dan sore mekar dan berseri,
tapi kuncup merengut di siang hari
dan ...
mimpi indah segar di malam hari
yang dilanjutkan dengan kenyataan
yang sejuk dan segar di esok pagi.

Tak tahan akan gejolak emosi penuh bayangan,
saya bangkit dan berjalan ke muka.
Oooh ... sederet puncak-puncak gunung biru hijau cemerlang
tampak muncul di balik awan yang terkuak.
Lagi sang aku berusaha menutupinya,
karena sedikitnya,
walau secara kasar batin memperingatkan
bahwa sesuatu itu salah,
lebih sulit lagi untuk batin menentukan
bahwa sesuatu itu benar.

Mungkin kita diberitahu
oleh seseorang yang sudah mengerti,
tetapi selama pemberitahuan itu
tidak menghasilkan pengertian



di dalam diri sendiri oleh diri sendiri
maka kita hanya tahu hasil pemberitahuan dari luar,
sedang kita sendiri tetap tidak tahu.
Karena betapa pun manusia mempunyai kecerdasan pikiran,
dia akan ragu sebelum pikiran mengerti.

Betapa berbahayanya
bila kita hanya menerima pengetahuan begitu saja
tanpa berusaha mengerti
karena kita akan ternina bobo
sehingga kecerdasan pikiran sulit berkembang
karena sang aku mau enaknya sendiri.

Itu juga akan membahayakan diri sendiri
karena kita akan mudah ditipu orang dengan sugesti
atau kita sendiri akan menjadi liar.

Maka harus ada usaha untuk mengerti!

"Tinggal dengan orang bijaksana (orang yang mengerti) itu baik.
Sesungguhnya, seorang pembimbing yang telah mengerti, tentu,
di samping menunjukkan jalan ke arah pengertian,
juga menjaga sesuai dengan kondisi orang yang dibimbingnya.
Seseorang tidak dapat dibantu,
kalau dia sendiri tidak mau dibantu.
Hidup di dunia ini sederhana saja,
curahkan cinta kasih (*mettā*) terhadap sesama ...
dan kenalilah dirimu sendiri.
Itulah anjuran para bijaksana!"
demikian uraian dari Bhante Agga, guruku.

Rasanya ini mengandung pesan,
selalu belajar dan berusaha mengerti.



DI SINI DAN SEKARANG

Penderitaan pada saat dilahirkan,
kerewelan sewaktu kecil,
hawa nafsu ketika masih muda,
rasa susah setelah beranjak dewasa,
kegelisahan pada usia tua —
khawatir jika meninggal dunia,
sesungguhnya, merupakan hal yang ganjil
tapi nampak dengan terangnya di setiap saat.

Intinya sungguh terasa mencakup semua aspek kehidupan,
di sini dan sekarang, dari saat ke saat.
Terasa hubungannya dengan *anicca* dan *dukkha*
serta kelanjutannya sebagai siswa
dengan Delapan Faktor Jalan Mulia sebagai landasan
dalam gerak kehidupan Jalan Tengah.

Demikian kenyataan secara umum, tapi,
di sini dan sekarang,
dari saat ke saat,
bagi masing-masing orang akan merupakan sesuatu yang khusus
sesuai dengan proses perkembangan *kamma*-nya masing-masing,
serta kesadarannya atau kelengahannya
dan tingkat kemasakan *kamma*-nya.

Juga telah jelas,
bahwa gerak kehidupan ini, dalam kenyataannya,
merupakan kombinasi kompleks dari sifat dualitas
di samping faktor manusianya sendiri
yang mempunyai potensi positif dan negatif pikiran.

Justru karena menyadari hal ini
maka mungkinlah adanya Jalan Tengah
yang berunsur delapan menuju tanpa-aku (*anattā*).



Bukan suatu janji
bukan pula sesuatu yang diharap-harapkan akan dikaruniakan,
melainkan suatu undangan '*datang dan lihatlah*'.
Demikian wejangan Bhante Agga, guruku.

Dalam keadaan sendirian,
terlebih lagi dalam keadaan berkelompok
di mana proses *kamma*
dengan aneka tingkatan masing-masing orang
baik yang positif ataupun yang negatif
akan saling pengaruh-mempengaruhi,
suatu kelengahan berarti terbentuknya *kamma* baru
bagi orang bersangkutan
dan penambahan keguncangan emosinya.

Bila variasi *kamma* sedemikian rumit,
baik yang disadari maupun yang tidak disadari,
ditambah lagi proses yang niscaya berlangsung
dengan segala perubahan sebagai konsekuensinya,

dapatkah,

tanpa menghentikan pikiran
yang menggerakkan potensi dualitas diri,
dengan penuh perhatian,
hingga timbul perkembangan
yang menghasilkan kebijaksanaan (kecerdasan akal)
dan perhatian murni,

tiap orang sadar
akan proses yang berlangsung
dalam dirinya masing-masing
akibat gerak dari dalam
maupun akibat rangsangan dari luar,



dari saat ke saat,
tanpa membenarkan atau menyalahkan?

Penuh perhatian tanpa pemikiran
juga berarti bebas dari jeratan *kamma* baru
dalam menghadapi *kamma* yang berlangsung.
Sadar dan waspada di Jalan Tengah
sebagai dasar gerak kehidupan.

Penuh perhatian tanpa pemikiran,
berarti berhentinya pikiran yang melompat-lompat,
sehingga pikiran menjadi utuh sepenuhnya,
menjadi murni terkendali.

Mungkin,
pikiran yang utuh penuh perhatian ini
bersatu dengan objek,
maka terjadilah '*melihat apa sebagaimana adanya*'
dan pikiran tidak bekerja lagi pada saat tersebut.

Mungkin juga,
pikiran yang utuh penuh perhatian itu
tidak bersatu dengan objek,
tetapi kecerdasan,
yang menggunakan pikiran yang utuh penuh perhatian itu,
menyimak objek
tempat pikiran utuh penuh perhatian itu telah bekerja
dan menghasilkan pengertian.

Dua kemungkinan itu dapat terjadi pada perhatian murni,
dan keduanya menghasilkan penglihatan jernih;
tetapi akan terjadi hal yang lain
jika kedua kemungkinan itu tidak terjadi,
yaitu,
benih *kamma* akan terus ditabur



baik yang positif dan atau yang negatif.

"Maka bermeditasilah!"

Walaupun pandangan terang telah diuraikan,
tetapi dalam kehidupan sehari-hari,
letusan emosi masih saja terjadi
dan terlihat bahwa akibat dari keguncangan emosi ini
mempengaruhi keadaan sekitar.
INILAH *DUKKHA*.

Walaupun Jalan Tengah telah diketahui secara kata kata,
tapi tanpa pengertian kita tetap dungu,
tidak tahu mana yang benar dan mana yang salah,
tidak tahu mana *mettā*,
tidak tahu mana kebebasan itu.
INILAH *AVIJJĀ*.

Rasanya Delapan Faktor Jalan Mulia
merupakan manifestasi manusia sempurna.

Dhammapada:

111. Lebih baik hidup satu hari bijaksana dan bersamādhi penuh ketimbang hidup seratus tahun dungu dan tidak terkendali.
182. Sukar didapat kelahiran sebagai manusia; sukarlah kehidupan fana; sukar didapat kesempatan mendengar *Ariya Dhamma*; sungguh langka kemunculan seorang *Buddha*.
372. Tidak ada *samādhi* pada diri orang yang tidak memiliki kebijaksanaan,
dan tidak ada kebijaksanaan pada diri orang yang tidak bersamādhi.



Ia yang bersamādhi dan bijaksana, sesungguhnya, telah dekat dengan *Nibbāna*.





MENGAPA SESEORANG TIDAK BISA MELIHAT DHAMMA

Dhamma atau Kebenaran sulit untuk dilihat, meski kehadirannya terdapat bukan saja pada setiap orang tetapi juga dalam segala sesuatu sebagai *Rūpadhamma* dan *Nāmadhamma*.

Kesulitan dalam melihatnya terletak pada kenyataan bahwa batin digelapkan oleh noda atau *kilesa*.

Batin tidak mampu baik dalam memegang atau memeriksa *Dhamma* guna suatu penyelidikan yang teliti.

Batin selalu sibuk, batin belum cukup damai guna menjadi dasar bagi penyelidikan *Dhamma* atau penyelidikan Kebenaran.

Problem lainnya ialah bahwa batin seseorang cenderung mengembara jauh kian kemari di antara objek-objek luar. Sekalipun seandainya, pengembaraan batinnya itu menyokong perolehan pengetahuan teoritis yang dikuatkan oleh disiplin keilmuan dan intelek, pengetahuan yang diperoleh dari pengembaraan batin bukanlah *Dhamma* yang sejati. Jadi hanya belajar dari buku sama sekali tidak efisien.



Hanya setelah *Dhamma* menjadi *paccatam* atau menjadi pengertian pribadi di dalam diri sendiri oleh diri sendiri, dapatlah seseorang melihat nilai tertingginya. Itulah sebabnya *Dhamma* (Kebenaran) sulit dilihat.

Dhamma ada di dalam diri sendiri, tetapi kita tidak mampu melihatnya. Kita mungkin hanya melihat permukaannya, mengenali bentuk dan gambar sampul pengertiannya melalui mata dan imajinasi sebagai sejenis *Dhamma* yang mendorong kita masuk ke dalam ingatan naskah. Itu bukan penglihatan sejati, bukan pula pengertian pribadi dari diri sendiri.

Kita perlu melatih dan mempersiapkan batin untuk bisa melihat *Dhamma* yang sejati karena tanpa tempat yang disiapkan untuk *Dhamma*, *Dhamma* tidak dapat tinggal dan karena sejauh apa pun kita berpikir tentang *Dhamma*, tanpa batin yang terlatih dan siap, kita tidak dapat melihatnya dengan jelas — kita sering melihatnya tidak seperti apa adanya.

Dhamma telah ada di situ, tapi kita tidak mampu menyaksikannya. Inilah sebabnya mengapa kita perlu melatih batin di tempat yang sunyi atau dengan bantuan seorang guru yang mengerti, agar batin sanggup melihat *Dhamma* atau Kebenaran untuk dihayati.

Manakala berbicara dengan umat awam,



kita mulai dari hal yang kasar sampai hal yang paling halus, agar mereka lebih mudah mengerti. Tapi untuk mereka yang melaksanakan, aturannya dibalik.

Batin yang sepenuhnya damai dapat melihat dengan sangat jelas bahwa kebijaksanaan adalah dasar bagi moral. Kebijaksanaan untuk membedakan yang benar dari yang salah, yang baik dari yang buruk, yang harus dilakukan dari yang harus tidak dilakukan.

Manakala kebijaksanaan tumbuh, kita tahu bahwa kita harus absen dari perbuatan buruk hingga melalui cara ini kita sampai pada penghayatan Ajaran. Jadi, kebijaksanaan datang sebelum kesempurnaan kesucilaan.

Demikian pula halnya dengan meditasi. Kebijaksanaan diperlukan ketika kita melaksanakan meditasi dalam usaha untuk mencapai *samādhi* melalui pemahaman objek dengan batin seutuhnya. Kita harus membersihkan batin secara menyeluruh. Kita harus penuh perhatian terhadap tanggapan-tanggapan indria, tidak membiarkan mereka mengembara dalam pikiran. Kita melihat bahaya dalam pengembaraan seperti itu maka kita harus bisa mengatasinya. Bisa mengatasi itu berarti mencapai ketenangan dan kedamaian.

Kita tinjau hal ini dengan cara lain. Secara sewajarnya kebijaksanaan ditempatkan pada tingkat yang paling tinggi sebagai tujuan terakhir. Kebijaksanaan tertinggi harus dicapai guna pelaksanaan Kebenaran secara penuh. Tapi kebijaksanaan tidak mungkin tumbuh tanpa Ajaran dan tanpa pencapaian batin seutuhnya,



meskipun seandainya kita telah melakukan penyelidikan.

Segala macam noda batin disebut *kilesa*.
Pemicu tampilnya adalah rangsangan sensoris
melalui keenam indria,
katakan, penglihatan sebagai contohnya.

Untuk mengatakan seseorang kosong dari *kilesa*
tepat menurut apa yang tertulis,
Sang Buddha tidak mengatakan bahwa *kilesa* itu lenyap
seluruhnya tanpa sisa seperti jerami yang habis terbakar api.
Sang Buddha hanya melukiskannya
sebagai *citta* (pikiran) yang tidak terjerat
dalam perangkap aneka kemelekatan batin
yang akan menodai dan merusak batin.

Sudah barang tentu, *kilesa* tetap *kilesa*, persis seperti apa adanya.
Tentang "seseorang yang jauh dari segala bentuk *kilesa*",
saya tidak mengetahui
seberapa jauh jarak antara *kilesa* dan *citta*-nya,
dan bagaimana dan bila ia sanggup menjadikan dirinya jauh.

Ini hanya sebuah ungkapan.
Sebagai pokok kenyataan, ini mungkin berarti
bahwa seseorang tidak lagi memegang *kilesa*,
seseorang tidak lagi menodai batinnya.

Semua ini adalah hasil dari kekuatan *Sati*, *Samādhi* dan *Paññā*
yang telah dikembangkan secara sempurna.



KEBENARAN RELATIF DAN MUTLAK

Di dalam *Buddhadhamma* pengertianlah yang menjadi pokok dasar, seperti Pandangan Benar yang menempati urutan pertama dari Delapan Faktor Jalan Mulia yang akan membawa kita kepada Kebenaran. Jalan Mulia ini mencakup pengertian *Sīla*, *Samādhi* dan *Paññā*

Sulit rasanya untuk mengemukakan contoh, mana yang baik dan mana yang tidak baik. Karena terbentuk sifat dualistik manusia yang bersifat relatif dalam situasi dan kondisi yang meliputi hubungan antar individu, pengalaman setiap orang menjadi tidak sama. Maka *Suññatā* tidak bisa diutarakan pada kisaran ini.

Jadi, selama objeknya berkisar pada hubungan antar individu sebagai aktualitas dari kehidupan maka persoalan menjadi relatif. Hanya dengan tibanya penerangan batin, yakni dengan pengenalan diri sendiri, kita akan sampai pada *Suññatā*.

Dhammapada 228 mengatakan:

"Tidak pernah ada, baik di masa lalu atau di masa mendatang ataupun di waktu sekarang, orang yang selalu dicela atau selalu dipuji."

Marilah kita renungkan arti dari "kebebasan" dalam kaitannya dengan perbuatan baik dan buruk —
AWAS DELUSI!

Pada umumnya semua orang normal, sesuai dengan tingkat kecerdasannya sebagai makhluk yang berakal,



akan bisa menyadari mana yang baik dan mana yang buruk, terlebih lagi bila menyangkut tentang mana orang yang baik dan mana orang yang buruk. Ada kebenaran mutlak yang mendasari penentuan apakah suatu perbuatan itu baik atau buruk. Bukankah perbuatan itu direncanakan terlebih dulu oleh pikiran? Dan bukankah semakin serius minat seseorang untuk melaksanakan suatu perbuatan semakin luas pula perencanaannya? Melulu faktor *Sīla* di dalam batin orang itu sendirilah yang mempengaruhi penentuan jenis perbuatan yang direncanakannya. Dan bukan rahasia lagi bahwa pada umumnya manusia paling sukar mengakui kesalahannya, sehingga timbullah permainan pokrol-pokrolan dan siasat, untuk menutupi kesalahannya di samping demi kepuasan "aku" pribadinya. Maka semakin pandai seseorang mempermainkan kata-kata, semakin pandai pulalah dia berperan sebagai penipu termasuk dalam menipu dirinya sendiri. Demikian pula sebaliknya bagi orang yang baik — ia mudah mengakui kesalahannya dan faktor *Sīla* di dalam batinnya mendorong pikirannya untuk merencanakan perbuatan yang baik. Dan semakin mahir ia menjaga dirinya menghindari perbuatan yang buruk, semakin mahir pula ia menempuh Jalan Mulia menuju Kebebasan.

Apa yang ditanam akan tumbuh untuk dituai oleh yang menanamnya atau dengan kata lain kita "BERTANGGUNG JAWAB TERHADAP HUKUM *KAMMA*" atas segala pikiran dan perbuatan yang kita lakukan, namun demikian, betapa mungkin pula



terdapat jalan kebebasan dari hukum *kamma*,
yaitu "Jalan Tengah".
Inilah keagungan dari hukum *Kamma*!

Pandangan salah mengajarkan
bahwa berbagai hal
seperti cahaya dan bayang-bayang,
panjang dan pendek,
hitam dan putih
adalah berbeda dan harus dibedakan.
Namun sebenarnya, hal-hal tersebut
tidak saling terpisah dari yang lain,
hanya berlainan
dalam segi-segi dari hal yang sama
dan dalam istilah dari keterkaitannya saja
tapi bukan dalam kenyataan.
Syarat hidup antara satu dengan yang lain
tidak terbatas oleh kekhususan atau kekhasan sifat.

Pada intinya segala hal itu tidaklah dua,
melainkan satu adanya.
Dunia kehidupan dan kematian,
Nibbāna dan *Samsara*
adalah segi-segi dari hal yang sama.
Karena tidak ada *Nibbāna* kecuali di situ ada *Samsara*
dan tidak ada *Samsara* kecuali di situ ada *Nibbāna*.
Semua keserba-duaan adalah khayalan palsu
Semua harus menertibkan dirinya sendiri
dalam menyelami dan menerima dengan sadar Kebenaran —
ketidak-lahiran, ketidak-adaan kodrat diri
dan ketidak-adaan serba dua dalam segala hal.
Semua itu fatamorgana

Sutta-sutta dapat menjadi sarana
pengkajian dan penyuluhan,



petunjuk dan pembimbing
bagi pikiran manusia yang membeda-bedakan,
tetapi ini pun bukanlah Kebenaran itu sendiri
Kebenaran itu sendiri hanya dapat diselami
melalui penglihatan dan pengalaman langsung.
Manusia harus menggali di dalam batinnya sendiri
untuk mencari hingga menemukan kebenaran
sambil menjaga dirinya
agar tidak sampai terpicat oleh ajaran yang kosong.

Akhirnya teringat nasihat guruku,
"Membaca saja tidaklah cukup
bila tidak disertai dengan perenungan.
Dan alangkah baiknya
bila dapat tinggal dengan orang yang telah mengerti"





SELAYANG PANDANG GEJALA KEHIDUPAN

Memandang alam semesta tidak kelihatan batas-batasnya. Di kala siang hari yang cerah langit tampak biru dengan variasi tingkatannya. Ada awan berarak di dalam langit biru yang membentuk payung raksasa ini. Tampak oleh mata akan adanya matahari dan bulan di luar langit dan bumi. Tetapi kala di kegelapan malam, langit dan bumi tidak nampak. Langit alam semesta tampak hitam dan bertaburan benda-benda langit, kecil kuning atau putih gemerlap. Mungkin bintang atau mungkin planet, tentu saja bila pandangan tidak terhalang oleh awan, yang mana, benda kecil berkelip ini mungkin ukurannya jauh lebih besar dari bumi yang kita diami ini.

Apakah langit ini suatu kekosongan? Entahlah! Yang jelas, di dalam alam semesta ini bertaburan aneka benda, baik berupa bintang maupun berupa planet dan sebagainya, yang semuanya dalam gerak bahkan aneka gerak terkombinasi — berputar pada sumbunya melingkar dan maju ke satu arah.

Apakah alam semesta ini mempunyai batas dan gerak? Jawabnya adalah "Tidak tahu". Tetapi langit dan benda langit yang bergerak di alam semesta itu merupakan satu kesatuan.

Bagai misteri, manusia dalam terangnya sinar matahari, melihat jelas benda-benda di sekitarnya dalam daerah yang terbatas, tapi tidak melihat semua yang berada di langit kecuali matahari dan bulan. Tapi dalam kegelapan, di kala tiada matahari (malam), jangkauan penglihatan ke sekitarnya makin terbatas tapi pandangan ke luar makin luas dan jauh.

Di antara sekian banyak benda langit yang berkedip dan bergerak yang tampak sebagai setitik cahaya di alam semesta yang luas ini terdapat planet bumi. Di dalamnya terdapat aneka benda dan makhluk. Jadi kehidupan yang berlandaskan kecerdasan akal



ini merupakan bagian dari gerak alam semesta.

Sementara itu kecerdasan pikiran yang menimbulkan kesadaran atas kesemuanya ini terus menerus dikembangkan, jauh meluas keluar dari alam semesta. Juga manusia bertanya-tanya akan hakikat dan asal kehidupan dirinya sendiri.

Gerak benda-benda di alam semesta seolah tertib maka dikatakan diatur oleh Hukum Alam. Demikian pula bumi kita dengan segala isinya tidak terlepas dari hukum alam. Hanya saja makhluk hidup berciri khas, yakni, dapat bergerak di dalam gerak mekanis benda-benda di alam semesta. Gerak itu berlangsung terutama karena tuntutan persyaratan demi kelangsungan hidup dan ciri-cirinya. Dan dengan kekuatan pikirannya makhluk hidup ini pun ingin berkembang harmonis menurut hukum alam. Tapi dalam kehidupan ini terlingkup dualitas, positif dan negatif, sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisah-pisahkan, di bawah Hukum *Kamma* sebagai keniscayaan. Timbul pertanyaan, dapatkah keharmonisan ditafsirkan sebagai keseimbangan yang tepat antara kedua unsur positif dan negatif ini? Sebagai “daerah keseimbangan” Jalan Tengah untuk makhluk hidup dengan kecerdasannya (akalnya) berusaha untuk berada di situ? Dapatkah daerah ini disebut keheningan atau tempat terjadinya keheningan batin untuk *vipassanā* berkembang? "DI MANA ADA USAHA TANPA USAHA, ADA GERAK TANPA GERAK"?

Ini menuntut kesadaran dan pengembangan pengertian yang terus menerus, dari saat ke saat, karena tidak mungkin untuk menunda gerak dan korelasinya, karena arus kehidupan mengalir terus. Adalah tugas makhluk hidup untuk mencapai keadaan ini dengan mengembangkan kesadarannya (batinnya) hingga menghasilkan pengertian dan kebijaksanaan.

Dhammapada



24. Makin bertambahlah kemuliaan orang yang senantiasa hidup penuh semangat, waspada, bertindak baik dan bijaksana, mampu mengendalikan diri, menempuh kehidupan yang benar, dan penuh dengan kesadaran.

11. Mereka yang membayangkan ketidak-benaran sebagai kebenaran, dan menganggap kebenaran sebagai ketidak-benaran, mendasarkan pikiran keliru dan tidak pernah dapat melihat kebenaran.

Tapi hidup ini di samping tidak kekal juga membawa godaan, karena adanya kontak indria. Membawa noda karena adanya godaan yang berupa tamak, dengki, dan ilusi baik secara lahir maupun batin. Sehingga pikiran terselubungi dan gerak hidup menjadi maya dan berakibat *kamma*. Hidup adalah gerak di dalam gerak yang bersendikan kecerdasan pikiran. Baik bila batin yang murni selalu dijaga kebersihannya dari goda dan noda. Inilah yang memungkinkan adanya kebebasan

Dapat disimpulkan bahwa gangguan dari suatu kehidupan yang tidak harmonis terhadap hukum alam adalah ilusi yang mengaburkan batin (pikiran), di mana sesungguhnya pikiran berfungsi untuk membawa arti dan pengertian hidup secara bijaksana, yang menghasilkan gerak di "tengah" ... Jalan Tengah.

