

SERI DHAMMA PRAKTIS

# Seperti Ini

Oleh **Ajahn Chah**



Penerjemah:

**Upa. Saddhamitto Freddy Suhendra**

Editor:

**Upa. Sasanasena Seng Hansen**





# Seperti Ini

Oleh Ajahn Chah

Penerjemah:

Upa. Saddhamitto Freddy Suhendra

Editor:

Upa. Sasanasena Seng Hansen

# SEPERTI INI

Oleh Ajahn Chah

108 Perumpamaan Dhamma

Terjemahan Bahasa Thai ke dalam Bahasa Inggris oleh Bhikkhu Thanissaro

copyright

Copyright © 2013 Thanissaro Bhikkhu

for free distribution

You may copy, reformat, reprint, republish, and redistribute this work in any medium whatsoever without the author's permission, provided that: (1) such copies, etc. are made available free of any charge; (2) any translations of this work state that they are derived herefrom; (3) any derivations of this work state that they are derived and differ herefrom; and (4) you include the full text of this license in any copies, translations or derivations of this work. Otherwise, all rights reserved.

Penerjemah: Upa. Saddhamitto Freddy Suhendra

Editor: Upa. Sasanasena Seng Hansen

Sampul & Tata Letak : poise design

Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm

Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm

Kertas Isi : HVS 70 gsm

Jumlah Halaman : 112 halaman

Jenis Font : Segoe UI

Minnadrop

Bernadette Rough

Diterbitkan Oleh :



Vidyāsenā Production

Vihāra Vidyāloka

Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231

Telp. 0274 542 919

Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, September 2020

Untuk Kalangan Sendiri

Tidak diperjualbelikan. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apapun tanpa seizin penerbit.

# Kata Pengantar

Ajahn Chah adalah seorang yang ahli dalam menggunakan perumpamaan yang tepat dan tidak biasa untuk menjelaskan pokok Dhamma dengan cara yang mudah diingat, seringkali untuk menjawab pertanyaan, terkadang juga untuk mengajak umat. Beliau sangat berbakat memanfaatkan sifat perumpamaan yang sesuai dengan kondisi alam, dimana terdapat beberapa kesamaan yang relevan dan sebagian tidak. Menggunakan gambaran tertentu untuk membuat suatu poin dalam satu konteks pembabaran, dan poin yang berbeda untuk hal yang berlawanan pada konteks lain.

Buku ini adalah pendamping untuk buku *In Simple Term*, koleksi sebelumnya dari perumpamaan yang berasal dari transkrip ceramah Ajahn Chah. Di buku ini, mayoritas berasal dari kompilasi yang ditulis oleh Ajahn Jandee Kantasaro, salah satu murid Ajahn Chah. Judul buku tersebut adalah *Khwaam Phid Nai Khwaan Thuuk* (Apa yang Salah dan Apa yang Benar). Judul kumpulan ini dikutip dari ungkapan yang sering digunakan untuk menggambarkan penyalahgunaan dari pengetahuan. Ajahn Jandee, dalam pendahuluannya menceritakan tentang seorang pria yang pernah beliau temui yang menggunakan ajaran mengenai

ketidakekalan untuk membenarkan fakta bahwa ia tidak pernah membersihkan truknya.

Khwaam Phid Nai Khwaan Thuuk memiliki 186 bagian cerita yang dikutip secara langsung dari rekaman ceramah dan perbincangan Ajahn Chah. Dari cerita ini, saya pertama-tama menyeleksi bagian yang mengandung perumpamaan dan kemudian menghilangkan semua cerita yang memiliki ekspresi yang sama atau lebih baik di dalam buku ini atau di dalam buku *In Simple Terms*. Hal ini menyisakan 94 bagian cerita. Untuk memberikan pelengkap 108 – 11 x 22 x 33, sebuah angka dalam tradisi buddhis yang menandakan kelengkapan, saya memilih dan menambahkan 14 perumpamaan dari rangkaian pembicaraan dan percakapan dengan Ajahn Chah yang direkam. Kemudian, menyusun kumpulan ini sehingga bagian-bagiannya akan saling berhubungan dan membangun satu kesatuan.

Beberapa orang telah memeriksa naskah asli dan memberikan saran yang bermanfaat untuk memperbaikinya. Selain kepada para bhikkhu di vihara ini, termasuk pula Ajahn Pasanno, Ginger Vathanasombat, Isabella Trauttmansdorff, Nathaniel Osgood, Addie Onsanit, dan Michael Barber. Saya ingin mengucapkan penghargaan atas bantuan mereka.

Semoga semua yang membaca terjemahan ini menyadari tujuan awal Ajahn Chah dalam menjelaskan Dhamma seperti ini.

May 2013,  
Bhikkhu Thanissaro

# Prawacana

Namobuddhaya,

Hari Asadha Puja merupakan salah satu hari perayaan umat Buddha yang memperingati peristiwa penting setelah dua bulan pencerahan sempurna pada saat bulan purnama penuh di taman rusa Isipatana, Benares dimana untuk pertama kalinya Sang Buddha memabarkan Dhamma kepada lima petapa (Kondanna, Bhadhiya, Vappa, Mahanama, dan Assaji). Pada perayaan Hari Raya Asadha Puja, umat Buddha melakukan puja bakti untuk merenungkan kembali peristiwa yang telah terjadi pada dua bulan setelah pencerahan sempurna dimana Sang Buddha memabarkan ajaran Empat Kebenaran Arya dan Jalan Tengah Berunsur Delapan yang menjadi ajaran utama dalam agama Buddha. Selain itu, perayaan ini juga berfungsi sebagai wadah meneruskan Dhamma Sang Buddha dalam perayaan Hari Raya Asadha Puja.

Pada kesempatan ini, Free Book Insight Vidyasena Production menerbitkan buku yang berjudul "Seperti Ini". Buku ini berisikan kutipan-kutipan perumpamaan yang berasal dari transkrip ceramah Ajahn Chah, yang dikumpulkan oleh salah satu murid Ajahn Chah yaitu Ajahn Jandee Kantasaro. Semua kutipan yang terdapat



dalam buku ini dapat menjadi bahan perenungan bagi kita semua dalam menjalani, membenahi, dan melihat kembali kehidupan yang telah kita jalani dan kehidupan kedepannya yang akan kita lalui.

Penerbit menyampaikan terima kasih kepada Upa. Saddhamitto Freddy Suhendra yang telah menerjemahkan buku ini kedalam Bahasa Indonesia. Dalam proses penerbitan buku ini, penerbit juga tak lupa mengucapkan terima kasih kepada para donatur karena dengan kebajikan para donaturlah maka buku ini dapat diterbitkan. Kritik, saran dan masukan sangat kami harapkan dan akan menjadi semangat buat kami untuk memberikan yang lebih baik lagi pada penerbitan buku selanjutnya. Terima kasih dan selamat membaca.

Selamat Hari Raya Asadha Puja 2564 TB  
Semoga semua makhluk hidup berbahagia  
Manajer Produksi Buku Vidyasena  
Setia Sukiansa

# **Pemberitahuan Peralihan**

## **Jenis Penerbitan Free Book IVP**

Namobuddhaya,

Mengingat perkembangan teknologi dan situasi terkini akibat dampak pandemi Covid-19, kami dari tim produksi Free Book Insight Vidyasena Production memutuskan bahwa untuk selanjutnya (terhitung penerbitan edisi Waisak 2564TB/2020) penerbitan buku-buku free IVP tidak lagi dicetak dalam jumlah besar dan hanya akan dibagikan secara digital. Momentum perubahan ini bertujuan untuk menjamin keberlangsungan produksi buku-buku free IVP sembari meningkatkan kualitas dan pelayanan buku berbasis digital.

Dengan demikian, buku-buku free selanjutnya hanya akan dicetak dalam jumlah terbatas sebagai bahan arsip produksi dan stok bagi para donatur yang menginginkan versi cetak. Apabila umat donatur menginginkan buku tersebut dalam versi cetak, silakan menghubungi nomor whatsapp IVP di 08995066277 (selagi persediaan masih ada).

Sekian informasi ini kami sampaikan untuk dapat dimaklumi bersama. Terima kasih atas perhatiannya.

Semoga Semua Mahluk Hidup Berbahagia  
Manajer Produksi Buku Vidyasena  
Setia Sukiansa



# Daftar Isi

Seperti Ini	i
Kata Pengantar	iii
Prawacana	vi
Pemberitahuan	viii
Seekor Burung dalam Sangkar	1
Kekuatan dari Dhamma	1
Kesaksianmu Sendiri	2
Bahasa Dhamma	3
Buka Matamu	4
Mewarnai Kain	5
Singkirkan Rerumputan	6
Kenapa Menunggu?	7
Kesadaran Menuju Dhamma	7
Pengetahuan dan Kebajikan	8
Kebaikan Tanpa Kebijaksanaan	9
Kekayaan Sejati	11
Melihat Kekenyangan	12
Cangkir Teh	13
Menerjang Api	14
Belajar dari Api	14
Mengajar dari Atas	15
Tetes Demi Tetes	16

Tepat	17
Semuanya Berkumpul di Lautan	18
Air Kelapa	18
Kesabaran	19
Dhamma Dalam Panci	21
Ayam yang Datang ke Vihara	21
Pencuri	23
Orang Buta	23
Jangan Lari	24
Garam dari Meditasi	25
Makanan Lengkap untuk Pikiran	26
Memindahkan Gelas	26
Lebih Baik Daripada Tidak Ada Nasi	27
Ayam Dalam Kandang	27
Hanya Sebuah Lubang Terbuka	29
Pendingin Air	30
Mengenali Api	31
Mencari Seorang Guru	32
Tongkat di Sungai	33
Candu pada Kari	33
Memakan Kail	34
Pohon di Biji	35
Berlari dalam Lingkaran	37
Mengangkat Mangkuk	38
Melihat dengan Diri Sendiri	39
Berbicara tentang Kebutaan	39
Tugas Anda	40

Duduk dengan Ular Kobra	41
Laba-Laba	42
Sebuah Jalan di dalam Rimba	42
Jalan untuk Dilewati	43
Tahu Satu, Tahu Semuanya	43
Dua Hal Berbeda	44
Terbunuh oleh Pikiran	45
Menyembunyikan Pikiran	46
Kekuatan dan Harmoni	47
Anda Tahu Anda Kenyang	48
Kulit & Tidak Kulit	49
Apa yang Salah dalam Apa yang Benar	50
Makan Melalui Mulut	51
Pengrajin Panci Memukul Panci	53
Jangan Memaksa Buah	53
Kura-Kura dan Ular	54
Sapi Tahu Padang Rumput	55
Menggonggong ke Daun	55
Pewarna di Dalam Pikiran	56
Tidak Separah Itu	57
Mainan untuk Pikiran	58
Balon Ketenangan	59
Balon Telah Meletus	60
Ketika Anda Tahu Bagaimana	62
Sebuah Mangga	63
Sebuah Mangga Dijelaskan	63
Mangga Dalam Harmoni	64

Pikiran yang Membingungkan	65
Ular di Bawah Kain	66
Menyembuhkan Luka	67
Keheningan dari Pengetahuan	68
Batu di Perjalanan	68
Membunuh Meditasimu	69
Tinggal di Rumah	70
Perbaiki Disini	72
Ikan di Darat	73
Mengatasi Rasa Sakit	73
Kenapa Belajar?	75
Nama dari Buah	76
Menghitung Akar	77
Tuan A dan Huruf A	78
Apa Itu?	79
Petani dan Ular Kobra	80
Tercerahkan oleh Ular Kobra	81
Tanggung Jawab Kita	83
Membersihkan Rumah	84
Lebih Baik & Lebih Baik	85
Kompas	86
Keasinan dari Garam	87
Timah vs. Emas	88
Pemikiran Cacing Tanah	88
Bukan Besar Maupun Kecil	89
Kenapa?	90
Menggenggam Anjing	91



Ketika Lebah Meninggalkan Sarang	91
Makan Dari Tempolong	92
Bagian Dari Pisau	94
Mengetahui di Antaranya	94
Ketika Lemari ini Berakhir	95
Urusan Kita Sendiri	97
Di Dalam Sangkar	98
Mengisi Gelas	99
Merenungkan Kematian	100



## *Seekor Burung dalam Sangkar*

Gunakan pikiran untuk merenungkan tubuh sehingga Anda menjadi terbiasa dengannya. Ketika Anda terbiasa dengannya, Anda akan melihat bahwa itu tidak kekal dan setiap bagiannya tidak konstan. Ketika Anda dapat melihat ini, pikiran Anda akan menimbulkan ketidakmelekatan. Ketidakmelekatan dengan tubuh dan pikiran karena mereka tidak kekal dan tidak bisa diandalkan. Jadi, Anda ingin mencari jalan, jalan untuk bebas dari penderitaan dan stress.

Itu seperti seekor burung di dalam sangkar, ia melihat kekurangan dari tidak bisa terbang kemana pun, jadi pikirannya terobsesi untuk mencari jalan keluar dari sangkar. Ia muak tinggal di dalam sangkar, meskipun diberi makan, ia tetap tidak bahagia karena sudah muak dengan sangkar yang memenjarakannya. Sama dengan batin kita: ketika ia melihat kelemahan dari ketidakkekalan, penderitaan, "bukan aku" dari fenomena fisik dan mental, ia akan mencoba merenungkan bagaimana cara untuk melepaskan diri dari siklus yang tak ada akhirnya itu.

## *Kekuatan dari Dhamma*

Ajaran Para Buddha mencerahkan manusia dan mencapai kesucian. Dengan kata lain, ajarannya menyingkirkan

apa yang salah di dalam pikiran. Hanya dengan begitu, hal yang baik akan muncul. Mereka menyingkirkan yang jahat sehingga yang baik dapat berkembang. Itu seperti rumah yang kotor: jika Anda menyapu dan membersihkan kotoran, rumah itu akan bersih karena kotoran sudah tidak ada. Selama apa yang salah dalam pikiran tidak hilang, apa yang benar tidak dapat muncul. Jika Anda tidak bermeditasi, Anda tidak akan tahu kebenarannya. Itulah Buddha Dhamma yang sangat kuat. Jika Anda tidak dapat mengubah batin Anda, itu tidak akan menjadi Dhamma dengan kekuatan apapun. Tetapi Dhamma dapat mengubah manusia biasa menjadi manusia yang bijaksana, karena memungkinkan orang dengan pandangan salah mengembangkan diri ke pandangan yang benar.

## *Kesaksianmu Sendiri*

Dengan Dhamma, itu seperti pergi ke rumah teman atau keluarga dan mereka memberikanmu buah-buahan. Ketika Anda menggenggam buah itu, Anda tidak tahu apakah buah tersebut rasanya kecut, manis, atau belum matang. Dengan kata lain, jika Anda hanya menggenggam buah tersebut, Anda tidak akan tahu rasanya. Untuk mengetahui rasanya, Anda harus menggigit dan mengunyahnya. Saat itulah Anda akan mengetahui apakah buah tersebut kecut atau manis atau variasi rasanya seperti apa, sesuai dengan persepsi pikiran Anda.

Itu seperti Dhamma. Dalam segala hal, Sang Buddha telah membuat diri Anda sendiri sebagai saksi. Anda tidak perlu mengambil kesaksian orang lain. Kesaksian orang lain sulit untuk dinilai karena itu merupakan urusan orang lain. Jika sesuatu adalah urusan Anda sendiri, itu mudah karena kebenaran ada dalam diri Anda. Anda adalah saksinya. Ketika Anda mendengarkan Dhamma, Anda harus merenungkannya untuk melengkapi pembelajaran, pelatihan, dan pencapaian. *Pariyatti* adalah pembelajaran supaya tahu. Ketika Anda tahu, kemudian *Patipatti*: Anda mempraktikkannya. Dengan *Pativedha*, pencapaian, pengetahuan yang sejalan dengan kebenaran muncul dalam diri Anda. Jika Anda cukup mendengarkan, pengetahuan Anda hanya sebatas persepsi dan konsep. Anda tidak membawa kebenaran berkembang dalam diri Anda. Itu berarti Anda belum mencapai Dhamma, belum merenungkan Dhamma. Batinmu bukan Dhamma, namun Anda dapat berbicara Dhamma dan bersikap seolah-olah Anda adalah Dhamma. Hal ini disebut tidak lengkap sesuai dengan standar Ajaran Buddha.

## *Bahasa Dhamma*

Semua bahasa bersatu dalam Bahasa Dhamma. Saya akan memberikan Anda contoh yang sederhana. Ketika kita merebus air untuk teh sampai panas, kata "panas" dalam Bahasa Thailand adalah "*rawn*". Dalam Isaan / Laos adalah

"*hawn*". Dalam Bahasa Inggris, kata mereka itu "*hot*". Begitulah adanya. Bahasa seperti itu.

Setiap orang berbicara dalam bahasanya sendiri, meskipun semuanya panas yang sama. Jika Anda ingin menemukan dimana semua bahasa ini muncul, kata panas muncul saat kita menempelkan jari kita ke dalam teh. Jika Anda meminta orang Tiongkok untuk memasukkan jarinya ke dalam teh, panasnya tidak akan berbeda ketika Anda meminta orang Barat atau Inggris untuk memasukkan jarinya ke dalam teh. Satu-satunya perbedaan adalah kata-kata dalam bahasa. Panas sama untuk semua orang. Ketika Anda tahu itu panas, itu berarti Anda tahu hal ini berlaku untuk semua orang.

## *Buka Matamu*

Manusia, jika mereka tidak merasakan penderitaan, tidak membuka mata mereka. Jika mereka bahagia, semuanya menjadi tidak terlihat dan mereka menjadi malas. Ketika penderitaan menusuk Anda, itu yang membuat Anda menjadi berpikir, dan Anda dapat benar-benar memperluas kesadaran Anda. Semakin besar penderitaan, semakin Anda harus menyelidikinya untuk melihat apa sebabnya. Anda tidak dapat hanya duduk dan membiarkan penderitaan itu berlalu dengan sendirinya. Saat ini lenganku terasa berat. Mengapa? Karena aku telah mengangkat gelas,

jika aku melepaskan genggamannya, gelas itu tidak akan membuatku merasa berat.

Sama dengan stress dan penderitaan, mengapa berat? Mengapa itu menyakitkan? Karena Anda memegangnya. Tapi Anda tidak mengerti bahwa itu menegangkan. Anda pikir itu adalah sesuatu yang istimewa, sesuatu yang baik. Saat Anda disuruh untuk membiarkannya pergi, Anda tidak bisa membiarkannya. Saat Anda diminta untuk meletakkannya, Anda tidak bisa meletakkannya. Jadi Anda akan terus merasa berat, terus menderita.

## *Mewarnai Kain*

Sang Buddha ingin kita mendapatkan pondasi yang baik terlebih dahulu, jadikan semuanya jelas dan bersih terlebih dahulu. Itu seperti membangun rumah atau bangunan. Kita harus memeriksa tanah, tempat bangunan itu akan dibangun, sehingga semuanya dalam kondisi yang tepat. Atau seperti mewarnai kain: Jika Anda ingin mewarnai sepotong kain, Anda harus memeriksanya apabila kain tersebut kotor. Jika kotor, Anda harus mencucinya dalam deterjen sampai bersih. Baru setelah itu Anda dapat memberikan warna pada kain tersebut. Dengan kata lain, cuci sampai bersih, kemudian berikan pewarna. Sama halnya dengan perbuatan. Pertama-tama Anda harus membersihkan pikiran Anda.

Menjadikan pikiran Anda bersih berarti melepaskan pikiran jahat, melepaskan semua yang salah dan jahat. Saat itulah Anda bisa berbuat baik, lakukan apa yang benar. Dengan segalanya pondasi harus bersih terlebih dahulu, dan hal apapun yang Anda lakukan akan muncul kebajikan. *Sabba-papassa akaranam*: Pertama Anda harus tinggalkan kejahatan, tinggalkan apa yang salah, dengan cara yang sama seperti Anda menyingkirkan kotoran pada kain sehingga Anda dapat mewarnai kain Anda. Ini adalah salah satu inti Ajaran Sang Buddha.

