

DHAMMAPADA  
KISAH-KISAH DHAMMAPADA

Bhikkhu Yang Memandang Tubuh  
Sebagai Suatu Bayangan

Pada suatu kesempatan, setelah belajar bermeditasi dari Sang Buddha, seorang bhikkhu segera pergi ke hutan. Meskipun ia telah berusaha dengan keras, dia hanya mendapat kemajuan yang kecil dalam latihan meditasinya; sehingga ia memutuskan untuk kembali menemui Sang Buddha untuk belajar lebih jauh.

Dalam perjalanan pulang dia melihat sebuah bayangan, dimana hanya merupakan penampakan semu dari air. Segera ia menyadari bahwa tubuh ini juga semu seperti bayangan. Dengan tetap memelihara pikiran tersebut dia kembali ke muara sungai Aciravati. Ketika ia sedang duduk di bawah pohon dekat sungai, melihat ombak yang pecah, ia menyadari bahwa tubuh ini tidak kekal.

Kemudian Sang Buddha menampakan diri dan berkata kepadanya: "Anak-Ku, apa yang kamu telah sadari bahwa tubuh tidak kekal seperti halnya busa, dan semu seperti halnya sebuah bayangan."

Kemudian Sang Buddha membabarkan syair 46 berikut:

*Setelah mengetahui bahwa tubuh ini bagaikan busa, dan setelah menyadari sifat mayanya, maka hendaknya seseorang mematahkan bunga nafsu keinginan, dan menghilang dari pandangan raja kematian.*

Bhikkhu tersebut mencapai tingkat kesucian arahat setelah khotbah Dhamma itu berakhir.

CERITA-CERITA BUDDHIST

Kepala Ular dan Ekornya  
Tidak saling bertengkar

Ekor sang ular bertengkar dengan kepala sang ular. Ekor ular berkata, "kamu telah memimpin saya dengan lama. Sekarang giliran saya untuk memimpin kamu" Kepala ular berkata "saya yang seharusnya memimpin, saya mempunyai mata dan mulut" Ekor ular berkata " kamu butuh saya untuk berpindah. Tanpa saya kamu tidak bisa kemana-mana" Kemudian ekor ular melilitkan ke sebuah cabang pohon dan tidak mau pergi. Kepala ular itu menyerah dan membiarkan ekor ular itu menjadi pemimpin. Kepala ular tidak mau membantu ekor ular. Ekor ular itu tidak dapat melihat kemana arah jalan. Kemudian jatuh ke sebuah tempat pembakaran. Ular itu mati terbakar.

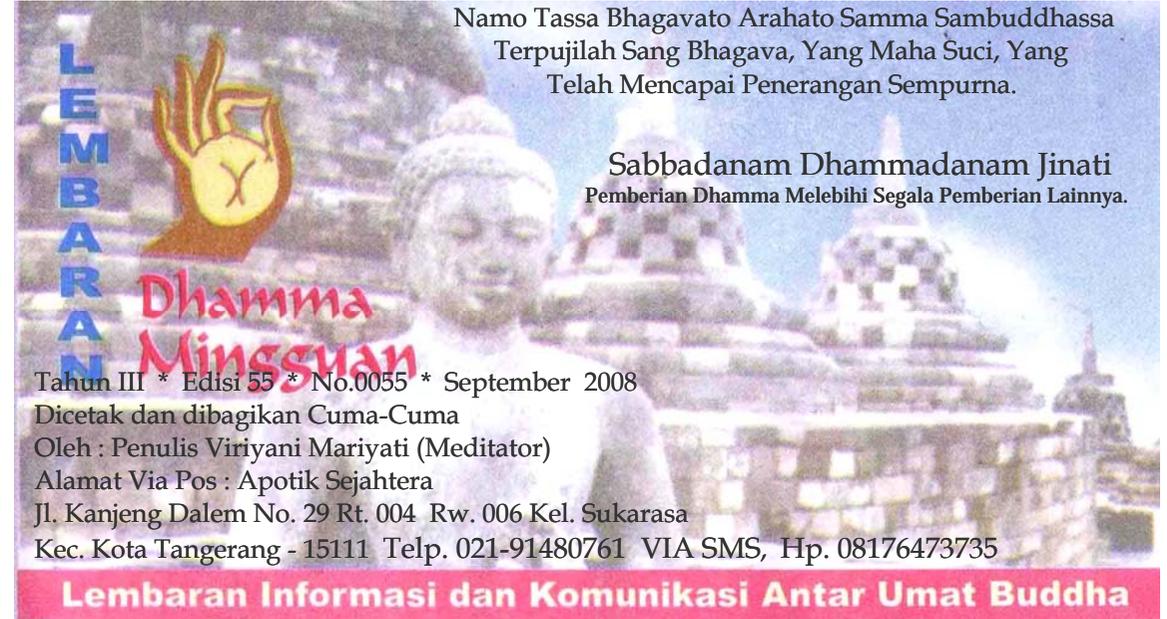
*Akan menyakitkan keduanya ketika mereka bertengkar.*

Sumber: Buddhism Key Strage I  
Published by BEF (UK)  
Ulangan Edisi 11

© Hai teman-teman Se-Dhamma Marilah kita melatih diri menjalankan Atthangasila di hari Uposatha-sila di bulan September 2008 {07(8), 14(15), 22(23), 29(1)}. Selamat menjalankan Uposatha-sila (Pengamalan Delapan Sila) yang mendatangkan kebahagiaan, menciptakan suasana yang damai, tentram, rukun, harmonis, berbahagia di dalam kehidupan sehari-hari dan kehidupan berumah tangga.