Ibarat bunga teratai, ia harus berusaha mencapai permukaan air untuk dapat mekar dan juga bersih dari segala noda. Tetapi sebaliknya, bila usaha kuntum bunga mencapai permukaan air gagal, sedangkan proses berkembang tidak dapat dicegah, sehingga bunga terpaksa mekar di dalam air, maka sang bunga pun akan cepat membusuk. Jangan pula sampai dilupakan suatu kenyataan bahwa tubuh ini bersyarat, terikat oleh hukum alam di samping hukum *kamma*, bahwa pada suatu saat nanti akan berakhir dengan kehancuran. Juga jelas bahwa jasmani ini ibarat perwujudan kendaraan batin dalam pergerakannya yang



timbang balik dalam arus kehidupan (*samsara*) ini, dan karena itu, peliharalah keduanya — *nāma* dan *rūpa* ini — dengan baik dan bijaksana, secara sederhana tapi cukup layak dan bukan secara ekstrim.

Bukankah Sang *Bodhisattā* pun hampir mati karena sikap ekstrimnya? "Senar itu jangan terlalu tegang karena akan mudah putus dan jangan terlalu kendur karena akan menghasilkan nada yang sumbang" "*Dhamma* ada di mana-mana, hanya manusia terselubungi debu noda sehingga tidak dapat melihatnya," demikian dikatakan oleh Sang Buddha. Ajaran Beliau adalah Jalan Tengah yang menghindari sikap ekstrim dan mengutamakan pengertian sebagai hal yang utama.

Dhammapada

302. Amat sukar (untuk dapat menikmati) kehidupan sebagai pertapa, sukar pula hidup sebagai kepala rumah tangga, sungguh menderita hidup bersama orang yang dibenci. Penderitaan akan selalu menimpa orang yang mengembara (*samsara*). Karena itu janganlah menjadi pengembara atau pengejar penderitaan.

1. Segala perbuatan (buruk) didahului oleh pikiran, dipimpin oleh pikiran dan dihasilkan oleh pikiran. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran tidak murni, penderitaan akan mengikuti seperti roda pedati mengikuti jejak kaki lembu yang menariknya.

Ke arah mana pun pikiran dikembangkan dan diluaskan dan ke dalam apa pun pikiran ditujukan, pikiran tetap pikiran, yang berada di mana manusia ada. Demikianlah pada umumnya pikiran digunakan manusia untuk menyelidiki segala sesuatu yang berada di luar dirinya. Sang Buddha mengajarkan "Kenalilah diri sendiri."



INTISARI DARI VIMUTTIMAGGA

Mereka yang mengharapkan:
terbebas dari segala kesulitan,
terlepas dari segala kemelekatan,
mencapai batin yang murni
dan mengharapkan:
terbebas dari kelahiran kembali,
umur tua dan kematian
serta mengharapkan:
nikmat berkah kebebasan,
mencapai pepadaman yang belum tercapai, *Nibbāna*,
dan bimbingan ke pantai seberang, kepada kesempurnaan,
harus berpengalaman dalam
Vinaya, *Sutta*, dan *Abhidhamma*.

Inilah Jalan Kebebasan:

Kebebasan pemahaman atau penindasan nafsu
melalui pelaksanaan *Jhāna* pertama,

Kebebasan pikiran adalah kebebasan dari pendapat-pendapat
melalui konsentrasi yang menggunakan penembusan,

Kebebasan pemusnahan (pembasmian)
adalah pemutusan belenggu melalui praktik
dari Jalan yang mengatasi duniawi.

Kebebasan ketenangan diartikan
segala kebahagiaan batin seseorang yang memperoleh hasil.

Kebebasan pembebasan adalah
penghapusan atau pepadaman tanpa sisa unsur kehidupan.



Jalan kebebasan ini untuk mencapai Kebebasan.
Jalan yang sempurna ini disebut "Jalan Kebebasan"
melalui *Sīla*, *Samādhi* dan *Paññā*.





YANG BERKENAAN DENGAN JALAN KEBEBASAN

Ada orang baik,
ia seperti orang buta yang mengembara
ke negeri yang sangat jauh tanpa pengantar.
Meskipun mendambakan kebebasan,
ia tidak mendengarkan ajaran yang menuntun ke kebebasan
karena ia tidak mengetahui adanya kebebasan
atau salah mengartikan kebebasan.
Oleh karena selalu dikelilingi banyak penderitaan,
ia tidak dapat mencapai kebebasan.
Meskipun ingin mencapai kebebasan,
ia tidak tahu caranya.

Mencapai kebebasan adalah hal yang hakiki.
Sang Buddha telah mengatakan:
"Terdapat makhluk-makhluk yang tertutup debu sedikit.
Mereka akan gagal, kecuali mereka mendengarkan *Dhamma*.
Demi mereka yang tidak mengetahui adanya kebebasan itulah
Saya memabarkan kebebasan, dalam kerangka tujuan,
agar timbul rasa kebebasan pada mereka.
Agar mereka menjadi seperti pengembara
dengan pengantar yang baik."

Setelah memasuki Kebenaran Jalan Kebebasan,
seseorang memperoleh tiga macam kebahagiaan:
Kebahagiaan bebas dari kesalahan melalui *Sīla*.
Kebahagiaan ketenangan melalui konsentrasi.
Kebahagiaan Pandangan Terang melalui Kebijaksanaan.



KESEMPURNAAN JALAN TENGAH

Setelah menyadari kebenaran Jalan Kebebasan, ia akan mencapai kesempurnaan Jalan Tengah, menolak kedua jalan ekstrim.

Melalui kebajikan ini ia menyingkirkan sepenuhnya kemelekatan pada rasa keinginan dan tumbuh di dalam dirinya kebahagiaan karena bebas dari kesalahan.

Melalui konsentrasi ia menyingkirkan kegelisahan dari badan jasmani. Dengan ketenangan ini ia meningkatkan rasa gembira dan bahagia.

Melalui kebijaksanaan ia mengerti Empat Kebenaran Mulia, mencapai Jalan Tengah dan menyelami dalam-dalam nikmat kebahagiaan dari Pandangan Terang.

Setelah menyadari kebenaran Jalan Kebebasan, melalui kebajikan ia mengatasi jalan yang membawa kemerosotan, melalui konsentrasi ia mengatasi alam perasaan, melalui kebijaksanaan ia mengatasi segala kehidupan.

Dengan melaksanakan kebajikan sepenuhnya dan sedikit melaksanakan konsentrasi dan kebijaksanaan ia akan mencapai tingkat Sotapati dan Sakadagami. Dengan melaksanakan kebajikan dan konsentrasi sepenuhnya dan sedikit melaksanakan kebijaksanaan



ia akan mencapai tingkat Anagami.
Dengan melaksanakan kebajikan, konsentrasi
dan kebijaksanaan sepenuhnya
ia akan mencapai kebebasan yang tiada taranya.





SEBUAH RENUNGAN

Seperti halnya pikiran yang mengada-ada mengacaukan batin yang tenang dan seimbang, demikian pula, sadar atau tidak sadar, pikiran yang diekspresikan dalam tingkat perbuatan membuahkann *kamma*, menjanjikan kelahiran kembali dan sekaligus merupakan penolakan terhadap kebahagiaan dan kebebasan yang katanya didambakan setiap makhluk.

Sesungguhnya banyak orang yang masih berbuat demikian karena ragu terhadap kenyataan yang sesungguhnya, sehingga secara sadar menolak timbulnya kesadaran yang mengungkapkann *anicca* dan *dukkha*, karena kesadaran yang demikian itu menimbulkan rasa cemas dan takut

Dalam penolakan yang ditimbulkan rasa putus asa terjadilah perbuatan seperti itu (disebut putus asa namun kelihatan Sang Aku bertambah kuat), dengan bayangan dan harapan akan memperoleh kesempatan yang lebih baik di kemudian hari, di kelahiran yang akan datang.

Namun sampai kapan pun kehidupan dijalankan, yang terjadi tetaplh persiapan untuk pengulangan yang berikutnya.

Kehidupan akan terus berjalan selama Empat Kebenaran Mulia belum disadari (diselami) atau malah ditolak, sehingga sang makhluk akan berputar-putar



dalam lingkaran hidup-mati, suka-duka
yang tidak lain dari *anicca, dukkha*.

Dan terhadap segala kejadian
sering orang mengatakannya sebagai "*kamma*",
dengan maksud "sebagai akibat masa lampau".
Secara demikian perenungan diakhiri,
hingga para bijaksana memperingatkan pentingnya saat sekarang
karena perbuatan yang dilakukan di saat sekaranglah
yang akan berbuah di masa mendatang.
Dengan kata lain masa depan ditentukan
oleh sikap perbuatan di saat sekarang.
Perbuatan baik akan menghasilkan kebaikan
dan perbuatan buruk akan menghasilkan penderitaan.

Namun, kita hidup dan menjadi bagian dari
masyarakat banyak serta alam semesta ini,
di mana hubungan langsung atau tidak langsung terus terjadi.
Tidak ada kebahagiaan,
tidak ada kebebasan dalam kelompok kehidupan
melainkan *anicca, dukkha*, dan *anattā*.

Sementara dari kenyataan hidup kita melihat
manusia pada umumnya memuji
dan seolah mendambakan keadilan dan kebebasan,
kalau saja hal itu dinyatakan dalam obrolan;
tetapi apabila tiba pada tuntutan untuk melaksanakan,
maka bukan hal yang jarang,
kebenaran dan keadilan dikesampingkan
dan anehnya dengan dalih kebijaksanaan atau pertimbangan.
Sedangkan para bijaksana mengatakan,
kebijaksanaan adalah hasil dari Pandangan Terang.
Tapi bagaimana ...?
Ragu ...?



Yang nyata,
setiap makhluk membawa langkahnya masing-masing
sampai seseorang berkata,
ibarat sedang berjalan dan
menjumpai orang lain terjatuh (dalam kesulitan),
maka kalau layak ditolong akan ditolong.
Yang ditolong akan mengucapkan terima kasih
dan yang menolong akan menjawab "selamat tinggal".
Namun bila yang ditolong mengikutinya dan bertanya,
sang penolong akan menjawab: "Inilah Jalan Tengah."

Kembali pada awal tulisan,
"... pikiran yang mengada-ada
mengacaukan batin yang tenang dan seimbang ...",
apakah ini bukan karena keraguan
terhadap apa yang sedang berlangsung,
juga bukan karena tidak mengerti
akan keadaan yang sedang berlangsung?
Malam ada yang menderita karena merasa sunyi,
namun, bila dirinya sudah terombang-ambing dalam sensasi,
kadang-kadang timbul kesan lama yang indah
dalam suasana yang tenang dan sunyi!

Akhirnya saya teringat,
pernah menjumpai guruku di suatu senja,
yang sedang duduk sendirian dan tenang.
Saya bertanya, "Bhante sunyi sendirian?"
Beliau menjawab, "Ya, inilah bahagia dalam kesendirian.
Ada suatu perbuatan atau *kamma* yang tidak berakibat,
merenunglah dan kemudian belajarliah mengenali diri sendiri
dan melaksanakan."

Dan kami berdua duduk dan batinku menjadi diam.
Tidak terasa waktu lewat dengan cepat.
Sang surya hampir silam,



bentuknya tampak lebih besar dari biasa
dan warnanya merah jingga,
indah dan megah,
tidak menyilaukan pandangan mata.
Suasana alam tenang hening.





PIKIRAN SEKILAS

Yang menjadi awal adalah pikiran yang ingin tahu hasil dari pengalaman dan pengetahuan, yang berlanjut dengan harapan akan penderitaan.

Merupakan kenyataan umum bahwa pengalaman dan pengetahuan membawa arti dan kesan yang mendalam dalam perjalanan hidup, karena itu juga merupakan alat dalam perjuangan hidup, yang nyata bersyarat pakaian, makanan, rumah dan jaminan kesehatan. Demikianlah, rasanya, sejauh ini.

Namun suatu kenyataan bahwa dalam perjalanan dan perjuangan hidup sering terjadi penyimpangan dari *Sīla*. Sejauh mana hal itu terjadi dan sejauh mana kelurusan *Sīla* dapat ditempuh, entahlah

Setiap makhluk membawa *kamma*-nya masing-masing. dan bagaimana kompleksnya hal ini sudah nyata seiring dengan *Anicca, Dukkha*.

Dalam pikiran selanjutnya, terlintas suatu gagasan bahwa tidak selalu rasa ingin tahu dan pengetahuan akan sesuatu itu perlu, mengingat setiap usaha untuk memenuhi "rasa ingin tahu" itu berarti *kamma* dan kita akan mengalaminya, misalnya, rasa ingin tahu akan arus akan menyebabkan kita hanyut.



Ternyata dalam hal-hal tertentu tuntutan dan keinginan "rasa ingin tahu" memberikan pengalaman pahit.

Juga agak aneh bahwa ada orang yang mencari pengetahuan dan setelah memperolehnya ternyata hasilnya kebodohan.

Mengenai *kamma*, sebagai seorang siswa Buddha tentu mengenal akan rantai emas maupun rantai besi Tak tahulah rasanya bila pikiran sampai pada *kamma* baik atau *kamma* buruk ...

Dhammapada 21

Kesadaran adalah jalan menuju kekekalan,
kelengahan adalah jalan menuju kehancuran.
Yang sadar tidak akan mati,
tetapi yang lengah seakan-akan telah mati.

Segala kegiatan dari pikiran umumnya merupakan *kamma* yang berakibat; namun ketika ditanyakan, bila demikian bagaimana bisa terjadi kebebasan, maka jawabnya adalah ada perbuatan yang tidak berakibat. Satu hal yang sesungguhnya patut dihayati.

Selanjutnya, sebagai manusia pencari pengetahuan dan pencari Jalan Tengah, pikiran mengingat pada Delapan Faktor Jalan Mulia. Bagaimana? Meditasi dan mengenal diri sendiri!

Sering teringat dan berulang timbul siang dan malam, dan bila dirangkaikan dengan hal di atas akan teringat bahwa segala hal timbul dari diri sendiri



dan diperbuat oleh diri sendiri.

Jadi, segala hal berasal dari perbuatan diri sendiri, merupakan hasil perbuatan sendiri.

Sesungguhnya tiada hubungan dalam arus kehidupan melainkan ikatan belaka.

Sekarang bagaimana jalan perbuatan dalam antarhubungan?

Kembali terjadi suatu hal yang aneh, yakni, walau suatu perbuatan merupakan interaksi dan dari tiap orang masih nyata timbul aksi-reaksi seperti yang tampak bagi kedua pihak maupun umum, yang menempuh Jalan Tengah tidak akan menerima pengaruhnya. Sesungguhnya ada hubungan dalam kebebasan.

Sampai tibalah pada pemikiran bahwa

Jalan Tengah itu di luar positif dan negatif dan karena itulah justru disebut Jalan menuju Kebebasan.

Kebebasan bukanlah bebas dari arus kehidupan yang bermuatan positif dan negatif, melainkan realisasi akan *Anattā*.

Dhammapada 89

Mereka yang telah sempurna menghayati Faktor-faktor Penerangan, yang tanpa nafsu keinginan, yang berbahagia dalam kebebasan dari segala ikatan (*Nibbāna*), dan yang telah bebas dari belenggu batin, bersinar cemerlang dan sesungguhnya telah mencapai *Nibbāna* di dunia ini juga.



PENGORBANAN, IDEALISME, KENYATAAN DAN KEBENARAN

Ruang lingkupnya adalah kehidupan
yang penuh liku-liku
namun terus berlangsung
dari saat ke saat
melampaui berbagai zaman
yang sesungguhnya merupakan istilah
yang mewakili perkembangan dari manusia sendiri.

Bumi tetap,
bulan, siang dan malam datang silih berganti,
walau kedudukan bumi sudah jauh berubah
karena pergerakannya.

Yang nyata,
beberapa jenis makhluk dan tumbuhan tertentu
semakin jarang dijumpai
atau barangkali sudah punah,
juga hasil tambang semakin berkurang.

Bolak balik manusia membuat persoalan,
menyadari persoalan
dan berusaha memecahkan persoalan.

Banyak berkurang
tapi juga menjadi semakin bertambah banyak
manusia dengan aneka corak perilakunya.

Hidup menuju kematian
namun bila salah langkah,
kematian akan dipercepat
di samping penderitaan pun ditambah.
Hal yang demikian bukan pengorbanan.
Bukankah pengorbanan yang sebenarnya



adalah mencari Kebenaran?

Jika dengan melepaskan kebahagiaan yang lebih kecil, orang dapat memperoleh (kebahagiaan) yang lebih besar, maka hendaklah orang bijaksana melepaskan (kebahagiaan) yang kecil itu, agar memperoleh kebahagiaan yang lebih besar [Dhp 290].

Dalam liku-liku kehidupan,
seringkali menjadi kebanggaan
dan kadang kala juga merupakan tuntutan,
yakni sesuatu yang disebut pengorbanan.

Namun dalam kehidupan yang berdualitas ini,
yang sebaliknya dari suatu maksud bisa berlaku
bersama kenyataan bahwa
kehidupan mengandung kebaikan dan kejahatan.

Adalah suatu idealisme pikiran yang meyakini bahwa
kebaikan akhirnya mengalahkan kejahatan
karena kenyataan bahwa
hidup merupakan perputaran akibat *kamma*
sebagai konsekuensi dari setiap langkah di alam dualitas.

Dalam istilah kebenaran,
adalah nyata bahwa si pembuat kejahatan,
pada saat itu juga,
dia sudah menghancurkan nilai kemanusiaannya,
terlepas ia berhasil dalam perbuatannya
atau gagal serta menerima hukumannya.
Dhammapada 15 mengatakan: "Di sini ia menderita, begitu pula
di alam berikutnya. Pembuat kejahatan menderita di kedua alam,
dan merana melihat hasil perbuatan buruknya".



Demikian pula seseorang yang mempertahankan *Sīla* yang baik, mungkin ia dapat bertahan dalam percaturan hidupnya, mungkin juga runtuh, namun terlepas dari itu, ia telah berhasil mempertahankan nilai kemanusiaannya yang baik. Dhammapada 16 mengatakan: Di sini ia berbahagia, begitu pula di alam berikutnya. Pembuat kebajikan berbahagia di kedua alam, terlebih lagi setelah melihat hasil perbuatannya.

Jadi jelas,
Kebenaran berada di luar suka dukanya liku-liku kehidupan.
Kebenaran hanya ada dan berada di dalam Kebenaran itu sendiri.

Jangan terikat pada apa yang dicintai ataupun pada apa yang dibenci. Berpisah dengan yang dicintai itu menyakitkan, begitu pula jika berkumpul dengan yang dibenci [Dhp 210].

Kesehatan adalah keberuntungan yang paling besar, kepuasan adalah kekayaan yang paling berharga, kepercayaan adalah keluarga terdekat. *Nibbāna* adalah kebahagiaan tertinggi [Dhp 204].

Seseorang tidak disebut bhikkhu, hanya karena ia meminta-minta. Selama masih bertingkah-laku dan bertindak secara tidak pantas, seseorang tidak akan dapat sungguh-sungguh menjadi bhikkhu [Dhp 266].

Ia yang pikirannya tidak terkurung (oleh nafsu), yang tidak ternoda (oleh kebencian), yang telah mengatasi baik dan buruk, sesungguhnya, telah "bangun" dan tidak lagi memiliki rasa takut [Dhp 39].

Sekali lagi saya berusaha mencari dan mengungkapkan, namun yang diungkapkan tidak mencakup akan yang apa dicari Demikian pula dengan ungkapan ini.



Sebelum adanya kebijaksanaan dan pengertian,
setiap langkah adalah *kamma*.

Pada setiap orang, dari setiap gerakannya,
baik di dalam diri sendiri
maupun dalam hubungannya dengan sesamanya,
selama pengertian belum dicapai,
yang terjadi adalah perputaran *kamma* belaka.

Dhammapada 126 mengungkapkan: "Sebagian orang terlahir
melalui kandungan, pembuat kejahatan terlahir di alam neraka.
Orang yang berkelakuan baik masuk surga, orang suci terbebas
mencapai *Nibbāna*."

Dalam-dalam saya menyadari
bahwa diri sendiri belum berpengertian,
namun berada dalam arus kehidupan yang nyata,
yang menuntut

Sesungguhnya perjuangan utama setiap orang adalah
mengembangkan kebijaksanaan dan pengertian,
dimulai sejak awal mula dengan menyadari
bahwa diri ini belum bijaksana,
belum mempunyai pengertian.

Nasihat guruku,

"Jangan menunda apa yang bisa segera dilaksanakan."

Dan beliau pun telah membuktikan
akan satunya kata dan perbuatan yang seimbang dan mantap.

Cemas menakutkan,
terarah ke mana pun tanpa kecuali,
setiap langkah menjadi tanggung jawab
setiap makhluk yang membuat langkah.
Sesungguhnya saya tidak tahu harus bagaimana,
dan mengapa dalam ketidak-tahuan



bergerak meninggalkan kesunyian.

Dhammapada 160:

Diri sendiri adalah pelindung diri sendiri:

(karena) kepada siapa lagi engkau akan berlindung?

Dengan mengendalikan diri sendiri,

seseorang akan memperoleh perlindungan yang sukar didapat.

Senja ini dalam hati terasa gundah ...

tiba-tiba terbayang senyum guruku ...

yang sabar dan penuh rasa cinta kasih

yang pernah terjadi di suatu waktu





PIKIRAN YANG MENGALIR

Dhamma meliputi segalanya,
namun pikiran hanya samar merasakan *Dhamma*;
dan hanya pikiran yang tenang memusat
yang dapat merasakan *Dhamma* dengan jelas.
Namun pikiran terus mengalir,
siapakah yang mengawasinya?

Di kala pikiran kita mengalir ke segala arah,
ke masa lampau,
ke masa lampau yang jauh sekali,
ke masa mendatang,
kembali ke masa kini dengan situasi dan kondisinya,
pikiran terus mengalir menelusuri segala waktu.
Seolah-olah demikian,
tapi nyatanya pikiran bergerak seirama dengan waktu
dengan kecepatan yang sama pula.
Sehingga yang disebut jarak tidaklah ada.
Yang ada hanyalah waktu sekarang saja.
Dengan suatu sentuhan pada perasaan,
pikiran mengalir dan kesadaran mengikutinya.

Serasa duduk bertiga dengan bhikkhu ..., ada apa? ...
kegelisahan ..., permusyawaratan ..., hening.
Silakan *bhante* yang tua mengungkapkan pikirannya
Hening ...,
terbayang situasi di punggung bukit
yang penuh dengan pohon-pohon yang menjulang tinggi ...,
beberapa ranting patah dan tersangkut di antara pohon-pohon.
Suasana berkabut,
namun samar-samar tampak kaki bukit
seolah tanah rawa dengan hutannya yang lebat ...
dan berakhir di tepi pantai ...
di mana tampak sebuah kapal yang sedang berlabuh ...,



suasana tenang dan hening.

Apa yang terjadi?

Timbul rasa takut,

kenapa bayang-bayang pikiran ini
menuju ke hal-hal yang negatif?

Ah ...,

pikiran ingin melenyapkan kesadaran
dengan aneka macam gerak dari alirannya ...
dan kesadaran menghentikan pikiran
dengan ketenangan yang teguh.

Ternyata perjuangan

bukanlah hal sekali saja dan mutlak.