## *Singkirkan Rerumputan*

Agar sayuran Anda dapat tumbuh besar dan Indah, Anda harus menyingkirkan rerumputan. Saat itulah sayuran Anda akan memiliki peluang untuk tumbuh besar dan indah, karena Anda sudah menghilangkan rerumputan. Anda telah menghapus hal-hal yang buruk di sekitar sayuran, sehingga sayuran dapat tumbuh. Itu sama dengan tubuh, ucapan, dan pikiran kita. Jika kita menghapus tindakan buruk, menambah kebaikan, kebajikan akan tumbuh. Maka ambillah sila dan jalankan untuk mengendalikan diri dengan hati-hati.



## *Kenapa Menunggu?*

Segera setelah ada hal yang tidak baik muncul dalam pikiran, ucapan, dan perbuatan Anda. Singkirkan. Jangan biarkan itu bertahan lama. Itu seperti luka yang muncul pada tubuh Anda, atau duri yang menusuk di kaki Anda. Anda ingin mengeluarkannya, tetapi mana yang lebih baik apakah mengeluarkannya hari ini atau besok? Atau bagaimana kalau mengeluarkannya minggu depan?

Atau misalkan Anda sakit perut hari ini. Sakit perut itu menyakitkan dan Anda ingin rasa sakit itu hilang. Tapi apakah Anda ingin hilang hari ini atau besok saja hilangnya? Atau Anda lebih suka menunggu selama seminggu sampai rasa sakitnya hilang?

## *Kesadaran Menuju Dhamma*

Mencapai Dhamma, bangkit menuju Dhamma: Hal-hal ini terdengar sangat diagungkan, terlalu tinggi untuk dibicarakan. Tetapi sebenarnya, orang-orang seperti kita ada di tingkat dimana kita dapat mencapai Dhamma. Mencapai Dhamma adalah memahami, "Ini jahat. Itu salah dan tidak menguntungkan saya atau orang lain sama sekali." Ketika Anda memahami dengan cara seperti ini, itu disebut mencapai Dhamma mengenai apa yang harus ditinggalkan. Itu seperti kapal yang berlabuh. Saat Anda

tiba di daratan, Anda sudah mencapai daratan. Ketika Anda kesini ke ruang pertemuan, Anda sudah mencapai aula pertemuan. Saat Anda mengenal kebenaran dengan benar, itulah yang dimaksud dengan mencapai kebenaran, mencapai Dhamma. Ketika Anda sudah mencapai Dhamma, kekotoran batin Anda secara perlahan akan berkurang dan lenyap. Ketika pandangan Anda benar, wajar bila Anda akan meninggalkan pandangan Anda yang salah.

## *Pengetahuan dan Kebajikan*

Pengetahuan itu seperti pisau. Anda dapat mengasahnya sampaitajam, sangattajam. Kemudian Anda menyimpannya. Pisau itu dapat memberikan manfaat sekaligus bahaya. Ketika seseorang yang arif menggunakannya, itu tajam. Seseorang yang bajik bisa mendapatkan banyak manfaat dari pisau yang tajam itu. Tetapi seseorang tanpa kebijaksanaan dapat menggunakannya untuk menghancurkan bangsa, menghancurkan kebahagiaan, menghancurkan harmoni, dan semua hal. Dan dia bisa melakukannya karena pisau itu tajam.

Ketika pengetahuan menjadi kebodohan, itu seperti meletakkan senjata di tangan penjahat atau bandit. Dia akan menembak orang di semua tempat, membunuh semuanya. Ketika pengetahuan datang pada seseorang yang bijak, bangsa dan rakyatnya akan damai.

Hari ini, kita menggantungkan harapan kita pada pengetahuan. Kita memuji pengetahuan. Namun, kita jarang memuji kebaikan dan kebenaran juga. Ketika Anda mengusahakan hal-hal ini, dunia akan berjalan lebih baik. Tapi ini dia, "Saya punya pengetahuan, jadi saya yang berkuasa." Dengan cara ini, semuanya akan masuk neraka. Seperti itulah rasanya saat Anda memiliki pengetahuan tanpa kebajikan.

## *Kebaikan Tanpa Kebijakan*

Pengendalian diri tidak hanya fokus pada kesenangan atau kebahagiaan. Hal ini juga harus dilihat kebahagiaan itu datang dari mana dan seperti apa. Anda harus menggunakan kebijakan Anda untuk melihat dari mana datangnya.

Beberapa orang berpikir bahwa mendapatkan banyak kekayaan adalah kebaikan. Tidak mendapatkan banyak hal adalah hal yang buruk. Mereka tidak peduli bagaimana cara Anda mendapatkan itu, selama banyak mendapatkannya. Misalnya setelah beberapa saat orang-orang menganggap bahwa kulit manusia harganya mahal. Satu kilogram berharga puluhan ribu baht. Jadi kelompok lain keluar mencari kulit manusia. Dimana kita bisa tinggal? Kita akan saling membunuh satu sama lain di seluruh tempat hanya

untuk mendapatkan kulit untuk dijual karena kulit manusia berharga tinggi.

Hari ini kita mencari penghidupan, berpikir bahwa semakin banyak yang kita peroleh, semakin baik. Tetapi jika kita mendapatkannya dengan cara yang tidak bermoral, apakah itu benar?

Setiap bentuk kebaikan harus dilakukan dengan kebijaksanaan. Segala bentuk kebaikan yang dilakukan tanpa kebijaksanaan berbahaya. Setiap bentuk kebaikan dilakukan dengan kebijaksanaan bebas dari bahaya. Segala bentuk kebaikan yang dilakukan tanpa kebijaksanaan adalah kebaikan di luar ajaran Buddha.

Itu seperti seseorang yang mempromosikan racun untuk dijual. Dia berkata, "Racun saya baik. Jika Anda memberi makan kepada anjing, anjing itu akan mati. Jika Anda memberi makan kepada seseorang, orang itu akan mati. Jika Anda memberi makan ayam, ayam itu akan mati. Siapa pun yang Anda inginkan, jika dimakan semuanya akan mati. Jadi belilah racunku. Ini racun manjur." Jika itu benar-benar manjur, Anda harus mencoba memberinya ke orang yang menjual. Tetapi kemanjurannya adalah ia membunuh. Apapun yang memakannya mati. Jadi dia bilang itu bagus. Jika itu yang baik, Anda harus mencoba memberi ke orang yang menjual untuk dimakan olehnya, tapi apakah dia akan memakannya? Dia tidak akan memakannya. Dia takut itu akan membunuhnya.

Kebaikan semacam itu adalah kebaikan di luar Ajaran Buddha. Ini kebaikan berbahaya, kebaikan kotor, kebaikan menjijikkan, kebaikan itu tidak damai. Kebaikan yang sejalan dengan Ajaran Buddha adalah kebaikan tanpa membahayakan. Inilah sebabnya, ketika Anda mencari kebahagiaan yang sejalan dengan Ajaran Buddha, Anda harus melakukannya dengan kebijaksanaan.

## *Kekayaan Sejati*

*Silena bhoga-sampada*: Seseorang yang memiliki kebajikan memiliki kekayaan. Dengan kondisi kekayaan dari luar, semua hal yang kita raih dari mata pencaharian kita nantinya berasal dari penghidupan benar. Hal-hal yang kita dapatkan dari mata pencaharian benar, meskipun tidak banyak dan besar. Mereka dianggap besar karena memiliki nilai. Itu sebabnya mereka termasuk *bhoga-sampada*: penyempurnaan dalam hal kekayaan. Seperti berlian dan perhiasan: Bahkan potongan kecil memiliki harga tinggi karena mereka bebas dari kandungan lain yang tidak berharga. Semua hal yang kita gunakan untuk mempertahankan hidup kita: Jika mereka tidak membahayakan, mereka memiliki nilai. Mereka adalah kekayaan.

## *Melihat Kekenyangan*

Ketika Anda melakukan kebajikan, apa itu kebajikan? Itu adalah kebenaran. Dengan kata lain, itu membawa pikiran menuju kedamaian, jauh dari segala jenis kejahatan. Kalian semua orang awam telah berkumpul untuk berbuat kebajikan, tetapi ketika Anda mencari kebajikan, masing-masing harus mencari dari dirinya sendiri. Barang-barang yang Anda bawa ke sini adalah benda, banyak benda yang berbeda. Itu seperti makan. Anda mendapatkan rasa yang lezat karena objek.

Tetapi ketika Anda sudah kenyang, di mana letak kenyangannya? Anda tidak tahu.

Kenyang tidak memiliki substansi apa pun, tetapi semua orang tahu bahwa Anda merasakan kenyang. Beberapa orang tidak melihat kebajikan. Tidak melihat kebajikan seperti tidak melihat rasa kenyang dari makanan. Misalkan kita semua makan. Kita menghabiskan kari, kita menghabiskan beras, kita menghabiskan manisan. Dan apa yang kita dapatkan? Kenyang. Rasa kenyang bukanlah berwujud benda, tapi rasa itu muncul dari pikiran. Itulah yang kita dapatkan. Apa itu? Asalnya dari mana? Itu berasal dari objek, dari aktivitas memakan objek tersebut.

Itu seperti kebajikan. Saya pernah mendengar orang berkata, "Saya sudah membuat kebajikan tetapi saya

tidak melihat bahwa saya mendapatkan pahala apapun, "Rupanya orang-orang ini makan tapi tidak merasakan kenyang. Apakah Anda tidak tahu apa itu rasa kenyang? Rasa kenyang adalah hasil dari makan. Aktivitas yang kita lakukan sekarang disebut kebajikan. Itu adalah kesepakatan. Hasilnya adalah pikiran yang tenang dan tenteram.

## *Cangkir Teh*

Saya akan menceritakan sebuah kisah tentang seorang Guru Agung, sesuatu yang saya dengar dari orang lain. Dia pergi ke Tiongkok, dan ketika Beliau tiba, orang Tiongkok memberinya cangkir teh. Sangat indah. Tidak ada yang seperti itu di Thailand. Dan dengan segera setelah Beliau menerima cangkir teh itu, Beliau menderita: Dimana Beliau akan meletakkannya? Dimana Beliau akan menyimpannya? Beliau memasukkannya ke tas selempang. Jika ada yang menyentuh tas selempangnya, Beliau berkata, "Hati-hati. Jangan pecahkan cangkir tehnya. Hati hati terhadap hal yang bisa pecah disana." Beliau menjadi selalu khawatir tentang hal itu, menderita darinya: menderita karena memiliki dan kemudian melekat. Itulah yang membuatnya menderita.

Suatu hari seorang murid secara tidak sengaja membuat cangkir teh terlepas dari tangannya dan cangkir tersebut

pecah. Guru Agung itu berkata, "Akhirnya. Itulah akhir penderitaan saya." Peristiwa ini yang disebut terjadi untuk membebaskannya dari penderitaan. Jika cangkir tehnya tidak hancur, Beliau mungkin akan terlahir kembali sebagai hantu kelaparan di sana.

Itu seperti barang-barang di rumah Anda. Jika tidak ada apa-apa disana, Anda menderita karena Anda ingin memiliki sesuatu. Anda berpikir bahwa begitu Anda memiliki sesuatu, Anda akan menjadi nyaman. Tetapi begitu Anda memilikinya, Anda masih menderita karena Anda takut mereka akan hilang. Anda tidak memahami penderitaan yang sudah muncul.

## *Menerjang Api*

Kita semua harus melatih batin kita, menjaga pikiran kita. Pikiran kita, jika tidak terlatih, seperti anak kecil polos yang tidak tahu apa-apa. Apapun yang datang, ia akan menerjang. Jika menemukan air, ia akan menerjang di atas air. Jika menemukan api, ia akan menerjang api. Ia akan terus menyebabkan kesakitan pada dirinya sendiri.

## *Belajar dari Api*

Ketika Anda melihat bahaya dari apa yang Anda lakukan, Anda bisa berhenti. Anda mengamatinya sampai Anda bisa



berhenti, sampai Anda bisa melepaskannya. Itu seperti menyalakan lentera dan membiarkan anak Anda bebas. Anak itu tidak tahu apa-apa. Ia merangkak dan mencoba menangkap api. Maka ia akan mulai menangis. Keesokan harinya, jika Anda mencoba untuk membiarkan anak itu untuk mengambil api, ia tidak akan menyentuhnya, karena telah melihat bahaya dari itu sebelumnya. Ia akan berhenti mencoba untuk menangkapnya.

Di sinilah pengetahuan membantu kita. Kita benar-benar melihat. Apapun kita lihat secara jelas, baru kita benar-benar bisa melepaskannya.

## *Mengajar dari Atas*

Cara kita mengajar ketika kita mengikuti Ajaran Buddha adalah kebajikan itu datang pertama, kesadaran datang di tengah, dan kebijaksanaan datang di akhir. Itulah cara kita menghafal hal-hal ini. Tetapi untuk beberapa orang, Anda tidak ajarkan kebajikan terlebih dahulu. Anda membuat mereka duduk sampai pikiran mereka tenang. Anda belum berbicara tentang, satu: kebajikan, dua: konsentrasi, tiga: kebijaksanaan. Suruh mereka duduk sampai pikiran mereka tenang. Ketika mereka diam, mereka akan merasakan hal-hal di dalam diri sendiri. Seolah-olah ada ular beracun di bawah selembar kain di sini. Kita bisa berdiri di atas kain dan merasa santai karena kita tidak tahu itu ada di sana.

Tetapi ketika pikiran tenang, kita akan merasakan bahwa ada sesuatu yang salah.

Itu seperti pohon ini di sini. Kita disuruh mengajarkan mulai dari akarnya. Tapi kita juga bisa mengajarkan orang untuk mencapai yang paling atas terlebih dahulu. Saat mereka mengikuti pohon, mereka akan sampai ke akarnya. Jika Anda mulai dengan akar dan mengikuti, Anda akan mencapai puncak. Akar dan puncak adalah bagian dari hal yang sama.

Itu seperti ketika Anda mencoba mencari cara untuk mengajari beberapa orang. Dengan konsentrasi, ketika pikiran tenang, ia akan merasakan bahwa ada sesuatu yang salah. Kesadaran secara bertahap akan meresap ke dalam, dan pikiran secara bertahap akan memperoleh penilaian yang benar dan salah.

## *Tetes Demi Tetes*

Ketika merenungkan objek meditasi, periksa objek mana yang benar untukmu. Itu seperti makanan di atas nampan. Anda harus merenungkan sendiri untuk memilih makanan mana yang tepat untuk kondisi tubuh Anda. Dengan cara yang sama, Anda pilih objek meditasi yang tepat untuk Anda. Napas masuk dan keluar atau Anda bisa merenungkan tubuh.

Dalam berlatih, Anda harus terus melakukannya secara bertahap tapi pasti, seperti air yang jatuh dalam tetes, terus ke dalam kendi air besar. Guci tidak mengering dan binatang tinggal di kendi tidak mati. Jika Anda merenungkan Dhamma mengenai ketidakkekalan, penderitaan, dan “bukan aku” sampai Anda mengerti, itu seperti melonggarkan baut dalam arah berlawanan arah jarum jam. Tidak terlalu ketat lagi sehingga Anda tidak menggenggam pada apa yang tidak kekal, penderitaan, dan “bukan aku”.

## *Tepat*

Pernah perhatikan bagaimana gambar Sang Buddha duduk? Apakah kepala Beliau ditekuk ke belakang? Apakah kepala Beliau menggantung di depan? Beliau duduk di sana dengan tepat. Jadi sekarang, mari kita buat tubuh kita tepat, pikiran kita tepat. Jika pikiran dan tubuh tidak tepat, tidak akan ada ketenangan. Pernahkah Anda memperhatikan hal-hal yang baik tapi tidak tepat sehingga menjadi kurang baik? Ketika semuanya baik-baik, itu karena kebaikan tepat dalam segala hal. Anda tidak perlu melihat jauh-jauh. Itu seperti kari yang kita makan. Jika terlalu asin, apakah itu baik? Jika terlalu hambar, apakah itu baik? Kapan seorang juru masak memperbaiki rasa kari, ia menyatukan semuanya dengan benar. Ia bertujuan

membuat yang “tepat/pas”. Jadi hari ini mari kita buat tubuh kita tepat dan pikiran kita tepat.

## *Semuanya Berkumpul di Lautan*

Air di lautan berasal dari sungai kecil. Mereka mengalir ke laut dari berbagai arah, tetapi mereka semua berkumpul di sana.

Itu seperti ketika kita bermeditasi. Kita semua membuat pikiran menjadi tenang, lalu kita berlatih untuk tidak melekat. Sungai besar, sungai kecil, semuanya berkumpul di lautan yang sama. Tidak masalah dari mana mereka berasal, mereka semua berkumpul di lautan. Kita berlatih meditasi untuk membuat pikiran tenang dan berhenti berpegang pada Lima Kelompok (*panca khanda*). Semuanya sama, jadi Anda tidak perlu khawatir tentang hal itu. Jika Anda melihat metode ini lebih mudah dari yang itu, Anda bisa ambil yang ini. Jika Anda melihat metode lain lebih mudah, Anda dapat mengambil yang itu. Semuanya hanya masalah pada apa yang tepat bagi Anda.

## *Air Kelapa*

Tingkat praktik awal yang kasar agak sulit dipertahankan, tetapi tingkat kebajikan, konsentrasi, dan kebijaksanaan semuanya keluar dari ini. Seolah-olah mereka disuling dari

hal yang sama. Singkatnya, itu seperti pohon kelapa. Pohon kelapa menyerap air biasa melalui batangnya, tetapi ketika air mencapai kelapa, itu menjadi manis dan bersih. Berasal dari air biasa, keruh, atau kotor. Tetapi saat air diserap ke atas pohon, itu akan disuling. Ini air yang sama tetapi ketika mencapai buah kelapa, air ini menjadi lebih bersih dan manis dari sebelumnya. Dengan cara yang sama, jalan kebajikan, konsentrasi, dan kebijaksanaan Anda adalah kasar, tetapi jika pikiran merenungkan hal-hal ini sampai mereka semakin halus, kekasaran mereka akan hilang. Mereka akan menjadi semakin halus, sehingga area yang harus Anda jaga menjadi lebih kecil dan semakin kecil ke dalam pikiran. Maka selanjutnya akan lebih mudah.

## *Kesabaran*

Keinginan adalah sesuatu yang dikenal tepat berada di pikiran. Kita itu seperti para nelayan yang pergi keluar untuk menebar jala. Begitu mereka menangkap ikan, mereka bergegas menerkamnya, yang membuat ikan-ikan takut. Para nelayan takut ikan itu akan lolos dari jaring. Ketika itu terjadi, ikan menjadi bingung dan sulit dikendalikan, dan dengan demikian mereka dengan cepat melarikan diri dari jaring.

Iniilah sebabnya mengapa orang-orang di masa lalu mengajari kita untuk secara bertahap merasakan jalan kita,

untuk terus melakukannya secara bertahap dan mantap. Ketika Anda merasa malas, Anda melakukannya. Ketika Anda merasa rajin, Anda melakukannya. Jika Anda terus melakukannya, maka segera setelah Anda menemukan jalan yang tenang, pikiran akan tenang. Saat berlatih, Anda diajarkan untuk terus melakukannya. Jangan menyerah. Ketika Anda merasa rajin, Anda melakukannya. Ketika Anda merasa malas, Anda melakukannya. Tapi Anda harus berlatih seperti orang yang memutar tongkat api. Jika Anda memulai dan berhenti, mulai dan berhenti dan mulai lagi karena Anda tidak sabar, Anda tidak akan mendapatkan apa-apa karena ketidaksabaran Anda.

