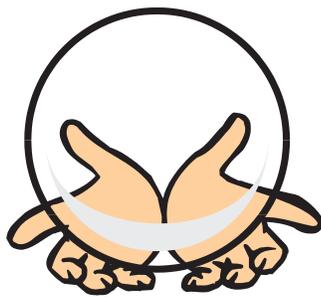
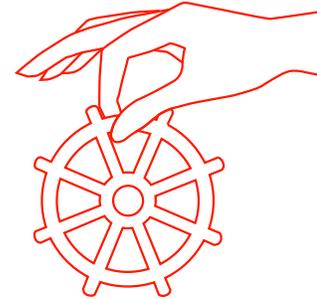


Dharma Maṅgala

d a s s a n a , p a t i p a d a , v i m u t t a

Pergilah, oh... para bhikkhu, menyebarlah demi manfaat orang banyak, demi kebahagiaan orang banyak, demi cinta kasih pada dunia ini, demi kesejahteraan dan kebahagiaan para dewa dan manusia. Hendaklah kalian tidak pergi berduaan ke tempat yang sama. Ajarkanlah Dhamma yang indah pada awalnya, indah pada tengahnya dan indah pada akhirnya...



Makna Sejati

Dalam

Berlatih

Kesabaran

Oleh: Venerable Dr. Chang Qing

Sering, seorang Buddhis bingung dan salah memahami sikap/metode [yang tepat] tentang praktik 'Sabar' dan 'Toleransi'. Ini dikarenakan mereka tidak memahami prinsip dan makna dari 'Sabar' dan 'Toleransi'. Kebanyakan berpikir, ini hanyalah sekedar sebuah teori atau sebuah prinsip yang hanya dapat direalisasi oleh orang suci. Karena miskonsepsi ini, saya akan berusaha menjelaskan bagaimana kita dapat melatih kesabaran di dalam diri kita.

Secara umum, sabar berarti keteguhan-kemantapan. Ada banyak idiom Chinese yang menjunjung kebajikan akan kesabaran. Beberapa di antaranya adalah : "Berlatih kesabaran membawa kepada emas", "Ketidak mampuan untuk sabar terhadap kegagalan kecil menghentikan/membuyarkan seluruh rencana persiapan yang susah-payah", "Bersabar terhadap penghinaan dan beban berat", dan sebagainya.

Walaupun begitu, umat awam biasanya memiliki konsep 'diri' terhadap sikap sabar dan mereka bersandar pada konsep 'diri' ini sebagai pedoman.

Sebagai contoh, terjemahan literal dari "menjadi emas setelah kesabaran beratus kali". Emas adalah logam paling berharga di dalam perspektif orang Chinese. Secara harafiah, ini berarti jika kita sabar akan cobaan mental dan fisik di dalam periode yang panjang, maka kita akan mampu meraih pencapaian tertinggi dan muncul sebagai orang suci.

Dengan kata lain, orang-orang ini masih menyandarkan konsep kesabaran di dalam ide 'diri' yang mentoleransi percobaan yang tidak

terhingga untuk akhirnya mencapai 'kesucian' ('Emas' di dalam hal ini, merefer kepada 'menjadi orang suci').

Toleransi juga berarti menekan keinginan dan kemarahan seseorang. Walaupun sangatlah sulit berlatih 'toleransi-diri' semacam ini, sungguh sayang, hakikat toleransi seperti ini masihlah tidak sempurna. Ini dikarenakan masih adanya ide 'diri', dan kita masih harus menderita dari afliksi-afliksi yang membayangi diri kita.

Jika masih ada asosiasi 'diri' di dalam berlatih toleransi, maka masih ada kehadiran 'tiga roda' akan pemberi, penerima dan pemberian yang melekat pada praktik toleransi ini. Karena kemelekatan masih ada dan putusnya koneksitas dengan kesunyataan, hasilnya adalah bahkan lebih banyak lagi penderitaan. Dengan kata lain, jika masih ada sebuah persepsi akan 'diri' di dalam kultivasi kesabaran, maka kita hanya akan mencapai persimpangan 'menjadi orang suci'. Dari perspektif ajaran Mahayana, ini tidaklah sama dengan tahap kesucian para Buddha dan Bodhisattva.