Pikiran semacam apakah ini?

Entahlah

dan saya katakan ini ungkapan dari pikiran yang mengalir.





LANGKAH KEHIDUPAN

....

Yang dikatakan orang baik atau tidak baik itu adalah orang yang baik atau tidak baik di dalam dirinya sendiri, atau yang membuat orang lain menjadi baik atau tidak baik, atau kedua-duanya.

Sang Buddha mengajarkan kepada kita untuk memperhatikan orang yang tidak baik lebih dahulu, untuk menghindarkan hal-hal yang tidak baik. Karena bila kita sudah dipengaruhi oleh orang yang tidak baik, kita akan menjadi orang yang tidak baik dan selanjutnya, sifat-sifat baik yang sudah ada pada diri kita tidak mungkin bisa berkembang.

Kemudian pikiranku merenung akan hal di atas berkali-kali, seolah-olah tergugah
Samar-samar terasa perasaan tidak enak, serasa merasakan kesalahan diri.
Dalam pergaulan sering terhanyut, terbawa salah, setelah terlambat baru menyadari.
Kemanakah kesadaran pada saat diperlukan? "Lengah!"
Kurangnyanya semangat dan keberanian!

Jadi benarlah, kita harus memperhatikan orang yang tidak baik lebih dahulu. Dan diri kita masing-masing termasuk dalam istilah orang bukan? Sesungguhnya, hal yang tidak baik dalam diri sendirilah yang terutama harus mendapat perhatian dari kita masing-masing, dalam usaha guna membuka tutup mata



yang sesungguhnya tidak buta,
yang berarti,
harus berani melihat kenyataan dan kebenaran.

Teorinya demikian, tapi nyatanya,
kita berjumpa dengan kesulitan-kesulitan
karena kelemahan diri.

... "Pasrah!" ... demikian diajarkan oleh guruku.
Sebab tanpa dapat menerima apa yang terjadi
secara tenang dan tenteram
setelah suatu usaha yang benar,
maka yang akan terjadi hanyalah
rentetan usaha dan keruwetan belaka yang tidak kekal.

Kesulitan yang utama, ternyata, "pasrah" ini
tidak selalu membebaskan diri dari derita jasmani.
Tapi hingga akhir,
(dalam usaha yang benar)
yang ada hanyalah derita jasmani
akibat ketidak-kekalannya sendiri,
bukan derita karena tekanan batin
karena batin yang tenteram berlandaskan pengertian "pasrah"
tidak menimbulkan beban bukan?

Dalam menghadapi liku-liku kehidupan yang tidak kekal ini,
mudahkah kita melihat yang benar?
Dan dapatkah kita selalu melihat yang benar?
Pertanyaan ini sendiri mengungkapkan suatu kebenaran bukan?

Rumit?

Jangan melekat!

Sadar dan waspadalah akan segala kenyataan yang melintas,
yang tidak mungkin di dalamnya dicarikan Jalan Kebebasan.
Alih-alih, terimalah kenyataan dan segera lepaskan



maka terbebaslah kita.

Dengan melepaskan, kita terbebas!

Walaupun istilahnya terbebas,
namun karena kita berada dalam lingkup duniawi,
maka kebebasan ini menghasilkan rasa takut, cemas,
dan deritanya sendiri.

Mungkin seolah-olah terkucil
dari hukum dan etika masyarakat

Tinggal di kuti (gubuk) adalah jawaban dalam arti tertentu.
Kebebasan bukanlah kebebasan dalam arti duniawi.

Kebebasan tidak dapat diuraikan
melainkan untuk disadari oleh mereka yang mengalami.

Maka hal kebebasan
yang dikatakan kepada yang tidak mengalami,
sama saja – tidak bebas.

Bebas dan tidak bebas tidak dapat dipermasalahkan,
seperti halnya Kebenaran dan kesesatan dan sebagainya.
Karena kesemuanya dicakup oleh hukum ketidak-kekalan
selama tutup mata belum lepas dari mata yang tidak buta.





MENCARI JALAN

Jangan percaya kalau tidak mengerti,
sekalipun hal itu dikatakan oleh gurumu sendiri.
Penuh perhatian tanpa pemikiran,
sadar dan waspadalah akan apa yang berlangsung di luar diri
dan terutama yang berlangsung di dalam diri.

Dhammapada:

Segala perbuatan (buruk) didahului oleh pikiran, dipimpin oleh pikiran dan dihasilkan oleh pikiran.
Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran buruk, penderitaan pun akan mengikuti, seperti roda pedati mengikuti jejak kaki lembu yang menariknya [1].

Segala perbuatan (baik) didahului oleh pikiran, dipimpin oleh pikiran dan dihasilkan oleh pikiran.
Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran bersih, kebahagiaan pun akan mengikuti seperti bayang-bayang tak pernah meninggalkan dirinya [2].

Ia menghinaku, ia memukulku, ia mengalahkanku, ia merampas milikku.
Kebencian dalam diri mereka yang diracuni pikiran-pikiran seperti itu, tidak akan pernah berakhir [3].

Ia menghinaku, ia memukulku, ia mengalahkanku, ia merampas milikku.
Kebencian dalam diri mereka yang telah bebas dari pikiran-pikiran seperti itu, akan segera berakhir [4].

Kebencian tidak dapat dipadamkan dengan kebencian.
Hanya sikap tidak membenci yang dapat mengakhirinya.
Inilah hukum yang abadi [5].



Banyak orang tidak menyadari, bahwa dalam permusuhan mereka akan binasa.

Bagi mereka yang telah sadar segala permusuhan pun segera berakhir [6].

Orang duniawi
dalam menempuh liku-liku kehidupannya,
mungkin akan putus asa,
atau memasuki alam maya ...
yang berakibat *kamma* ..., derita.

Orang yang menempuh Jalan Tengah
dalam liku-liku kehidupannya
mungkin putus asa,
atau menembus *anicca, dukkha* ..., *samsara*
... menuju kebebasan.

Karena pengaruh *lobha, dosa, ... moha*
orang duniawi melekat.
Penempuh Sang Jalan, setelah melihat dan mengerti ...
justru melepaskan ... pasrah

Karena pengaruh *lobha, dosa, ... moha* ...,
orang sibuk dengan berbagai keinginan
yang hanya menimbulkan berbagai keruwetan belaka.

Karena pengaruh Sang Jalan
orang justru menyederhanakan keperluannya,
sehingga memiliki banyak waktu
guna menikmati ketenteraman hidup.

Pikiran yang terbagi-bagi tidak mempunyai kekuatan,
hanya pikiran yang memusat yang berkekuatan
untuk menembus kebenaran *avijjā*.



Maka tak heran,
orang duniawi sibuk dengan dunianya
sedangkan pencari jalan melepaskan kesibukannya
dan mencari ketenteraman.

Di dalam ketenangan
orang duniawi tidak tahan lama ..., gelisah,
kemudian mencari sensasi.

Sebaliknya pencari Jalan Tengah
di dalam ketenangan
menikmati hidup dengan rasa bahagia
dan dengan tenaga utuh menyelami *Dhamma*.

Seorang Ariya bisa dikasihi maupun dibenci
seperti halnya orang duniawi pada umumnya.
Malah ada ungkapan yang mengatakan:
"Buddha itu manusia biasa."

Tidak ada gunanya mengajari orang yang tidak mau belajar,
tapi lebih berbahaya lagi bila
menguraikan *Dhamma* kepada si pencuri Kebenaran.

Jaranglah orang duniawi yang bisa menerima
serta memperbaiki kesalahan dirinya
jika diberitahu oleh orang lain akan kesalahannya.
Pada umumnya,
mereka akan membandingkan kesalahannya,
yang secara nurani sebenarnya telah disadarinya,
dengan kesalahan orang lain yang lebih besar.
Seolah dengan demikian
kesalahan dirinya boleh dipertahankan ... (?)
... Maya!

Jangankan kesalahan yang dikatakan orang lain,



yang disadari oleh diri sendiri pun,
sulit untuk diakui dan diterima oleh diri sendiri ... akh ...,
penempuh Jalan Tengah pun sulit mengatasi hal ini ...
karena bila berhasil, berarti
ia telah menaklukkan dirinya sendiri.





OH ... ANAKKU YANG MANIS

Bagai selendang sutera seputih salju,
seberkas awan putih melintang
menyelimuti punggung pegunungan dan bukit-bukit.
Samar-samar puncak Gunung Penanggungan
muncul di antara awan bagaikan puncak mahkota.

Di arah sebelah Selatan pun (Gunung Welirang)
pegunungan membiru terlihat jelas
tapi tiada matahari di langit
karena terhalang awan abu-abu pucat.

Pukul 14.37

Di sana, di ufuk sebelah,
seberkas awan kelabu tersingkap
dan langit biru lembut mengintip bumi Trawas.

Hatiku tiba-tiba berseri ...
karena dapat menikmati tubuhku dibelai angin sejuk ... segar.
Dan ... terlintaslah suatu pemandangan
berupa bayangan dalam batin
seorang dara kecil manis lagi lincah,
sedang menyiram pohon bunga pagi-sore
dan sang bunga segar ...
dalam lingkungan cahaya matahari yang kuning keemasan.
Sadhu

Oh ..., anakku,
mengapa engkau
tak mau berlatih menundukkan pikiran
apalagi mengikuti jejakku.
Apa gunanya engkau lahir kembali
hanya bergulat dengan bunga-bunga.
....



KEHIDUPAN

Dalam kehidupan sehari-hari, pada umumnya, kita terlibat atau terhanyut dalam arus emosi, baik yang bersifat positif maupun yang negatif.

Ada rangsangan yang terjadi dari luar dan ada tanggapan dari dalam diri (ego). Pandangan positif dan negatif merupakan potensialitas yang dimiliki manusia.

Dhammapada 315:

Mengetahui apa yang salah sebagai salah, dan mengetahui apa yang benar sebagai benar, maka orang yang berpandangan benar seperti itu akan terlahir kembali di alam yang menyenangkan.

Tapi bila sang Aku berkuasa dan menjalankan potensialitas ini, maka bukan tidak masuk akal, demi sang Aku, hal positif ditanggapi negatif dan sebaliknya.

Dan semua manusia tahu, bahwa, pemutarbalikan ini merupakan sumber kekacauan, tapi dianggap menguntungkan sang Aku pribadi. Maka penggunaan pemutarbalikan potensialitas ini telah menjadi tradisi, godaan rutin yang telah mendarah daging. Maka timbullah istilah "siasat", bohong, tipudaya dan seterusnya.

Terasa bukan?
Tindakan sang Aku yang memutarbalikkan kenyataan ini merupakan pengingkaran terhadap asas "apa adanya, sewajarnya."
Tapi yang terlihat



seolah yang ada hanyalah positif dan negatif juga!

Berkenaan dengan hal ini

marilah kita menjumpai Dhammapada 318:

Menganggap salah apa yang sebenarnya tidak salah, dan menganggap tidak salah apa yang sebenarnya salah. Maka orang yang berpandangan keliru seperti itu akan terlahir kembali di alam yang menyedihkan.

Kita pada umumnya terombang-ambing dalam dua kenyataan ini, antara yang sewajarnya dan yang semu.

Pemutarbalikan kenyataan di masyarakat tidaklah "sederhana" karena setiap orang mempunyai potensi untuk memutarbalik serta mengkombinasikan, sehingga persoalan menjadi sedemikian kompleknya, sehingga manusia menjadi was-was. Seolah-olah tidak ada jaminan kepastian. Misal saja kita mengingat "cerita burung", tidakkah itu berasal dari permainan pokrol-pokrolan pemutarbalikan kenyataan?

Filsafat kuno Yunani mengalami keruntuhan dan menjadi bahan olok-olok masyarakat sebagai obrolan pinggir jalan tetapi filsafat murni terus berkembang.

Sedemikian kompleknya arus kehidupan ini, apalagi, bila kita dihadapkan langsung pada persoalan. Seringkali terasa bingung, semakin berpikir semakin rumit, karena positif dan negatif itu seolah-olah berlapis-lapis, di balik positif ada negatif dan dibalik negatif ada positif (pertemuan batin dan sang aku). Dan setiap orang dihadapkan pada persoalan ini dalam kenyataan hidup sehari-harinya.



Pemutarbalikan potensialitas positif dan negatif oleh sang Aku berarti pengingkaran akan kebenaran dan keharmonisan, serta pemutarbalikan hakikat dirinya sendiri sebagai konsekuensinya, sedangkan orang lain sesaat kemudian akan menjadi sadar akan kelengahannya.

Tapi orang yang memutarbalikkan potensialitas ini sangat menderita bila kesadarannya (penuh perhatian) menyadari perbuatannya. Untung bila tabah dan sadar, sehingga dapat hidup dalam kesadaran kembali. Tapi malang bila tidak tabah dan berusaha menutupi kesadarannya karena hal itu menimbulkan rasa takut dan keresahan.

Apabila seseorang menggunakan intelegnya untuk memutarbalik potensialitas positif dan negatif serta menutupi bangkitnya kesadaran akan hal yang salah ini, maka walaupun orang tersebut pintar, ia disebut dungu ... *avijjā*, karena ia telah menipu diri sendiri. Dan tanpa kesadaran yang penuh, apalagi menutupi kesadaran yang ada, maka kemungkinan untuk menyadari atau mengembangkan Pandangan Terang menjadi lenyap, karena gerak hidupnya terbalik.

"Kesadaran menuju kekekalan, kelengahan adalah jalan menuju kehancuran. yang sadar tidak akan mati, tapi yang lengah seakan-akan telah mati [Dhp 21].

Jika saja seseorang dengan tegas menyatakan bahwa dirinya secara sadar memutarbalikkan potensi dualitasnya



atau dengan kata lain,
dia mengakui perbuatan jahatnya memang disengaja
atau direncanakan,
maka orang yang mendengarnya tentu akan terperanjat
atau timbul rasa ngeri bukan?
Dan bertanya-tanya, manusia neoritikkah dia,
atau mara pengoda?

Arus emosi tidak lain dari
penyangkalan akan kenyataan yang benar,
oleh diri sendiri dan ada di dalam diri sendiri.
Karena itu orang tidak akan lepas dari hukum *kamma*.

Akhirnya guruku menasihati,

"Arus itu jangan dipegang,
jangan dimasuki tanpa bekal kebijaksanaan (*paññā*).
Arus itu berhubungan erat dengan
Dua Belas Mata Rantai Sebab Akibat (*dosa, lobha, moha*).
Kendalikan pikiran yang liar
dan hayati *Dhamma* dari Sang Bhagava."



RENUNGAN

Kesombongan akan menjadikan manusia bagai binatang.
Keserakahan akan menjadikan manusia bagai raksasa, setan.
Kebencian akan menyebabkan manusia masuk alam neraka.

Sungguh suatu renungan yang di luar dugaan,
yang menjadikan batin terdiam.

Dan saya bisa menyadari,
bahwa ketiga hal tersebut,
bisa muncul begitu saja,
sebagai suatu reaksi.

Kemudian timbul pengertian,
bahwa hal tersebut bisa terjadi
karena pada umumnya
manusia kurang kesadaran diri
dan perhatian ... "Lemah!"



DIAM ITU EMAS

Pada suatu ketika,
tempatny di kaki gunung Bothak, Kemlaka, Trawas,
dekat lembah yang agak curam.
Pemandangan luas hampir ke segala arah,
sungguh indah, dan lebih indah lagi
suasana tempat yang bersih dan sunyi lagi segar.
Manakala sang surya, raja siang, sudah silam
hawa lembah menjadi dingin merasuk tulang.

Saat itu ada beberapa penjaga hutan datang
dan dimulai percakapan dengan saling memperkenalkan diri.
Selanjutnya terjadi tanya jawab dengan saya.
Kemudian pembicaraan beralih ke mereka sendiri.
Dan saya duduk diam, mendengarkan,
juga mengawasi diri
yang timbul tenggelam dalam perhatian
dan kadang kala kekotoran batin muncul.
Di akhir pertemuan, salah satu dari antara mereka berkata,
"Bhante ini tidak berkata dan tidak bertanya, hanya senyum saja".
Khawatir salah pengertian,
maka saya menjelaskan keadaan diam tersebut.
"Diam mendengarkan adalah baik,
pertama tidak perlu berpikir atau bertanya.
Keadaan diam ada dua macam
pertama tanpa pengertian dan yang kedua dengan pengertian."
Langit sudah mulai berubah menjadi agak gelap
dan kami pun berpisah.

Malam harinya aku meringkuk,
duduk sendirian di dalam gubuk.
Kesadaran pikiran bergerak mundur
sampai ke peristiwa tadi sore,
yaitu munculnya kekotoran batin.



Kemudian kuselidiki sebab timbulnya. Ibarat dalam gubukku ini di mana ada jendela dan pintu, maka badanku adalah ruang dan keenam indria adalah pintu-pintunya yang merupakan jalan untuk berhubungan dengan objek yang berada di luar. Apabila ada keinginan untuk berhubungan dengan objek di luar, saya harus membuka salah satu pintu indria, tidak seluruh pintu indria. Sebab pada satu saat hanya satu hal yang dapat diterima oleh pikiran. Dan membuka pintu pun harus ada pengertian. Pintu dibuka sedikit demi sedikit dan berusaha mengerti bagaimana keadaan objek di luar, bila baik diteruskan dan bila tidak baik, pintu ditutup kembali. Dengan ditutupnya pintu-pintu dan satu pintu dibuka, misalnya pikiran, maka akan dapat dimengerti segala hal *Dhamma*, yaitu, timbul-lenyapnya segala sesuatu yang bersifat baik maupun yang bersifat tidak baik.

Dengan berlatih meditasi, seseorang bisa menyadari bahwa dirinya sedang bermimpi dan tidak terbawa oleh mimpi. Seperti halnya orang yang sedang menonton bioskop, ia tidak terbawa oleh jalannya cerita atau emosinya timbul seolah-olah turut bermain dalam film. Demikian juga dalam kehidupan sehari-hari, karena kita mengerti bahwa segala yang muncul nantinya akan lenyap kembali.



NGANTUK INGIN TIDUR

Mengantuk
karena perlu tidur
itu wajar,
tapi ada hal mengantuk
karena kebanyakan makan.

Badan dan pikiran segar
tapi mengantuk
dapat menyebabkan
mimpi yang tidak menentu
dan
tidur pun akan tidak lelap,
sering terjaga.
Ini adalah malas.

Saya, dharmasurya bhumi
yang tinggal di gubuk reyot ini,
tidak ingin seperti seekor babi,
habis makan
kemudian tidur melulu



HAL MELIHAT

Yang-melihat mencari karena tidak tahu,
yang-tahu tidak mencari.

Hanya ada penglihatan semata dalam melihat
akan membuat pikiran tetap tenang,
tidak ada perbedaan,
segala yang tampak adalah sama,
apakah sesuatu yang indah
atau yang tidak Indah
atau barangkali binatang buas.
Tapi harus ada kesadaran
bahwa binatang buas itu berbahaya.

Dalam hal melihat,
yang terlihat sesungguhnya hanyalah unsur
(api, tanah, air dan udara).

Sesungguhnya pada saat seseorang melihat sesuatu
yang dianggap baik, indah dan sebagainya,
dia sedang menderita.
Bagaikan orang yang kurang kuat
ingin menangkap seekor binatang yang lebih kuat,
dia akan menderita saat binatang itu terpegang
dan akhirnya binatang itu terlepas lagi.

Pengertiannya adalah
tidak ada sesuatu pun yang kekal.
Maka biarkanlah binatang itu datang
dan kemudian pergi dengan sendirinya.

Tidak menginginkan yang lebih
dan puas dengan yang ada
akan menjadikan kita tenang.



Misalnya, pada saat saya menginginkan untuk membuat naskah yang baik dengan bahan yang baik, saya merasa berat dan capai, harus sering membuka kamus. Tapi bila saya bekerja berdasarkan rasa tulus dan tidak menghendaki yang berlebihan serta tidak membayangkan suatu hasil, maka saya menjadi tenang. Apabila hal ini terus dilatih hingga tidak melekat, maka akan tercapai keadaan tanpa-ego ... *anattā*





KESEDERHANAAN

Saya masih ingat
ketika guruku baru pulang dari Belanda,
beliau menasihati saya
agar menuntut hidup sederhana dan bebas.

Terus terang ketika itu
saya belum mengerti apa yang dinasihatkan.
Lama kelamaan saya baru mengerti
apa yang dimaksudkan oleh sang guru.

Dalam kesederhanaan
beban batin akan menjadi ringan,
dengan demikian
batin akan memiliki kekuatan.

Dengan bebasnya diri
kita akan mempunyai keberanian yang wajar.

Sekali lagi ditekankan oleh beliau
untuk menempuh kehidupan berlandaskan *Vinaya*,
di mana konsentrasi dan
kebijaksanaan akan berkembang

Dalam kesederhanaan,
alam semesta dan kehidupan akan terlihat dengan jelas
tidak ada bedanya dengan kehidupan sehari-hari,
hanya kita akan lebih akrab dengan hukum alam.

Di samping itu
akan nampak rumitnya kehidupan makhluk
yang juga dipengaruhi oleh emosi dan kekerasan-kepalaan
sehingga jalan kehidupan keruh terpengaruh,
yang dengan sendirinya menjadikan jalan kehidupan



jauh dari *Sīla* yang baik dan kesederhanaan.
Inilah yang dinamakan kebodohan diri
yang dipengaruhi oleh emosi dan nafsu.

Suatu makhluk
yang dipengaruhi oleh nafsu dan emosi,
dengan sendirinya,
telah menempuh jalan yang tidak baik
bagi dirinya sendiri dan kehidupannya,
dan hukuman alam akan menimpa dirinya.

Bila tiba-tiba ia sadar akan kekeliruannya
serta memperbaiki langkah kehidupannya,
ia disebut "bertobat".

Bertobat lahir-batin,
meninggalkan jalan yang tidak baik
sehingga dengan sendirinya,
ia mulai terlepas dari hukuman alam.

Tiada suatu makhluk apa pun,
yang dapat bebas dari hukum *kamma* — hukum alam,
dan di dalam alam,
setiap makhluk bebas menjalankan gerak kehidupannya,
dengan segala konsekuensinya.



SEBUAH RENUNGAN DI TENGAH MALAM

Melatih kebijaksanaan
ialah membedakan
mana yang baik dan
mana yang tidak baik,
mana yang pantas dilakukan
dan mana yang tidak pantas dilakukan.

Jangan tunduk pada mara jahat!
Tunduklah pada Sang Tiratana,
jangan terlalu banyak keinginan!
Bila terbenam dalam banyak keinginan,
nanti batin bisa menjadi mara
dan penuh dengan penderitaan
sebab batin tidak bisa memenuhi keinginan materi.



BENAR DAN SALAH

Sebagai seorang penghayat *Buddhadhamma*,
saya adalah seorang bhikkhu
yang berlatih agar dapat melihat
yang benar sebagai benar
dan yang salah sebagai salah,
yang bisa terjadi di dalam diri sendiri
dan di lingkungan sekitar diri,
tapi terutama yang dapat terjadi di dalam diri sendiri.

Jadi: berlatih, belajar dan mengertilah!
Maka tidak ada *attā*,
melainkan kenyataan dari hal yang benar dan salah.