Saat berlatih, Anda tidak perlu memikirkan banyak hal. Lihat saja tepat ke dalam diri Anda sendiri. Anda tidak perlu melihat ke tempat lain. Jika Anda melihat diri Anda sendiri, Anda melihat orang lain. Ini seperti *aspirin* dan *tylenol*: Jika Anda tahu satu, Anda tahu yang lain, karena keduanya dimaksudkan untuk menyembuhkan penyakit yang sama. Keduanya adalah obat penghilang rasa sakit.

Orang yang berlatih dan mereka yang belajar suka saling mengkritik, itu seperti meletakkan telapak tangan ke atas dan ke bawah. Saat telapak tangan turun, telapak tangan belum pergi ke mana pun. Itu tetap ada di sana, hanya saja kita tidak melihatnya. Jika Anda belajar tanpa berlatih, Anda tidak melihat apa-apa dan itu dapat membuat Anda tertipu.

## *Dhamma Dalam Panci*

Ketika nasi matang hanya diam di dalam panci, apa tujuannya? Jika kita tidak berlatih dengannya, jika kita tidak menyendoknya ke atas piring, tambahkan sedikit kari dan saus lada lalu memakannya, apa tujuannya? Meskipun nasi tersebut berkualitas bagus. Ajaran Sang Buddha adalah nasi matang di dalam panci. Jika kita hanya menyimpan ajaran di sana dalam panci, tujuan apa yang akan mereka berikan? Mereka hanya tetap berada di panci. Jika Anda memasak nasi udak yang enak dan hanya menaruhnya tinggi di atas meja, apakah akan memberi Anda rasa? Apakah ini akan membuat Anda kenyang?

Kita mengambil Ajaran Buddha dan hanya menempatkannya tinggi di dunia tanpa melatih sesuai dengan ajaran. Kita terus memuja Ajaran-Nya. Jika kita benar-benar memuja, itu berarti kita percaya Ajaran-Nya. Jika kita percaya ajaran, kita harus berlatih sesuai dengannya. Saat itulah ajaran Buddha akan memberikan sebuah tujuan. Mereka bergantung pada kita masing-masing untuk mempraktekkannya.

## *Ayam yang Datang ke Vihara*

Sebagian orang datang ke vihara tapi tidak pernah ke Dhammasala untuk mendengarkan Dhamma. Mereka

duduk di luar menunggu, berbincang-bincang dengan anak dan cucunya, dan tidak mengerti apa-apa. Ini bukan datang ke vihara seperti manusia. Ini datang ke vihara seperti ayam. Ayam membawa anaknya ke vihara, mengorek-korek kotoran anjing dan babi. Mereka tidak mencari yang lainnya. Ini bukanlah cara yang benar untuk mengunjungi vihara. Ini seperti mengunjungi vihara tanpa melihat vihara, datang ke vihara tanpa melihat bhante. Ini seperti ikan yang hidup di dalam air tanpa melihat air, atau cacing tanah yang hidup di dalam kotoran, makan dari kotoran, tapi tidak melihat kotoran.

Sama halnya dengan kita. Kita mengunjungi vihara tapi jiwa kita tidak mengenali vihara. Kita mengunjungi vihara tanpa sampai ke vihara. Hal ini menimbulkan masalah bukan hanya pada diri kita, melainkan anak dan cucu kita. Kita berkata bahwa mengunjungi vihara dapat mengembangkan cinta kasih, dan ini adalah hal yang harus dilakukan oleh umat manusia. Kita melihat orang tua kita mengunjungi vihara dan kita secara polos mengikutinya. Sebagai akibatnya, ketika kita berada di umur 40-50 tahun dan ketika seseorang sedang mengajarkan Dhamma, berbicara mengenai latihan, mengenai Buddha, Dhamma, dan Sangha. Kita tidak mengerti apa-apa. Kita sama sekali tidak mengetahui apa-apa.



## *Pencuri*

*Hiri*, rasa malu; dan *ottappa*, rasa takut akibat perbuatan jahat: ini adalah kualitas yang melindungi dunia. Namun, hal ini hanya dapat melindungi dunia apabila dipraktikkan oleh kita. Jika kita tidak mempraktikkannya, mereka tidak melindungi apa-apa. Sebagian Orang Barat sering berkata ini kepada saya, "Anda tinggal di Thailand, Thailand adalah negara Buddhis, tapi kenapa banyak sekali pencuri?" Saya mengakui bahwa perkataan itu benar. Thailand memiliki banyak pencuri, tapi itu adalah orang-orang yang mencuri. Dhamma bukan pencuri. Ini mungkin sama dengan di Barat. Bukan hanya di Thailand kita memiliki orang yang tidak jujur. Mereka pencuri. Ada hukum yang baik, and moralitas masih baik. Jadi saya mengakui bahwa banyak pencuri di Thailand, tapi Dhamma itu sendiri bukanlah pencuri.

## *Orang Buta*

Yang Mulia, seperti apa putih itu? Itu seperti kapur putih. Seperti apa kapur putih itu? Itu seperti langit putih. Seperti apa langit putih itu? Ini tidak pernah akan sampai ke akhir karena Anda tidak mengetahui kebenaran. Ikan hidup di air tapi tidak dapat melihat air. Cacing hidup di tanah tapi tidak dapat melihat tanah. Tidak melihat dirimu sendiri,

tidak mengetahui kebenaran, itu seperti orang yang hidup dengan tulangnya tapi takut dengan tulang – karena ia tidak melihat kebenaran.

Mendengarkan Dhamma memberikan banyak kebijaksanaan dimana hal tersebut membantu Anda melihat duri yang menancap di kaki. Sesaat setelah melihatnya, Anda mencabutnya. Orang yang tidak melihat manfaat Dhamma adalah orang yang tidak tahu sebab penderitaan, tidak tahu lenyapnya penderitaan, dan tidak tahu jalan untuk melenyapkan penderitaan. Dengan kata lain, mereka tidak betul-betul mengetahui penderitaan karena mereka tidak merenungkannya.

## *Jangan Lari*

Meditasi berarti merenung untuk memecahkan masalah dalam satu waktu yang sama. Sering-seringlah melihat dirimusendiri. Mengikuti pikiran, kepekaan Anda, pemikiran Anda yang muncul. Sebenarnya, semua pikiran Anda adalah semu. Secara sederhananya, jangan mengikutinya. Jangan ikuti mereka. Mereka hanyalah keadaan mental. Mengarang hal-hal, sekarang menginginkan ini, sekarang menginginkan itu. Cobalah untuk memperbaiki perhatian Anda pada tahap saat mereka menjadi. Apapun yang muncul, mereka semua tidak pasti. Ketika Anda melihat ini dengan jelas, itu akan mengakhiri keraguan Anda.

Apapun pikiran yang muncul, ketahuilah bahwa itu tidak pasti. Jangan melekat dan memberi label mereka, dan mereka akan berakhir dengan sendirinya. Ketika mereka tidak berakhir, buat mereka berhenti, dan itulah akhir masalahnya. Itu hanyalah keadaan yang dibuat-buat. Jika kita tidak mengerti, kita akan berpikir bahwa mereka adalah hasil dari kecerdasan. Sebenarnya, pikiran dan ide kita semua adalah keadaan yang direkayasa. Mereka tidak sepenuhnya pengetahuan murni. Tapi kita pikir mereka itu adalah pengetahuan. Mereka pengetahuan yang tidak melepaskan. Jika pengetahuan itu murni, pengetahuan itu akan bersifat melepas.

### *Garam dari Meditasi*

Kedermawanan dan kebijaksanaan seperti daging. Meditasi seperti garam. Supaya keadaan dagingnya awet dan tidak busuk, Anda harus mengaraminya. Meditasi yang membuat kedermawanan Anda benar, membuat kebijaksanaan Anda benar. Itulah sebabnya meditasi adalah sesuatu yang sangat berharga. Itu adalah kesempurnaan tertinggi.

## *Makanan Lengkap untuk Pikiran*

Kebajikan, konsentrasi, dan kebijaksanaan adalah seperti makanan kita. Jika kebajikan itu makanan, kami katakan itu manis tapi tanpa kekayaan rasa apa pun. Jika Anda menambahkan konsentrasi, itu menambah kekayaan. Sekarang itu rasanya manis dan kaya. Seperti ini sudah baik. Tetapi jika semua yang Anda miliki hanya manis dan kaya, itu masih belum lengkap. Itu harus beraroma baik juga. Jika Anda memiliki ketiganya, maka makanannya lengkap. Apakah itu makanan dalam atau luar, yang penting makanan itu lengkap: manis, kaya rasa, dan harum. Itu membuat Anda ingin makan kenyang. Seperti itulah rasanya.

## *Memindahkan Gelas*

*Samadhi* berarti konsentrasi kuat. *Bhavana*, sebuah bentuk meditasi, berarti membuat pikiran memiliki satu objek. Anda tidak perlu melakukan banyak hal. Itu seperti mengambil gelas ini dan meletakkannya di sini sebentar, lalu mengangkatnya dan mengaturnya di sana sebentar. Mengangkat dan mengaturnya, bolak-balik seperti ini, tanpa melakukan hal lain.

Ketika Anda bermeditasi, renungkan nafas. Ketika nafas masuk dan keluar, ketahui apakah itu pendek atau

panjang. Apa pun rasanya, sadarilah. Kamu tidak perlu memaksanya. Apakah pikiran menjadi tenang atau tidak, jangan khawatir tentang hal itu. Terus lakukan sebanyak yang Anda bisa.

## *Lebih Baik Daripada Tidak Ada Nasi*

Ketika Anda datang untuk duduk dengan konsentrasi, maka meskipun pikiran Anda belum tenang, hanya duduk dalam posisi meditasi adalah sesuatu yang baik. Itu lebih baik daripada orang yang bahkan tidak melakukan meditasi. Rasanya seperti lapar, tapi hari ini hanya ada nasi, tanpa lauk apa-apa. Kita merasa tidak puas, tetapi saya katakan itu lebih baik daripada tidak punya beras sama sekali. Makan nasi putih lebih baik daripada tidak makan apa pun, kan? Jika yang Anda miliki hanyalah nasi putih, makanlah itu untuk sementara waktu. Itu lebih baik daripada tidak makan apapun. Itu sama halnya seperti sekalipun kita hanya tahu sedikit tentang cara berlatih, itu masih bagus.

## *Ayam Dalam Kandang*

Seperti mempunyai ayam dan menaruhnya ke dalam kandang, anggap saja di dalam satu kandang. Ketika ayam berada di dalam kandang, ia tidak akan keluar dari

kandang, melainkan berjalan bolak-balik dalam kandang. Berjalan bolak-balik bukanlah masalah, karena ia hanya berjalan bolak-balik saja.

Itu seperti yang kita rasakan dalam pikiran ketika kita sadar dan tenang. Ketika kita merasakan sesuatu dalam ketenangan, hal itu tidak mengganggu kita. Ketika kita berpikir dan merasakan dalam ketenangan, itu bukanlah masalah.

Sebagian orang, ketika mereka merasakan sesuatu, tidak ingin berada disana untuk menjadi apapun. Itu salah. Ada hal yang Anda akan rasakan dalam ketenangan – Anda akan merasakannya, tetapi mereka tidak menggangu. Pikiran dalam keadaan tenang. Itu bukanlah masalah.

Masalahnya adalah ketika ayam tersebut keluar dari kandang. Contohnya, Anda sedang fokus pada nafas tapi kemudian Anda lupa. Anda pergi ke rumah atau ke dalam pasar – jauh meninggalkan fokus Anda. Terkadang hal tersebut membutuhkan waktu setengah jam untuk kembali ke perhatian Anda. Itu seperti meninggal tanpa tahu apa yang terjadi. Ini sangatlah penting, berhati-hatilah. Pikiran telah meninggalkan kandang. Ia telah meninggalkan ketenangannya. Anda harus waspada. Anda harus tetap penuh perhatian. Segera setelah Anda menyadari bahwa pikiran Anda pergi, Anda harus menariknya kembali – meskipun Anda tidak benar-benar menariknya kembali, kemanapun pikiran Anda pergi itu

hanya masalah mengubah apa yang sedang Anda rasakan. Ketika Anda membawa pikiran Anda untuk bertahan disini, ia akan bertahan disini. Sepanjang Anda penuh perhatian, ia akan tetap disini. Tidak akan pergi kemana-mana. Perubahan terjadi saat ini di dalam pikiran. Mengetahui ketika ia akan pergi ke mana-mana, ia tidak benar-benar pergi. Perubahan ini terjadi disini. Sesaat perhatian Anda mengingat, ia langsung muncul disini. Ia tidak pergi dari sini. Semuanya dirasakan saat ini dan disini.

## *Hanya Sebuah Lubang Terbuka*

Fokus pada hati Anda dalam hati Anda. Buat kesadaran selalu ada. Bawa pikiran untuk tenang dari kemelekatan, meninggalkan hanya kesadaran. Seperti Tuccho Potthila: Ia pergi untuk belajar Dhamma dari seorang pemula. Pemula itu mengajarkan bahwa ada sarang kadal dengan enam lubang. Anda ingin menangkap kadal yang bersembunyi di dalam sarangnya, jadi apa yang akan Anda lakukan? Anda menutup kelima lubang dan membiarkan satu lubang saja yang terbuka, sehingga Anda dapat menangkap kadal tersebut ketika keluar. Dengan kata lain, biarkan mata, telinga, hidung, lidah dan tubuh, dan sadarlah terhadap batin. Itulah yang berarti memfokuskan batin dalam hati Anda.

Samahalnya dengan hari ini. Untuk menangkap semua perhatian dan mengumpulkannya bersama, Anda harus berlatih mengendalikan indra. Anda harus mengendalikan mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran. Lepaskan seluruh tubuh, dan cukup sadari batin Anda. Ini disebut fokus pada batin di dalam hati Anda.

## *Pendingin Air*

Jika Anda mengetahui sesuatu cukup dengan menghafalnya, disitu masih ada keraguan. Jika Anda tahu kebenarannya, itu adalah akhir dari keraguan Anda. Itu seperti pendingin air ini yang hanya memiliki satu bukaan untuk air keluar. Ia tidak akan keluar dari tempat mana pun. Jika Anda memiringkannya ke arah lain, air tersebut tidak akan keluar dari tempat lainnya. Dan nasihat yang Anda dapatkan dari ini adalah agar Anda pergi menuju tepat pada bukaan itu. Coba untuk membuat pikiran Anda mengalir tepat pada bukaan itu, ketika Anda berusaha menuangkan air pada arah lain, air tersebut tidak akan keluar, karena tidak ada bukaan. Anda harus menuangkannya pada arah ini, dan itu akan mengalir keluar. "Oh. Ini caranya ia keluar." Saat itulah Anda mengerti.



## *Mengenali Api*

Ketika kita melihat kebenaran, kita akan mengakui kebenaran. Ketika kita melihat sebab dari penderitaan, maka dimanapun penderitaan akan muncul, kita tidak melakukannya. Kita tidak mengatakannya. Kita berlatih agar diri kita menuju pada kebenaran, dan penderitaan tidak akan muncul.

Itu seperti ketika seseorang membuat kesalahan, sering karena ia tidak mengetahui kesalahannya. Ia tidak mengenali api. Jika orang mengenali api, akankah mereka memegangnya? Siapa pun yang memegangnya akan terbakar. Sekali mereka mengetahui ini, tidak satupun dari mereka yang ingin memegang api.

Pikiran lebih panas dari api, tapi tidak satupun yang dapat merasakan bahwa itu panas, dan mereka berkata bahwa tidak ada yang perlu dikhawatirkan. Mereka tidak tahu bahwa apapun yang tidak benar adalah panas dan membakar. Inilah mengapa umat manusia selalu mengenggamnya – meskipun terkadang ketika mereka lebih tahu. Mereka adalah pelayan dari nafsu keinginan, mereka adalah budak. Kita semua apabila tidak mengetahui Dhamma, kita adalah budak dari nafsu keinginan.

## *Mencari Seorang Guru*

Ketika Anda pergi mencari ajaran bagaimana cara bermeditasi, Anda harus melihat kepada orang yang suci, pertapa yang suci, yang berperilaku sesuai dengan apa yang dikatakan olehnya: orang yang puas dengan miliknya walaupun sangat minim, orang yang berlatih untuk mencapai lenyapnya penderitaan, untuk mencapai lenyapnya tumimbal lahir. Hal ini memberi kekuatan pada latihan Anda karena menimbulkan rasa percaya dan inspirasi.

Jika guru adalah umat awam seperti Anda, mereka.. Saya tidak pernah merasa terinspirasi oleh mereka. Mereka memiliki pasangan, anak, dan kepemilikan, mereka terikat. Pada malam hari mereka mengajarkan meditasi dan di pagi hari mereka minum bir, minum alkohol. Mereka hanyalah orang biasa.

Ketika Anda belajar di sekolah, apa yang Anda lakukan? Anda mencari guru yang lebih tahu dari Anda, benar kan? Dengan begitu Anda akan belajar dengan mereka.

Ketika Anda berlatih Ajaran Buddha, ketika Anda berlatih meditasi, Anda harus mencari orang dengan sedikit kekotoran batin atau kekotoran batin ringan. Orang yang sudah mampu melenyapkan kekotoran batinnya sampai batas yang baik.

## *Tongkat di Sungai*

Kita semua yang telah datang kesini untuk berlatih: berjalanlah di jalur yang benar mengikuti Dhamma dari Buddha. Ikuti sesuai dengan jejak Beliau, sesuai dengan kebajikan, konsentrasi, dan kebijaksanaan sehingga latihan Anda benar, dan saya sangat yakin bahwa hasilnya pasti akan muncul dari dalam diri Anda.

Itu seperti memotong tongkat dan melemparkannya ke arus sungai. Jika tongkat tersebut tidak busuk dan tidak tersangkut di bantaran sungai, tongkat itu akan mengapung mengalir bersama arus. Dan Anda dapat yakin bahwa tongkat itu akan mencapai lautan.

Satu dari aliran tersebut adalah kebahagiaan dan aliran lainnya adalah penderitaan. Tongkat ini adalah pikiran Anda. Saat mengalir bersama arus sungai, kebahagiaan akan dialami, penderitaan juga akan lebih sering dialami. Selama pikiran Anda tidak melekat pada kebahagiaan atau penderitaan, tongkat itu akan mencapai aliran ke *Nibbana*.

## *Candu pada Kari*

Seperti anjing, jika Anda memberinya makan nasi putih setiap hari, ia akan gendut seperti babi. Tapi jika suatu hari Anda mulai mencampur nasi tersebut dengan sebagian

kari, hanya satu atau dua kali makan, kemudian setelah itu jika Anda memberikan nasi putih itu lagi, ia tidak akan makan. Ia menjadi kecanduan pada kari dalam waktu cepat. Penampakan, suara, aroma, dan rasa adalah hal yang dapat menghancurkan pelatihan kita. Jika kita tidak fokus pada empat kebutuhan pokok kita yaitu sandang, papan, pangan, dan obat, agama Buddha tidak akan mungkin bertahan.

## *Memakan Kail*

Ketika orang terdelusi, mereka berdelusi melihat bahwa rambut di kepala, rambut di tubuh, kuku, gigi, dan kulit adalah hal yang indah. Itu seperti ikan yang menggigit kail. Apakah ikan itu menggigit kail atau umpan, ia tidak tahu. Ia ingin menggigit umpan, tapi apa yang digigit oleh mulutnya adalah kail, mengait mulutnya sehingga ikan itu tidak dapat kabur. Tidak peduli seberapa ingin ikan itu untuk kabur, ia tidak bisa, ia tersangkut.

Itu seperti kita: ketika kita melihat rambut di kepala, rambut di tubuh, kuku, gigi, dan kulit, kita menyukainya. Kita larut dengannya dan kita sudah tersangkut di kailnya. Ketika kita sadar apa yang terjadi, hal tersebut sudah tersangkut dalam mulut kita. Sangat sulit untuk kabur. Kita tinggal disana sampai mati. Ini berarti bahwa kail telah tersangkut di mulut kita. Kita tidak tahu dan menjadi

terdelusi. Seperti ikan yang berdelusi dan tidak tahu mana yang umpan dan kail. Jika ia benar-benar tahu mana yang kail, ia tidak akan memakan kail tersebut, ia hanya akan memakan umpannya.