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa  
Terpujilah Sang Bhagava, Yang Maha Suci, Yang  
Telah Mencapai Penerangan Sempurna.

Sabbadanam Dhammadanam Jinati  
Pemberian Dhamma Melebihi Segala Pemberian Lainnya.



LEMBARAN  
Dhamma  
Mingguan

Tahun III \* Edisi 55 \* No.0055 \* September 2008  
Dicetak dan dibagikan Cuma-Cuma  
Oleh : Penulis Viriyani Mariyati (Meditator)  
Alamat Via Pos : Apotik Sejahtera  
Jl. Kanjeng Dalem No. 29 Rt. 004 Rw. 006 Kel. Sukarasa  
Kec. Kota Tangerang - 15111 Telp. 021-91480761 VIA SMS, Hp. 08176473735

Lembaran Informasi dan Komunikasi Antar Umat Buddha

PRAKTEK

Tekun Melaksanakan Dhamma, Itulah Berkah Utama (Mangala Sutta)

Anak teman saya nakal padahal teman tersebut terpelajar, ramah, sopan, dan baik. Kenapa dia tidak mampu mendidik anak tunggalnya sehingga menjadi nakal, kasar, tidak sopan, dan sering membantah? "Apa sih susahny mendidik anak?" tanya saya membatin.

Cukup dengan belajar banyak, dengarkan nasehat orang tua, baca buku, dengar radio, dengar kaset/cd pendidikan anak, pasti beres pikir saya. Ternyata anak saya kadang juga tidak patuh dan membantah, berbicara kurang sopan, dan kelakuan kurang terpuji lainnya. Yang demikian sudah menjadi pemandangan umum di keluarga-keluarga lain. Jadi pepatah 'buah jatuh tidak jauh dari pohonnya' (anak seharusnya mirip dengan orang

tuanya) layak dipertanyakan ulang.

Jika dicermati, terdapat beberapa faktor kemungkinan penyebab 'buah jatuh jauh dari pohonnya'.

Pertama, orang tua hanya tahu bagaimana cara mendidik anak. Pengetahuan ini (level pikiran) hanya sejalan dengan ucapan. Mereka bisa menyebutkan berbagai teori mendidik anak. Sayangnya dalam praktek perbuatan, mereka tetap saja tidak sabar kepada anaknya, sering marah, dan memukul. Orang tua tahu merokok tidak baik (level pikiran), menasehati dan melarang anaknya merokok (level ucapan), tapi dia sendiri selalu merokok. Jadi tidak konsisten (kongkruen) antara pikiran dan ucapan, dengan perbuatan.

Kedua, pengaruh lingkungan (pembantu atau *baby sitter*, teman, sekolah, tetangga, televisi, *games*, *internet*, dan lain-lain) kepada anak lebih dominan daripada orang tuanya yang sibuk bekerja atau beraktivitas di luar rumah sehingga interaksi dengan anak sangat minim.

Ketiga, menurut ajaran Buddha, setiap orang berhubungan dengan karma lampayanya masing-masing sehingga perbedaan antar anggota keluarga merupakan sesuatu yang wajar. Cara berpikir, berucap dan bertindak bisa bertolak belakang sesama saudara sekandung sekalipun mereka berada di lingkungan yang sama.

Yang terpenting memiliki pikiran dan pengetahuan yang baik, ikuti dengan ucapan yang baik, kemudian realisasikan dalam praktek perbuatan yang baik pula secara konsisten, sehingga terbentuk kebiasaan dan karakter yang baik. Dengan keselarasan pikiran-ucapan-perbuatan, tidak hanya kita bisa menjadi orang tua yang berhasil, tetapi juga sukses dalam kehidupan duniawi maupun spiritual.

Penulis:Toni Yoyo([toni\\_yoyo@yahoo.com](mailto:toni_yoyo@yahoo.com))

## MEDITASI PERHATIANPENUH PADA NAFAS

[ *samatha ānāpānassati pabbam* ]

### DAN

## MEDITASI BEROBJEKAN EMPAT ELEMEN

[ *vipassanā dhātumanasikāra pabbam* ]

### Bagian 1

#### Cara Mengembangkan Perhatianpenuh Pada Nafas

Pengembangan perhatianpenuh pada nafas (*ānāpānassati*) diajarkan oleh Buddha dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*. Dikatakan Buddha dalam sutta:

‘Para bhikkhu, di dalam ajaran ini seorang bhikkhu yang pergi ke dalam hutan, atau di kaki sebuah pohon, atau di suatu tempat kosong, duduk bersila dengan melipat kaki dan menjaga tubuhnya tetap tegak dan memulai perhatianpenuh pada objek meditasi; ia hanya berperhatianpenuh menarik nafas dan hanya berperhatianpenuh menghembus nafas.