Maka terasa segar ajaran Sang Buddha:
"Jangan percaya kalau belum mengerti"
Karena kalau hanya percaya,
maka proses belajar untuk mengerti akan berhenti.
Justru bila tidak mengerti harus belajar
dan berusaha agar mengerti.
Salah pandangan dan atau bekerjanya *attā*
menyebabkan kepicikan —
hanya kitab *Dhamma* tertentu yang dihargai
dan yang lainnya dikesampingkan.



BHIKKHU DAN POHON

Bagi seorang bhikkhu,
setiap keinginan atau *kilesa* yang tumbuh atau muncul
harus segera diamati berdasarkan kebijaksanaan.
Proses ini berkembang secara bertahap
maka diperlukan (penting)
pelaksanaan *Dhamma* yang terus-menerus.

Saya menerima *upasampadā* penuh menjadi bhikkhu
untuk meninggalkan keduniawian.
Maka saya berusaha, melalui praktik *Dhamma*,
untuk mencapai kebebasan.

Ibarat batang pohon yang telah ditebang
yang kayu batangnya masih dalam keadaan basah
sehingga tidak bisa digunakan untuk membuat api,
demikian pula saya, tidak bisa mencapai kebebasan
apabila hati dan pikiranku masih terikat pada hal duniawi.

Lain halnya dengan pohon yang telah ditebang
kemudian batang kayunya dijemur sampai kering.
Apabila kayu yang kering itu
digosokkan dengan batang kayu yang lain
maka akan keluar api yang akan membakar kayu tersebut.
Demikian juga kalau saya tabah
dan bersemangat dalam praktik *Dhamma*
maka saya akan mencapai kebebasan.

Diperlukan waktu untuk menghasilkan api penerangan.
Demikian pun saya tidak bisa langsung menjadi suci.
Berdasarkan *kamma* masa lampau,
orang bisa cepat menjadi suci dan bisa juga lambat —
memerlukan waktu puluhan tahun, ratusan tahun
atau bahkan ribuan tahun



di samping usaha yang tekun.
Juga diperlukan keseimbangan
pada kesadaran, kebijaksanaan dan pikiran.





BATIN ITU BERSIH

Batin itu bersih dan jernih,
kehidupan dan perkembangannya mewarnai batin.
Maka dengan kesadaran, kebijaksanaan dan pikiran yang dilatih,
warna-warna itu bisa dibersihkan
agar batin tetap bersih cemerlang.

Dalam kenyataan hidup duniawi,
lihatlah anak yang asalnya polos kemudian berkembang
lalu diwarnai oleh lingkungan hidupnya
sehingga terbentuklah ia menjadi manusia duniawi.
Setelah cukup besar dan menyadari hal ini,
ia mendengarkan uraian *Dhamma*
dan di bawah bimbingan orang yang mengerti,
mulailah warna-warni itu dibersihkan dari batinnya.

Dasar penyebab warna-warni batin
adalah keinginan yang berlandaskan:
keserakahan,
kebencian,
dan kebodohan.
Tapi anehnya, dalam kehidupan pada umumnya,
manusia tidak tahan di tempat yang luhur, suci dan bersih,
keadaannya selalu turun ke bawah,
seperti air yang mau mengalir ke tempat yang rendah dan kotor.
Sehingga kehidupan seperti keranjang sampah
yang penuh berisi kotoran,
sekalipun sampahnya telah dibuang,
tempat sampah itu tetap kotor dan bau,
harus dicuci berulang kali.
Batin dibersihkan dengan berlatih meditasi
dan melaksanakan *Dhamma*.



ANEH DAN YANG ANEH YANG NYATA DAN YANG KHAYAL

Sang Buddha tidak seperti manusia biasa, yang dari tolok-ukur manusia biasa disebut aneh. Beliau bisa mengerti hal yang akan datang dan juga mengetahui masa lampau yang sangat jauh. Semua ini bekerja secara otomatis dari pikiran yang terlatih dan bekerja secara alamiah hasil usaha sendiri.

Kesadaran mengawasi timbul-lenyapnya pikiran dan kenyataan pada objek, dengan penuh perhatian tanpa melihat. Ini disebut *Satipaṭṭhāna*.

Kesadaran mengawasi objek dan menyadari pikiran yang bekerja alamiah, yang bekerja otomatis menguraikan pengertian akan objeknya, tanpa usaha. Pikiran bekerja bebas dan benar dan kesadaran bebas mengawasi. Inilah yang disebut *vipassanā*.

Jhāna, kesadaran terang, *nāma-rūpa* sadar dan tenang, bisa sampai tujuh hari tanpa letih dan tanpa tidur, juga tidak sakit.

Mereka yang menjalankan *Sīla* dan mengembangkan kebijaksanaan (*paññā*) akan mencapai alam *deva*, melalui tindakan yang benar dan nyata. Berkhayal mencapai sesuatu adalah tidak bijaksana, keliru, dan bisa berakibat buruk bagi *nāma-rūpa*.

Timbulnya keinginan yang aneh dan khayal yang membius pikiran, sampai pikiran percaya pada pikiran yang bukan pada kenyataan dan kebenaran, itu dikarenakan kurangnya kesadaran dan pengembangan kebijaksanaan. Dua hal yang terakhir inilah yang harus dilatih dan dikembangkan. Bagaimana menerangkan rasa manis pada yang tidak tahu rasa manis. Apakah cukup dengan mengatakan, "Rasa manis bukanlah rasa pahit?" Mengembangkan pengertian dengan belajar dari Tipitaka dan pelaksanaan *Dhamma*



itu berarti melenyapkan keserakahan, kebencian dan kebodohan. Tanpa usaha sendiri yang sungguh-sungguh, pengertian tidak akan timbul. Sang Buddha menunjukkan jalan, saya sendiri yang harus merealisirnya.





V I H A R A

Vihara adalah tempat yang baik di mana manusia bisa menjadi baik dan suci bila manusia tersebut berusaha dengan sungguh-sungguh penuh tekad. Tapi bila mereka pergi ke vihara demi vihara, mereka tetap tidak akan berubah.

Adalah kodrat manusia berbicara, dan berbicara yang baik akan berakibat baik. Bhikkhu menguraikan *Dhamma* untuk umat dan umat meneruskan kepada umat. Dari antara dua kenyataan di atas: Yang pertama adalah yang terbaik karena yang menguraikan *Dhamma* sudah mengerti, sudah merealisasi. Yang kedua, yang menguraikan *Dhamma* belum merealisasi tapi sudah menyadari peta sang Jalan.

Menjadi tenang tanpa pengertian adalah tidak bijaksana. Dalam ketenangan menyelidiki dan menemukan kebenaran berarti memperkembangkan kebijaksanaan.



OTAK

Apakah fungsi dan manfaat dari otak?

Otak adalah kotak yang selalu diisi tapi tidak bisa penuh.

Diisi ingatan yang sewaktu-waktu bisa dimunculkan kembali.

Dan bila tidak bisa dimunculkan kembali,

itu karena kurangnya kesadaran dan perhatian

ketika sedang memasukkan pengetahuan sebagai ingatan,

padahal ingatan itu ada di otak,

tetapi yang bersangkutan tidak tahu atau lupa.

Tetapi tanpa dikehendaki dan tanpa diharap

ingatan itu bisa juga muncul dengan sendirinya,

justru pada saat kesadaran sedang menurun

dalam kehidupan sehari-hari.

Bila kesadaran kuat,

tidak ada ingatan yang muncul dengan sendirinya,

karena kesadaran yang kuat

mencatat dan menyimpan pengetahuan

di dalam otak secara tertib

dan dapat memunculkannya kembali bila diperlukan.

Apakah bagi yang memupuk jalan kesucian,

ingatan buruk itu dihapus

ataukah disimpan baik-baik ... diendapkan?



PELAKSANAAN DALAM KENYATAAN

Otak diisi tapi tidak pernah penuh dan juga dari otak memancar pikiran yang tidak kunjung berhenti.

Dengan melatih kesadaran dan pengertian, kegiatan otak diawasi, mana yang baik dilaksanakan, mana yang netral juga dilaksanakan. Semuanya dilaksanakan tanpa terikat.

Di sini juga terlihat timbul-lenyapnya kegiatan otak. Sesuatu yang dialami tidak perlu dihentikan tapi jaga agar diri sendiri tidak terikat dan mantapkan kesadaran dan pengertian.

Seperti halnya Sang Buddha memabarkan *Dhamma*, jika Beliau tidak melakukannya, tidak akan ada umat dan tidak akan ada pengenalan akan *Dhamma*, demikian pula, 'tidak melaksanakan hal yang tidak baik' dapat diartikan sebagai tindakan menyucikan diri yang lama kelamaan akan membuahkan lenyapnya hal yang tidak baik.

Pengetahuan tentang hal baik dan buruk itu ada, malah pengetahuan ini perlu dikembangkan karena tanpa pengetahuan berarti tidak pandai.

Dengan penyucian diri yang disertai pengetahuan yang benar, hidup akan menjadi sederhana dan tercapailah kondisi 'mudah puas' yang dengan sendirinya membuahkan kegembiraan dan kebahagiaan



tanpa banyak penderitaan
karena pada hakikatnya keinginan tidak pernah bisa terpuaskan,
dan, tercapailah 'tiadanya lagi salah pandang tentang adanya diri'.

Dengan *mettā* menolong sampai selesai
tanpa terikat pada hasil,
tanpa terikat pada emosi.
Inilah jalan kehidupan yang benar,
jalan menuju kebebasan.

Ingat ...!!!

Seseorang yang menjadi marah
karena ingin menolong orang lain dari berbuat salah,
malah dirinya yang menjadi salah langkah,
ia terikat pada ide keinginannya.





MENUJU MEDITASI

Tanpa adanya minat, belajar akan sia-sia.
Ada minat, ada semangat,
ada pelaksanaan dan perenungan.
Minat dipengaruhi oleh kondisi jasmani dan mental:
sehat, sakit, malas, dan sebagainya.

Saat melaksanakan
adalah awal menuju meditasi,
dan latihan yang tekun
bisa membuahkan ketenangan, keseimbangan.

Meditasi mungkin memasuki *Jhāna*
bila perhatian memusat sepenuhnya pada objek,
tidak ada lainnya,
tidak ada pemikiran.
Keinginan di *jhāna* pertama akan terlaksana di *jhāna* keempat.
Misalnya,
adhithana ingin berjalan di atas air pada keadaan *jhāna* pertama
akan terus berkembang sampai *jhāna* keempat
dengan pemusatan sepenuhnya
hanya pada satu objek— berjalan di atas air.
Bila objek lain timbul, maka akan tenggelam.

Meditasi menuju Pandangan Terang
apabila setelah mencapai ketenangan dan keseimbangan,
diisi dengan perenungan, pengembangan kesadaran
dan pengertian.

Manusia berusaha untuk bebas,
terus berusaha dan mencari jalan
hingga suatu saat menemukan Jalan Tengah
dan kemudian mencapai kebijaksanaan dan kebebasan.
Jadi dalam mencari,



orang menemukan bukan karena bertanya-tanya.

Suatu contoh dalam pengembangan kebijaksanaan, umumnya orang yang melatih kesabaran dan cinta kasih (*mettā*) beranggapan ia harus tidak bereaksi terhadap segala perbuatan orang atau kelompok orang terhadap dirinya, baik yang bersifat negatif atau positif. Dalam kaidah kebijaksanaan, orang yang demikian disebut "Yang puas dalam penderitaan".

Bila kita yakin akan hukum *kamma*, maka berlandaskan cinta kasih, ketenangan dan pengertian, sepatutnya kita secara bijaksana menunjukkan hal yang salah sebagai hal yang salah dan hal yang benar sebagai hal yang benar. Sebab membiarkan perbuatan seseorang yang salah berarti membiarkan tumbuhnya *kamma* buruk bagi orang tersebut. Tapi orang bijaksana tidak melekat pada hasil dari suatu harapan, ia tetap bebas atas hasil apa pun. Ia tidak menjadi marah meskipun yang bersangkutan malah membuat *kamma* buruk dengan mengumbar nafsunya setelah diberi penjelasan.



IDDHIPADA

Sang Buddha menjamin,
barang siapa yang memegang *Iddhipāda* ini
pasti akan berhasil dalam usahanya
mencapai *Nibbāna* dalam kehidupannya yang sekarang:

Chanda:

niat yang kuat dan kegembiraan dalam mengerjakan sesuatu.

Viriya:

bersemangat dalam mengerjakan sesuatu.

Citta:

sungguh-sungguh, penuh perhatian dalam berusaha.

Vimamsā:

perenungan, penyelidikan atas apa yang sedang dilakukan dan alasan-alasannya.

Empat *Iddhipāda* ini diperlukan oleh setiap orang
yang ingin mencapai keberhasilan dalam meditasi *vipassanā*.
Yang tertarik pada praktik ini
harus memiliki semangat yang kuat
dan senang pada kewajaran.

Tidak memaksa pikiran,
tetapi dengan penuh kesadaran
mengawasi pikiran yang sedang mengembara ke sana-ke mari.
Setelah pikiran lelah,
pikiran akan masuk ke meditasi dengan sendirinya.



PERENUNGAN

Jangan percaya atau menerima begitu saja, tetapi selidiki dahulu keadaan batin dan jasmani, apabila mengalami sesuatu dalam praktik meditasi. Lepaskan diri dari pengaruh kondisi batin yang lemah, letih, terganggu atau sakit karena kondisi batin yang demikian sering menghasilkan hal yang semu atau khayalan. Demikian juga dalam keadaan sehari-hari kita harus lebih berhati-hati dalam mengarungi kehidupan.

Munculnya *cetasika* termasuk juga *kilesa* ..., dengan perhatian yang mantap, ternyata itu dapat disadari hingga batin jasmani menjadi tenang. Maka *cetasika* akan hanya timbul lenyap ..., timbul lenyap begitu saja, tanpa menimbulkan kesan yang mendalam. Tapi apabila batin, karena ingin tahu, kemudian menyertai secara aktif gerakan *cetasika* atau bereaksi terhadap *cetasika*, umumnya perbuatan jasmani akan menyusul, dan batin jasmani menjadi tidak tenang lagi karena telah menyatu dengan *cetasika*.

Maka, bila dengan kesadaran dan perhatian yang sungguh-sungguh, sebagai hasil dari praktik meditasi, terkondisi batin yang tenang dan mantap sehingga tidak melihat *cetasika* muncul, *vipassanā* mulai berkembang.

Timbul pengertian bahwa dalam praktik meditasi terdapat perhatian dan kesadaran serta *cetasika*,



di mana perhatian dan kesadaran yang tenang dan mantap disertai renungan (dalam latihan meditasi ini) dapat bebas dari ikatan *cetasika*.
Pengertian pun berkembang seiring dengan tingkat perkembangan lainnya.





RENUNGAN DAN KESAN

Sebagai seorang bhikkhu,
saya sering merasakan kesan yang tidak menentu
bila mendengar seorang bhikkhu menasihati umatnya:
"Segera putuskan, tanpa menunda-nunda lagi,
setiap pikiran buruk yang muncul
pada saat itu juga ketika muncul!"

Seorang sahabat seperjalanan (bhikkhu) menyimpulkan,
"Semua hal kehidupan hanyalah pikiran,
maka janganlah berpikir atau berpikirlah sekehendak hati.
Bukankah pikiran itu maya?"

Kehidupan yang digerakkan oleh pikiran ini bersifat maya.
Penuh suka dan duka, tidak kekal
dan karenanya disebut maya ...
samsara tanpa akhir

Dalam *Buddhadhamma*
dibedakan pikiran duniawi dan pikiran luhur.
Jadi betapa sulitnya saya sebagai seorang bhikkhu,
yang di satu pihak berusaha melepaskan pemikiran duniawi,
tetapi di lain pihak bertugas membina umat:
dari anak-anak, remaja, dewasa hingga orang tua
yang penuh dengan aneka variasi problem kehidupan
yang berlandaskan pemikiran duniawi.

Orang lain mengatakan,
bahwa setiap pemikiran mengaktifkan jutaan sel otak,
membentuk hormon dan menggetarkan syaraf
untuk bereaksi baik positif maupun negatif
guna menyangga
apa yang dipikirkan untuk direalisasikan,
dengan menanggung segala konsekuensi suka-dukannya.



Jelas bahwa dasar agama
adalah *Sīla* yang baik.

Karena menyadari bahwa setiap manusia
dalam berpikir dan menjalani kehidupannya
dikuasai dorongan negatif dan positif
dan berpotensi untuk melakukan keduanya,
maka saya pribadi berpendapat,
bahwa hendaknya setiap umat
berusaha mendayagunakan pengertian dan pengalamannya
akan hakikat manusia dan hakikat kehidupan
untuk mengarahkan sesama umat dan dirinya sendiri
ke jalan lurus,
setidaknya ke hal yang positif,
sesuai dengan ajaran Sang Buddha:
"Hindarkan kejahatan, pupuklah kebaikan dan bersihkan pikiran".

Melalui latihan 'penuh kesadaran dan penuh perhatian',
berkembang pengertian
yang akan membawa kita lurus ke "Jalan Tengah"
dengan diri sendiri dan semua hal yang ada di sekitar kita
sebagai objeknya.

Dengan diri sendiri sebagai objek,
maka yang terpampang di kesadaran dan perhatian
adalah *cetasika*.
Bila kesadaran dan perhatian menurun,
kita terbawa ke *cetasika*,
dan terjadilah pemikiran duniawi, pikiran duniawi.
Sebaliknya bila penuh dengan kesadaran dan perhatian,
tidak terikat objek, netral, dan
dapat melihat hal objek dengan jelas,
akan timbul pengertian bahwa:

satu



Pemikiran duniawi akan membawa kehidupan ke arah kondisi 'sebab-akibat' yang tidak ada awalnya dan tidak ada akhirnya. Juga semua ini tidak kekal.

dua

Ada kesadaran.

Pada saat-saat kesadaran menurun, manusia cenderung meniru ciri-ciri khusus dari manusia lainnya, baik yang positif maupun yang negatif. Menyadari hal ini timbul rasa *dukkha*, betapa tidak! Ternyata sifat suatu pribadi itu menjalar seperti api yang berpindah dari jerami yang menyala ke jerami lainnya; tidak ada pribadi yang kekal.

tiga

Usaha melatih 'penuh kesadaran dan penuh perhatian' menjadikan *cetasika* dan *citta* tersadari timbul-lenyap, baik mengenai diri sendiri maupun terhadap kesan-kesan objek di luar diri.

[Seseorang berpesan, “berjuanglah, jangan sampai terikat, berhasil atau gagal ditentukan dalam waktu yang singkat, yaitu dari saat ke saat.”]

Dan bahwa latihan yang terus menerus akan menghasilkan 'penuh perhatian dan penuh kesadaran yang bulat' di mana *citta* dan *cetasika* akan berhenti meski mungkin hanya sesaat.

Pada saat itu

'penuh kesadaran dan penuh perhatian'

berhubungan secara nyata dan secara langsung dengan objek tanpa bayangan suatu pribadi.

Maka seorang bhikkhu,

yang menggunakan jubah tambalan (jubah *Dhamma*)

yang telah mempunyai pengertian

dan tidak terikat oleh pemikiran duniawi

harus membantu umat ke jalan yang luhur.



Dan dalam pelaksanaannya harus bertahap dan sederhana, dengan langkah yang ringan tanpa beban.

Dan bahwa berlatih meditasi harus terus-menerus setiap hari dan usahakan agar bisa duduk tenang, penuh perhatian dan penuh kesadaran dengan jangka waktu yang terus diperpanjang secara bertahap. Bila dalam masa berlatih selama tiga puluh menit, bisa merasakan tenang satu atau dua menit saja, itu sudah merupakan berkah. Yang penting, berlatihlah secara tetap dan tidak mengejar suatu hasil karena hal itu akan menjadi beban tersendiri. Perlu banyak membaca buku *Dhamma* dan sering merenungkannya.

Bagi umat awam, kata meditasi dan ajuran untuk melaksanakannya merupakan hal yang tidak terpisahkan dalam perjalanan hidup ini. Banyak segi dari uraian mengenai meditasi, beberapa hal yang terkesan antara lain:

- Tumbuhkan dan kembangkan perhatian dan kesadaran, baik atas diri sendiri maupun atas hal yang berlangsung di sekitar kita karena perhatian dan kesadaran akan menghasilkan pengertian seiring dengan latihan yang dilakukan.
- Putuskan (potong) setiap pikiran yang timbul. Hal ini dilakukan berdasarkan perhatian dan kesadaran yang kuat, sehingga pikiran dapat ditekan (sementara), sehingga terjadi kekosongan yang tidak kosong (istirahat), seolah-olah pikiran tidak ada, yang sesungguhnya ditekan. Dan yang terakhir kosongkan batin.

Bila kita berlatih meditasi dengan perhatian dan kesadaran yang tidak terlalu kuat



juga tidak terlalu lemah,
maka isi batin dalam bentuk *bentukan-bentukan batin*
akan muncul karena tidak ditekan.

Apabila perhatian dan kesadaran tidak melekat,
tidak terpengaruh oleh, tidak bereaksi terhadap dan
tidak terbawa oleh *bentukan-bentukan batin*,
maka pada saatnya *bentukan-bentukan batin*
akan lenyap dengan sendirinya (pengosongan).

Usaha agar perhatian dan kesadaran tidak melekat pada,
tidak terpengaruh oleh, tidak bereaksi terhadap dan
tidak terbawa oleh *bentukan-bentukan batin*
hingga tercapai ketenangan dan keseimbangan
merupakan suatu perjuangan
dalam usaha melaksanakan meditasi,
yang mungkin berarti jalan untuk mengenal diri sendiri,
menaklukkan diri sendiri dan mulai mengenal arti kehidupan.
(Bebas memandang *bentukan-bentukan batin* dalam diri sendiri dan
segala hal yang berlangsung di sekitar kita. Bebas dari pandangan
salah tentang suatu pribadi yang terpisah dari kehidupan.)

Apabila dalam berlatih 'menjaga kesadaran dan perhatian'
orang tidak terbawa oleh, tidak terikat pada,
tidak terpengaruh oleh, tidak bereaksi terhadap, tidak menekan
atau memutus *bentukan-bentukan batin*
karena merasa takut dan atau jemu,
maka dalam keadaan keseimbangan ini
terjadilah pengosongan batin.
Jadi, *bentukan-bentukan batin* bukanlah suatu pribadi yang utuh.

Saya sering menekankan (mengajarkan)
agar dalam latihan meditasi
tidak cepat menerima akan hal yang terjadi



melainkan terlebih dulu merenungkan dan memeriksa keadaan jasmani, apakah tidak sedang sakit atau lesu atau lemah ... dan seterusnya karena kondisi semacam ini dapat menghasilkan hal yang tidak benar. Misalnya dalam keadaan tenang, bisa saja *bentukan-bentukan batin* muncul secara halus yang sepertinya mengisyaratkan kebutuhan jasmani, tetapi setelah dianalisa, didapati bahwa keadaan jasmani tidak memerlukan sesuatu seperti yang diisyaratkan oleh *bentukan-bentukan batin*. Setelah menyadari hal ini, keadaan kembali tenang dan selanjutnya tersadari muncul-lenyapnya *bentukan-bentukan batin* yang halus dan semakin halus. Tetapi apabila keinginan menyambut begitu saja *bentukan-bentukan batin* yang halus ini, maka *bentukan-bentukan batin* akan bertambah kuat dan kasar.



APAKAH HIDUP INI DAN KENAPA HARUS ADA KEHIDUPAN?