Alasan mengapa kita terjebak di dunia ini karena lima hal ini. Mereka "indah". Mereka "luar biasa". Kita menyukai hal ini, kita terikat dengan ini sampai kita mati. Sebenarnya, tidak ada yang berarti bagi mereka. Itu hanya masalah kail yang tersangkut di mulut ikan, itu saja. Ambil ini dan renungkan secara saksama.

## *Pohon di Biji*

*Samadhi* adalah konsentrasi yang kuat. Jika Anda teguh dalam latihan Anda, itu semacam konsentrasi, tapi belum memberi Anda buahnya. Masih hanya berupa bunga, tapi dari bunga muncul buah, besar atau kecil. Potensi orang tidak sama, hal yang terkubur di dalam, kita masih belum bisa lihat. Seperti biji dari buah nangka. Misalkan Anda makan nangka dan mengeluarkan bijinya, ketika Anda melakukannya Anda mengangkat seluruh pohon nangka. Akan tetapi, saat ini Anda tidak dapat melihatnya. Anda belum mengetahuinya bahkan jika Anda membelah bijinya, Anda masih belum bisa melihat pohonnya. Ketika Anda tidak melihatnya, Anda merasa bahwa tidak ada pohon disana. Kenapa? Karena itu belum dicampur dengan

sesuatu yang benar. Jika Anda menanam biji nangka di tanah, maka biji itu akan mulai tumbuh. Dedaunan akan muncul, cabang akan muncul, mereka akan menjadi besar dan lebih besar. Bunga akan muncul, buah kecil akan muncul, buah besar akan muncul, buah matang akan muncul. Tapi selama biji itu masih sebatas biji, Anda tidak dapat menunjukkan hal-hal disana. Itulah mengapa orang-orang tidak tertarik pada biji nangka ini.

Ketika Anda bermeditasi, Anda mengambil mangga dan Anda mengambil seluruh pohon mangga. Itu seperti mengambil biji nangka tapi tidak melihat pohon di biji tersebut. Apa yang menghalangi? Rasa manis yang menghalangi, rasa asam yang menghalangi. Kita masih belum mencapai ke pohon nangka di biji nangka itu. Semua yang kita bisa lihat adalah daging yang manis, dan itu enak. Semua hal ini menghalangi kita dalam melihat pohon nangka di dalam biji nangka.

Itu seperti kita saat latihan. Kita duduk di atas Dhamma, kita berbaring di atas Dhamma. Kita menanamkan kaki kita di Dhamma dengan setiap langkah. Tetapi kita tidak tahu bahwa kita menapak jalan Dhamma.

## *Berlari dalam Lingkaran*

Ketika Anda hidup sendiri, Anda bisa menjadi bodoh. Anda masih bisa menderita. Ketika Anda hidup dengan orang yang banyak, Anda juga bisa menjadi bodoh dan menderita. Itu seperti kotoran ayam, jika Anda menggenggamnya sendiri, itu bau. Jika Anda bersama banyak orang menggenggamnya, itu juga bau.

Ada pemikiran yang benar adanya bila hidup dengan banyak orang adalah tidak tenang, tetapi hidup dengan banyak orang juga dapat menimbulkan banyak manfaat. Saya sendiri telah mendapatkan banyak manfaat dari memiliki banyak siswa. Ketika banyak orang dengan ide dan pengalaman yang banyak berkumpul secara bersamaan, ia harus membangkitkan daya tahan dan kekuatan yang lebih besar untuk bertahan hidup. Saya bisa bertahan hidup. Saya bisa terus merenungkan hal-hal ini. Semuanya bermanfaat.

Tumibal lahir terus berputar, jadi bagaimana Anda bisa mempertahankan diri untuk mengejar mereka? Jika mereka lewat dengan cepat, dapatkah Anda dapat mengejar mereka? Berdiri saja satu tempat, dan siklus ini akan terus berputar di sekitar Anda dengan sendirinya. Ini seperti mainan boneka yang berjalan berputar-putar. Anda tetap di tengah dan Anda akan melihatnya setiap kali ia lewat. Anda tidak harus berlari setelahnya.

## *Mengangkat Mangkuk*

Dari mana stress dan penderitaan muncul? Itu seperti mengangkat mangkuk ini dan merasakan mangkuk ini berat. Jika Anda meletakkannya, mangkuk itu tidak berat lagi. Sesaat setelah Anda mengangkatnya kembali, mangkuk itu berat kembali. Jadi dari mana rasa berat itu muncul? Kita merasa berat karena kita mengangkat objek itu. Jadi kita letakkan, kita letakkan sumber dari rasa berat dan akhirnya menjadi ringan. Betul kan? Ketahuilah penderitaan. Ketahuilah sebab dari penderitaan. Ketahuilah lenyapnya penderitaan. Ketahuilah praktek latihan sebagai jalan untuk melenyapkan penderitaan. Hanya semua itu yang Anda lakukan. Letakkan sebabnya, dan penderitaan akan redup. Itulah prakteknya.

Ketika kita memulai, kita tidak mengerti apa-apa. Jika kita angkat mangkuk ini dan terasa sangat berat, kenapa mangkuk ini berat? Kita tidak mengerti. Kenapa terasa berat? Karena orang itu memandang rendah kita, karena orang ini mengkritik kita. Semua hal ini, kita tidak tahu apa yang kita genggam di tangan kita sendiri. Tapi jika kita meletakkannya dan tenang, rasanya tidak berat. Ya kan? Kita tidak menderita karena kita tidak mengangkat apa-apa. Semuanya ada untuk kita praktekkan.



## *Melihat dengan Diri Sendiri*

Sekarang kita telah datang mengunjungi vihara ini, Anda sudah tidak memiliki pertanyaan seperti apa rupa dan dimana Vihara Paa Pong ini berada. Ini karena Anda sudah melihatnya dengan sendiri. Sepanjang Anda belum melihatnya sendiri, Anda akan terus bertanya ke orang lain. Sampai Anda meninggal, dan Anda masih belum tahu Vihara Paa Pong. Kenapa? Karena semua yang Anda tahu adalah berdasarkan kata orang lain. Apakah Anda mengetahui semuanya? Anda tahu, tapi tidak jelas. Pengetahuan Anda tidak mencapai ke vihara ini. Itulah mengapa masih ada pertanyaan.

Inilah mengapa Sang Buddha mengajarkan kita untuk bermeditasi sehingga kita dapat melihat sesuatu dengan jelas dengan diri kita sendiri. Sepanjang kita hanya percaya pada perkataan orang, Sang Buddha tetap mengatakan bahwa Anda masih bodoh.

## *Berbicara tentang Kebutaan*

Masalah dari *Nibbana*: Sang Buddha mendeskripsikannya dengan cara yang kurang jelas karena tidak ada cara bagaimana mendeskripsikan *Nibbana* dengan jelas. Itu seperti berbicara kepada orang yang buta total. Coba deskripsikan warna secara jelas. Sesuatu yang berwarna

kuning: pergi dan tanyakan apa yang diketahui oleh orang buta. Semakin Anda coba untuk mendeskripsikannya, semakin sedikit yang ia tahu. Jadi bagaimana cara memecahkan masalah ini? Anda harus fokus pada sebabnya: "Kenapa Anda buta?" Anda lebih baik berbicara mengenai cara untuk menyembuhkan penyakit di matanya. Saat penglihatannya sudah pulih, Anda tidak perlu mengajarkannya tentang warna merah atau hijau. Ia akan mengetahuinya sendiri.

## *Tugas Anda*

Tugas Anda adalah untuk menanam pohon, menyiraminya, dan memberinya pupuk, itu saja. Apakah pohon itu akan tumbuh cepat atau tumbuh lambat, itu bukan tugas Anda. Itu adalah tugas dari pohon itu. Anda dapat berdiri mengeluh tentang itu sampai pada hari kematian Anda, tetapi masih pohon itu tidak sampai pada apa yang Anda inginkan. Kemana kah pikiran kita pergi? "Mungkin tanah disini tidak subur." Sehingga Anda mencabut pohon itu, lagi dan lagi, sampai pada akhirnya mati. Kenapa Anda menginginkan pohon itu tumbuh cepat? Keinginanmu agar pohon itu tumbuh cepat adalah kemelekatan. Keinginanmu agar pohon itu tumbuh lambat adalah nafsu keinginan.

Apakah Anda akan mengikuti nafsu keinginan Anda, atau apakah Anda akan mengikuti Sang Buddha? Pikirkan hal ini setiap hari. Apa yang Anda lakukan, mengapa Anda melakukannya? Jika Anda tidak tenang, Anda melakukan itu dengan penuh nafsu keinginan. Jika Anda melepaskannya, maka Anda akan mempraktekkan ajaran. Jika Anda merasa malas, Anda akan melakukannya ketika Anda merasakan ketekunan. Tapi sekarang Anda tidak melakukannya ketika Anda merasa malas, Anda hanya akan melakukannya ketika Anda merasa rajin. Itu hanya menjalankan ajaran sesuai dengan nafsu keinginan Anda. Kapan Anda akan mengikuti Ajaran dari Sang Buddha?

## *Duduk dengan Ular Kobra*

Selalu kondisikan pikiran sadar dan waspada setiap waktu. Masalahnya adalah bagaimana menjaganya agar tetap sadar. Contohnya Anda memiliki area dengan luas tiga meter dan Anda sedang duduk di dalamnya. Dan ada ular kobra besar yang berada disana juga. Apa yang ada di dalam pikiran Anda? Karena Anda mempercayai bahwa ular kobra itu beracun, Anda tidak tidak ingin berbaring dan Anda tidak ingin menjadi lengah. Kenapa? Karena Anda takut dengan ular kobra. Ketika Anda mengerti dengan cara seperti ini, kesadaran Anda akan menjadi lebih jelas.

## *Laba-Laba*

Ketika kita sadar, kita seperti laba-laba yang sedang membuat jaring. Meregangkan jaring ini di udara dan menggabungkannya pada titik tengah. Diam, tenang, tidak bergerak, sadar. Ketika lalat atau lebah terbang di sekitar dan tersangkut di jaring, laba-laba akan tahu dan bergerak untuk menangkap serangga itu dan menjadikannya makanan. Sesaat setelah menangkap mangsanya, laba-laba itu buru-buru kembali ke titik awalnya. Ia menjadikan dirinya tenang, waspada, dan sadar. Ia tahu ketika sesuatu akan menyentuh jaringnya. Sesaat setelah sesuatu menyentuh jaringnya, ia langsung sadar karena ia hidup dengan penuh kesadaran.

Laba-laba ini seperti pikiran kita. Pikiran kita terletak di antara indra kita seperti mata, hidung, telinga, lidah, tubuh, dan pikiran. Begitu halnya dengan orang yang berlatih. Jika kita berhati-hati, waspada, dan terkendali, kita akan mengetahui diri kita. Kita akan tahu pikiran kita, apa yang dilakukannya dan dengan cara apa.

## *Sebuah Jalan di dalam Rimba*

Melatih pikiran adalah sesuatu yang harus kita lakukan. Jika Anda melatih pikiran seiring dengan waktu, itu seperti membuat jalan menembus rimba. Saat pertama, Anda

berjalan di dalam rimba, namun jika Anda terus berjalan di jalan yang sama setiap harinya, jalan itu akan berubah secara bertahap. Tanah tersebut menjadi lebih keras, semak menjadi semakin turun, dan jalan menjadi lebih mudah untuk dilewati.

## *Jalan untuk Dilewati*

Ketika Anda datang kesini ke Vihara Nong Paa Pong, ada jalan yang berpotongan dengan jalan Anda. Tapi mereka tidak masalah, Anda cukup melewatinya karena Anda tidak menginginkannya. Sama dengan semua nafsu keinginan dalam hidup ini, kita ingin pikiran ini tetap tenang tetapi muncul keinginan yang mengganggu lagi. Jika kita mengerti itu hanya jalan yang dilewati, kita akan melewatinya tanpa memberikan perhatian kepadanya. Itulah artinya memotong keinginan sampai berlalu. Misalnya, "Ketika pikiran tenang, apa yang ia ketahui? Apa yang akan ia liat?" Potong pemikiran itu, mereka hanya mengacaukan jalan Anda.

## *Tahu Satu, Tahu Semuanya*

Penglihatan, suara, aroma, rasa, dan semuanya ketika Anda tahu satu, Anda akan mengetahui semuanya. Mereka semua memiliki karakteristik yang sama. Itu seperti

mengenali karakteristik yang dimiliki oleh ayam. Semua yang harus Anda lakukan adalah mengenali karakteristik dari seekor ayam. Kemudian ketika Anda pergi ke provinsi lain dan menemukan hewan lain seperti ini, Anda akan segera tahu bahwa ini adalah ayam. Anda tidak harus menghafal bahwa itu bukanlah seekor bebek, mereka adalah ayam. Anda yakin mengenai hal ini.

Ketika Anda sedang duduk bermeditasi dan suatu suara datang, itu bukan suara itu mengganggu Anda. Ketika kesadaran muncul, Anda mengganggu suara itu. Disana lah Anda harus menyelesaikan masalah. Kebencian kemudian akan muncul, Anda berangsur menilai dan menghakimi hal tersebut. Kapanpun Anda merasa terganggu, cukup hentikan masalahnya disana. Tugas Anda saat melatih konsentrasi tidak membutuhkan banyak reaksi dari Anda. Pertahankan konsentrasi, ketahui nafas yang masuk dan keluar. Ketika Anda khawatir kepada sesuatu, fokus pada pernafasan lagi. Ketika Anda menjadi bingung pada pernafasan, tidak mengetahui apakah nafas masuk atau keluar, bangun lagi kesadaran dalam diri Anda.

## *Dua Hal Berbeda*

Jika Anda duduk di suatu tempat dan terdapat suara yang membuat Anda kecewa, pergi dari tempat itu dan cara tempat lain yang lebih tenang. Tapi jika ada suara di tempat

itu, anda menjadi kecewa lagi. Itu karena pengetahuan Anda berasal dari persepsi. Anda tidak tahu kebenaran, kebenaran bahwa Anda hidup bersama dengan suara dan suara hidup bersama dengan Anda. Tidak ada masalah, karena kalian adalah dua hal yang berbeda. Sebagai contoh, jika Anda mengangkat objek ini, objek ini terasa berat. Jika Anda meletakkannya, objek ini tidak berat.

Apa itu berat? Karena Anda mengangkatnya. Kenapa ini ringan ketika Anda letakkan? Karena Anda tidak mengangkatnya. "Mengangkat" sederhananya adalah berpikir bahwa suara ini mengganggu Anda. Jika Anda berpikir seperti itu, anda akan kecewa. Misalkan objek ini beratnya 1 kilogram, jika Anda biarkan objek ini akan tetap 1 kilogram. Itu seperti suara, jika Anda membiarkannya sendiri, ia tidak akan mengganggu Anda karena Anda tidak menggenggamnya.

## *Terbunuh oleh Pikiran*

Pikiran adalah sesuatu yang sangat penting, ia dapat membunuh Anda atau membuat Anda keluar dari bahaya. Kita dapat melihat ini pada hewan liar yang kita pelihara. Ayam hutan, sebagai contohnya, takut pada manusia. Jika Anda menerkam satu dan memegangnya, ia akan mati. Apa yang membunuhnya? Rasa takut dalam pikirannya yang membuat ia mati. Jika ia takut, ia menjadi sangat takut

sampai mati. Itu seperti manusia, ketika kita bersedih, air mata akan mengalir. Ketika kita menjadi sangat bahagia, air mata juga akan mengalir karena pikiran tidak tinggal pada kondisi yang tepat.

## *Menyembunyikan Pikiran*

Ketika seorang bayi lahir, kita tidak melihat kamma baik atau pun kamma buruk. Hanya ada tubuh, bayi itu lahir telanjang. Ini menunjukkan bahwa hal dalam hidup ini tidak dapat digenggam oleh tangan kita untuk dibawa pada kelahiran selanjutnya. Inilah mengapa, ketika seorang bayi lahir, ia tidak membawa apapun di tangannya. Tapi ada hal yang datang, mereka hanya datang di tempat lain. Mereka muncul di dalam pikiran.

Saya akan memberikan contoh, seperti biji mangga atau biji lengkung. Sepanjang itu masih sebatas biji, Anda dapat memeriksa secara saksama dan tidak melihat ada pohon disana, tidak ada bunga disana, karena mereka sangat halus. Tapi ada sesuatu disana. Meskipun manusia lahir di dunia ini tanpa ada apa-apa yang digenggam tangannya atau yang dipikul oleh bahunya, hal ini akan muncul secara alami saat lebih matang, mereka memang sudah ada disana. Seperti biji mangga: batang, daun, dan cabang sudah ada di dalam biji tersebut. Jika kita tanam di dalam



tanah, itu akan berubah menjadi batang, daun, dan bunga dengan sendirinya.

Inilah mengapa Sang Buddha mengatakan bahwa kamma yang membedakan satu manusia dengan lainnya sehingga mereka berbeda.

## *Kekuatan dan Harmoni*

Kebajikan adalah kekuatan, kesadaran adalah kekuatan, kebijaksanaan adalah kekuatan. Ketika mereka mengumpulkan kekuatan mereka dan bekerjasama menjadi kesatuan yang sama, ini disebut *magga-samangi*: jalan dalam keharmonisan. Setelah harmoni ini muncul, saat itulah Anda tercerahkan oleh Dhamma. Itu seperti kita semua disini, ketika kita dalam harmoni, kita dapat berada dalam kondisi tenang. Seperti murid atau guru, jika guru dalam kondisi harmoni, dan jika murid dalam kondisi harmoni, seluruh sekolah akan tenang. Ketika murid tidak dalam harmoni dan guru tidak dalam harmoni, murid akan berlari ke segala arah, tidak ada kedamaian. Guru dan murid harus saling bekerjasama, guru mengikuti perannya sebagai pengajar, murid mengikut perannya sebagai pelajar. Setiap orang melakukan perannya masing-masing, tidak akan ada masalah yang muncul.

Hal yang sama juga berlaku terhadap konsentrasi, ketika ada kebajikan, kesadaran, kebijaksanaan, dan semua jenis kebaikan muncul pada saat yang bersamaan, saat itulah mereka akan menunjang satu sama lain dalam harmoni.

Untuk membawa hal ini lebih dekat, ke dalam tubuh ketika unsur bumi, air, api, dan angin berada dalam kondisi harmoni, tubuh ini diselimuti dengan kesehatan karena ada harmoni yang terjadi di dalamnya. Tapi jika tubuh tidak dalam kondisi harmoni, ketika terlalu banyak unsur api, terlalu banyak unsur bumi, dan tidak cukup unsur angin, tubuh ini akan sakit dan tidak nyaman.

### *Anda Tahu Anda Kenyang*

Sang Buddha menekankan bahwa kita sebaiknya merenungkan apa yang kita lakukan sepanjang siang dan malam berlalu. Ketika kita tahu apa yang kita lakukan, kita memiliki perlindungan yang dapat kita pegang. Sebagai contoh, jika Anda melakukan hal yang benar hari ini, tapi seorang teman berkata, "Apa yang Anda kerjakan salah," kemudian Anda menjadi marah dengan teman Anda. Hal ini menunjukkan Anda melakukan hal yang benar tapi berpikir bahwa yang Anda lakukan tidak begitu benar. Orang lain berkata Anda tidak baik, dan Anda menjadi tidak baik sesuai dengan ucapannya. Sebetulnya, jika Anda berbuat baik, maka walaupun orang lain berkata,

“Tidak baik”, Anda masih baik. Anda bisa berdiri tegak. Lagipula, apa yang Anda lakukan adalah baik. Itu seperti makan nasi hari ini sampai Anda kenyang. Jika orang lain datang dan berkata Anda tidak kenyang, apakah Anda akan percaya terhadap mereka? Anda percaya terhadap diri sendiri bahwa tubuh ini sudah kenyang. Ketika Anda dapat percaya pada diri sendiri, itulah ketika Anda dapat bergantung pada diri sendiri.