1. bernafas dengan menarik nafas panjang ia tahu, “saya menarik nafas panjang”, atau menghembus nafas panjang ia tahu, “saya menghembus nafas panjang”.
2. bernafas dengan menarik nafas pendek ia tahu, “saya menarik nafas pendek”, atau menghembus nafas pendek ia tahu, “saya menghembus nafas pendek”.
3. Demikianlah ia melatih dirinya “ia menarik nafas, mengalami keutuhan keseluruhan menarik nafas”, dan demikianlah ia melatih dirinya “ia menghembus nafas, mengalami keutuhan keseluruhan menghembus nafas”.
4. Demikianlah ia melatih dirinya “ia menarik nafas, menenangkan-lembutkan pernafasan”, dan demikianlah ia melatih dirinya “ia menghembus nafas, menenangkan-lembutkan pernafasan”.

Memulai meditasi, duduklah dengan postur yang nyaman dan coba untuk menyadari nafas masuk dan nafas keluar dari tubuh melalui lubang hidung. Anda dapat merasakannya di tepat dibawah hidung atau di sekitar lubang

hidung. Rasakan nafas di tempat dimana nafas lewat dan menyentuh di bagian atas dari bibir atas atau di sekitar lubang hidung. Jika anda ikuti nafas masuk dan nafas keluar, anda tidak akan dapat menyempurnakan konsentrasi anda, tapi bila anda tetap mempertahankan menyadari tempat yang paling sering disentuh oleh nafas, apakah itu di bibir atas atau di sekitar lubang hidung, anda akan dapat mengembangkan dan menyempurnakan konsentrasi anda.

Jangan perhatikan pada karakteristik-karakteristik individu (*sabhāva-lakkhaṇa*), karakteristik-karakteristik umum (*sammañña-lakkhaṇa*) atau warna nimitta (tanda konsentrasi). karakteristik-karakteristik nafas yang individual adalah karakteristik-karakteristik alamiah dari empat elemen dalam nafas sifat:: keras, kasar, mengalir, panas, sokongan, dorongan, dsb. Karakteristik-karakteristik nafas yang umum adalah ketidak-permanen (*anicca*), menderita (*dukkha*), atau ketiadaan-diri (*anatta*). Ini dimaksudkan jangan mencatat ‘nafas masuk, nafas keluar, *anicca*’, atau ‘nafas masuk, nafas keluar, *dukkha*’, atau ‘nafas masuk, nafas keluar, *anatta*’.

Hanya sadari nafas masuk dan nafas keluar sebagai suatu konsep. Konsep nafas adalah objek perhatianpenuh pada pernafasan. Pada objek inilah perhatian harus anda arahkan supaya konsentrasi anda dapat berkembang. Begitu anda memberi perhatian pada konsep pernafasan dengan cara yang demikian, dan jika anda telah melatih meditasi ini di kehidupan lampau dan telah mengembangkan beberapa parami, anda akan dengan mudah

dapat berkonsentrasi pada nafas masuk dan nafas keluar.

Jika pikiran anda tidak mudah terkonsentrasi pada nafas masuk dan nafas keluar, Kitab Visuddhimagga menyarankan untuk menghitung nafas. Hal ini akan menolong anda mengembangkan konsentrasi. Anda harus menghitung di akhir tiap nafas: ‘nafas masuk, nafas keluar, satu – nafas masuk, nafas keluar, dua – nafas masuk, nafas keluar, tiga – nafas masuk, nafas keluar, empat – nafas masuk, nafas keluar, lima, – nafas masuk, nafas keluar, enam – nafas masuk, nafas keluar, tujuh – nafas masuk, nafas keluar, delapan.’

Anda harus hitung sampai sekurangnya lima, dan jangan hitung sampai lebih dari sepuluh. Tapi kami menganjurkan anda untuk hitung sampai delapan, karena delapan mengingatkan anda akan Jalan Mulia Berfaktor Delapan, yang mana sedang anda coba kembangkan. Jadi anda harus tentukan anda nyaman hitung sampai angka tertentu antara lima sampai sepuluh, dan anda harus bertekad untuk tidak membiarkan pikiran anda berkelana. Keinginan anda hanya dengan tenang menyadari nafas. Bila anda lakukan sedemikian, anda akan dapati bahwa anda dapat mengkonsentrasikan pikiran anda, dan membuat pikiran dengan tenang-lembut menyadari hanya nafas saja.

Sambungan Edisi 0056

Sumber : Mindfulness of Breathing & Four Elements Meditation

Oleh : Venerable Pa-Auk Sayadaw, Myanmar.

Diterjemahkan oleh: Usman Tjandra