Hidup merupakan proses sambung-menyambung yang tidak mempunyai saat awal dan akhir karena *kamma* timbul dan timbul akibat ketidak-tahuan yang menimbulkan keinginan.

Hidup manusia di alam tengah tapi juga jelas bahwa walau jasmaninya manusia, bisa saja batin atau isi batinnya dari alam yang lebih tinggi (*deva* atau *brahma*) atau dari alam yang lebih rendah (neraka atau hewan). *Buddhadhamma* jelas mengajarkan kebebasan untuk mengakhiri kehidupan yang tidak kekal ini.



KEHIDUPAN

Ada empat unsur: api, tanah, air dan udara.
Kekurangan salah satu unsur pada manusia akan terlihat dalam fenomena kehidupannya.
Akan haus kalau kekurangan air,
akan merasa dingin kalau kekurangan unsur api ...,
unsur udara berhubungan dengan napas,
unsur tanah termasuk di dalamnya adalah makanan
sehingga yang kurang unsur tanah
akan memiliki badan yang kurus.

Ada lingkungan yang sesuai
untuk terjadinya kehidupan.
Ada lingkungan yang cocok
untuk kehidupan yang baik.
Ambilah sejumlah air dalam gelas,
nanti akan terbentuk sesuatu yang memadat
dan bila lingkungannya sesuai,
akan terjadi kehidupan.
Air sudah mengandung unsur tanah, unsur api,
unsur udara dari unsur lingkungannya.



H I D U P

Manusia hidup dengan membawa pengaruh *kamma* lampaunya sebagai hal yang bisa menentukan bentuk jasmaninya, lingkungannya dan sebagainya.

Tetapi sebagai makhluk tengah, manusia bisa menjadi baik atau tidak baik. Ini merupakan *kamma*-nya pada kehidupan sekarang.

Bisa terjadi seorang anak berkembang tidak baik sebagai hasil dari salah didik atau salah bimbing orang tua dan atau lingkungannya.

Orang tua sibuk,
anak diasuh oleh pembantu
atau anak ditinggal mati oleh kedua orang tuanya.

Betapa pun, demi kebaikan,
orang tua berhak memaksa si anak
untuk menurut apa yang baik.

Lain halnya terhadap anak orang lain,
bentuk pemaksaan tidak dibolehkan.
Tetapi bila terjadi orang tua memaksa si anak
untuk menuruti kehendaknya yang tidak baik atau salah,
maka orang tua telah membuat *kamma* buruk.

Maka diperlukan penyadaran yang sungguh-sungguh atas bentuk pendidikan atau pengarahan anak yang harus dibuat jelas dan bersesuaian dengan kondisi si anak menyangkut usia dan kemampuan si anak. Tidak dapat dibenarkan, misalnya, bila anak balita atau usia TK diperlakukan seperti anak SMP.

Penyadaran yang sungguh-sungguh juga diperlukan atas sesuatu yang menyangkut *kamma* seseorang, karena satu dengan yang lain dari setiap manusia itu berbeda,



seperti tingkat kemampuan yang berlainan di samping minat dan daya tangkap yang berbeda-beda.

Agar dapat mengetahui keadaan yang baik, seseorang harus mempunyai kebijaksanaan untuk mana seseorang harus berlatih meditasi.

Kesadaran seolah terpisah dari perhatian dan mengamati *bentukan-bentukan batin* yang timbul-lenyap disebut *vipassanā*.

Melihat hidup tanpa terikat pada yang baik dan yang buruk dan melaksanakan hidup dengan menyandang sifat yang baik dan luhur disebut laku manusia seutuhnya.

Manusia berada di tengah sehingga dapat mengembangkan dirinya ke hal yang luhur dan lebih luhur lagi, atau sebaliknya, bisa menjatuhkan dirinya ke hal yang rendah dan lebih rendah lagi.

Dalam bentuk jasmani manusia terdiri dari 32 bagian dan tiga puluh satu alam kehidupan dapat mewujudkan dalam bentuk batinnya. Tidak ada bentuk jasmani dan bentuk batin yang kekal pada manusia.

Bentukan-bentukan batin akan bertambah halus bila timbul-lenyapnya diperhatikan dengan penuh kesadaran. Keadaan pada saat bentuk-bentuk batin diam adalah yang terbaik. Selama masih ada jasmani, kesadaran tetap ada.

Tujuan manusia mendalami *Buddhadhamma*



adalah keberhentian bentukan-bentukan batin dan keberakhiran kesadaran pada saat kematian (padam) sehingga tidak ada lagi kehidupan, tidak ada lagi kelanjutannya, habis, padam, *Nibbāna*.

Keinginanlah yang menyebabkan manusia tiada habisnya terikat oleh bentuk-bentuk kehidupan, terikat ke dalam bentuk-bentuk kehidupan.

Ketika orang bijaksana menguraikan *Dhamma*, ia bukan melaksanakan keinginan tetapi melaksanakan Kebenaran. Ia melaksanakan Kebenaran yang benar sebagai hasil dari kebijaksanaan. Perbuatannya itu tidak mengikat dirinya pada bentuk-bentuk kehidupan yang terus berputar (*samsāra*).

Suasana alam cukup cerah dan angin dingin berembus agak kuat. Ternyata di lereng gunung Bothak turun hujan rintik-rintik.



S A M A D H I

Mungkinkah seseorang bermeditasi di tempat yang ramai di lingkungan masyarakat? Tentu saja dapat, duduk diam, pejamkan mata, kembangkan perhatian dan kesadaran. Asal tahu saja! Risiko berupa reaksi masyarakat sekitar kita.

Mungkinkah kita bermeditasi sambil beraktifitas? *Samādhi* sampai batas-batas tertentu mungkin, tetapi sesaat demi sesaat, tidak mungkin berkepanjangan. Misalnya sambil mengemudi bisa saja kita sekali-sekali memusatkan perhatian pada gerakan menoleh ke kiri atau ke kanan atau ke belakang. Ini termasuk *samādhi* yang kasar. *Samādhi* yang lebih halus, bila ditekuni, akan menghasilkan pengertian. *Samādhi* yang lebih halus lagi memungkinkan seseorang bisa mencapai ketenangan, penuh perhatian dan penuh kesadaran mengamati dirinya sendiri tanpa terikat, sedemikian rupa sehingga, dari penglihatan yang murni atas pengalamannya, timbul kebijaksanaan berupa kemampuan membedakan mana yang benar dan mana yang salah dan seterusnya.

Ada *samādhi* yang sungguh-sungguh tenang dalam kesunyian lahir dan batin dengan tetap ada pengertian dan kesadaran yang mantap.

Samādhi menjadi lebih halus dan lebih halus, karena batin beristirahat dari berbagai macam kesibukan, terutama dari bentuk kesibukan yang tidak berguna, apalagi yang membawa kekotoran batin (*kilesa*).

Jadi *samādhi* menyehatkan lahir-batin dengan mengembalikan fungsi batin untuk hal yang positif, mengembangkan kebijaksanaan dan kesucian.

Masing-masing tingkat *samādhi* mempunyai kegunaan tertentu, maka pelaksanaannya harus tepat dan bijaksana. Misal *samādhi*



yang sungguh-sungguh tenang dalam kesunyian lahir-batin tidak tepat dilakukan pada saat belajar di sekolah, sebab batin tidak mengikat objek atau mencatat.





BELAJAR

Mulai dari awal,
biarkanlah anak TK atau SD
bergembira dalam kodratnya sebagai anak-anak,
arahkan mereka dengan kasih sayang,
karena mereka masih polos dan wajar.
Jiwa polos dan wajar mereka mulai ternoda dan terluka
ketika mereka mulai sering dimarahi dan diancam.

Anak-anak mulai menangis karena pilu hati,
mereka menjadi bingung dan terguncang,
mereka akan mengalami kesulitan belajar,
mereka mulai merasa kehilangan cinta kasih.

Dan orang dewasa yang mencari cinta kasih
dengan perjuangan yang sangat berat
dan umumnya gagal itu
malah merusak jiwa suci yang penuh bahagia
yang timbul secara wajar dari dunia anak-anak.
Orang dewasa yang penuh dengan noda
dan luka batin bersama rasa pongahnya
telah melewatkan kesempatan anak-anak untuk belajar
di dalam dunia mereka yang polos dan wajar,
murni tanpa noda dan luka.



LATIHAN YANG LEBIH SUNGGUH-SUNGGUH

Pikiran dapat menciptakan sesuatu termasuk menciptakan dirinya sebagai pikiran yang lain. Ini semua termasuk dalam hukum *anicca*.

Maka yang terbaik, pikiran tidak mencipta apa pun, melainkan menjadi pikiran yang utuh, tenang dan seimbang.

Dalam keadaan tenang, kesadaran menyadari bahwa pikiran seolah-olah menuntut sesuatu demi kebutuhan jasmani. Tetapi perhatian tidak menemukan kebenaran dari yang dituntut pikiran demi jasmani tadi. Juga badan jasmani bisa bergerak menuju ke suatu tempat dan melakukan perbuatan, yang mungkin memang perlu, mungkin juga tidak atau bisa juga memang bermanfaat. Itu semua berasal dari sebab yang lebih halus dari kerja pikiran, yang belum tertangkap oleh kesadaran dan perhatian. Maka perlu latihan yang sungguh-sungguh sebab itu juga merupakan suatu tanda bahwa batin belum murni.



BUKU

Dengan adanya bhikkhu,
Dhamma bisa diceramahkan,
dibabarkan, diuraikan untuk umat.
Bagi daerah yang jarang dikunjungi
atau belum ada bhikkhu,
buku *Dhamma* sangat bermanfaat
dan membantu umat
baik dalam mengatasi persoalan hidup
maupun dalam pengembangan batin.

Seseorang bisa berdana uang
untuk menolong sesama yang dalam kesulitan
atau berdana *Dhamma* maupun berdana buku *Dhamma*.
Semua itu baik dan bersih.

Sang Surya hampir tidur,
bentuknya kelihatan lebih besar dari biasanya
dan warnanya merah jingga,
tidak menyilaukan mata ...,
suasana alam tenang dan hening.



SUATU SENJA DI KAKI RECO LANANG

Timbul perasaan kesal,
ternyata masih ada kekotoran batin.
Perasaan ini bisa timbul begitu saja karena kebiasaan.
Contoh, seorang perempuan yang sedang merajut,
ia bisa mengerjakan rajutannya sambil berbicara atau mengobrol,
karena pekerjaan tersebut sudah menjadi kebiasaannya.

Kesadaran dan perhatian terhadap pikiran itu
ibarat induk sapi terhadap anaknya yang perlu dilindunginya,
atau bagai sopir terhadap kendaraan yang perlu dikendalikannya.
Kesadaran dan perhatian diperlukan untuk mengendalikan pikiran
agar berjalan tertib.

Jasmani tenang,
kesadaran menyadari bahwa pikiran bekerja salah,
kemudian pikiran diam.
Tetapi kadangkala jasmani bergerak tanpa pikiran,
melaksanakan perbuatan salah,
sebagai hasil dari dorongan pikiran salah yang sudah diam itu tadi.
Beliau, Guru para dewa dan manusia
telah menyatakan bahwa segala perbuatan berasal dari pikiran.
Jadi gerak jasmani itu dipengaruhi oleh *cetasika*
dan pikiran yang halus yang tidak tertangkap oleh kesadaran.
Dengan sering berlatih,
semuanya akan tertangkap oleh kesadaran.

Dalam menghadapi persoalan yang tidak terpecahkan,
ada saat di mana kesadaran dan pikiran
menjadi diam karena tidak tahu
Diam untuk suatu saat tertentu,
kemudian kesadaran akan muncul lagi,
untuk mencari jalan pemecahan yang benar.
Bila kesadaran menyadari bahwa



masalah yang dihadapi tidak bermanfaat,
maka kesadaran pun tidak lagi berusaha untuk berpikir
dan diam.

Terjadilah *jhāna* dengan kekuatan tertentu.
Sampai kekuatan mulai melemah,
kesadaran mulai timbul lagi dan demikian juga pikiran.
Bila pada saat tersebut,
karena sudah terlatih,
kesadaran dan pikiran dihentikan,
terjadilah *jhāna* lagi dan seterusnya.
Bila kesadaran tidak putus,
tetapi terus memperhatikan pikiran yang timbul-lenyap,
itulah *jhāna* pertama.

Tadi siang saya memperkirakan
di lembah Reco Lanang akan turun kabut,
ternyata memang demikian.
Saya melihat seperti apa adanya,
berarti, hanya ada kesadaran dan perhatian,
sedangkan pikiran diam.
Inikah yang disebut meditasi tingkat pertama?

Demikianlah,
dengan kesadaran dan pikiran yang tidak terikat,
pengertian juga berkembang.
Di sini saya akan berusaha
untuk tidak terlalu sering memasuki *jhāna*
sebab *jhāna* hanya kekosongan yang tidak memberi pengertian.

Sesungguhnya bukan hanya penglihatan yang menangkap objek,
tetapi juga indria lainnya dengan caranya masing-masing
menangkap objek tetapi tidak melihat.

Jhāna tercapai setelah pikiran diam.
Kesadaran memegang objek, satu objek saja,



adalah jalan menuju *jhāna*.





KAMMA - PENGERTIAN - BEBAS

Seseorang berbuat baik, tetapi reaksi sekitarnya bisa berupa perbuatan tidak baik kepadanya. Jadi bagaimanakah sebenarnya hubungan antara *kamma* dan ketimbal-balikan? Ingin menyelesaikan persoalan, tetapi malah terlibat *kamma*. Terlalu ingin berbuat baik malah jadi *kilesa*.

Namun maksud berbuat baik tetaplah baik, asalkan maksudnya sungguh-sungguh baik, meski reaksinya bisa baik atau tidak baik, bergantung pada *kamma* yang terkait.

Menolong dengan rasa kasihan adalah ikatan. Menolong dengan pengertian dan *upekkha* serta tanpa keterikatan pada hasil adalah bijaksana, tanpa kebodohan.

Apabila kita terganggu oleh masalah dan *upekkha* tidak bisa dipertahankan, kita bisa berusaha masuk ke *jhāna* yang berarti istirahat dan tidak membuat *kamma* baru. Bila sering berlatih seperti ini, pikiran akan mudah dikendalikan. Dengan berlatih dan menerapkan *jhāna*, *kamma* baru tidak dibuat. Utamakan *upekkha*, kesadaran, perhatian dan pengertian bahwa yang memang baik boleh dilakukan, tetapi yang disadari tidak baik jangan dilakukan. Memang kebebasan yang dituju tapi tidak tergesa-gesa.



KILESA VERSUS KESADARAN

Suasana alam terasa hening,
rasa hangat menyelimuti badan,
mencicipi buah jeruk keprok, wuuuuuaah ... masih segar.
Memang buah yang masak dan
langsung dipetik dari pohon.
Niatnya hanya mencicipi satu saja,
tetapi akhirnya kami bertiga
mencari buah yang kedua (timbul keserakahan).

Pagi menjelang pukul 2.00 terbangun dari tidur,
kilesa bekerja sangat kuat
seolah-olah saya diperintahnya.
Heran ...!!!
jasmani segar bugar,
apakah yang sesungguhnya terjadi?

Setelah saya merenungkannya sejenak,
timbul pengertian bahwa
hal itu bisa terjadi (*kilesa* bekerja sangat kuat)
karena kesadaran belum mantap
karena baru bangun tidur
dan adalah kenyataan bahwa
bila kesadaran menurun, *kilesa* muncul dengan kuat.



WAKTU

Akhir-akhir ini
saya sering mengurung diri di dalam gubuk
dan waktu berlalu tanpa terasa.
Demikianlah keadaannya bila batin saya tenang.
Batin mengalir seirama dengan gerak waktu
sehingga faktor waktu menjadi lenyap.
Bila batin tidak bisa bergerak secepat waktu
karena hambatan *kilesa*,
maka selisihnya menimbulkan kesan waktu



K E S A N

Dalam beberapa hari terakhir ini,
berulang kali terlintas dalam kesadaran:

*"Hindari kejahatan.
Pupuklah kebaikan.
Bersihkan pikiran.*

*Usahakan, dalam arus kehidupan ini,
memupuk yang baik dan benar
serta menghindari yang tidak baik dan tidak benar.*

*Jaga kesadaran dan perhatian
agar seimbang dan mengerti arti
'hindarkan kejahatan dan pupuk kebaikan'.*

Jalan Kebebasan memang ada!"

Dalam kenyataan, umumnya
reaksi batin atas hal yang tidak baik
adalah kekerasan dan tidak baik pula
yang berarti *kamma* yang berkepanjangan.
Tetaplah *upekkhā!*

Rasanya hidup ini sederhana,
tetapi yang merasa hidup
membangkitkan gerak dan mencipta
berlandaskan *lobha*, *dosa* dan *moha* ... *tanha*,
sehingga keseimbangan dalam kesederhanaan terguncang
dan akhirnya sampai pada *anicca*, *dukkha*
yang di luar kewajaran semula
sebagai hasil dari *kamma*.

Jadi ada dua jalur, yaitu *anicca* dan *dukkha*.



Yang pertama adalah yang sederhana dan yang kedua adalah hasil dari *kamma* yang berakibat luar biasa mempengaruhi kehidupan di bumi ini termasuk buminya sendiri.

Pada umumnya manusia terbiasa dan terhanyut dalam arus ciptaan manusia. Betapa sulitnya keluar dari arus *kamma* yang mengikat dan menjerat ini.

Maka sebaiknya, yang merasa hidup ini mengikat dan menjerat, membatasi gerak dan tindakan menciptanya serta menghayati dirinya sendiri agar terbebas dari arus ciptaan manusia, kemudian dengan beban yang ringan mencari kebebasan.

Belajar pada masa vassa tahun ini (1996) tidak selancar dan seringan seperti tahun-tahun sebelumnya, terutama pada bulan permulaan dari vassa. Dalam meditasi yang muncul selalu *kilesa*. Usaha untuk tenang dan seimbang menjadi masalah di dalam diri sendiri.

Kenyataan bahwa kekotoran batin itu dapat terjadi secara nyata dalam pergaulan masyarakat, setidaknya dalam lingkungan diri saya sendiri. Di sini saya bisa merasa bahwa saya benar-benar bodoh atau seorang yang sungguh bodoh dan kebodohan saya bisa menimbulkan kejahatan. Artinya, *kilesa* menimbulkan kejahatan dengan memanfaatkan kelengahan atau kebodohan seseorang. Lebih parah lagi adalah



kebodohan orang yang merasa dirinya pandai yang mengakibatkan lingkungan di sekitarnya menjadi kacau, bahkan, apabila di lingkungan tersebut ada anak-anak dan atau orang yang lemah, bisa mengakibatkan kerusakan lahir dan batin atau setidaknya menjadi hambatan dan beban yang dahsyat. *Kamma* buruk pun tumbuh dan berkembang.

Orang bodoh yang merasa dirinya pandai, dialah orang yang sungguh-sungguh bodoh dan tolol, dan sesungguhnya orang bodoh itu jahat.





PARITTA

siang hari
ada beberapa umat datang dan bertanya,
"Apa gunanya membaca *paritta* pada saat-saat tertentu?

Menghormati Sang Buddha,
mengenang kebajikan Beliau,
dan melatih konsentrasi
karena tanpa konsentrasi akan salah membaca *paritta*.

Nāma dan *rūpa* pada saat itu
melakukan hal yang baik
mendatangkan kepuasan.



KESADARAN

Siang hari mendengar masalah yang terus mengganggu pikiran. Hampir sepanjang malam kesadaran menangkap kegiatan pikiran yang berusaha meredakan gangguan dengan usaha berpikir positif. Sampai tiba kesadaran lain bahwa bila terus berpikir maka sepanjang malam tidak akan tidur.

Ketika tidur kesadaran menangkap bekerjanya pikiran dan menjadi puas karena sadar bahwa *rūpa* sedang tidur dan bermimpi. Kemudian kesadaran lain menangkap kerja pikiran rasional yang tengah mencoba memecahkan persoalan dan kesadaran pun menyimpulkan: "Waaah ..., tidak tidur lagi." Malah terbangun dengan kepala berat dan mata yang letih. Jadi ketika tidur pun pikiran bisa bekerja dengan tertib dan kesadaran baru menyadari hal ini setelah bangun (?)



DI KAKI GUNUNG BOTHAK

Pagi hari itu saya berjalan seorang diri
menyusuri jalan setapak.
Berjalan tegap dan mantap ...
selangkah demi selangkah dengan penuh kesadaran
baik atas lingkungan sekitar
maupun pada gerak tubuh dan kesadaranku sendiri.

Pikiranku berangsur tenang dan diam,
kesadaran kian memuncak
dan timbullah perhatian penuh penyelidikan.

Hal kecil yang diabaikan orang kebanyakan
dan juga hal yang di luar jangkauan orang awam
menjadi jelas bagiku.

Tenaga hidupku memusat
dan kesadaran-perhatian mencapai puncak
dan segalanya berubah menjadi pengertian
dan setiap objek
mengungkapkan dirinya dengan jelas dan tuntas.
Inilah kebebasan hidup dari saat ke saat.

Kehidupan dan kematian
berjalan berdampingan, mengalir abadi
tanpa mengenal waktu lalu,
tanpa mengenal masa mendatang ... tiada AKU.



BERJALAN MENJELAJAHI BUKIT-BUKIT

Pagi-pagi buta saya sudah keluar dari gubuk
dan berjalan menyusuri jalan setapak (seperti kemarin).
Desa dan hutan telah kulewati,
suasana padang rumput alang-alang bertambah sunyi.
Jalan mulai menanjak tajam,
ladang-ladang sudah terlewati
dan mulailah saya memasuki hutan yang gelap pekat.
Di tepi hutan tampak sebuah gubuk yang sederhana.
Hawa terasa sejuk,
cahaya matahari sulit menembus sampai ke permukaan tanah.

Kemudian kulayangkan pandangan ke atas,
berkas-berkas cahaya matahari
menembus pucuk-pucuk pohon yang tertutup oleh kabut,
bergemerlap dalam rindangnya alam.
Jalan berubah menjadi becek,
banyak ranting dan daun mulai membusuk,
terasa dingin meresapi telapak kaki yang tidak memakai alas.
Suara debur air terdengar sangat keras
dan butir-butir air yang sangat halus
memerciki ruang yang terbatas.
Dari puncak tebing ada sungai
yang airnya terjun tanpa kelihatan awalnya,
tetapi pohon yang rindang
dengan daun-daun yang basah ... segar.
Juga tidak kelihatan dasar sungai dan akhir dari air terjun,
melainkan daun-daun rimbun yang gemerlap.

Kemudian pemandangan kualihkan ke hilir,
samar-samar tampak riak sungai yang gemerlap
dan memancarkan cahaya perak yang jauh di lembah sana.
Udara dingin menyentuh perasaan



dan langit dipenuhi awan hitam yang memadat.
Angin berembus semakin santer,
suaranya menderu-deru di antara pohon-pohon
Dan kuayunkan kaki dengan tenang membalik tubuh,
mengayunkan langkah menuruni lereng yang terjal.

Tepat di tepi hutan hujan mulai turun
dan kakek nenek penghuni rumah
menyilakan datang berteduh.

Rumah dengan ruangan-ruangan besar,
satu untuk kakek
dan satu untuk nenek
dan satu lagi untuk kandang sapi.

Di pojok ruangan ada setumpuk rumput yang telah mengering
dan saya duduk di situ,
bersanding dengan secangkir kopi panas
dan ditemani satu piring seng singkong rebus.