Dari sana Anda akan menuju *attana codayattanam*: Anda harus perhatikan diri Anda sendiri. Jika Anda berbuat salah, perhatikan diri sendiri. Apapun yang dilakukan, selalu perhatikan diri sendiri.

## *Kulit & Tidak Kulit*

Ketika orang berkata, “Perhatikan diri Anda sendiri,” “Diri” adalah *atta*. Sedangkan bagi dirimu sendiri, itu tidak seperti itu. Misalkan ada sebagian air keruh, Anda menyaringnya dan melihat air jernih yang terpisah dari air keruh tersebut: “Itu adalah air jernih.” Jika Anda menyaring diri Anda, itu akan menjadi *anatta* (bukan aku) yang muncul dari diri Anda. Anda akan melihat bahwa itu bukan aku. Saat itu *anatta* sejalan dengan pengertian dari kebijaksanaan Anda. Tapi sebagian orang berpikiran bahwa jika semua adalah *anatta*, bukan aku, lantas apa yang dicapai?

Kita harus mengerti tentang diri dan bukan diri. Keduanya berdiri di atas satu sama lain. Pernah kah Anda pergi ke pasar untuk membeli kelapa? Untuk membeli pisang? Ketika Anda membeli kelapa, kelapa itu memiliki kulit dan cangkang. Mereka ada secara kesatuan. Jika seseorang datang dan berkata, "Hey. Itu kulit, itu cangkang, apakah Anda akan menaruhnya juga ke dalam kari Anda? Jika tidak, maka mengapa Anda membawanya?" Orang membeli kelapa tahu bahwa Anda tidak dapat memakan kulit atau cangkangnya, tapi Anda harus membawanya secara kesatuan. Belum tepat waktunya untuk membuang mereka, jadi Anda harus membawa mereka semua. Ini adalah ketentuan, jika Anda membeli kelapa, jangan teralihkan kepada kulit atau cangkang.

Ketentuan dan pelepasan datang bersamaan satu sama lain dengan cara yang sama.

### *Apa yang Salah dalam Apa yang Benar*

Kita sudah melihat mangkuk ini, dimana pun Anda meletakkannya, suatu hari nanti akan pecah. Piring ini juga, dimana pun Anda meletakkannya, suatu hari akan pecah. Tapi kita harus mengajari anak kita untuk mencuci barang ini sehingga bersih dan meletakkannya di tempat yang aman. Kita harus mengajar anak sesuai dengan ketentuan ini supaya kita bisa menggunakan mangkuk

ini dalam jangka waktu yang lama. Ini merupakan tanda bahwa kita mengerti Dhamma dan sedang mempraktikkan Dhamma.

Jika Anda melihat bahwa mangkuk ini akan pecah dan berkata pada anak Anda, "Jangan khawatir, ketika sudah selesai makan, kamu tidak harus mencuci itu. Jika kamu menjatuhkannya, itu tidak masalah, ini sebenarnya bukan barang kita. Pecahkan dimanapun kamu mau, karena benda itu juga sudah siap untuk pecah." Jika Anda berbicara dengan cara seperti ini, Anda bodoh.

Jika kita mengerti ketentuan, maka ketika kita sakit kita mencari obat untuk diminum. Ketika kita merasakan panas, kita pergi mandi. Ketika kita merasakan dingin, kita mencari sesuatu yang dapat membuat kita hangat. Ketika kita lapar, kita mencari nasi untuk dimakan. Kita tahu bahwa meskipun kita makan nasi, tubuh ini pasti akan mati. Tapi saat ini, tubuh ini belum mencapai waktunya untuk mati. Seperti mangkuk, belum saatnya untuk pecah sehingga kita harus menjaganya sehingga kita mendapatkan manfaat darinya selagi kita bisa.

## *Makan Melalui Mulut*

Orang yang cerdas tidak perlu terlalu banyak diajari. Orang yang tidak cerdas tidak peduli sebanyak apa Anda mengajarnya, mereka tidak mengerti. Tapi hal ini juga

tergantung pada guru. Umumnya, kita mengajari mereka ketika kita marah, dan itu hanya penuh dengan teriakan pada mereka. Kita tidak bersedia mengajar dengan baik. Ketika orang dalam kondisi *mood* yang jelek, kenapa kita harus mengajari satu sama lain? Saya akan berkata agar tidak mengajar saat itu. Tunggu sampai semua orang dalam kondisi *mood* yang lebih baik. Tidak peduli sesalah apa orang lain, biarkan untuk sementara waktu, tunggu hingga keduanya dalam kondisi *mood* yang baik.

Ingat ini ya? Dari apa yang saya perhatikan, umat awam mengajari anak mereka ketika mereka sedang marah dengannya. Dan hal itu sangat menyakiti hati anaknya. Anda memberikan anak-anak hal yang tidak baik, jadi kenapa mereka harus menerimanya? Anda menderita, anak Anda juga menderita, begitulah adanya. Kita semua suka dengan hal yang baik, tapi kebaikan kita tidak cukup. Jika Anda coba memberikan seseorang hal yang baik tapi Anda tidak memiliki kepekaan waktu dan tempat, kepekaan peran, tidak ada hal baik yang akan datang bersamanya. Itu seperti makanan yang enak, Anda harus memakannya dengan mulut jika ingin merasakan enaknya. Tapi coba memasukkannya lewat telinga, apakah Anda akan mendapatkan manfaatnya? Apakah makanan enak itu memberikan manfaat? Kita semua memiliki bukaan. Anda harus melihat bukaan orang lain. Seperti itulah caranya untuk semua orang.

## *Pengrajin Panci Memukul Panci*

Ketika membesarkan anak Anda, Anda harus mempunyai kebijaksanaan. Apakah Anda pernah melihat pengrajin panci? Pengrajin panci memukul pancinya sehari-hari. Mereka memukulnya untuk membuat menjadi panci, mereka tidak memukulnya untuk menghancurkannya. Itu seperti anak Anda, Anda harus terus mengajari mereka. Ketika waktunya tiba untuk tegas terhadap mereka, tegaslah dengan hanya menggunakan mulut Anda, tapi tidak dengan hati Anda. Jangan membuat diri Anda menderita. Meskipun Anda sedang dalam *mood* yang jelek, Anda harus tetap mengajari mereka, sama halnya dengan pengrajin panci yang memukul pancinya setiap hari. Tujuannya adalah untuk membuat panci yang indah. Dia tidak memukul untuk menghancurkannya. Anda sebaiknya mengajari anak Anda dengan cara yang sama.

## *Jangan Memaksa Buah*

Jangan marah dengan orang yang belum mampu melaksanakan praktek. Tetap ajari mereka. Ketika diri mereka matang, mereka akan siap menerima apa yang Anda katakan. Jika Anda tetap menjalankan cara ini, masalah akan hilang.

Itu seperti buah yang belum matang. Anda tidak dapat memaksanya untuk menjadi manis karena masih belum matang, masih asam. Buah itu kecil dan belum matang, Anda tidak dapat memaksakan buah itu menjadi besar dan manis. Biarkan apa adanya. Ketika sudah matang, buah itu akan tumbuh besar dengan sendirinya, manis dengan sendirinya. Jika Anda dapat berpikir dengan cara ini, anda akan menjadi tenang. Seperti itu caranya bagi orang di dunia ini.

### *Kura-Kura dan Ular*

Kebakaran hutan sedang terjadi, dan kura-kura sedang berusaha untuk menghindari api. Ia berjalan melewati ular yang melingkar dan ia sejenak melupakan semuanya tentang kematian. Ia merasa kasihan kepada ular. Api menjalar dan semakin mendekat, dan kura-kura masih merasa kasihan terhadap ular. Mengapa? Karena ular tidak memiliki kaki, lalu bagaimana caranya ia dapat kabur? Kura-kura itu sangat khawatir api akan membakar ular itu sehingga ia berbalik arah untuk membantu ular tersebut. Ular tersebut tidak melakukan apa-apa. Saat api menjalar semakin dekat dan dekat, ular tersebut menjadi tidak melingkar dan kabur. Kura-kura tersebut terjebak disana, ia tidak mampu berjalan cepat untuk menghindari api, sehingga dia mati terbakar.



Ini adalah perbandingan, semuanya karena kebodohan dari kura-kura, karena ia berpikir jika memiliki kaki saja baru bisa bergerak. Siapa pun tanpa kaki tidak dapat bergerak. Ketika ia bertemu dengan ular, ia melihat bahwa ular tidak memiliki kaki. Ia salah mengerti dan berpikir api akan membakar ular itu sampai mati. Ia sangat takut ular itu akan mati, tapi malah dirinya sendiri yang mati. Meskipun ia memiliki kaki, ia tidak mampu berlari. Ular itu, tetap tenang. Ketika api mendekat, ia langsung kabur dan menghindari bahaya.

### *Sapi Tahu Padang Rumput*

Keyakinan seseorang itu seperti sapi, sapi makan rumput. Jika kita melepaskannya di padang rumput, ia akan makan rumput. Jika ia tidak makan rumput, ia adalah babi. Sama halnya dengan keyakinan seseorang, Anda tidak perlu mengajarnya terlalu banyak. Cukup lepaskan mereka di ladang jasa, kehidupan Sangha dan mereka akan mengikuti diri Anda, berlatih sesuai dengan kemauan sendiri dari yang dicontohkan.

### *Menggonggong ke Daun*

Ketika anda sedang berpindapatta ke desa, rapikan jubah Anda sebelum berangkat. Berlatih pengendalian diri

sepanjang berpindapatta. Saya melihat bhikkhu baru dan pemula yang tidak tahu apa-apa, ketika mereka makan di rumah seseorang, mereka harus melihat ke sekeliling, kemana-mana. Kenapa mereka harus melihat ke sekitar? Sebagian dari mereka bahkan melotot, itu hal yang lebih buruk dibandingkan dengan umat awam. Itu karena mereka sudah hidup di alam liar dan belum melihat hal seperti ini dalam waktu yang panjang. Ketika mereka masuk ke dalam rumah seseorang, mereka melihat ini, melihat itu, dan hal tersebut menarik matanya. Mereka melihat sekeliling karena mereka lapar. Itu seperti seekor anjing, ketika ia tinggal di pasar, ia tidak menggonggong terlalu banyak. Tapi, jika Anda membawanya ke alam liar dan angin menghembus dedaunan di sekitar, ia akan menggonggong sepanjang malam.

Jadi ini sangatlah penting, Anda harus berhati-hati ketika pergi berpindapatta.

## *Pewarna di Dalam Pikiran*

Seperti air hujan, yang merupakan air jernih dan bersih. Kejernihannya biasa bersih. Tapi jika kita memberikan pewarna hijau atau kuning ke dalamnya, air tersebut akan berubah menjadi hijau atau kuning. Itu seperti pikiran kita, ketika melekat dengan hal yang ia sukai, ia akan tenang. Ketika melekat dengan hal yang ia tidak sukai, ia susah

tenang. Itu seperti daun yang ditiup oleh angin, ia terbawa kemana-mana. Anda tidak dapat bergantung padanya.

Bunga dan buah juga tertiuip oleh angin. Jika mereka tertiuip angin dan jatuh dari pohon, mereka tidak akan pernah matang. Itu seperti pikiran manusia. Kemelekatan meniup mereka ke sekeliling, menyeret mereka, menarik mereka ke sekitaran, sehingga mereka jatuh seperti buah tadi.

### *Tidak Separah Itu*

Misalnya ada sebuah batu yang terletak tepat di depan kita, batu itu beratnya sekitar dua belas kilogram. Beratnya normal untuk sebuah batu, dan hanya terletak disana. Jika kita mengangkatnya, rasanya tidak normal lagi. Kita merasa ada yang salah dengan batu itu, "Batu ini sangat parah beratnya!". Inilah bagaimana kita menemukan ada yang salah dengannya. Sebetulnya, tidak separah itu. Ketika batu itu diam disana, semuanya normal bagi dirinya sendiri. Walaupun batu itu berat, itu tidak menyebabkan semua orang menderita selama tidak ada yang mencoba mengangkat dan membawanya.

Itu seperti kemelekatan kita. Ketika kemelekatan muncul, maka selama kita tidak mengangkat dan membawanya, selama kita melepaskannya dan menaruhnya ke bawah, tidak

ada rasa berat. Jika Anda tidak memiliki kemelekatan terhadap sesuatu, itu seperti tidak mengangkat batu ini dan membawanya ke sekeliling. Meskipun batu ini berat, Anda tidak merasa berat karena Anda tidak mengangkatnya. Kemelekatanmu, baik ataupun buruk tidak banyak untuk mereka. Jika Anda tahu untuk apa mereka, Anda melepaskannya. Anda tidak mengangkatnya ke sekeliling, tidak melekat padanya. Mereka lenyap dalam udara, hanya seperti itu saja. Mereka tidak datang mencari Anda.

### *Mainan untuk Pikiran*

Seperti anak di rumah Anda, misalnya anak Anda selalu nakal. Apa pun yang Anda lakukan, dia tidak akan berhenti, dia tidak akan tinggal diam. Jadi apa yang Anda lakukan? Anda memberinya balon untuk dimainkan olehnya. Dia menjadi asyik dengan balonnya, dia tidak menangis dan tidak mengganggu Anda. Kenapa? Karena Anda memberikannya sesuatu untuk dimainkan, dan dia merasa asyik dengan balonnya.

Itu seperti pikiran, ketika dalam kondisi kacau, melompat kesana-kemari, beri ia objek meditasi untuk dimainkan. Objek apa? Renungan terhadap Sang Buddha, renungan terhadap Dhamma, renungan terhadap Sangha, renungan terhadap kebajikan, renungan terhadap kedermawanan,

renungan terhadap kematian. Biarkan pikiran ini merenung tentang kematian.

## *Balon Ketenangan*

Seperti anak Anda dengan balonnya, apa pun yang dimainkannya, yang lain dikesampingkan. Minatnya pada kesenangan tumbuh, dia bermain sesuka hati dengan balonnya. Dia tetap disana, pikirannya tenang. Level ketenangan ini hanya level ketenangan seorang anak dengan sebuah balon. Pikirannya terikat dengan balon. Tapi di level ini ketenangannya belum cukup, dia melihat balon ini terbang di udara dan asyik, cukup sampai itu semua. Dia tidak berpikir bahwa balon ini akan meletus. Dia tidak berpikir sama sekali. Dia hanya melihat balon ini melayang di udara dan itu mengasyikkan. Ini yang disebut sebagai *samatha*, ketenangan.

*Vipassana* atau pengetahuan adalah masalah membuat kebijaksanaan Anda lebih besar dari itu. Anda akan tahu apa yang akan terjadi pada balon. Apakah pada akhirnya akan meletus? Hal semacam itu pada akhirnya membuat Anda melihat ke dalam pikiran bahwa balon ini tidaklah kekal. Pasti balon itu akan meletus. Kebijaksanaan Anda melesat pada titik itu.

Ketenangan tidak mempunyai kebijaksanaan. Dia melihat balon ini melayang di udara dan tetap bermain

dengannya. Ketika balon ini meletus, *Boom!* Dia menangis. Kenapa dia tidak berpikir demikian? Dia tidak memiliki kebijaksanaan untuk melihat balon tersebut akan pecah. Dia tidak melihat ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan aku. Dia hanya melihat balon ini melayang di udara dan dia merasa senang. Ini adalah ketenangan, ini adalah ketenangan yang hening.

Dengan konsentrasi, pikiran ini tenang, tapi kekotoran batin masih ada disana, hanya pada saat itu tidak ada kekotoran batin yang muncul di dalam pikiran. Itulah mengapa dia tidak terganggu. Dia tenang seperti balon pada waktu itu, masih ada angin di dalam balon dan masih melayang. Balon itu masih disana untuk membuat anak itu bahagia dengan hal yang dibuat-buat, itu semua. Ketenangan hanya seperti itu saja.

## *Balon Telah Meletus*

Seperti anak atau orang dewasa yang bermain dengan balon. Anda melihat balon itu melayang dan bertanya, "Apa yang sebenarnya akan terjadi pada balon ini?" "Oh, itu tidak pasti. Itu tidak kekal, penuh penderitaan, dan bukan aku. Tidak ada yang dapat diandalkan. Pada akhirnya balon itu pasti meletus." Ini merupakan pandangan dari orang dewasa, pandangan dari orang yang bijaksana. Dia tidak percaya pada balon, ia selalu melihat balon ini pasti

akan pecah, dia melihat dengan jelas. Pada akhirnya balon ini pecah, *boom!* Dan pikirannya masih tenang.

Mengapa pikirannya masih tenang? Karena pengetahuan telah didapatkan, karena dia melihat bahwa balon ini akan meletus sebelum balon ini meletus, benar kan? Balon ini sudah meletus. Balon meletus setelah meletus di hadapan kita. Itu mengapa tidak ada masalah yang muncul.

Itu seperti tubuh kita, atau objek lain yang kita dapat dan sangat cintai, kita harus mengerti bahwa pada akhirnya itu akan rusak.

Saya akan memberikan Anda contoh: cangkir dan piring kesayangan. Ketika kita mendapatkannya, sebagian orang benar-benar bahagia dan senang, seperti anak-anak tadi. Orang tanpa kebijaksanaan berpikir bahwa ini bagus, bahwa ini tidak akan pecah. Tapi orang dengan kebijaksanaan melihat gelas atau piring ini, ketika mendapatkannya dan kebahagiaan mulai muncul, kemudian berpikir, "Hmm. Ini hanya... Hanya itu saja. Ini adalah peralatan yang suatu hari nanti akan meninggalkan kita, ini akan rusak. Jika ini tidak akan pecah dan meninggalkan kita, kita harus merusak dan meninggalkannya." Ketika Anda berpikir dengan cara ini, pikiran telah naik ke tingkatan yang lebih tinggi. Pikiran ini mencoba untuk melepaskan diri dari penderitaan dan stress.

Setelah beberapa saat, karena kita menggunakan piring ini dan akhirnya pecah, tidak ada masalah yang muncul. Kenapa? Karena kita tahu bahwa di awal piring ini sudah pecah. Ini adalah pengetahuan. Ketika gelas pecah, itu bukan masalah besar, itu sangat normal.

## *Ketika Anda Tahu Bagaimana*

Jangan terikat pada kitab, jangan fokus pada apa yang dikatakan oleh beragam guru. Berbicaralah hal yang Dhamma.

Itu seperti menjadi murid di sekolah, kita belajar buku di sekolah. Selama kita tidak tahu, kita belajar dari buku di sekolah. Kita membaca di sekolah, menulis di sekolah, dan diajari di sekolah sampai kita dapat lulus dari ujian. Kita sekarang sudah bisa membaca dan menulis. Ketika seorang teman mengirimkan surat ke rumah kita, kita bisa membacanya di rumah. Kita tidak harus membawanya ke sekolah untuk membaca. Setelah kita belajar mengenai alfabet, kita dapat membaca surat ini dimanapun dan mengerti apa yang dikatakannya. Jika kita ingin menulis surat, kita dapat menulisnya di rumah atau di pinggir jalan dan mengirimnya karena kita sudah tahu cara menulis.

Itu seperti praktik kita, ketika kita mempraktikkan sila, kita tidak harus mengambil sila dari bhikkhu, karena kita sudah tahu bagaimana cara mempraktikkannya. Jika



seorang bhikkhu mengajarkan kita, kita mendengar, kita mengambilnya. Mereka masih dianggap sebagai *Pancasila* bagaimanapun juga.

## *Sebuah Mangga*

Jadi kita harus tetap mempraktikkan dengan cara seperti ini. Ketenangan tepat disini, pengetahuan tepat disini. Anda tidak dapat memisahkan keduanya. Kita dapat memisahkan mereka di perbincangan, tapi kita tidak dapat memisahkan keduanya di kehidupan nyata. Itu seperti mangga, Anda tidak dapat memisahkan bagian matang dari bagian yang tidak matang dari mangga. Kita merasakan pada satu waktu rasanya asam, kemudian menjadi matang dan rasanya manis. Kemanakah rasa asam itu pergi? Rasa itu telah berubah menjadi manis. Ketika pertama dipetik warnanya hijau, tapi ketika sudah matang, warnanya menjadi kuning. Kemanakah warna hijau itu pergi? Warna itu telah berubah menjadi kuning. Anda tidak dapat memisahkan hal ini.

## *Sebuah Mangga Dijelaskan*

Mangga ini mulanya kecil, kemudian setengah matang, kemudian matang. Ketika matang, apakah mangga ini sama dengan mangga yang kecil sebelumnya? Ketika itu

muncul dalam bentuk bunga, itu adalah mangga. Ketika itu kecil, itu adalah mangga. Ketika itu besar, itu adalah mangga. Ketika itu setengah matang, itu adalah mangga yang sama. Ketika itu matang, itu pun adalah mangga yang sama.

Itu seperti kebajikan, kesadaran dan kebijaksanaan. Kebajikan, secara sederhana, adalah menghindari kejahatan. Seseorang tanpa kebajikan layaknya panas. Jika dia menghindari kejahatan, ia akan menjadi tenang, karena tidak ada penyesalan. Kurangnya penyesalan adalah hadiah dari kebajikan. Kebajikan membuat pikiran menjadi damai, pikiran akan menjadi sadar.

Ketika pikiran sadar, pikiran itu bersih dan jelas, Anda dapat melihat banyak hal. Itu seperti air tanpa riak. Jika Anda melihatnya, Anda bukan hanya melihat diri Anda sendiri tapi juga semuanya sampai ke atap di atas Anda. Ketika burung terbang melewati, Anda juga dapat melihatnya.

Jadi, hal ini sama sepertihalnya sebuah mangga.

## *Mangga Dalam Harmoni*

Anda harus melihat kesadaran, kebajikan, dan kebijaksanaan secara bersamaan dalam satu waktu. Ketika mereka berkembang, mereka berkembang bersama. Ketika Anda sudah mencapai penerangan sempurna, mereka sempurna bersama. Pandangan benar: ketika kebijaksanaan melihat

dengan benar, semua faktor dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan akan benar. Jika hanya benar 10%, maka setiap dari 10 kesempurnaan hanya akan menjadi 10% saja.

Itu seperti mangga, ketika buahnya matang, seluruh buah akan matang. Tidak ada bagian yang tidak matang, seluruhnya matang secara bersamaan. Ketika buahnya setengah matang, seluruh buah akan setengah matang. Ia tidak memisahkan ke beberapa bagian. Jika kita memisahkan bagian menjadi yang berbeda, kita tidak mengerti apa-apa dan kita menciptakan kesulitan bagi diri sendiri.

Jadi kita berlatih kebajikan, konsentrasi, dan kebijaksanaan secara bersamaan dalam satu waktu. Dengan begitu, kebajikan, kesadaran, dan kebijaksanaan akan menjadi harmoni satu sama lain. Itu seperti mangga ini: ketika buahnya masih belum matang, ia akan belum matang dalam harmoni. Ketika buahnya setengah matang, ia akan setengah matang dalam harmoni. Ketika buahnya matang, ia akan matang dalam harmoni dalam hal yang sama karena itu merupakan satu kesatuan buah.

## *Pikiran yang Membingungkan*

Ketenangan dari pikiran tanpa kebijaksanaan layaknya seperti daun yang kebingungan ketika tertiuip oleh angin. Dalam kata lain, ketenangan pikiran tanpa kebijaksanaan

adalah gelap kemudian terang dan bolak-balik. Itu seperti orang yang makan daging dan ada bagian yang tersangkut di giginya. Ketika ia mengeluarkannya, ia merasa lebih baik. Ketika ia lapar ia makan sebagian lagi dan bagian itu tersangkut lagi di giginya. Rasanya sakit lagi, ketika ia mengeluarkannya ia merasa lebih baik.

### *Ular di Bawah Kain*

Ketenangan batin, dengan sendirinya, memiliki hal-hal lain yang bercampur dengannya. Itu tetap karena ada hal-hal yang tercampur dengannya, tetapi tidak disadari oleh kita. Itulah mengapa masih demikian. Misalnya kain lap yang berada di bawah kaki saya terdapat ular beracun yang tinggal di bawahnya. Saya dapat meletakkan kaki saya disini tanpa rasa takut karena saya tidak melihat ular itu. Tapi sebenarnya terdapat ular disini. Saya tidak tahu, jadi saya bisa santai tanpa rasa takut terhadap apapun. Faktanya adalah saya tidak merasakan takut karena saya tidak tahu bahwa ada ular beracun disini. Ini adalah *samatha* (ketenangan). "Siapa yang peduli jika ada kekotoran batin disana? Saya merasa damai saat ini." Ini dikatakan sebagai ketenangan pikiran dengan kekotoran batin yang masih ada. Itu disebut *samatha*. Kita melatih pikiran ini sehingga pada tahap selanjutnya, kekotoran batin juga dapat dikikis. Itu adalah kebijaksanaan.

## *Menyembuhkan Luka*

Ketenangan adalah keheningan yang hanya bertahan sebentar. Ketenangan adalah pondasi untuk pengetahuan. Pengetahuan adalah melihat dengan jelas, mengerti lebih jelas daripada sebelumnya. Pengetahuan bukan hanya diam, ketenangan itu seperti berlari dari tempat yang bersuara ke hutan belantara dimana tidak ada suara. Jika Anda memiliki banyak anak, Anda lari ke hutan belantara dimana tidak ada anak-anak. Ketika Anda tidak melihat anak anda atau tidak mendengar suara, Anda menemukan ketenangan.

Tapi ketenangan tersebut seperti memiliki luka, menjahitnya, dan menutupnya dengan perban sampai seakan-seakan terlihat sembuh. Tetapi sebenarnya masih ada infeksi di dalamnya. Ketika infeksinya lebih parah, Anda membukanya dan menjahitnya, memberikan obat, dan luka itu terlihat sembuh. Tapi masih ada infeksi di dalamnya, belum benar-benar sembuh. Itulah ketenangan.

Dengan pengetahuan, Anda harus mengeluarkan jaringan terinfeksi sehingga luka dapat sembuh dari dalam. Jangan dijahit, biarkan sampai bebas dari infeksi, baru ditutup. Berikan obat dari dalam sampai luar. Ketika bagian luar sudah sembuh, cukup. Luka bagian dalam sudah membaik, sehingga tidak akan terinfeksi lagi. Itu adalah meditasi pandangan terang (*Vipassana*).

## *Keheheningan dari Pengetahuan*

Ketika pikiran mencapai kondisi tenang, itu tidak cukup. Anda harus mengkondisikan pikiran tenang melalui pengetahuan. Anda harus memunculkan kebijaksanaan. Dengan ketenangan, itu seperti tidak mampu bertahan di tempat yang panas. Anda harus pergi ke pinggir laut untuk tenang. Ketika Anda kembali ke tempat yang panas, Anda tidak tenang lagi. Tapi dengan pengetahuan, maka ketika panas di gunung, Anda dapat bertahan disana dengan nyaman. Ketika Anda turun ke pinggir pantai, Anda juga dapat bertahan disana dengan nyaman. Anda dapat fokus untuk mengetahui ini, dan pikiran tidak berlari. Dia tahu kebahagiaan, dia tahu penderitaan. Seperti itulah kita berlatih.

## *Batu di Perjalanan*

Kita berjalan sepanjang jalan yang lurus, tidak peduli berapa kilometer jaraknya, kita tetap berjalan lurus. Ketika kita bertemu dengan kayu atau batu yang menghalangi perjalanan, kita mengambilnya dan membuangnya ke pinggir jalan.

Kita mencoba untuk membuat pikiran ini tenang dan diam. Nafsu keinginan yang muncul dari mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh semua datang kesini di dalam

pikiran. Ketika pikiran terlibat dengan hal-hal ini, itu seperti batu yang menghalangi jalan kita. Batu itu mengganggu perjalanan kita, sehingga kita angkat dan buang ke pinggir jalan.

Nafsu keinginan yang muncul pada saat itu kita liat sebagai tidak kekal, penuh penderitaan, dan bukan aku. Kita buang ke pinggir. Jangan berpegang pada hal apapun. Lepaskan, dan lanjutkan perjalanan. Ketika cinta datang, kita lepaskan. Ketika kebencian datang, kita lepaskan. Itu saja.

## *Membunuh Meditasimu*

Ketika kita berdiri, berjalan, duduk, dan berbaring, pertahankan kesadaran Anda setiap saat. Ini disebut berlatih meditasi (*kammattana*) dengan benar. Alasan kenapa kita tidak selalu memiliki kesadaran adalah karena kita tidak melakukannya. "Melakukannya" bukanlah sesuatu yang selalu dilakukan oleh tubuh. Pikiranlah yang melakukannya. Jika kita selalu mempertahankan kesadaran, kita akan selalu sadar. Itu seperti tetesan air yang mengalir terus menerus sehingga mereka menjadi aliran sungai yang tidak berhenti. Anda dapat melatih pikiran Anda dengan cara ini, meditasi Anda akan berkembang cepat dan baik.

Tapi saat ini, orang-orang pergi berlatih *Vipassana* selama 3, 7, 10, 15 hari dan kemudian menyelesaikan retrenya. Mereka berkata bahwa mereka sudah melakukan *Vipassana* dan mereka sudah menguasainya. Sehingga mereka pergi bernyanyi, menari, dan bermain ke sekeliling. Ketika itu terjadi, *Vipassana* sudah tidak ada dan tidak ada yang tersisa. Ketika mereka melakukan hal tidak bermanfaat yang menghasut hati dan merusaknya seperti ini, Anda tidak dapat mengatakan "latihan". Ini adalah bentuk dari pelatihan seperti menanam pohon di tempat yang sama kemudian dalam 3 hari, Anda mencabutnya dan menanam lagi di tempat sama. Kemudian, setelah 3 hari Anda cabut lagi. Pohon itu akan mati dan Anda tidak akan dapat memakan buahnya. Meditasi dapat mati dengan cara yang sama.

## *Tinggal di Rumah*

Jika Anda memiliki kesadaran dan kewaspadaan sepanjang waktu, Anda akan mengendalikan indra Anda. Jika Anda menghabiskan waktu bermain dengan hal lain, penderitaan akan muncul dan Anda akan menderita karena tidak ada kesadaran. Kewaspadaan Anda tidak disana. Itu seperti rumah Anda, jika Anda meninggalkan dan tidak menutup pintu, anjing akan masuk dan makan nasi yang disimpan. Pencuri akan masuk dan mencuri harta Anda. Itu seperti ketika Anda tidak memiliki kesadaran.



Sebetulnya, Anda memiliki kesadaran, tapi kesadaran pada hal lain. Itu seperti meninggalkan rumah Anda. Anda masih disana, tapi Anda tidak disana di dalam rumah. Diri Anda ada di tempat lain. Sama halnya dengan kesadaran. Anda memiliki kesadaran, tapi kesadaran Anda tidak ada disana. Pencuri datang dan mencuri harta Anda yang berada disini, tapi Anda tidak ada disini. Anda "disini" nya ada di tempat lain. Kesadaran Anda sedang bekerja di tempat lain, tidak bekerja disini. Jika kesadaran Anda bekerja disini, maka Anda akan merasakan nafsu indra yang muncul di pikiran. Jika pikiran seperti ini, Anda akan tahu dan Anda akan melihat itu sebagai tidak kekal. Jangan melekat padanya atau Anda akan jatuh ke dalam penderitaan. Anda akan melihat: "Ini tidak kekal, penuh penderitaan, dan bukan aku" disini. Ini berarti bahwa Anda sedang berlatih Dhamma.

Inilah mengapa orang-orang berlatih untuk mengembangkan kesadaran, kemampuan untuk memusatkan pikiran sepanjang waktu ketika mereka berdiri, berjalan, duduk, atau berbaring. Kewaspadaan selalu tahu apa yang sedang kita kerjakan saat ini. Inilah jalan untuk mencapai kesucian, Anda memiliki kesempatan untuk mengejarnya keluar dari rumah, mengejar pencuri yang telah masuk untuk mencuri harta Anda karena Anda benar-benar disini. Anda akan memiliki kesempatan untuk tidak kehilangan kepunyaan Anda.

## *Perbaiki Disini*

Latihan ini disebut sebagai latihan Dhamma. Jika Anda dapat melihat setiap hari, jika Anda dapat mencoba untuk melihat langsung ke dalam pikiran Anda, meskipun Anda sedang bekerja, Anda dapat melihat. Coba untuk melihat setiap momen, Anda mungkin berkata, "Oh, Yang Mulia, saya tidak ada waktu untuk bermeditasi, saya tidak dapat bermeditasi, saya selalu sibuk." Itulah kecenderungan kita melihat sesuatu. Sebenarnya, dimana pun Anda sibuk disana tempat Anda dapat berlatih. Dimana pun ada panas, ada dingin disana. Anda tidak mengerti. Semua yang Anda lihat hanya ketika panas itu meningkat, tidak ada yang lain kecuali panas disana. Dimana pun ada kesalahan, disana ada kebenaran. Dimana ada keributan, disana ada ketenangan. Lihat. Jika Anda melakukan sesuatu yang salah disana, dimana Anda akan membenarkannya? Itu seperti sepeda motor Anda yang rusak disini, tepat disini. Dimana Anda akan memperbaikinya? Anda memperbaikinya disini ketika ada sesuatu yang salah dan saat ini juga, itu saja. Dimana pun Anda bertemu dengan nafsu indra yang Anda sukai, Anda berlatihlah disini: "Oh. Ini adalah tidak pasti. Kita sudah merasakan kesenangan indrawi. Kita sudah merasakan banyak penderitaan berkali-kali. Ini tidak akan mengubah ke hal yang lain. Ini akan berubah hanya menjadi penderitaan." Jika Anda dapat berpikir benar seperti ini, pikiran akan selalu tetap tenang.

## *Ikan di Darat*

Perbedaan posisi kita saat merasakan rasa sakit. Ketika Anda telah duduk dalam waktu yang lama dan kemudian berpindah posisi karena rasa sakit, rasa sakit hilang. Itu mengapa kita tidak melihat rasa sakit. Itu seperti anak muda yang menyembunyikan usia tua di dalam dirinya. Pikirannya diambil oleh paras, suara, aroma, dan rasa jadi pemuda, tapi jika Anda tetap seperti itu, umur tua mulai menunjukkan wajahnya.

Pikiran itu seperti ikan di air, ketika ditangkap dan dibawa ke darat, ia akan menggeliat dan berusaha untuk kembali ke dalam air. Jika Anda membiarkannya lepas, ia akan lebih nyaman. Tapi jika Anda menangkap pikiran dan membuatnya duduk bermeditasi, ia akan melihat rasa sakit. Jika Anda melepaskannya sesukanya saja, ia tidak akan melihat penderitaan seperti ikan di dalam air. Tapi jika Anda coba duduk bermeditasi, itu seperti menangkap ikan dan membawanya ke daratan. Ia akan langsung melihat penderitaan.

## *Mengatasi Rasa Sakit*

Misalnya Anda duduk berkonsentrasi dan rasanya sakit. Ketika sakit, Anda berhenti bermeditasi. Kemudian Anda bermeditasi lagi sebentar sampai Anda mencapai titik

dimana rasanya sakit, dan Anda berhenti lagi. Ini mengapa Anda tidak mengerti penderitaan meskipun Anda menderita. Dimana pun Anda duduk dan bermeditasi, anda merasakan rasa sakit. Jadi tanya diri Anda, "Apa yang dapat saya lakukan untuk mengatasi ini?" Anda harus mengambil keputusan: "Duduk, tapi jangan bergerak. Biarkan tubuh ini mati."

Anda bergantung pada apa yang Sang Buddha katakan: Apapun yang muncul akan lenyap. Jika rasa sakit muncul, kenapa Anda tidak membiarkannya lenyap? Setelah anda duduk, tidak ada yang lain kecuali rasa sakit. Sangat sakit, sangat pegal, keringat mulai bercucuran sebesar butir jagung. Anda akan bergerak tapi Anda berkata, "Hmm. Tidak. Biarkan ia mati." Anda harus membawa diri Anda sejauh itu sampai pikiran melampaui kematian. Rasa sakit hilang, saat Anda melampaui kematian, kebijaksanaan muncul, keyakinan menguat. Anda berpikir bahwa Anda tidak akan mampu untuk berdiri, Anda berpikir Anda akan mati. Ini disebut melatih diri dengan tangan berat. Ini bukanlah untuk banyak orang. Setelah itu, kapanpun Anda bermeditasi, Anda mengerti karena Anda sudah melihat sejauh mana rasa sakit Anda mampu pergi. Ini disebut mengatasi rasa sakit.

Jika Anda tidak mampu mengatasi rasa sakit, maka ketika Anda mencapai titik itu, Anda akan kehilangan konsentrasi. Anda akan mati setiap waktu, Anda tidak

memiliki kekuatan. Anda harus mengatasi itu suatu saat nanti dalam pelatihan Anda. Begitu Anda mengatasinya, Anda tidak akan takut terhadapnya lagi karena Anda sudah melihat seperti apa rasa itu. Itu seperti Anda yang bertanding di ring tinju, Anda tidak takut lagi karena sudah tahu akan bagaimana. Anda harus merasakan itu. Itu disebut mengatasi rasa sakit.

## *Kenapa Belajar?*

Jika Anda menutup mata Anda, Anda tidak akan melihat cahaya, semuanya tidak menjadi terang. Ketika semua tidak terang, Anda tidak melihat cahaya dan warna. Anda tidak melihat dengan semestinya.

Dhamma adalah ajaran seperti mata Anda. Mata Anda membantu Anda melihat kemana pun Anda pergi. Saat Anda jalan, Anda harus bergantung pada mata Anda untuk melihat ke depan. Saat mata Anda melihat, kaki Anda tetap berjalan dalam waktu yang sama. Apapun aktivitas Anda, Anda harus bergantung pada mata Anda untuk membuka jalan, untuk menempa jalan menembus kegelapan. Seperti itulah sifat mereka.

Itu seperti Ajaran Dhamma, jika Anda tahu bagaimana cara mempraktikkannya, itu memberikan manfaat. Jika Anda tidak mempraktikkannya, itu tidak akan memberikan manfaat. Itu seperti pisau yang Anda asah sampai tajam.

Jika Anda hanya meletakkan dan tidak menggunakannya, ia tidak akan memberikan manfaat. Tidak peduli seberapa tajam pisau itu, jika tidak digunakan, ia tidak akan memberi manfaat. Jadi ketika Anda belajar, Anda harus mempraktikkannya untuk mendapatkan manfaat darinya. Jika Anda belajar tapi tidak mempraktikkannya, itu seperti petani yang menanam padi di ladang tapi tidak memanen padinya, atau berkebun tapi tidak memanen sayuran.

Anda harus belajar terlebih dahulu, setelah itu baru Anda berpikir untuk mempraktikkannya di hutan. Anda harus belajar apa tujuan dari mempraktikkannya di hutan. Setelah itu Anda pergi ke hutan untuk mempraktikkannya. Itu seperti mengetahui tujuan dari menanam padi sebelum menanam padi, atau tujuan menanam sayur sebelum menanam sayur. Ketahui tujuan, manfaat dari berlatih di hutan.