Bau kotoran sapi plus air kencingnya
membuat diriku sedikit gelisah
Saya berada dekat kandang sapi
dan hujan turun dengan derasnya ...
inilah kenyataan

Secangkir kopi dan sepiring singkong rebus
telah berpindah ke dalam perutku.
Mata telah kupejamkan,
napas halus,
dua jalur angin dingin segar memasuki lubang hidungku
dengan teratur dan mantap.
Pikiran diam,
kesadaran menangkap kondisi ini.
Batin sedikit beriak,



kemudian tenang, kembali tenang

Suara air hujan dan titik air di atas atap dan dinding bergema dalam batinku.

Aaaaah ... saya bosan menulis pengalaman ini yang selalu berulang-ulang.





SEKITAR MEDITASI

Arti meditasi tergantung pada yang melaksanakan dan pada apa yang menjadi tujuannya: menjadi tenang atau sehat atau sakti atau bijaksana. Walau kenyataannya seseorang yang melatih kebijaksanaan bisa saja mencapai kesemuanya, tapi pada umumnya orang hanya akan mencapai sesuai dengan apa yang diharapkannya karena merasa puas dan melekat sehingga sulit berkembang lebih lanjut, meskipun tidak tertutup kemungkinan bagi perkembangan setelah perjalanan yang panjang.

Dasar utama yang diperlukan adalah memiliki *Sīla* yang baik, karena hal ini bermanfaat dalam menghadapi godaan batin. Dengan memiliki *Sīla* yang baik juga berarti manusia telah membuat perlindungan bagi dirinya sendiri, terjauhkan dari perbuatan buruk.

Sebenarnya berlatih meditasi sama seperti belajar ilmu pengetahuan, apakah hanya lahiriah ataukah secara mendalam hingga mencapai pemahaman atas hakikat pribadi dan hakikat hidup. Siswa harus sabar, tekun, penuh kesadaran dan perhatian hingga mencapai pengertian.

Penuh kesadaran dan perhatian bukanlah konsentrasi, melainkan membuat seluruh kekuatan lahir dan batin seutuhnya siap untuk mencapai pengertian aktif. Menemukan yang benar sebagai yang benar dan yang salah sebagai yang salah termasuk yang terdapat di dalam diri sendiri



Menyelidiki dan bersikap netral dalam menempuh proses kehidupan termasuk yang sulit sekalipun.

Ini yang disebut menaklukkan diri sendiri menuju ke “tidak adanya keakuan”.

Juga harus mempunyai keteguhan, jangan memiliki rasa segan atau malu yang tidak pada tempatnya, misalnya, malu berlatih karena diejek oleh teman. Sediakan waktu yang tetap dan rutin untuk berlatih meditasi. Jangan terikat pada suatu hasil, tapi berlatihlah saja dengan tekun.

Adanya seorang guru sangat berguna untuk dasar permulaan. Di sinilah, sulitnya menemukan guru yang sungguh-sungguh guru, yang mahir dan baik karena diri sendiri yang tidak bisa dan mudah tergoda oleh sensasi-sensasi duniawi yang merupakan penghalang terbesar.

Di dalam kehidupan kita sering menjumpai aneka ragam sifat manusia, baik yang samar maupun yang tampak jelas, dan keaneka-ragaman sifat ini juga terdapat di dalam setiap individu.

Berdasarkan sifatnya, yang baik dan atau yang dimuliakan disebut ikatan emas: orang tua, anak, isteri, guru, sahabat, alam, dan *Dhamma*. Lingkungan lain yang buruk disebut ikatan besi. Kita harus mengembangkan sifat yang baik dan menjaganya atau mengikis sifat yang buruk.



Menurut orang yang berlatih meditasi,
puncak dari meditasi selalu ketenangan,
perkembangan pengertian dan kebijaksanaan
dan yang terakhir adalah kebebasan.

Bebas dari ikatan emas dan ikatan besi,
demikian batin mengatasi masalah hidup (baik dan buruk).
Hidup tenang, sederhana, bahagia
dan penuh dengan pengertian.

Karena sudah jelas hidup ini sangat kompleks,
termasuk di dalam setiap individu pada umumnya,
maka satu-satunya jalan yang utama
untuk mengatasinya ialah menyederhanakan hidup.
Artinya yang sungguh-sungguh penting diutamakan,
yang hanya selewat atau yang hanya karena nafsu keinginan
dikurangi dan kalau mungkin dihilangkan.
Misalnya merokok, makan berlebihan,
pikiran yang rumit dan sebagainya.

Setelah menyederhanakan,
kita akan banyak memiliki waktu
atau memiliki lebih banyak waktu
dan juga kesehatan yang lebih baik lahir dan batin,
yang akan menjadi landasan untuk meditasi dan perenungan.

Ketika berjumpa dengan guru, orang pandai,
kita tetap sederhana,
tidak menghormat berlebihan,
akan tetapi tulus hati
penuh tekad untuk belajar dan mengerti.

Ketika bertemu dengan kesalahan,
kita pun tetap sederhana,



tidak terguncang emosi
yang hanya mengganggu pikiran dan kesehatan saja.

Sesungguhnya kesederhanaan dan kesabaran,
kesadaran dan pengertian
membawa kita secara halus kepada kebebasan.

Bebas berbuat sekehendak hati
atau bergaul dengan yang tidak baik
berarti berbahagia dalam kotoran batin
yang menurut pengertian benar adalah derita,
jadi, bahagia di dalam penderitaan.

Apabila badan jasmani kurang sehat,
maka saya berlatih jalan cepat
agar peredaran darah menjadi lancar,
dan sudah barang tentu,
melatih kesadaran adalah yang utama.
Demikian juga apabila badan jasmani sehat,
maka saya berlatih jalan perlahan
sambil mengembangkan kesadaran
yang membawa ketenangan.
Di samping itu, sebagai seorang bhikkhu,
saya sadar bahwa yang capai itu
hanya jasmani, bukan batin.

Karena pikiran tidak rumit
maka kehidupan pun menjadi sederhana,
tidak banyak ikatan yang merupakan beban.
Inilah bedanya dengan manusia yang bersifat duniawi
yang merasa sulit hidup dalam kesederhanaan,
sampai beban lahir-batinnya menjadi lebih banyak,
yang tentu sangat melelahkan.

Sederhana berarti ringan,



tulus dan mantap,
tidak terikat oleh khayalan,
tetapi wajar,
baik terhadap yang dianggap lebih luhur
maupun terhadap sesama atau bawahan ---
bebas, bijaksana, penuh cinta kasih.
Bukankah sederhana tanpa kerumitan itu
berarti bebas dan bahagia?
Dan di sinilah tempatnya.

Ada panca indria dan pikiran
yang dalam hubungannya dengan
masyarakat luas dan alam sekitar
berlangsung bersama rangsangan syaraf dan ingatan.

Adakah kesadaran yang membawa pengertian
yang lepas dari rangsangan syaraf
yang mengundang reaksi jasmani?
Dapatkah panca indria bekerja tanpa rangsangan syaraf
dengan pikiran yang terus berjalan?

Dua orang akan bermeditasi di hutan, dan seorang kawan
yang senang berolah raga lintas alam turut serta.
Memasuki daerah hutan belukar,
suasana sunyi segar,
sampai tiba-tiba terdengar bunyi-bunyian
seperti suara serangga.
Saya yang bermeditasi memandang ke atas
dan menjelaskan bahwa bunyi itu berasal
dari gesekan pohon yang saling bergerak
karena ditiup angin.
Batang tetap bergoyang,
akan tetapi bunyi itu
kadang kala muncul dan kadang kala lenyap.
Teringat cerita teman yang juga sering berlintas alam,



"Itu bunyi ular".

Pada saat dua orang itu bermeditasi, saya jadi was-was tengok kiri dan kanan, atas dan bawah juga arah belakang.

Tujuan meditasi antara lain mengembangkan pengertian akan hukum alam yang berlaku di alam dengan segala isinya termasuk juga kehidupan di samping pengenalan diri.

Dalam beberapa hal manusia merasa super atau dengan mudah dapat mengatasi persoalan hidupnya, akan tetapi kadangkala merasa buntu pikiran dan merasa sulit dalam tindakannya bila ingin bertindak di jalan benar. Maka di sinilah seseorang merasa dirinya tidak sempurna dan bodoh. Berbagai daya dan usaha diupayakan agar dapat mengembangkan pengertian, akan tetapi bukan sedikit yang beralih mengembangkan kekuatan, baik kekuatan yang dapat mengatasi masalah atau kekuatan kesabaran diri.

Ada orang tua yang menganggap kekuatan sebagai kewibawaan penegak disiplin maka dia bertindak keras terhadap anak-anaknya dan lingkungannya dengan dalih demi kebenaran dan kebaikan. Dan masyarakat menilainya sebagai orang yang keras dan kasar, bukan berwibawa tetapi lebih cenderung ditakuti sebagai makhluk buas. Si anak kehilangan kegembiraan dan cinta kasih, awal hidupnya terasa keras dan kasar, kreatifitasnya rusak.



Ada orang tua yang berkeinginan menganut jalan lembut dengan kasih sayang dalam membina anak-anaknya. di mana si anak yang baru belajar hidup merasakan dunianya lembut dan halus, syukur bila si anak tidak mengembangkan sifat manja.

Di sini terlihat betapa kompleksnya suatu pribadi, dan dapat dibayangkan betapa rumitnya kehidupan bila perkembangan pergaulan mulai meliputi tetangga, lingkungan, sekolah dan masyarakat luas. Dalam kerumitan dan keterbatasan kemampuan, timbulah berbagai kompensasi yang diharapkan bisa memupuk dan mengisi, walau dualitas kehidupan berkembang baik dalam segi positif maupun negatif. Betapa rapuhnya kehidupan ini, di dalamnya terselubung derita (*dukkha*) ketidak-kekalan.

Maka saya mulai merenung dan mencari jalan yang lebih luhur lahir-batin, agar dapat melintasi kabut kehidupan yang menyamarkan Kebenaran.

Hindarkan kejahatan, pupuklah kebajikan, bersihkan pikiran, itulah yang diajarkan oleh Sang Buddha. Setiap siswa dianjurkan berbuat kebaikan dan tidak berbuat kejahatan serta tidak bergaul dengan orang jahat.

Orang duniawi mudah rapuh, mudah terguncang emosi dan terbakar nafsu: keserakahan, kebencian dan kebodohan ..., dan ketika ini terjadi,



perilakunya sudah tidak lagi manusiawi
walau bentuk jasmaninya manusia.
Maka penempuh Jalan Kesucian
di samping menyadari beratnya menghadapi hal duniawi,
apalagi jika terjerat oleh orang-orang yang tidak baik,
harus bisa mengendalikan diri.
Untuk itu dia harus mengembangkan pengertian
dan kebijaksanaan;
maka adalah suatu berkah
bila bisa berjumpa dengan guru yang baik
dan bergaul dengan orang-orang bijaksana.

Ada tiga puluh satu alam kehidupan,
di antaranya alam manusia,
namun, dalam bentuk manusia, orang bisa menjelma
ke sifat salah satu dari tiga puluh satu jenis alam tadi,
mulai dari alam yang berbentuk neraka sampai yang terluhur.

Misteri kehidupan:

Manusia duniawi melarikan diri
dari Kebenaran hidup yang sesungguhnya, *kamma*,
individu yang jahat menimbulkan *kamma* buruk.
Manusia penempuh Jalan kesucian
meninggalkan kehidupan duniawi mencari kebebasan.

Kebenaran hidup yang sesungguhnya ... *ahosi kamma*.

Inilah penentuan langkah awal
ke mana seseorang harus menuju.
Untuk arah mana pun yang dituju
diperlukan usaha yang sungguh-sungguh
dengan segala konsekuensinya.

- Sederhanakanlah proses kehidupan ini.
- Dengan semangat, maju terus tapi jangan tergesa-gesa.



Pada hakikatnya semua manusia di dunia ini sedang belajar.
Ada yang belajar bagaimana mengungkapkan Kebenaran secara sederhana, jelas dan mantap.
Ada yang belajar dari alam dengan segala isinya,
atau dari ajaran gurunya,
atau dengan mendengar dari sesama kawannya.
Ada yang belajar dari buku-buku ...,
ada yang belajar dengan mengamati dirinya sendiri.

Kesemuanya itu harus dilakukan dengan penuh kesadaran,
penuh perhatian dan waspada,
tanpa menilai objeknya
Saat sedang mengkaji dalam proses belajar
untuk mengerti juga jangan berhenti penuh pesona
sehingga timbul keinginan dan mengkhayal,
karena ini akan menghentikan proses belajar itu sendiri.

Pengertian akan timbul secara otomatis
melalui pengerahan seluruh kemauan
dan tekad untuk belajar dan mengerti,
namun bukan ekstrim baik keras ataupun santai atau lengah,
melainkan *ekaggatā*,
suatu keadaan batin yang halus dan utuh terkonsentrasi
dalam keseriusan untuk belajar dan mengerti.

....



KESADARAN, PANDANGAN DARI DUA SISI.

Apakah manusia memiliki kesadaran atas seluruh kehidupannya di masa sekarang atau kesadaran total atas seluruh masa kehidupannya?

Yang membawa kesadaran atau ingatan adalah *cetasika* di mana *cetasika* bisa diperkuat oleh kesadaran. Ini mengingatkan kita akan *saṅkhāra* yang mempunyai arti tersendiri.

Dua macam bentuk *saṅkhāra*:

Upadinnaka saṅkhāra, yaitu bentuk *saṅkhāra* yang bersyarat yang dikendalikan *kamma* (*janaka kamma*), contohnya, manusia dan binatang.

Anupadinnaka saṅkhāra yaitu bentuk-bentuk bersyarat yang tidak dikendalikan oleh *kamma*, contohnya, rumah, mobil dan benda-benda lainnya.

Tiga macam pembentukan:

Kaya-saṅkhāra, pembentukan badan jasmani (keluar masuknya napas)

Vaci-saṅkhāra, pembentukan kata-kata (pikiran, perenungan)

Citta-saṅkhāra, pembentukan pikiran (pencerapan, perasaan).

Saṅkhāra dukkha, kondisi tertekan oleh semua *saṅkhāra* yang selalu timbul lenyap, seperti kondisi keberadaan kita sebagai manusia sehingga memiliki *pancakhanda* yang menjadi sarana penderitaan batin dan jasmani.

Cerita

Ada seorang ayah yang sedang menganyam bambu mendadak meninggal dunia. Timbul kesadaran bahwa dirinya telah berada jauh dari tempat tinggalnya. Kesadaran, ingatan dan *cetasika*



berjalan. Sampai suatu saat merasa lelah (haus). Kebetulan ia berada dekat sebuah rumah. Ketika mengintai ke dalam, tampak seorang ibu yang tiba-tiba menjadi terkejut. Demikianlah kesadaran yang mengembara. Tahu-tahu ia telah lahir sebagai seorang bayi. Bayi itu membawa ingatan masa lalunya.

Tentu saja ketika masih anak-anak ia tidak dipercaya. Dalam usia lima belas tahun, ia masuk menjadi samanera dan mengungkapkan kesadaran ingatannya yang kemudian ditelusuri kebenarannya. Ternyata ia mengatakan tentang rumahnya dan anaknya dengan tepat. Ketika itu anaknya telah berusia lima puluh tahun. Sang anak tidak yakin, sekali lagi samanera mengingatkan bahwa dulu selaku orang tua, ia menyimpan kekayaan di atas para-para, ternyata benar. Kemudian anaknya mengakui kelahiran kembali ayahnya.

Kelahiran kembali bisa cepat dan bisa lambat (lama) sedangkan waktu di alam manusia ini sangat singkat, seribu tahun di alam manusia sama dengan satu hari di alam dewa. Ada dewa dan dewi sedang memotong bunga. *Kamma* dewi tersebut mendadak habis dan dilahirkan kembali sebagai seorang manusia, menikah dan melahirkan dua anak. Pada usia tiga puluh tahun ia meninggal dunia. Karena *kamma* yang baik ia langsung masuk alam dewa. Di alam dewa ia menjumpai dewa yang ditinggalkan dulu belum selesai memotong bunga. Tiga puluh tahun di alam manusia hanya beberapa saat di alam dewa: $30/1000 \times 12 \text{ jam} = 36/100 \text{ jam}$ atau lebih kurang 20 menit.

Hubungan antara pikiran dan *cetasika* seperti adik dan kakak, benda dan bayangannya.

Apabila kesadaran dan pikiran tidak baik sama kuat, hendaknya keduanya ditinggalkan dan alihkan perhatian kepada napas. Kesadaran yang tidak kuat bisa terbawa arus pikiran, tetapi kesadaran yang kuat bisa membersihkan pikiran.



Semua perbuatan disebut bijaksana bila berdasarkan alasan yang benar. Maka apabila kita melihat alasan yang benar untuk berbuat, berbuatlah dan jangan sampai ragu karena pendapat orang lain. Tapi berbuat hanya berdasarkan naluri yang belum tentu benar (mungkin benar dan mungkin salah) itu tidak bijaksana.

Dalam belajar kita mempunyai dua guru: yang pertama adalah orang yang membimbing dalam pengendalian pikiran dan yang kedua adalah uraian *Dhamma*. Bila kesadaran sudah sepenuhnya terlatih, kesadaran yang sudah terlatih itu adalah guru kita.





KASAR DAN HALUS

Pikiran kasar adalah pembaca pendengaran dan khayalan yang semuanya belum merupakan kenyataan langsung. Maka orang perlu berlatih mengendalikan pikirannya agar bekerjanya bertambah halus, tertib dan mantap. Sebab, dalam kondisi demikianlah ketenangan dan kebijaksanaan berkembang sehingga pandangan bertambah jernih dan jangkauannya bertambah luas.

Sang Buddha yang tenang dan seimbang dengan jangkauan yang tidak terbatas di alam semesta ini dan dengan kebijaksanaannya menyadari dan mengerti secara nyata semua alam kehidupan dan semua peristiwa di alam ini.



DUA KEADAAN

Apabila pikiran kita tenang,
keadaan *samādhī*,
dan pada saat tidur bisa menyadari akan lenyapnya kesadaran
timbul perasaan gelisah,
maka sebaiknya membaca paritta
dan tingkatkan kewaspadaan.

Lain halnya
bila pikiran memang kacau atau tidak tertib
maka rasa gelisah adalah keadaan yang wajar
sesuai dengan situasinya.



KESADARAN

Batin dan jasmani
seperti lampu dan cahaya,
dua hal yang tak terpisahkan.
Kurangnya kesadaran atas dua hal ini
bisa menyebabkan:
pikun, lupa, atau gila.
Dengan kata lain,
harus ada kesadaran atas batin dan jasmani.

Kesadaran adalah substansi yang menangkap
atau yang mengetahui objek,
akan tetapi, di dalam *jhāna*
kesadaran hanya menangkap
atau memegang satu objek,
sehingga tidak menyadari akan hal lainnya
misalnya tubuh, perasaan dan sebagainya.

Batin yang kurang kesadarannya
akan tidak menyadari
bahwa sesungguhnya
batin yang tidak bersih (suci) itu menderita.



E M O S I

Sinar matahari menembus celah-celah daun,
terpancarlah berkas-berkas benang emas,
indah gemerlap.

Sang surya berwajah sejuk
dan warnanya jingga.

Namun manusia tidak menaruh perhatian
akan keindahan dan kemegahan alam indah ini.
Dalam keheningan sang surya bergerak
dan angin lembut berembus
sementara waktu terus berjalan bagi manusia.

Emosi timbul
karena ingin cepat mengatasi persoalan,
umumnya tanpa kebijaksanaan-pengertian,
atau memang belum bisa mengatasi persoalan
dan tidak mau berusaha.

Dasarnya karena ego yang terlalu kuat,
sehingga bisa terjadi
(dalam hal ini)
orang pandai bertindak bodoh.
Jadi, dasar utamanya
adalah kemalasan dan kebodohan.

Berkenaan dengan adanya faktor komunikasi,
janganlah, dalam hubungan antara yang satu dengan yang lain,
sampai timbul perasaan:

"Aku besar, kamu kecil",
tetapi menjadilah satu kesatuan
yang bisa saling membantu dan mengisi.

Dalam proses kehidupan
banyak peristiwa suka-duka,
tenang-gelisah dan sebagainya.



Tariklah manfaat maka akan terbuka kebaikan.

"Jalan terus dalam usaha yang benar!"

Saya sedang memperbaiki pintu kuti,
kesadaran hanya satu
yakni tahu yang benar dan tahu yang salah.
Pikiran yang dikembangkan
berdasarkan kesadaran dan perhatian penuh
berkembang menjadi bijaksana.
Jadi, pikiran harus dikembangkan dengan baik dan benar,
untuk digunakan, misalnya,
menghayati *Dhamma* atau bekerja dengan baik.

Apabila kesadaran dan perhatian menurun,
bisa timbul pikiran yang bukan-bukan,
di antaranya, timbul rasa takut,
atau rasa takut itu bisa muncul
ada ruang kosong atau tenggat waktu
pada saat selesai membaca *Dhamma* dan diam istirahat.

Betapa pun rasa takut atau gejala pikiran lainnya yang timbul,
sebaiknya disadari penyebabnya dan berusaha diatasi.
Apabila tersadari tidak berdasar,
maka rasa takut itu tidak perlu diperhatikan lagi.
Akan tetapi, bila rasa takut itu tetap ada,
alihkan perhatian ke pernapasan
atau renungkan *Buddha*, *Dhamma*, dan *Saṅgha*,
atau, lanjutkan kegiatan lainnya.
Ini akan menghasilkan kebijaksanaan.

Dengan kesadaran
seseorang akan mengetahui
ke mana harus menuju dan bekerja.
Kemudian kerja dilaksanakan



dengan kesadaran dan perhatian
dan pikiran dikembangkan menjadi pengertian.

Dalam keheningan malam
kesadaran terus meningkat bertambah kuat,
badan jasmani terasa segar.
Gejala sakit dan gatal di tenggorakan mulai mereda.
Hanya ada kesadaran dan perhatian,
tidak ada *citta* dan *cetasika*.

Waktu menunjukkan jam 3.16 pagi,
pikiran terus bekerja –
"Harus tidur, waktu istirahat sudah banyak terbangun"
dan saat-saat indah telah lewat





DUALITAS

Dalam kehidupan terlintas berbagai hal dan peristiwa baik langsung atau tidak langsung. Kadangkala menggembirakan atau sebaliknya, campur aduk menjadi satu, tidak pernah berhenti.

Malam ini jasmani sulit diajak tidur, karena kesadaran terus aktif. Berbagai gerak dari pikiran disederhanakan hingga hanya ada kesadaran yang kuat dan mengamati gerak dari pikiran dengan tindakan tegas.

Melalui pengamatan ternyata *saṅkhāra* penuh dengan variasi dengan berbagai macam kualitas. Dan dari hasil pengamatan selektif kesadaran pikiran hanya dapat berkata: "Cepat, capailah kesucian melalui pengertian penuh, untuk mencapai ketenangan dan kebebasan dari lautan *samsara*".

....

Marah berarti bodoh, walau dalam hal apa pun. Sekarang menjadi jelas, pada saat marah kita jadi penuh dengan *kilesa*. Maka yang utama adalah tegas dan seimbang. Manusia duniawi mencari kemenangan (*attā*), pencari kebajikan mencari Kebenaran (*anattā*).

....