### *Nama dari Buah*

Buah yang Anda dapatkan pada bhikkhu, saya tidak tahu namanya, tapi saya tahu rasanya manis dan enak. Hanya sebanyak itu saya tahu, tapi saya tidak tahu apa namanya dan itu tidak begitu penting. Semua yang penting adalah tahu bahwa rasanya manis dan enak. Benar kan? Itu yang betul-betul penting. "Buah ini namanya apa?" itu tidak benar-benar penting. Jika seseorang memberitahumu,

Anda bisa mengingatnya. Tapi jika Anda tidak tahu namanya, Anda dapat melepaskannya. Lagipula, mengetahui nama buah tidak meningkatkan rasa manis atau membuatnya lebih enak.

Pengetahuan yang datang dari berlatih: kita berlatih sehingga kita jadi tahu. Pengetahuan macam inilah yang tahu sepenuhnya. Setelah Anda tahu sepenuhnya, Anda lepaskan. Pengetahuan yang muncul dari pelatihan, setelah tahu sepenuhnya, akan melepas. Pengetahuan yang berasal dari belajar tidak akan melepaskan, Anda tahu. Ia memenuhi kita sampai kita kenyang, pengetahuan macam itu semakin mengikat kita.

## *Menghitung Akar*

Sebagian orang terus berpikir: "Apa itu pikiran? Apa itu hati?" semua hal tentang ini, terus menerus sampai mereka menjadi gila. Mereka tidak mengerti apa-apa, Anda tidak harus berpikir sejauh itu. Cukup tanyakan diri Anda sendiri, "Apa yang Anda punya di dalam diri?" Terdapat fenomena fisik dan fenomena batin, atau ada tubuh dan ada pikiran. Cukup itu saja.

Sebagian orang bertanya, "Saya sudah mendengarkan bahwa Sang Buddha mengetahui semuanya. Baik, jika Beliau tahu semuanya..." Mereka mulai berlatih Dhamma

dan mulai berdebat, “Berapa banyak akar yang dimiliki oleh pohon?” Sang Buddha menjawab bahwa itu memiliki akar tunggang dan akar serabut. “Tapi seberapa banyak akar serabut yang dimiliki?” Itu menunjukkan bahwa mereka gila, kan? Mereka ingin jawaban tentang akar serabut: “Berapa jumlah akar serabut disana? Berapa jumlah akar tunggang disana?” Kenapa mereka bertanya? “Yah, Sang Buddha tahu segalanya bukan? Beliau harus tahu, sampai ke akar-akarnya.” Siapa yang segila itu untuk menghitungnya? Apa Anda berpikir Sang Buddha akan sebodoh itu? Beliau hanya mengatakan bahwa ada akar tunggang dan akar serabut, dan itu sudah cukup.

Itu seperti menembus hutan, jika kita merasa harus menebang setiap pohon, semua pohon besar dan pohon kecil, kita akan lepas kendali. Apakah kita harus menebang semuanya agar kita bisa lewat di dalam hutan? Kita hanya akan memotong mana yang diperlukan untuk membuka jalan kita. Itu saja sudah cukup.

## *Tuan A dan Huruf A*

Ketika kita berbicara mengenai Dhamma, itu semua masalah strategi untuk mengerti apa yang ada disana. Itu masalah anggapan, strategi. Dhamma yang murni ada, tapi itu sesuatu yang tidak dapat Anda lihat. Kita harus membawa hal lain sehingga kita dapat merenungkannya.



Itu seperti guru yang mengajari muridnya, "Misalnya Tuan A punya uang sebanyak ini." Tuan A tidak disini di ruangan ini, jadi apa yang Anda akan lakukan? Anda menulis huruf A dengan sebatang kapur, dan Anda membayangkan bahwa itu adalah Tuan A. Apakah dia Tuan A? Ini hanyalah anggapan, tapi Tuan A ini tidak dapat lari. Anda dapat mengambil huruf A ini dan menganggap bahwa ini Tuan A dan dia memiliki uang sebanyak ini. Itu adalah Tuan A yang dianggap, tapi Anda tidak dapat membuat Tuan A ini untuk berlari kemana pun, karena berupa huruf yang ditulis saja. Itu adalah huruf A yang kita bisa gunakan, itu adalah strategi atau cara. Anda harus mengerti bahwa secara aktual tidak ada Tuan A disana, jadi Anda harus menuliskan huruf A untuk menjelaskan tujuan Anda.

## *Apa Itu?*

Dengan Dhamma, bukan berarti Anda akan tercerahkan ketika seseorang memabarkannya kepada Anda. Anda telah tahu bahwa Anda tidak dapat terus bertanya apakah ini, apakah itu. Hal ini adalah urusan pribadi. Kita hanya cukup berbicara untuk Anda renungkan.

Itu seperti anak yang tidak pernah melihat apa-apa. Dia datang ke pedesaan dan melihat ayam, "Papa, apa itu disana?" Lalu dia melihat bebek, "Papa, apa itu disana?" Lalu dia melihat babi, "Papa, apa itu disana?" Ayahnya

menjadi lelah menjawab pertanyaannya. Semakin banyak dia menjawab, semakin banyak juga anak itu bertanya karena dia belum pernah melihat hal ini. Setelah beberapa waktu, sang ayah cukup berkata, "Hmmm." Jika Anda tetap meladeni setiap pertanyaan anak Anda, Anda akan mati kelelahan. Anak ini tidak akan lelah. Apapun yang ia lihat, "Apa itu? Apa ini?" Dia tidak akan berhenti sampai selesai. Pada akhirnya, sang ayah berkata, "Ketika kamu tumbuh lebih besar, kamu akan tahu dengan sendirinya."

Sama halnya dengan meditasi, saya dulu seperti itu. Sungguh saya seperti itu. Tapi ketika Anda mengerti, tidak akan ada pertanyaan, Anda sudah tumbuh. Jadi bertekadlah untuk merenung sampai Anda mengerti, dan semua akan berangsur-angsur teruari. Begitulah adanya. Tetap perhatikan diri Anda sejauh mungkin, untuk melihat apakah Anda berbohong pada diri sendiri. Ini disebut memperhatikan diri sendiri.

## *Petani dan Ular Kobra*

Secara singkat, Dhamma mengajarkan bahwa penderitaan apapun yang muncul akan lenyap. Tidak ada yang lebih daripada ini. Hanya ada penderitaan yang muncul dan penderitaan yang lenyap. Hanya begitu adanya. Inilah mengapa kita masih menderita. Kenapa kita selalu terbelenggu dalam tumimbal lahir ini. Kenapa kita

selalu terbelenggu? Karena kita tidak tahu kebenaran ini sebagaimana adanya. Ketika Anda tidak mengenal penderitaan, anda memberinya makan, berpikir bahwa itu adalah kesenangan. Tapi pada akhirnya ia menggigit Anda, karena itu adalah penderitaan.

Itu seperti cerita dari seorang petani dan ular kobra. Ular ini diam dalam dingin, dan petani ini merasa kasihan kepadanya. Dia berpikir, "Saya punya kebaikan yang cukup untuk membantu hewan ini supaya nyaman." Itu karena dia tidak mengetahui apa itu. Dia tidak mengenal bahwa ular ini dapat menggigit orang-orang. Karena dia tidak mengenalnya, dia mengangkatnya dan meletakkannya di pangkuannya. Sesaat setelah ular tersebut hangat, ia menggigit kita semua.

### *Tercerahkan oleh Ular Kobra*

Kebanyakan dari kita, ketika mendengar kata, "Tercerahkan oleh Dhamma," mengerti bahwa ini adalah sesuatu yang sangat tinggi dan sangat jauh dimana kita kemungkinan tidak akan mencapainya di kehidupan ini. Begitulah cara kita memahaminya. Sebenarnya, jika sesuatu jahat dan kita tidak jelas melihat bahwa ini jahat, maka kita tidak dapat meninggalkannya. Itu berarti kita belum tercerahkan oleh Dhamma. Tapi jika kita mendengar, merenung, dan berlatih sampai kita dapat melihatnya dengan jelas, kita akan

melihat kerugian yang pasti dari hal jahat itu dan kita tidak ingin melakukannya lagi. Kita tidak ingin menanamnya sebagai benih karma kita. Kita akan membuang semuanya karena kita sudah melihat kerugian yang akan kita dapat.

Sebelumnya, kita mendengar bahwa ini adalah jahat, dan kita bahkan berkata bahwa ini jahat, tapi kita tetap melakukan yang jahat ini. Kita masih melakukan hal-hal yang salah. Itulah saat dimana kita belum mencapai pencerahan oleh Dhamma.

Ketika seseorang tercerahkan oleh Dhamma, itu seperti melihat seekor kobra, ular beracun yang merayap lewat. Kita tahu bahwa ular ini beracun dan racunnya sangat berbahaya. Jika ia menggigit siapa pun, orang itu akan mati atau menderita dengan parah. Jika kita melihat kobra, kita tahu bahwa racunnya sangat berbahaya. Siapa pun yang ia gigit akan mati, jika tidak mati, ia akan mendekat pada kematian. Ini berarti bahwa kita tahu ular ini dan bagaimana akibatnya. Kita tidak berani untuk memegangnya. Tidak peduli siapa yang menyuruh untuk menangkapnya, kita tidak akan berani. Ini disebut tercerahkan oleh Dhamma, tercerahkan oleh ular kobra. Kita tercerahkan oleh bisanya.

Itu seperti semua jenis kejahatan, jika kita secara jelas melihat akibat buruk dari mereka, tidak sulit. Kita tahu dalam diri kita. Yang saya minta pada Anda adalah tetap berlatih, merenungkannya, dan Anda akan tahu dengan

sendirinya. Ketika Anda tercerahkan oleh Dhamma, pikiran Anda akan menjadi Dhamma. Anda akan tahu Dhamma.

## *Tanggung Jawab Kita*

Ketika kita berlatih, kita seperti orang yang menanam pohon. Orang itu keluar mengambil pohon, menggali lubang, menaruh pohon di lubang itu, menutup lubang dengan tanah, memberinya air dan pupuk, dan menjaganya dari serangga. Ini adalah tanggung jawab kita dan akhir dari tanggung jawab kita juga. Tanggung jawab dari pohon adalah untuk tumbuh, meskipun tumbuh cepat atau lambat, jangan dipaksakan. Jika Anda memaksakannya, Anda akan menderita. Anda menanamnya kemudian berpikir, "Hey. Kapan ini akan tumbuh agar saya mendapatkan buahnya?" Setelah Anda mulai mengeluh, Anda menderita. Kenapa? Karena Anda tidak mengerti tanggung jawab Anda. Anda mengambil tanggung jawab dari yang lain. Anda mengambil tanggung jawab dari pohon itu.

Pohon itu tidak mau siapa pun mengambil tanggung jawabnya. Ia akan mengerjakan tugasnya sendiri. Seseorang mempunyai tanggung jawabnya sendiri. Pemilik mempunyai tanggung jawabnya sendiri: untuk tetap menyiram dan memberi pupuk pada pohon, untuk menjaganya dari serangga. Itu adalah tugas kita. Jika kita

melakukan tugas dari sebatang pohon, "Oho. Sangat lama sekali pohon ini tumbuh!" Kita menariknya untuk membuatnya lebih tinggi, untuk membuatnya tumbuh, dan pohon itu akan mati. Itu bukanlah tugas kita.

Itu seperti ketika kita melatih sila kita dengan baik, ketika kita berlatih konsentrasi benar: kebijaksanaan akan muncul. Kita konsisten menjaganya secara terus-menerus, berlatih seperti ini, mampu berpikir seperti ini, menjaga prinsip ini di dalam pikiran, dan kita akan tenang. Kita dan pohon akan saling menjaga. Pohon itu akan tumbuh sehat dan indah karena kita menjaganya dalam pelatihan kita. Entah pohon itu akan tumbuh cepat atau lambat, serahkan itu pada kebaikan dan kesempurnaan Anda. Tapi jangan ditelantarkan, Anda harus tetap membangun kesempurnaan setiap waktu.

## *Membersihkan Rumah*

Ketika Anda membangun rumah, kemudian selesai, hanya pembangunannya saja yang selesai kan? Langkah selanjutnya adalah Anda harus tinggal di rumah itu dan selalu membersihkannya. Jadi bukan hanya sampai rumah itu terbangun kemudian Anda bisa santai. Sama sekali bukan seperti itu. Anda harus tetap membersihkan rumah itu secara berkala.

Itu seperti ketika Anda berlatih konsentrasi, ketika Anda berkonsentrasi, Anda tidak dapat berpikir ketika sudah selesai melakukannya dan Anda dapat berhenti sekarang. Anda harus menggunakan pengetahuan dan kesadaran untuk selalu mengawasi nafsu indra yang dapat mengganggu dan menghancurkan konsentrasi Anda. Anda harus mengetahui ini, ketika berdiri, berjalan, duduk, dan berbaring, Anda harus tetap menyadari perubahan ini setiap waktu.

Ketika Anda selesai membangun rumah, Anda tidak dapat berkata bahwa Anda dapat berbaring dan beristirahat. Anda tahu ketika rumah menjadi kotor, apa yang akan Anda lakukan? Anda harus menyapu dan mengepelnya. Itu seperti ketika Anda berlatih konsentrasi, membawa pikiran untuk berkonsentrasi tidak terlalu sulit. Dalam beberapa tahun Anda sudah selesai. Tapi Anda harus tetap membersihkan rumah untuk beberapa tahun ke depan sampai rumah itu runtuh. Sepanjang Anda tinggal di dalamnya, Anda harus tetap membersihkannya. Itu adalah cara yang wajar dilakukan.

## *Lebih Baik & Lebih Baik*

Ketika kebijaksanaan muncul, Anda dapat meninggalkan kekotoran batin Anda. Seiring kebijaksanaan Anda tumbuh, sifat Anda akan berubah. Anda akan meninggalkan cara

lama. Itu seperti pergi ke hutan untuk mencari buah. Pertama kali Anda akan menemukan sebagian buah yang tidak bagus, walaupun rasanya asam, Anda mengambilnya. Anda membawanya di keranjang sampai menemukan buah yang lebih baik dari sebelumnya. Anda membuang buah sebelumnya itu dari keranjang Anda karena Anda melihat buah yang baru lebih baik sehingga menggantinya.

Itu seperti pikiran, ketika Anda melihat kejahatan dan kekurangan dari yang sebelumnya, Anda akan meninggalkannya. Semakin banyak Anda melihat, semakin banyak Anda meninggalkan. Ketika Anda berlatih, Anda akan berpikir, "Ini dia. Ini baik." Tapi ketika Anda berlatih lebih jauh, "Oh. Apa yang terjadi kemarin bukan benar-benar sempurna." Jadi Anda meninggalkannya juga.

## *Kompas*

Itu seperti memiliki kompas yang menunjuk ke arah utara dan selatan. Anda pergi ke hutan dengan membawa kompas dan kompas itu tetap menunjuk ke arah utara dan selatan. Tapi misalnya sehari setelah Anda pergi ke hutan Anda buka kompas itu dan memutuskan bahwa jarum kompas yang bagian selatan menunjuk ke arah barat dan panah bagian utara menunjuk ke arah timur. Saat itu Anda sadar bahwa ini hanyalah bentuk dari pikiran Anda sendiri. Anda berpikir salah. Jarum ini masih menunjuk ke utara



dan selatan sepanjang waktu. Tapi Anda memahaminya bahwa kompas itu menunjuk ke timur dan barat. Anda “tahu” dan Anda mengikuti pengetahuan itu. Tapi itu hanya masalah di dalam pikiran Anda, yang dapat Anda pecahkan; sebuah masalah dalam perasaan Anda, yang dapat Anda pecahkan. Kompasnya selalu menunjuk ke arah utara dan selatan, tapi Anda merasa bahwa kompas itu menunjuk ke arah timur dan barat. Salahnya ada pada Anda.

### *Keasinan dari Garam*

Ajaran Buddha itu seperti garam. Garam selalu asin. Siapa pun yang mencicipinya ia akan menemukan bahwa rasanya selalu asin. Siapa pun yang tidak mencicipinya tidak merasa asin. Dengan cara yang sama, ajaran Buddha tidak bisa merosot. Orang-orang merosot. Tetapi ajaran Buddha tidak merosot.

Sebagian orang melihat bhikkhu berperilaku buruk sehingga menyalahkan Agama Buddha. Itu seperti orang yang tidak makan garam dan mengeluh bahwa garam itu tidak asin. Sebenarnya, rasa asin dari garam tetap ada sepanjang waktu. Jika seseorang makan garam, rasa asin akan muncul, seperti itulah Ajaran Buddha.

## *Timah vs. Emas*

Saya akan bertanya, misalnya ada sebungkah timah dengan berat satu kilogram dan sebungkah emas dengan berat satu kilogram. Jika Anda bertanya pada orang untuk mengambilnya, yang mana mereka akan ambil?

Itu seperti anak Anda yang memutuskan untuk bertapa di kehidupannya. Dia melihat bahwa bertapa memiliki nilai lebih. Dia melihat seluruh dunia ini seperti sebungkah timah tanpa nilai, itu mengapa dia tidak menginginkannya. Itu seperti keinginan Anda pada emas dan bukan timah. Kenapa? Karena timah memiliki nilai yang lebih rendah atau bahkan tidak bernilai. Itulah mengapa Anda memutuskan untuk mengambil emas.

## *Pemikiran Cacing Tanah*

Dewasa ini, semakin sedikit orang Thailand yang menjadi pertapa, saya tidak tahu mengapa. Apakah karena pekerjaan mereka atau dunia yang berkembang, saya tidak tahu. Di masa lalu, orang-orang akan bertapa paling sebentar selama 4 tahun. Saat ini orang hanya akan bertapa selama 7 hari., 15 hari, dan bahkan ada yang bertapa di pagi hari dan malamnya akan melepas jubah. Karena hal seperti ini agama Buddha dapat hilang.

Sebagian orang berkata bahwa jika orang bertapa dengan cara yang saya katakan, tiga atau lima tahun negara ini tidak akan berkembang. Kita akan kehabisan orang-orang yang tinggal di rumah, tidak ada yang mencari penghidupan, kita tidak akan mampu mengikuti dunia. Jadi saya katakan kepada mereka bahwa pemikiran ini adalah pemikiran dari cacing tanah.

Cacing tanah hidup di dalam tanah. Mereka sudah memakan kotoran dari awal kehidupannya. Meskipun mereka tetap makan, mereka takut akan kehilangan kotoran. Jadi ketika mereka mengeluarkan kotoran, mereka menaruhnya di sebelah kepalanya untuk dimakan, mereka khawatir kehabisan kotoran. Ini adalah pemikiran cacing tanah. Orang yang berpikir bahwa dunia ini tidak akan berkembang, dan akan berakhir, itu seperti pemikiran cacing tanah.

## *Bukan Besar Maupun Kecil*

Lonceng ini disini: Apakah Anda pikir ini besar atau kecil?

*Seorang umat menjawab: "Kecil, Bhante."*

Kecil ya? Bukannya besar? Hmm. Seperti itu Anda melihatnya? Lonceng ini adalah fenomena fisik. Perasaanmu mengenai itu adalah fenomena fisik. Ada yang fenomena fisik dan fenomena mental: pikiran Anda,

keinginan Anda. Nafsu keinginan dapat membuat lonceng ini semakin besar atau semakin kecil saat ini.

Anda semua yang duduk disini, ketika Anda melihat lonceng ini, sangat sulit untuk menjawab. Anda tidak tahu apakah ini besar atau kecil karena tidak ada ukuran lain untuk dibandingkan. Jika Anda menaruh mangkuk dana disini, Anda akan melihat lonceng ini kecil. Lonceng ini sudah tidak besar lagi. Tapi jika tidak ada mangkuk dana, lonceng ini besar. Kenapa seperti itu? Setiap orang yang berkata bahwa lonceng ini kecil dan mau lebih besar dari ini, dan kemudian lonceng ini menjadi lebih kecil. Sama seperti itu, apa yang membuatnya menjadi kecil atau kecil kalau bukan keserakahan? Keinginan untuk lonceng itu mengecil atau membesar. Lonceng ini bukan besar maupun kecil, hanya seperti itu adanya.