Udara mendung, hawa sejuk merasuk tulang, terasa menggigil.



Saya duduk di atas batu,
titik-titik hujan menimpa bumi,
jarang-jarang, hanya sesaat-sesaat.

Dalam diriku timbul (kedapatan) dua macam pikiran ...,
sungguh sulit untuk seimbang ...
apalagi bila terdapat gabungan dua orang,
akan bertambah sulit lagi

Adalah suatu kenyataan bahwa
semakin besar dan semakin dewasa manusia,
semakin ia memiliki atau dikuasai oleh pikiran dualitas,
dan lucunya, kenyataan tersebut diterima
dengan membandingkan dualitas dalam dirinya
yang menurutnya
tidak seberapa jika dibandingkan dengan si anu dan sebagainya.
Maka terjadilah seperti ungkapan
"Orang yang bahagia dalam penderitaan"

Benih yang ditabur
pada tempat yang tepat
tumbuh dengan subur.
Namun apabila tidak sesuai tempatnya,
tentu tidak subur,
malah tidak akan tumbuh.

Jalan Arahmat tidak memilih tempat yang menimbulkan kehidupan.
Jalan duniawi mencari kehidupan.



RENUNGAN

Hari Minggu suasana sangat meriah,
aneka pribadi muncul penuh variasi
(masyarakat membaaur).
Kesadaran mengamatinya
dan berusaha mengendalikan pikiran
agar seimbang dan tidak terbawa arus.
Berulang kali batin bergejolak,
bervariasi dengan kesan-kesan ingin turut arus,
penuh semangat dengan letusan rasa gembira
Konsentrasi diarahkan pada awan yang tipis,
beberapa gumpal awan putih bergerak ...
alam terasa hening.

Batin diam hening
sementara proses kehidupan terus berlangsung,
di halaman penuh dengan anak-anak dan orang dewasa.

Berlatih sadar penuh perhatian dan keseimbangan,
menerima kenyataan seperti apa adanya;
akan tetapi,
bukan berarti saya tidak peduli,
dan menganggap hidup itu sama saja
antara benar dan salah.
Justru saya melihat perbedaan
namun berusaha tetap sadar
dan penuh perhatian serta seimbang.



KESEIMBANGAN

Keseimbangan

merupakan suatu hal yang didambakan, yang juga dilatih secara tidak langsung melalui latihan ketenangan yang berlandaskan kesadaran, perhatian dan pengertian, di mana ia seolah merupakan hasil dari latihan pengendalian diri. Sesungguhnya ini merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan.

Pengendalian diri atas dasar

"Hindarkan kejahatan dan pupuklah kebajikan", merupakan suatu hal dalam pembinaan diri yang berlangsung di dalam diri dengan *Dhamma* sebagai landasan atau pegangan utama.

Dengan melatih ini, semakin hari semakin berkembang, dengan sendirinya, ikatan-ikatan komunikasi banyak yang lepas dan mengendor. Walau demikian, janganlah menafsirkan ini sebagai kondisi yang tidak terlalu bersifat duniawi dan egoistis. Hanya dengan sendirinya medan komunikasi menjadi terbatas dan tertuju ketenangan.

Manusia duniawi merasa itu tidak bermanfaat karena secara duniawi tidak menguntungkan ego pribadinya. Namun jauh di dalam lubuk hatinya ia merasakan ada sesuatu yang indah di situ dan naluri egonya memancarkan rasa cemas bahkan takut atas keegoisan dan kekurangan rasa cinta kasihnya

Diungkapkan "Hindarkan kejahatan"

berarti ada faktor kejahatan.

Kejahatan banyak macam dan tingkatannya, dalam realitas kehidupan



tapi memberi satu kejelasan yang sama, "Jahat".

Seseorang bisa berbuat jahat hanya sesaat
atau pada waktu-waktu tertentu,
karena sifat jahat itu muncul secara tiba-tiba
karena iri dan dengki atau karena pengaruh lingkungan
dalam arti yang sempit atau luas,
atau bisa juga
karena membandingkan perbuatannya
dengan ketidak-baikannya orang lain
dan membenarkan dirinya berbuat tidak baik
dengan penilaian 'tidak separah orang lain'.
Inilah kenyataan hidup yang umum.

Ada lagi yang lebih parah,
ialah melakukan kejahatan dengan direncanakan.
Ada yang langsung melaksanakan perbuatannya,
ada pula yang membuat dalih terlebih dulu,
dan tentu saja, dalih yang dibuatnya
semata-mata untuk menutupi kekejian dirinya
yang senang dalam kejahatan.
Umumnya mereka merasa malu dan takut
bila tingkah lakunya disorot oleh orang banyak.

Menjumpai kejahatan lebih lanjut,
kejahatan yang dilaksanakan dengan tertib dan terarah
oleh dia yang mahir dalam kejahatan.
Dia pandai memfitnah
dan tidak ragu berbuat kasar pada korbannya
tapi seolah-olah dia pahlawan.
Dia menjilat yang lebih kuat
sambil mengadu domba dan menyebarkan fitnah
serta juga mencari kesempatan untuk menjerumuskan,
kemudian berkeliling dalam masyarakat mencari nama,
bertingkah laku seperti orang bijaksana yang mau membela.



Terhadap korbannya ia berbuat keji,
terhadap lingkungan korban ia bermanis-manis
mengatur tipu daya untuk muslihat.
Jenis manusia seperti ini tidak mempunyai rasa malu,
malah bangga kepandaiannya berbuat jahat.
Umumnya sifat kejahatannya berdasarkan sirik,
dengki dan serakah
"Abnormal!"

Ada jenis kejahatan karena ego yang kuat,
butuh sanjungan dan tingkah seperti raja diktator.
Hanya orang yang menyanjung dan
memuaskan egonya yang boleh turut tertawa,
tetapi dia akan menjadi marah dan benci
bila melihat orang lain bahagia.

Dan yang lebih parah lagi
adalah orang yang berbuat kejahatan demi kejahatan itu sendiri,
yang merasa bangga bila bisa menyakiti seseorang.
Inilah tipe orang pemakan hati.

Ada orang yang menganggap dirinya saja yang benar
sedangkan yang lainnya salah semua.
Inilah contoh dari yang dimaksud Sang Buddha:
"orang bodoh* itu sesungguhnya jahat."

(*orang yang tidak mau belajar dari kenyataan dan pengalaman).

Ada pula sejenis orang yang tunduk dan taat
pada seseorang yang dianggapnya lebih kuat dari dirinya
walaupun orang itu tidak baik.
Dia mencari-cari kesalahan
dan menghina orang lain yang dianggapnya lemah,
walaupun orang itu adalah orang baik.
Inilah jenis orang yang batinnya terbelah,



dan bagaimana pun semua yang dilakukannya itu jahat.

... Bagaimana menghadapi jenis orang jahat ini? ...

Sembilan puluh persen lebih manusia menjadi bodoh karena ingin menang atau senang dan takut kalah atau susah.





KAMMA DAN KEHIDUPAN

Dua orang dengan rasa benci bertemu dan diam
walaupun ada perasaan tidak bahagia.

Sebaliknya bisa terjadi dua orang sahabat berjumpa dan diam,
bahkan bisa berurai air mata, walau ada perasaan bahagia.

Sadar dan diamlah,

karena diam itu baik untuk menghindari *kamma* baru
(untuk tidak menanam perbuatan/*kamma*).

Bahwa dalam kebebasan atau bagi orang yang telah bebas,
baik-buruk, hidup-mati ... itu sama saja.

Ada batin yang tidak terpengaruh
oleh perasaan yang berlawanan,
itulah yang dinamakan bebas.

Pandanglah alam yang luas di mana terdapat
awan, langit, pohon, tanah, cuaca ...,
semuanya tenang dan hening, kosong dari pikiran.

Kita pun diam,

hanya ada kesadaran dan perhatian
serta kenyataan alamiah yang wajar,
tiada *kamma* baru.

Apa yang akan datang (di luar akibat *kamma*) kita tidak tahu,
tetapi buatlah persiapan agar,

bila suatu peristiwa

yang bisa menimbulkan konsekuensi *kamma* terjadi,

lantas sadar dan penuh perhatian sampai peristiwa berlalu.

Hiduplah dari saat ke saat dengan sadar

dan penuh perhatian tanpa melekat,

jadikan peristiwa positif dan negatif sebagai landasan

guna mencari Jalan Tengah ..., Jalan Kesucian –

satu jalan yang penuh tantangan



dan tuntutan disiplin penuh tanggung jawab
atas hukum *kamma* yang berlaku.

Senja bertambah kelam,
hembusan angin pegunungan bertambah dingin,
hujan pun turun semakin deras.



**BERPALING**

Beberapa hari ini bila sedang melihat TV,
misalnya berita olah raga,
timbul kesan bahwa
itu merupakan hasil karya ciptaan manusia
yang membangkitkan emosi ego secara kuat.
Pikiran saya menjadi diam
dan mata ingin memejam,
ingin menutup,
mengikuti gerak kelopak mata yang menutup
dan mengamati pikiran.
Apakah ini ngantuk? Ternyata bukan!

Rasa ingin duduk diam dan menutup mata
semakin berkembang dan menimbulkan rasa enggan bicara.
Duduk di atas batu di sebelah gubuk.



BELAJAR

Sejak lama arti belajar dihayati, yaitu, berusaha mengerti dengan dasar 'sadar dan perhatian'. Objeknya segala hal yang ada dalam lingkungan, termasuk diri sendiri dalam wujud *nāma-rūpa*.

Jangan percaya kalau tidak mengerti!
Pesan ini mendorong kita untuk berdikari dengan tugas tunggal untuk belajar dan mengerti.

Guruku pada suatu kesempatan pernah mengatakan:
"Lihatlah pohon besar itu."

Saya bisa mengerti berdasarkan kenyataan yang berlangsung, pohon itu asalnya dari biji-bijian, benih, kemudian tumbuh berkembang dan berbuah, menghasilkan calon-calon pohon kecil, seraya terus tumbuh berkembang, semakin terawat dan semakin subur tumbuhnya serta panjang usianya, dan akhirnya lapuk ... *anicca*.

Jadi, kita bisa belajar dari pohon, rumput, bahkan batu pasir, dan juga dari semua makhluk pengisi bumi ini, hingga akhirnya mempelajari diri sendiri, makhluk terdekat yang sedang belajar ini yang memiliki sifat dualitas — *kamma* — di mana kita timbul tenggelam dalam arus kehidupan.

Berkenaan dengan hal ini Sang Buddha mengajarkan kebebasan. Yang pertama ialah belajar untuk mengerti kemudian dilanjutkan belajar untuk bebas, bebas dari jerat dualitas, kebodohan *kamma* yang seolah bekerja dengan giat dan otomatis ...



Setiap orang merupakan suatu pribadi yang tidak berbeda dengan pribadi lainnya, sama-sama sebagai pribadi yang terjerat, terkecuali sejumlah kecil yang telah mengerti dan bebas.

Pada saat belajar saya harus dalam keadaan "nol" dalam pengetahuan atau bebas dari pengetahuan, berusaha untuk membuat diri saya dalam keadaan sadar dan penuh perhatian, siap untuk menerima pelajaran atau siap untuk mengerti. Apabila saya tidak siap dalam keadaan nol atau bebas dari pengetahuan, maka sulit untuk saya belajar dan mengerti, karena mungkin akan terjadi dialog atau debat dan terhanyut. Sudah barang tentu setiap pribadi juga mempunyai kualitas yang berbeda, bersesuaian dengan kesungguhan dan usaha yang telah ditempuhnya. Pada dasarnya pada saat belajar tidak ada istilah menghormat atau mengejek atau memandang rendah. Alih-alih, dalam keadaan nol pengetahuan dan bebas dari pengetahuan -- ingatan, saya malah dalam keadaan sadar serta penuh perhatian untuk mengerti -- menerima segala sesuatu seperti apa adanya sebagai Kebenaran.

Istilah pasangan yang berlawanan muncul bagi pribadi yang merasa sedang belajar tetapi sesungguhnya tidak sedang belajar,



melainkan sedang terhanyut dalam arus yang diciptakan oleh potensinya sendiri dalam dualitas -- *kamma*. Sang Buddha menyebutnya sebagai "bodoh". Dan orang bodoh yang merasa dirinya pandai disebut dungu (benar-benar bodoh) -- karena perbuatannya penuh dengan semangat (bernafsu), bergelora, dan nafsunya itu menjadikan gelombang kehidupan yang dahsyat penuh noda *kilesa*.

Pribadi yang sedang belajar adalah siswa dan guru untuk diriya sendiri. Tapi tanpa niat, semangat untuk belajar dan usaha untuk mengerti, siapakah yang akan menjadi guru dan siswa? Beliau menekankan ini seperti yang tertulis dalam *Bojjhanga Sutta* dan pelbagai *sutta* lainnya secara jelas dan tegas. Beliau hanya penunjuk Jalan, para siswa harus menempuhnya sendiri.

Pada saat seseorang sedang emosi atau marah, dia bodoh sebab ia menjadikan dirinya penuh dengan *kilesa*. Manusia duniawi mengembangkan kehidupan -- arus kehidupan -- *kamma*, sedangkan penempuh Jalan meninggalkan arus kehidupan. Manusia duniawi mencari kemenangan diri sendiri dengan dalih kebenaran. Penempuh Jalan mencari kebenaran demi kebenaran itu sendiri.



SATU PERTANYAAN LAGI

Pikiran yang muncul secara halus di kesadaran
rupanya itu adalah tunas baru
dari batang pohon yang telah ditebang
Dan dari satu batang yang telah dipotong
bisa tumbuh banyak tunas baru.
Bagaimana menurut pendapat Bhante?

Guru saya menjawab:

"Bila ada air keruh di dalam ember,
dan lingkungannya tenang,
maka air akan jernih
dan segala benda yang kotor akan mengendap.
Apabila ada gangguan disekitar ember
atau permukaan air,
maka bagian dari endapan akan naik ke permukaan
atau melayang di dalam air."



PINGSAN

Pingsan bisa disebabkan terlalu capai dan atau sakit.

Pingsan yang diikuti keluarnya air liur
adalah pingsan bawaan *kamma*.

Pingsan yang tidak diikuti keluarnya air liur
dalam hal tertentu bisa disembuhkan dengan minum obat.



H I D U P

Hidup penuh dengan masalah.
Hadapi masalah bila datang,
lihat sebab dan kondisinya.
Ini kenyataan hidup!

Dalam komunikasi,
suatu hal tidak perlu dikatakan
apabila tidak berguna atau tidak bermanfaat
bagi yang diajak bicara.

Betapa pun, suatu masalah
harus dicari jalan keluarnya.

Seperti talenan,
bila ada sayur
maka jadi tempat (alas) untuk memotong sayur,
bila ada daging
maka jadi alas untuk memotong daging.
Semua dilaksanakan dan dilewatkan tanpa melekat.
Demikian juga seharusnya pikiran kita
dalam menghadapi masalah.

Hidup tanpa pengalaman dan pengertian
akan menjadikan kita tidak memiliki pengetahuan
dan ketahanan batin dalam menghadapi masalah
sehingga sulit menghadapi kenyataan hidup
dan menjadikan kita menderita.

Hidup menghadapi segala hal
dan menjadikannya pengalaman dan pengetahuan
adalah hal yang wajar,
maju terus ...!



Saya memiliki seorang sahabat sepertapaan yang juga menggunakan jubah tambalan, seperti yang saya gunakan. Ia dan saya hidupnya selalu menyendiri dan pada saat *pindapattā* ia pun tidak berani memandangi apalagi bila si pemberi dana makanan seorang perempuan. Ia adalah seorang bhikkhu yang tenang dalam kesendirian taat pada *vinaya* seratus persen. Sebaliknya saya, dalam menjalankan *vinaya*, hidup biasa dengan sewajarnya dalam masyarakat. Apabila saya *pindapattā*, kadangkala, tanpa sengaja saya menatap si pemberi dana makanan dan secara kebetulan ia adalah seorang perempuan. Saya melihat sebagai cantik, merdu suaranya, sempurna jasmaninya dan sebagainya. Secara wajar godaan timbul. Tetapi dengan merenungkan dan memegang *asubha*, kemelekatan saya menjadi semakin berkurang dan pengalaman serta pengetahuan yang saya peroleh semakin hari semakin bertambah dan membuahkan keseimbangan yang wajar.

Kembali pada sahabat saya, setelah hampir sepuluh vassa, ia memandangi seorang perempuan yang membuatnya tertarik dan tergoda berat ... hingga akhirnya ia mengambil keputusan mengembalikan jubah dan *pattānya*, kemudian menikah.



RENUNGAN

Dalam mencari akar penyebab kegelisahan,
tersimak demikian banyak hal yang muncul silih berganti.

Dalam merenung lebih lanjut,
tersimak bahwa gelisah itu timbul
bersesuaian dengan kondisi daya tahan *nāma-rūpa*,
sejauh mana bisa seimbang
atau sebatas mana mulai guncang.

Ternyata bahwa
dasar kehidupan ini adalah *anicca ... dukkha*,
sehingga dalam melatih kesadaran,
dukkha ini dirasakan ...,
disadari sehingga menimbulkan perasaan gelisah.

Semuanya timbul dari kebodohan
dan dari kenyataan langsung yang
menimbulkan setitik pengertian
bahwa jasmani ini mulai lapuk
dan kemudian menambah kegelisahan
yang tidak bermanfaat dan malah menambah *dukkha*.

Dengan adanya pengertian atas kenyataan
bahwa hidup dalam ketidak-tahuan
hanya akan menghanyutkan diri
dalam hukum sebab-akibat yang tidak ada akhirnya ini,
maka mulailah merintis mengembangkan pengertian
guna mencari jalan kebebasan.



D U D U K

Senja ini
saya menggunakan kesempatan untuk duduk menyendiri
....

Kedua tangan terasa berat dan tegang
dan tergantung panjang,
telapak tangan yang disusun bertumpu
terasa berat.

Perhatian ini diarahkan pada pernapasan
dan mata mulai dipejamkan,
namun pikiran terus bekerja
dan kesadaran menangkap berbagai hal,
di antaranya *kilesa*.
Kenapa *kilesa* muncul begitu saja???

Teringat keterangan Bhante Agga
bahwa *kilesa* tidak muncul begitu saja
melainkan dari kesadaran yang lebih dalam
dan lebih halus, yakni *āsava*,
yang sedemikian halusnyanya sehingga
tidak tertangkap oleh kesadaran yang belum mantap.

Pikiran bekerja
dan teringat akan *lobha*, *dosa* dan *moha*,
sebagai dasar penggerak
atau penghasil *āsava*

Mencari lebih lanjut
dan timbul rasa gelisah serta takut ...
karena menyadari *nāma-rūpa* ini bersyarat
dan tidak kekal ... *anicca*
Timbul pengertian bahwa hidup *rūpa* ini



Timbul keinginan untuk mengatasi *dukkha*,
namun tidak tahu harus bagaimana???

Dalam ketidak-tahuan timbul ilusi
atau pikiran yang membenarkan diri
untuk masuk ke dalam nafsu,
kilesa terjadi.

Beginilah kehidupan duniawi yang umum,
yang telah diterima sebagai kebenaran oleh umum.

Walau mengetahui bahwa
ini hal duniawi yang tidak kekal
yang tidak lain adalah *dukkha*,
namun sampai batas-batas tertentu,
bisa melupakan derita dalam batin
atau malah menambahnya.
Inilah kebodohan.

Pikiran diam dalam ketidak-tahuan ...
dan kesadaran merasakan hening dan tenang,
batang hidung yang berdenyut ...,
punggung terasa sejuk.
Nāma menyadari *rūpa* yang bersyarat.
Nāma menjadi gelisah
dan *rūpa* menjadi tambah menderita.

Nāma diam walaupun dalam ketidak-tahuan,
namun *rūpa* menjadi segar.
Tentu saja, ini bisa terjadi
bila syarat minimal bagi *rūpa* sudah terpenuhi:
makan, minum, kegiatan, istirahat.

Selanjutnya ...
belajar untuk mengerti
dan berlindung pada Sang Tiratana.



PANASNYA HATI

Panas dan tidak turun hujan telah menyebabkan beberapa jenis tumbuhan menjadi gersang, beberapa dari antaranya mati dan makhluk lainnya juga merasakan akibat sehingga menambah derita. Apalagi kalau ada dua matahari. Tetapi panasnya pikiran melebihi panasnya bumi bila ada dua matahari (tetapi tidak perlu takut matahari akan tetap satu).

Dalam memperhatikan pikiran yang bekerja, bila kesadaran menurun, timbul ingatan yang menyebabkan diri menderita dan tambah merana. Dengan terbakarnya pikiran oleh rasa kemarahan dan kebencian, batin menjadi hanyut ke dalam arus *āsava*. Padahal perasaan marah dan benci timbul karena melihat *kilesa* yang dibuat oleh orang lain dan atau tingkah serta tindakan orang lain yang saya pandang salah, sampai sedemikian rupa sehingga saya turut menciptakan *kilesa*. Ketika kesadaran dan perhatian menguat kembali, arus *āsava* mereda. Hal demikian terjadi berulang-ulang.

Dalam keadaan tenang sering timbul pikiran, betapa hidup ini disia-siakan dan dirusak dengan membakar batin sendiri



atau menghanyutkan batin dalam arus *āsava*.
Kelengahan dalam usaha melatih kesadaran dan perhatian
bisa menyebabkan hati terbakar
dan batin kembali hanyut
serta terbenam dalam arus *āsava* ... *kamma*

Jasmani tidak boleh terlalu lemah
sebab batin akan menjadi lemah juga,
namun juga jangan terlalu kuat
sebab sekali terbakar nafsu
maka kebakarannya akan menjadi dahsyat.
Di samping itu, terlalu kuat
tetapi tidak seimbang dengan keperluan kerja
bisa menyebabkan perubahan menjadi gemuk
dan ketidak-seimbangan di dalam badan jasmani
yang pada gilirannya bisa menimbulkan penyakit.

Ketika sedang duduk bermeditasi,
tiba-tiba kesadaran menangkap rasa sakit,
rasanya tulang menekan tempat duduk.
Jadi, terlalu kurus pun tidak baik,
bukan saja melemahkan *nāma-rūpa*,
tetapi juga menimbulkan
hal lain yang mengganggu ketenangan.



ASUBHA

Guruku menyarankan agar
saya berpegang pada objek *asubha*.

Seseorang bisa merasa kesal, pusing, dan emosi
kemudian berproses menciptakan *kilesa*
karena melekat, yang sebenarnya
tidak lain karena salah pandang akan adanya ego.
Berdalih kebenaran, padahal sebenarnya
hanya mau menang dan senang,
tidak mau kalah dan menderita.
Maka terciptalah perbuatan (*kamma*) yang kompleks,
dan ini merupakan kenyataan dan menjadi masalah utama
yang seolah-olah bekerja otomatis
di mana makhluk hidup terhanyut di dalamnya.

Dengan melatih perhatian pada *asubha*
maka hidup terasa sebagai derita
yang untuk orang lain
mungkin dianggap hal biasa
meski sebenarnya
lebih menderita lagi orang yang tidak melatih *asubha*
bila menerima kenyataan hidup sebagai derita

Dengan *asubha*,
ikatan terhadap objek luar mulai mengendur,
demikian pula
ikatan pergaulan dengan orang-orang yang tidak baik
yang hanya menambah derita saja.