## *Kenapa?*

Ketika kita memahami gerakan pikiran yang sesuka mereka, seperti itu adanya. Mereka tidak bertanya "kenapa?" kepada siapa pun. Masalahnya adalah kita melekat pada sesuatu. Itu seperti air mengalir, air mengalir sepanjang alirannya. Jika Anda melekat padanya, bertanya kenapa dia mengalir, Anda memunculkan penderitaan. Jika Anda mengerti bahwa ia mengalir sesuai alirannya dengan sendirinya, tidak akan ada penderitaan.

## *Menggenggam Anjing*

Meskipun Anda melihat bahwa sesuatu itu benar, Anda tidak dapat menggenggamnya. Itu seperti seekor anjing, coba menggenggamnya di kaki dan tidak melepaskannya, anjing itu akan berbalik dan menggigit Anda. Atau ular, coba menggenggamnya di ekor dan tidak melepaskannya, ia akan menggigitmu. Jadi jangan menggenggam. Lepaskanlah. Letakkanlah.

Itu seperti sila, kita berperilaku sesuai sila, tapi kita tidak diajarkan untuk menggenggamnya. Mereka ada untuk digunakan, untuk memberi kita perlindungan dan kemudahan sehingga kita bisa hidup. Mereka ada bukan untuk digenggam, melekat padanya akan memunculkan penderitaan dan kesedihan. Kebenaran yang Anda harus mengerti: Jika Anda melekat padanya, Anda memisahkan pikiran Anda menjadi dua karena pandangan Anda telah berubah menjadi salah.

## *Ketika Lebah Meninggalkan Sarang*

Ketika kita melihat kekosongan, Raja Kematian tidak dapat mengejar kita. Kematian tidak dapat mencapai kita. Kenapa? Karena tidak ada "kita". Hanya ada tumpukan bentuk, tumpukan perasaan, tumpukan persepsi, tumpukan buatan, tumpukan kesadaran, itu saja. Jadi

mana orangnya? Seperti sarang disana, jika semua lebah meninggalkannya dan Anda mencoba untuk mengambil sarangnya, apakah Anda akan menyentuh salah satu lebah? Tidak, karena isinya kosong. Yang Anda sentuh hanya madu. Anda tidak tahu kemana lebah itu pergi, karena mereka tidak tinggal disana lagi.

Seperti itu Sang Buddha mengajar, ubah pandanganmu keluar dari "aku", dan pertanyaan Anda berakhir. Dan bukan hanya pertanyaan Anda berakhir, tidak akan ada lagi jawaban. Tidak ada pertanyaan. Tidak ada yang menjawab pertanyaan. Itulah saat semuanya berakhir. Anda tahu seperti apa ketika semuanya berakhir? Berakhir berarti tidak ada apa-apa lagi.

## *Makan Dari Tempolong*

Untuk melihat sesuatu sebagai kosong berarti melihat tidak ada apa-apa disana. Anda dapat melihat tempolong ini disana, Anda melihat gelas dan piring, dan gelas dan piring itu ada disana. Itu bukan berarti mereka tidak ada disana, tapi mereka disana dalam kekosongan. Mereka kosong. Jika Anda bertanya tempolong ini apa, ia tidak akan menjawab Anda karena ia bukan apa-apa. Anda dapat berkata itu tempolong sesuka hati Anda, tapi itu hanya anggapan Anda. Atau Anda bisa mengatakan itu panci, itu juga anggapan yang Anda buat. Aktualitasnya

tidak ada artinya. Tapi kita menggenggamnya dengan kuat.

Saya akan memberikan Anda contoh. Misalnya ada dua kelompok orang: satu kelompok pintar, satu lagi kelompok bodoh. Mereka pergi berbelanja ke pasar. Kelompok bodoh membeli tempolong dan menggunakannya untuk menampung nasi karena mereka tidak tahu apa-apa. Kelompok pintar melihatnya dan merasa jijik, "Bagaimana mereka bisa menggunakan tempolong untuk menampung nasi? Itu sangat menjijikkan!"

Kenapa mereka menganggapnya sebagai menjijikkan? Tempolong itu masih baru, belum digunakan, sehingga itu seperti panci pada umumnya. Itu masih bersih. Jadi mengapa mereka masih jijik terhadapnya? Karena mereka menggenggam kepada suatu pemikiran bahwa itu adalah tempolong, itu saja. Sebenarnya, itu hanya panci biasa. Mereka menderita dan menjadi jijik karena mereka melekat pada pemikiran seperti itu.

Jadi dengan dua kelompok orang ini, mana yang benar-benar pintar? Mana yang benar-benar bodoh? Tempolong ini hanya objek, tempat biasa yang seharusnya kita anggap tempat membuang kotoran, sehingga orang jijik dengannya. Jika Anda menaruh kari di dalamnya, mereka menjadi jijik. Menaruh nasi ke dalamnya dan mereka menjadi jijik karena pandangannya yang salah, melekat pada anggapan.

## *Bagian Dari Pisau*

Pisau yang diletakkan disini mempunyai tepi tajam, ia juga mempunyai bagian tajam belakang, ia juga mempunyai pegangan, semua bagiannya. Ketika Anda mengangkutnya, apakah Anda hanya dapat mengangkut ujung pisaunya? Apakah hanya pegangannya? Pegangan ini adalah pegangan dari pisau. Bagian tajam belakang adalah bagian tajam belakang dari pisau. Tepi tajam pisau adalah bagian tepi tajam dari pisau. Apakah Anda dapat memisahkannya menjadi tepi tajam saja bagi Anda?

Ini adalah contoh. Ketika Anda mencoba mengambil apa yang baik, apa yang buruk juga datang bersama dengannya. Anda hanya ingin yang baik dan membuang apa yang tidak baik. Anda tidak belajar mengenai apa yang baik maupun yang jahat. Ketika seperti itu, Anda tidak akan menemukan akhir dari sesuatu. Ketika Anda hanya mengambil apa yang baik, apa yang jahat akan datang bersama dengannya. Mereka akan tetap datang bersamaan. Jika Anda ingin kebahagiaan, penderitaan juga datang bersama dengannya. Mereka berhubungan.

## *Mengetahui di Antaranya*

Itu seperti naik ke atas atap atau turun ke lantai. Ketika seseorang memanjat kesana, ia mencapai atap. Ketika ia



turun, ia turun ke lantai. Jika ia memanjat lagi ke atap dan terjatuh, dia terjatuh ke lantai yang sama. Itu saja yang diketahui banyak orang. Tidak ada yang mengetahui di antara keduanya karena tidak ada yang bisa diukur. Ketika mereka berkata bahwa di antaranya tidak ada keadaan untuk menjadi, kita tidak dapat menunjukkannya. Kita tidak dapat menunjukkannya karena tidak ada yang bisa ditandai.

Pertanyaan yang harus kita jawab adalah pertanyaan mengenai pelatihan. Murid sebagian besar ingin tahu seperti apa kebajikan itu terlihat, seperti apa kejahatan itu terlihat, berapa banyak daun di sebatang pohon, berapa banyak akarnya. Jika Anda ingin tahu tentang hal itu, Sang Buddha akan mengatakan bahwa Anda bodoh, karena semua yang Anda ingin ketahui hanya sehelai daun. Setiap daun di pohon karet sama saja. Sama halnya dengan akar, apa yang perlu Anda ketahui hanya sebuah akar pohon.

Itu seperti mengetahui seseorang. Jika Anda benar-benar mengetahui diri Anda, itu sudah cukup. Anda tahu setiap orang di dunia.

### *Ketika Lemari ini Berakhir*

Saya ingin kita semua mempunyai daya tahan, bertahan sampai tidak ada lagi daya tahan. Dengan kata lain, segera setelah Anda melihat kebenaran, Anda lepaskan. Ketika

Anda melepaskan, Anda melihat kedamaian muncul. Ketika kedamaian muncul, Anda tidak harus berlatih karena Anda sudah selesai berlatih. Itu seperti lemari. Sebelumnya, pohon ditebang dan dibentuk karena ada alasan untuk membuatnya menjadi lemari. Setelah lemari itu selesai dan kita sudah lapisi dengan bahan *finishing* dan dipajang, itu adalah akhir dari pekerjaan. Itu berakhir di lemari.

Sebelumnya, lemari ini adalah sebatang pohon. Sekarang, itu menjadi lemari yang indah. Kita bisa berkata bahwa apa yang sebelumnya tidak indah berubah menjadi sesuatu yang indah.

Itu seperti kita semua. Kita semua telah menjadi orang biasa. Dan bukan hanya kita, Sang Buddha juga sebelumnya juga sama. Beliau mulai dengan ketidaktahuan. Begitulah cara Beliau tahu. Dimana pun ada kekotoran, ada kebersihan disana. Ketika Anda mencuci bagian yang kotor, kebersihan tidak muncul di tempat lain. Dimana pun ada kegaduhan, disana ada kedamaian. Mereka bersama, keduanya, ada disana. Dimana pun ada kebencian, keserakahan, dan ketidaktahuan, disana terdapat ketiadaan kebencian, ketiadaan keserakahan, dan ketiadaan ketidaktahuan.

## *Urusan Kita Sendiri*

Akhirnya, ajaran berakhir. Ketika Anda tahu sebabnya, Anda lepaskan sebabnya. Ketika Anda tahu akibatnya, Anda lepaskan akibatnya. Jadi dimana Anda akan tinggal? Melampaui sebab dan akibat. Melampaui kelahiran dan kematian. Disana Anda tinggal. Anda tinggal di tempat dimana semuanya berakhir. Pikiran dalam keadaan damai, jauh dari sebab dan akibat. Dalam damai, jauh dari kelahiran dan kematian. Dalam damai, jauh dari kesenangan dan penderitaan. Ia tetap tenang seperti itu. Tidak ada sebab dan akibat disana.

Setelah Anda melampaui sebab dan akibat, itu adalah titik akhir dari pelatihan Anda. Kita bertujuan kesana. Itulah mengapa Sang Buddha mengajarkan hanya sejauh itu. Setelah itu, apa yang kita latih adalah urusan kita sendiri, dimana kita berlanjut adalah urusan kita sendiri. Beliau mengajarkan kita hanya sampai sini. Beliau mempunyai kapal dan dayungnya dan diberikan kepada kita. Jika kita mendayung dengannya, kapal akan berlayar maju. Jika kita tidak mendayung dengannya, kapal akan tetap diam di tempatnya. Itu adalah urusan kita sendiri.

## *Di Dalam Sangkar*

Apakah kita bahagia atau sedih, merasakan kebahagiaan atau penderitaan, menangis atau bernyanyi, selama kita masih di dunia ini, hal ini berlangsung di dalam sangkar. Jika kita miskin, kita di dalam sangkar. Jika kita menangis, kita di dalam sangkar. Jika kita menari, kita di dalam sangkar. Sangkar yang mana? Sangkar dari lahir, tua, sakit, dan mati.

Itu seperti merpati yang kita pelihara di rumah kita. Kita cukup mendengar kicauannya dan kita memujinya, "Merdu sekali suara merpati saya! Merpati saya nada kicauannya bisa rendah, merpati saya nada kicauannya bisa tinggi". Kita tidak pernah bertanya apakah merpati itu menikmati kicauannya atau tidak. Kita memberinya nasi untuk makan dan air untuk minum, tapi semuanya ada di dalam sangkar. Dan kita masih berpikir bahwa merpati itu puas.

Pernahkah kita berpikir: jika seseorang memberi kita nasi dan air dan menaruhnya ke dalam sangkar, apakah kita akan bahagia? Dengan cara yang sama, kita terkurung di dunia ini. "Ini adalah punya saya, saya punya ini, saya punya itu." Tapi kita tidak mengerti kondisi kita sendiri. Sebenarnya, kita mengumpulkan kesedihan dan penderitaan di dalam diri kita sendiri karena kita tidak melihat ke dalam diri sendiri, dengan cara yang sama kita tidak melihat ke dalam diri merpati itu. Dia kelihatan hidup

dengan nyaman. Dia bisa minum dan makan, dan kita berpikir bahwa dia bahagia. Itu seperti kita: meskipun kita hidup dalam kondisi yang sangat nyaman dan bahagia, ketika kita lahir maka kita akan menjadi tua. Ketika kita tua, maka kita akan sakit. Ketika kita sakit, kita akan mati. Ini adalah penderitaan. Inilah cara kita menderita.

## *Mengisi Gelas*

Cara orang berpikir begitu mereka dilahirkan, setelah dilahirkan, mereka tidak ingin mati. Apakah ini cara berpikir yang benar? Ambil gelas ini disini. Jika kita menuang air ke dalamnya dan tetap tidak ingin gelas ini penuh apakah kita mendapatkan apa yang kita inginkan? Itu seperti orang setelah dilahirkan. Setelah mereka dilahirkan, mereka tidak ingin mati. Apakah cara berpikir ini benar? Jika semua benar-benar berjalan dengan cara ini, dimana semua orang lahir dan tidak mati, kita akan menderita lebih daripada sekarang. Jika tidak ada orang yang lahir di dunia ini belum mati, kita semua akan saling memakan kotoran satu sama lain. Kemanakah kita bisa pergi untuk menghindari?

Itu seperti air di dalam gelas, dapatkah Anda tetap menuangkannya tanpa ingin gelas ini untuk penuh? Begitulah dunia berjalan, hadirkan ini dalam sudut

pandang. Anda tidak dapat berkeinginan untuk tidak mati. Begitulah seharusnya.

## *Merenungkan Kematian*

Jika Anda melanggar hukum, dan dalam tujuh hari mereka akan mengeksekusi Anda, apa yang Anda rasakan? Jika Anda divonis hukuman mati, dan dalam waktu tujuh hari mereka akan mengeksekusi Anda, apa yang Anda akan lakukan? Saya ingin Anda untuk merefleksikan hal ini. Karena Anda, sudah divonis untuk dieksekusi, hanya Anda tidak tahu berapa hari lagi sisa hidup Anda. Bisa jadi kurang dari tujuh hari. Apakah Anda dapat merasakan ini? Anda sudah divonis mati, mereka akan mengeksekusimu, tapi jika Anda tidak tahu, Anda tidak merasakan apa-apa. Tetapi jika Anda melanggar hukum dan pihak berwajib menangkap Anda dan akan mengeksekusimu dalam tujuh hari. Oh, Anda sangat menderita!

Ini adalah kesadaran akan kematian. Kematian akan mengeksekusimu hanya dalam sehari atau dua hari. Jika Anda tidak menyadari ini, Anda tenang-tenang saja. Anda harus berpikir dengan cara ini sehingga Anda memunculkan kebijaksanaan untuk berlatih Dhamma. Seperti itulah cara Sang Buddha mengajarkan latihan kesadaran terhadap kematian sepanjang waktu. Normalnya, ketika Anda merenung tentang kematian, itu

menakutimu, sehingga Anda tidak mau merenungkannya. Dan ketika kasusnya seperti itu, bagaimana bisa Anda tidak menjadi bodoh? Anda sudah jatuh ke dalam kondisi itu, tapi Anda hanya tidak memiliki kesadaran bagi diri sendiri. Jadi Anda santai-santai saja. Tapi jika Anda menyadari indra Anda dan merenungkan kematian setiap waktu, Anda akan buru-buru dan berusaha untuk menghindari bahaya. Bagaimana bisa Anda hanya duduk disana? Jika Anda melanggar hukum dan dalam tujuh hari mereka berencana untuk mengeksekusimu, apakah Anda hanya akan menganggapnya dengan santai? Anda akan buru-buru mencari cara untuk mengatasinya.



# LEMBAR SPONSORSHIP

*Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi  
Sang Buddha*

Jika Anda berniat untuk menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

**Rek BCA 0600679210**

**Cab. Pingit**

**a.n. Hery Nugroho**

atau

**Vidyasena Production**

**Vihara Vidyaloaka**

**Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231**

**Yogyakarta - 55165**

**(0274) 2923423**

Keterangan lebih lanjut, hubungi :

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277**

**Email : insightvs@gmail.com**

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan dana. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah dana.





# Insight Vidyāsenā Production

**Buku buku yang telah diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ  
PRODUCTION:**

**1. Kitab Suci Udana**

Khotbah-khotbah Inspirasi Suci *Dhammapada*.

**2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**

Kisah-kisah *Dhammapada*

**3. Buku Dhamma Vibhaga**

Penggolongan Dhamma

**4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**

Dasar-dasar Ajaran Buddha

**5. Jataka**

Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

## **Buku-buku FREE DISTRIBUTION:**

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikku Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. Pamaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara - Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera\*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera\*

16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas Dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihara Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditti, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bulitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**
28. **Melihat Dhamma** Kumpulan Ceramah Sri Paññāvaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalana Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya

31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O'C. Walshe,  
Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** Oleh Bhikkhu  
Thanissaro
37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita bermakna  
lainnya**
38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. **Puja Asadha** Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan  
Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Helmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frengky
43. **Dhammmadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddharakkita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodhara** Oleh Upa. Sasanasena  
Seng Hansen
47. **Usaha Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
48. **It's Easy To be Happy** Oleh Frengky
49. **Mara si Penggoda** Oleh Ananda W.P. Guruge
50. **55 Situs Warisan Dunia Buddhis**
51. **Dhammadana Para Dhammaduta 4**

52. **Menuju Kehidupan yang Tinggi** Oleh Aryavamsa  
Frengky, MA.
53. **Misteri Penunggu Pohon Tua** Seri Kumpulan Cerpen  
Buddhis
54. **Pergaulan Buddhis** Oleh S. Tri Saputra Medhacitto
55. **Pengetahuan** Oleh Bhikkhu Bodhi dan Ajaan Lee  
Dhammadharo.
56. **Pindapata** Oleh Bhikkhu Khantipalo dan Bhikkhu  
Thanissaro.
57. **Siasati Kematian Sebelum Sekarat** oleh Aryavamsa  
Frenky
58. **Inspirasi dari Para Bhikkhuni Mulia** oleh Susan  
Elbaum Jootla
59. **Aṭṭhasīla** Oleh Bhikkhu Ratanadhiro
60. **Kitab Pali: Apa yang Seorang Buddhis Harus Ketahui**  
Oleh Bhikkhu Khantipalo
61. **Aturan Disiplin Para Bhikkhu** Oleh Bhikkhu  
Khantipalo
62. **Jinacarita-Sebuah Puisi Pāli** Oleh Vanaratana  
Medhankara
63. **Goresan Tinta Kehidupan** Oleh Bhikkhu Khemadhiro
64. **Menuju Sains Berkelanjutan** Pandangan Buddhis  
terhadap Tren-tren dalam Perkembangan Ilmu  
Pengetahuan Oleh P. A. Payutto
65. **Manajemen Diri Buddhis** Oleh Toni Yoyo
66. **Konsili Buddhis** Menurut Tradisi Theravāda  
Oleh S. Tri Saputra Medhācitto

67. **Guru Para Dewa** Oleh Susan Elbaum Jootla
68. **Dengan Jubah dan Mangkuk** Oleh Bhikkhu Khantipalo
69. **Riwayat Hidup Rāhula - Pewaris Dhamma**  
Oleh : Upa. Sasanasena Seng Hansen
70. **Antologi Dharma**  
Karya dan Opini Para Penulis BuddhaZine
71. **Khotbah-Khotbah Dhamma terkait Meditasi Vipassana**  
Oleh : Y.M. Sayadaw U Kundala

Kami melayani pencetakan ulang (*reprint*) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana/pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui:

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277 pin bb : 26DB6BE4**

atau

**Email : insightvs@gmail.com**

\*

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai permintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free kami melalui website:
- <http://insightvidyasena.com/>
- <https://dhammacitta.org/download/ebook.html>
- <https://samaggi-phala.or.id/category/naskah-dhamma/download/ebook-terbitan-vidyasena/>