Seolah suatu penderitaan,
usaha menembus diri sendiri
yang sulit menerima
atau tidak mengerti akan arti hidup



yang terikat oleh rasa suatu diri
dengan segala hak dan kewajibannya,
namun mengandung *kilesa*
dengan konsekuensi terbakar.

Hanya saja dalam melihat arus kehidupan
terasakan banyak hal
yang seolah hanya dibuat-buat
terutama dengan tujuan tertentu,
baik langsung ataupun tidak langsung,
hal-hal yang memabukkan, melelahkan.
Itulah arus kehidupan
yang diciptakan oleh manusia
dan menjadi arus *kamma* bagi dirinya.
Jadi, arus *kamma* adalah arus ciptaan batin
yang menyebabkan batin bergolak
bersama segala isinya.
Jadi teringat pada uraian *Dhamma* di awal tahun (*vassa*)
tentang hal yang menyebabkan diri saya
suka salah dan menderita,
terhanyut dan menderita.

Maju terus
dengan berpegang pada *Dhamma* dan *Vinaya*.
Dengan kemurnian (kesucian),
kesadaran dan pengertian akan mengembangkan kebijaksanaan
yang akan membawa ketenangan dan kebebasan sejati.
Dan pengasingan diri akan menghasilkan ketenangan.
Demikian wejangan *bhante* guruku.



MEMPERHATIKAN DAN MENGAMATI

Ketika saya sedang duduk di batu di depan gubukku, lewatlah penjaga hutan yang sudah akrab, dan ia bertanya, "Apakah meditasi bisa dilakukan dengan mata terbuka?" Kemudian saya menjawab dan menguraikan, "Mata terbuka untuk melihat objek dalam waktu yang singkat, kemudian mata ditutup dan mempertahankan objek tadi di dalam batin, 'konsentrasi'. Apabila objek lenyap, mata dibuka kembali dan seterusnya. Ini menuju *jhāna*."

Meditasi tingkat pertama (*jhāna* satu): mengendalikan diri terhadap kegiatan batin, keinginan, yang bila teratasi, keseimbangan mulai terbentuk, dan lebih lanjut akan ada rasa bahagia.

Bila batin dipusatkan pada satu objek yang berarti hanya ada kesadaran untuk satu objek saja maka terjadi *jhāna*.

Apabila kesadaran dan perhatian aktif maka terjadi *vipassanā* yang akan memberikan pengertian dari objek yang muncul secara otomatis, dan lebih lanjut lagi akan terlihat diri sendiri yang terdiri dari tulang dan daging serta empat unsur. Ini pengertian langsung, bukan pengetahuan yang berasal dari buku-buku."

Apakah orang yang penuh dengan kekotoran batin (*kilesa*) bisa mencapai *jhāna* dalam meditasi???

Jawaban saya: "Tidak ada kepastian."



....

Pada malam harinya,
percakapan tadi siang menggema lagi,
pikiran beberapa kali bereaksi,
kemudian kembali pada perhatian —
itu juga termasuk meditasi.
Badan jasmani terasa lesu,
beberapa kali menguap
karena dinginnya alam pegunungan meresapi tubuh.
Kelemahan ini terjadi
karena pikiran kurang terkendali hingga bereaksi,
baik terucapkan maupun tidak terucapkan.
Jadi, meditasi itu bukan hanya sadar dan perhatian,
tapi juga harus waspada
agar batin tidak terhanyut oleh
atau bereaksi terhadap ingatan masa lampau
atau menyimpulkan kesan yang timbul atas apa yang berlangsung
di saat berlatih dan belajar.
Juga harus waspada agar batin tidak bereaksi
terhadap faktor lelah
atau memberi tempat kepada pengaruh kesan lelah
baik yang terucapkan ataupun yang tidak terucapkan
karena bila hal itu terjadi,
maka di saat itu juga,
belajar dan berlatih menjadi terputus.



B O D O H

Pada sisi yang negatif
orang bodoh itu tampak lebih tenang dan bahagia.
Misalnya pada saat akan melakukan perbuatan salah
dia akan bersikap tidak peduli
terhadap saran atau pandangan orang lain.
Waktu melakukan perbuatan salah
dia merasa perbuatannya itu benar,
tindakannya mantap dan gigih.
Padahal perbuatannya itu
sangat merugikan dirinya sendiri dan lingkungannya.
Ia akan kehilangan simpati atau disebut bodoh
namun orang bodoh ini akan bersikap tidak peduli,
dengan dalih semua orang juga berbuat salah,
maka dia tetap tenang serta tidur lelap.

Apabila berulang-ulang terjadi
maka orang bodoh ini
bisa menjadi pandai menunggangi kebodohnya,
dia pandai menipu,
pandai berpura-pura,
dan lebih hebat lagi
bila sudah dikuasai nafsu dan keserakahan,
maka orang bodoh ini
bukan saja pandai menunggangi kebodohan
tetapi juga menjadi buas.
Walaupun bagaimana pun dia tetap bodoh
dan telah kehilangan kemanusiaannya.

Ada orang yang pandai dan cerdas,
tetapi dirinya dikuasai nafsu dan sangat serakah.
Akhirnya dia sama saja dengan orang bodoh
yang merugikan dirinya sendiri dan lingkungannya.
Walaupun dengan cara yang lebih halus,



kejahatan yang dilakukannya lebih keji dan lebih dahsyat, dan kemanusiaannya pun hilang.

Orang awam yang menyadari dirinya bodoh akan menderita
serasa menelan bola api yang membara atau dirinya sendiri yang terbakar. Walau demikian jelasnya dapat dirasakan, tidak mudah baginya untuk belajar jadi bijaksana dan suci sebab dirinya seolah terbenam dalam *kilesa*.

Berapa lama kita telah terbiasa dalam *kilesa*, dan berapa saat kita telah mulai mengendalikan diri dan mencoba keluar dari *kilesa*?

Upaya untuk sadar, penuh perhatian dan waspada ternyata melelahkan dan penuh dengan risiko terbakar, terutama bila batin sudah terpojok dan putus asa. Bila sampai demikian, pandanglah angkasa yang luas tanpa batas, baik pada siang hari maupun pada malam hari — Ini akan memberikan keluasan pandangan serta suasana yang hening tenteram. Atau pandanglah alam sekitar, pegunungan, lembah, dataran yang hijau, lautan dan danau. Atau pandanglah sekelompok manusia dari jarak yang cukup jauh, pandanglah alam semesta dengan segala isinya, ambil jarak ruang yang tidak kosong namun hening.

Mengambil jarak berarti mengundurkan diri dari kesibukan duniawi, walaupun hanya sesaat, untuk menenangkan pikiran serta mengendapkan *kilesa*. Adalah suatu berkah (*mangala*)



bila pada saat demikian
bisa berjumpa dengan orang suci, orang bijaksana, atau orang baik
yang akan memberikan petunjuk
bagaimana mengendalikan
serta membersihkan diri dari *kilesa*.
Walau sedikit demi sedikit,
ini jauh lebih baik daripada tetap terbiasa
berkembang dalam *kilesa*, bukan???



**A T T A**

Rasa gelisah menerpa diriku
Kejadian selama beberapa hari ini terasa ganjil,
beberapa peristiwa dan perubahan terjadi,
dan bersamaan dengan itu
saya menjadi sadar akan kekurangan diriku
sampai menimbulkan rasa tidak tahu apa-apa.
Timbul kesan terpesona.
Juga dalam segi-segi lain,
diriku jadi terasa kecil.
Keseluruhannya menjadi beban
yang mengganggu keseimbangan
dan menimbulkan rasa tidak tahu apa-apa
atau tidak berdaya.

Sepanjang malam sampai pagi ini
tinggal bersama rasa gelisah
dan mencoba sadar,
penuh perhatian dan waspada,
tetap di dalam rasa gelisah ini
dengan tujuan untuk mengerti apa sebabnya.

Berulang kali pikiran melarikan diri
dari kenyataan yang berlangsung ini
dengan menciptakan reaksi,
mengkayal atau bingung
atas mana yang naluri dan mana yang benar,
yang sebenarnya hanyalah
takut melihat kesalahan sendiri ... *kilesa* ...
atau kekurangan diri sendiri semata
sebagai suatu kenyataan "derita"
tapi tidak tahu harus bagaimana
sehingga seolah-olah tidak berdaya,
seolah-olah tiada kepastian ...



... dan seolah-olah yang merasakan semua ini adalah *attā* ... (???)

Kembali berbaring dan berpegang pada kesadaran, perhatian dan kewaspadaan dengan objek *attā* yang sedang gelisah sebagai suatu kenyataan ... entah bagaimana terjadinya ternyata *nāma-rūpa* telah tertidur untuk jangka waktu yang cukup lama. Merasa persoalan belum terjawab maka perenungan kulanjutkan lagi sampai menjelang sore hari (15.14).

Suatu peristiwa hanya terjadi pada suatu saat yang relatif singkat. Namun pikiran memegang dan memperpanjang dan mengulang-ulangnya, dan rangkaian kehidupan pun menjadi rumit. Orang duniawi menyuburkan jalan kehidupan sedangkan orang yang menempuh Jalan meninggalkannya.

Diam atau tidak berkomunikasi dengan orang lain yang tidak baik apalagi dengan orang jahat, agar tidak terbawa atau terpengaruh oleh perbuatan yang tidak baik.

Dan melatih diri: sadar, penuh perhatian, waspada dan seimbang agar dapat melihat hal yang benar sebagai benar, melihat hal yang salah sebagai salah.

Hendaklah disadari, ada kebenaran yang tersamar sehingga terlihat seolah-olah sebagai kesalahan.



Juga sebaliknya,
ada kesalahan terselubung
yang bisa terasa seolah-olah sebagai hal yang benar.
Maka penglihatan yang jernih diperlukan
untuk terhindar dari *kamma* buruk.

Seseorang yang bermaksud baik
namun tanpa pengertian
bisa membawa orang yang tidak baik
atau terselubung seolah-olah baik
ke dalam lingkungan orang baik,
sehingga suasana bahagia di lingkungan orang baik itu
menjadi rusak,
dan dapatlah terciptakan *kamma* buruk.

Orang yang tidak bersih
bisa saja terus merangsek
secara langsung atau secara terselubung
seraya bangga atas sikapnya yang brutal dan keji
dan menjadi pemenang secara lahir,
tetapi secara batin dia semakin terbenam
dalam *kamma* buruk yang diciptakannya
yang akan dia petik buahnya di suatu saat nanti.

Pencari Jalan akan bersikap hati-hati
terhadap segala proses *kamma* yang menyimpannya
dan menjadikannya sebagai penggugah
untuk lebih tekun mencari Jalan Kesucian
dengan suatu pegangan pengertian:
peristiwa masa lampau telah terjadi
dan buah *kamma* bisa muncul setiap waktu
dan karenanya, di masa sekarang dari saat ke saat perlu dijaga
agar tidak terjerumus ke dalam *kamma* buruk
yang akan berbuah di masa yang akan datang
dengan suatu harapan:



pada suatu saat nanti bisa terbebas dari hukum *kamma*.
... Semoga Sang Tiratana memberkahinya





DIAM ITU DAHSYAT

Diam itu emas dan bicara itu tembaga,
demikian pepatah jaman dahulu kala.
Jadi semenjak dahulu
orang telah menyadari indahnya diam.
Diam di sini ialah tidak cepat memberikan reaksi,
tetapi sadar dan penuh perhatian serta waspada,
sehingga terjadilah proses belajar dan penelitian.

Walau tahu akan sesuatu atau suatu hal yang bermanfaat,
tetapi juga tahu bahwa saat itu bukanlah saat yang tepat
atau tahu bahwa orang(-orang) itu tidak menaruh perhatian
dan atau tidak ada minat,
maka hal tersebut tidak perlu diungkapkan,
karena percuma, tidak akan ada manfaatnya atau sia-sia belaka.

Juga janganlah
mengungkapkan hal yang tidak bermanfaat.

Dalam hal tertentu,
diam hingga batas tertentu
berarti komunikasi yang serius.
Sedangkan diam terhadap orang yang bersikap jahat
berarti putusnya komunikasi,
berarti masing-masing akan membawa *kammanya* sendiri,
yang jahat akan membuat *kamma* buruk bagi dirinya
sesuai dengan perbuatannya sendiri,
sedang yang diam
jelas tidak terbawa oleh *kamma* buruk orang itu,
atau setidaknya, ia tidak membuat *kamma*,
atau telah membuat *kamma* baik bagi dirinya.
Karena sadar akan mengerikannya sifat yang negatif,
maka ia memilih sifat yang positif bagi dirinya.



Bagaimana sikap diam ini
bila dilaksanakan oleh orang bodoh
yang malas belajar?

Dia diam terhadap nasihat,
diam terhadap pelajaran,
diam terhadap segala hal,
yang walau baik dan bermanfaat,
dia tidak menyukainya.

Sikap diamnya ini
sikap diam dengan tatapan mata yang kosong,
dengan sikap jasmani yang kosong dari semangat batin,
seperti orang yang hilang ingatan.

Dia jadi bertambah malas dan lamban,
dia tidak sadar bahwa dirinya sedang dirusak dan dihancurkan
oleh setiap perbuatannya,
dia akan kehilangan kecerdasan dan pengertiannya.

Bagaimana bila sikap diam seperti ini
dilakukan oleh orang yang anda cintai?
Dahsyat bukan???

Ada sikap dia yang lebih mengerikan,
dia diam dengan bola mata yang bergerak
apalagi gerak yang berputar dan sikap tubuh yang kaku
penuh dengan energi dari *kilesa*,
menatap mata dan bibirnya menyebabkan bulu tengkuk berdiri
atau batin terguncang



PERJALANAN HIDUP

Ketika masih kecil,
ingin cepat jadi anak besar.
Setelah menjadi anak besar,
ingin cepat menjadi dewasa.
Ketika sudah dewasa,
ingin cepat jadi tua.
Yang mendasar dari semua ini
ialah 'ingin kebebasan'.

Sekarang masa tua sudah sampai,
jasmani mulai lemah,
demikian pula semangat dan kesadaran,
sayang telah banyak waktu dan kesempatan terlewat
tanpa pengembangan batin yang memadai.

Sisa waktu harus dimanfaatkan
agar hidup tidak sia-sia,
maka pertahankan semangat dan kesadaran
dengan penuh perhatian
serta kembangkan keseimbangan
dalam menghadapi *anicca ... dukkha*
yang bukan sesuatu yang dituju.

Pencapaian tujuan belum diketahui,
namun suatu tekad
untuk tetap sadar dan penuh perhatian
sampai titik akhir dari kesadaran
telah dibulatkan.

....



MENJELANG FAJAR

Pagi hari menjelang pukul 2.14,
terjaga dari tidur,
tapi seluruh tubuh seakan-akan lumpuh
tidak bisa dikendalikan,
mulai dari kaki terasa kaku
dan terus merayap ke arah kepala
sampai seluruh tubuh terasa kaku.
Kesadaran menangkap keadaan yang gelap pekat dan padat,
sayup-sayup terdengar suara yang melengking
dan menyayat telinga, keras
dan bertambah keras bunyi itu menyengat telinga
disertai munculnya benda-benda yang berbentuk lingkaran
berwarna kuning bercahaya.

Lingkaran itu bekerja seperti pegas,
seperti menyedot sesuatu dari tubuh,
kepala terasa sangat sakit
dan kuping pun turut berdenging.
Kesadaran dipusatkan pada pernapasan,
napas pendek dan lemah,
diusahakan menjadi panjang dan kuat ...
dan kesadaran menggerakkan pikiran
seolah-olah tangan memukul susunan benda kuning
yang bergerak seperti pegas itu.

Turun dari tempat tidur
dengan keadaan tubuh yang lemah
dan kepala sakit bukan main.

**U S I A**

Di suatu pagi yang cerah
saya didatangi oleh beberapa pemuda mahasiswa
dan terjadilah tanya jawab.
Mereka bertanya
berapa usiaku.
Saya hanya tertawa kecil
dan menjawab bahwa dalam hal usia
saya lebih memperhatikan usia batin
ketimbang usia jasmani.
Dan rombongan membisu,
mereka merasa terpuruk atas jawaban yang saya berikan.
Jawaban saya demikian
karena saya tahu
bahwa mereka memandang rendah terhadap orang lain.



APA YANG TERJADI

Saya berlatih perenungan atas badan jasmani,
semua berjalan seperti biasa.

Hanya kadang kala
saya merasa kepala tersentak-sentak,
atau otot pada tubuh berdenyut

Suatu ketika saya duduk bermeditasi
kepala tersentak-sentak dan mendonggak,
dan pada saat itu ada angin yang sejuk dan deras
berembus menembus kening.

Pada suatu malam
saya terjaga dari tidur,
dengan rasa heran
melihat lampu dalam gubukku yang masih menyala
terlihat redup cahayanya.
Selang beberapa hari
tidak ada dalam diriku
selera makan maupun keinginan bicara,
maunya duduk diam menyendiri.



MEDITASI YANG BERKESAN

Ketika saya duduk bermeditasi,
tiba-tiba seluruh tubuhku berguncang,
seolah-olah ada sesuatu yang terlepas dari badanku.
Mata kemudian saya buka,
saya sangat terpesona.
Rupanya yang menyebabkan badan terguncang
adalah keluarnya satu tubuh
berbentuk kakek-kakek kurus kering dari tubuhku sendiri
seperti dua gelembung sabun yang dipisahkan.

Dengan cepat tangan kakek itu
saya pegang dan saya tarik,
sampai kedua tubuh bersatu lagi.
Saya memberikan pernyataan:
"Saya ingin penerangan sempurna!"

Dan suatu kesan timbul dalam diriku,
yakni:
ketika menarik tangan kakek itu
terasa alam yang berbeda.
Terasa tubuh kakek itu berada dalam alam yang lebih padat
tetapi lunak seperti agar-agar.



BAYANGAN

Mendadak keadaan
menjadi gelap gulita,
hitam pekat,
tidak kelihatan suatu apa pun.
Pikiran menjadi panik
dan secara naluri
bergerak dalam kegelapan
dengan tiada menentu arah tujuannya,
karena tidak bisa membedakan
mana yang atas
dan mana yang bawah
ataupun arah timur dan barat
Pikiran lalu menyadari
ini usaha yang sia-sia dan sangat melelahkan,
dan akhirnya diam
Mencoba melihat jari tangan,
namun tidak kelihatan sesuatu apa pun,
yang ada hanya hitam pekat.
Batin menyadari
adanya suatu diri yang panik
karena berada dalam kegelapan,
kemudian menutup mata,
kesadaran dan perhatian dikembangkan,
lambat laun kepanikan mulai mereda,
mata dibuka
dan mulai memandang sekitar,
namun lebih terasa rabaan,
seolah-olah berada dalam ruang batas yang terjal,
yang tidak diketahui
berapa tinggi atau berapa dalam.
Ketika mendongakkan kepala ke atas
terlihat setitik benda terang



Tiba-tiba tubuh melayang
menuju titik tersebut
dan dalam sekejap titik terang sudah dilampaui.
Kini kesadaran mencerap tubuhku,
melayang-layang di antara puncak-puncak gunung
yang kadang kala berkabut.
Setiap memandang ke atas
tampak puncak yang lebih tinggi dan
kesadaran melayang ke puncak tersebut dengan ringan.
Memandang ke bawah
deretan pegunungan yang bertingkat-tingkat
dan tidak kelihatan kaki gunung.
Memandang lagi ke atas
kelihatan puncak yang lebih tinggi lagi
sambung-menyambung tiada akhir
dan meditasi kuakhiri.
Tubuh terasa ringan dan sejuk.



TUBUH YANG KURUS KERING

Ketika saya duduk bermeditasi,
seperti biasa terjadi gambaran gunung-gunung
dan kesadaran melayang-layang
dari puncak yang satu ke puncak yang lain.
Akhirnya diputuskan untuk melayang menuju ke lembah –
suatu perjalanan yang ringan,
dan malah seperti jatuh meluncur.

Puncak-puncak gunung yang gundul dan gersang
atau yang berbatu-batu semuanya telah kulewati,
perjalanan diteruskan melalui lereng-lereng
yang hijau oleh pohon-pohon yang alami,
terus makin menurun,
lerengnya ditumbuhi pohon-pohon pinus,
melayang semakin rendah,
tampak sungai kecil
yang semakin ke hilir semakin besar airnya
yang jernih mengalir dengan dasarnya batu kerikil.

Mulai kelihatan beberapa orang perempuan mencuci.
Jauh dari kaki gunung tampak beriringan
rombongan empat manusia
tiga anak dan ibunya menjinjing makanan.
Ternyata dia adalah anak dan isteriku.
Kesadaran yang sedang melayang merasa terkejut
dan timbul kesadaran untuk melihat ke arah tubuh ...
yang ternyata merupakan tubuh yang kurus dan kering.
Secara reflek tubuh yang kurus kering itu
mengubah arah tujuannya, kembali ke arah puncak lagi
dan tidak singgah lagi di puncak seperti terdahulu;
dan usaha perjalanan ini terasa sangat berat.



JALANKU

68. Saya pun telah menyadari bahwa, dengan diupasampada menjadi seorang bhikkhu, saya memiliki tugas yang pokok yang harus saya utamakan karena tugas inilah yang telah dibebankan kepada saya oleh Sang *Bhagava*, yakni, melatih diri untuk menyelami *Dhamma* yang Agung.

Inilah tugas saya sebagai seorang bhikkhu.

69. Tugas itu sangat mulia bagi saya karena tugas itu dapat membawa saya ke arah keadaan yang bebas dari keterikatan.

Alangkah wajibnya saya untuk mendahulukan tugas ini daripada berkecimpung di dalam permasalahan yang bukan sepatasnya dikerjakan seorang bhikkhu.



CATATAN PINGGIR SEORANG PENGEMBARA DI LEMBAH KEMLAKA

147.

Biarkanlah burung tetap berkicau
Biarkanlah mereka tetap bergosip
Biarkanlah sungai tetap mengalir
Biarkanlah mereka tetap berpolitik
Biarkanlah mereka mengkotak-kotakkan *Buddhadhamma*.
Biarkanlah ...!
Biarkanlah ...!

....

Inilah *Dhamma* yang kulihat, semua kebenaran ini.
Biarkanlah aku selalu berada dalam kesunyian
Biarkanlah aku selalu hidup dalam sinarMu
Biarkanlah aku selalu tetap melihat semua ini seperti apa adanya
dan berusaha untuk tidak menilainya
Biarkanlah ...!
Biarkanlah ...!

....

Tapi jikalau aku salah ---
yang ini jangan dibiarkan,
tapi ingatkanlah aku ya *Dhamma*!



Pada mulanya tiada pemikiran
Inspirasi muncul secara tiba-tiba
Kata hati ingin menuangkannya
Dalam bentuk kata bermakna
Pikiran menuntun tanganku
'tuk menuliskannya
Rangkaian syair yang terkumpul ...
Bermanfaat dalam perenungan kehidupan
Kulengkapi dengan syair para guru
'tuk menyempurnakan isinya
Memperkaya kosakata Dhamma.

Kontemplasi
dalam bentuk rangkaian syair renungan
yang dapat membangkitkan semangat spiritual
serta metode untuk mempelajarinya.

Berkah Engkau, O Penerang Pikiran
bagaikan seberkas cahaya
rangkaiannya syair ini
dapat menerangi hati yang gelap,
pikiran yang bodoh dan terikat pada kepalsuan
duniawi
Pemahaman yang benar
akan mencapai tujuan.