Jadi apa arti dari berlatih kesabaran dalam Buddhisme? Apakah perbedaan 'kesabaran' antara dunia mundan dan supramundan? Dalam [bahasa] Sanskrit, [kesabaran] ini dikenal sebagai ksanti. Menurut, Ch'eng wei-shin lun di dalam "Naskah Penjelasan Vijnapti-Matra" (Treatise Establishing Vijnapti Matra) ada tiga kategori kesabaran, yaitu sabar akan penghinaan, sabar-tenang menerima penderitaan, dan secara hati-hati/teliti mengamati Dharma. Semua sentimen di dalam menerima penderitaan dengan tenang- tanpa kebencian dan bahkan mengenalinya sebagai kebenaran dalam Buddhadharma ini dapatlah dianggap bentuk tertinggi kesabaran [di dalam Buddhisme]. Ini berarti juga bahwa mengenali dan realisasi akan kesunyataan akan segala sesuatu dapatlah dianggap sebagai kesabaran yang sejalan [resiprokal] dengan kebijaksanaan (Wisdom). Di dalam ajaran Mahayana, kesabaran adalah juga sangat penting. Ini sangatlah relevan khususnya di dalam hubungannya dengan praktik Enam Paramita atau Sepuluh Paramita.

Seperti telah dinyatakan, kesabaran berarti mampu 'bertahan-berdiam' dan menyadari bahwa segala sesuatu sebagai fenomena kesunyataan. Jika seseorang dapat secara jelas dan sepenuhnya memahaminya, maka seseorang dapat dikatakan telah mendapatkan kebijaksanaan. Mirip dengan ini, 'toleransi' berarti tidak membawa/menyimpan perselisihan atau permusuhan dan paralel dengan welas asih. Master Yin-Shun memberi nasihat: "Dari semua kekuatan, welas asih adalah yang paling kuat dan berpengaruh. Dengan welas asih kita mampu bersabar akan segala penderitaan dan melampaui godaan semua kegelapan"

Menurut saya, kebijaksanaan di sini berarti 'tanpa-diri' seperti teori "tiga roda" di dalam kesempurnaan 'memberi

– pemberi, penerima dan pemberian, haruslah harmoni dalam realisasi sunyata. Dengan kata lain, di dalam Mahayana, berlatih kesabaran adalah berdasarkan prinsip 'tanpa diri' yang terisolasi dari kemelekatan duniawi. Dengan begini, kita menjadi 'orang suci sejati' hanyalah bila kita berlatih kesunyataan mutlak. Adalah syah mengatakan bahwa kesabaran haruslah dilatih sesuai dengan kesunyataan dan welas asih. Jika tidak, maka ini hanyalah praktik dharma duniawi.

Selain itu kita sepatutnya mencatat bahwa mengembangkan kesempurnaan di dalam praktik kesabaran tidaklah sama dengan pesimisme atau menunjukkan ketakutan pada saat seseorang diintimidasi oleh orang lain. Malah, kesabaran dilatih dengan motivasi untuk memberi manfaat dari situasi ini, untuk mengingatkan dan mendidik yang lain agar mereka dapat terhindar dari karma negatif yang mereka buat untuk diri mereka. Ini adalah praktik welas asih.

Menurut Master Yin Shun, Sang Buddha menganjurkan kita untuk berlatih kesabaran untuk mendorong kita meladani Bodhisattva yang berlatih 'tanpa-diri' dengan welas asih agung. Praktik ini berbeda dengan pesimisme atau toleransi yang emosional.

Buddhisme mempromosikan kultivasi 'keberuntungan baik dan kebijaksanaan'. Dalam realita, mengembangkan toleransi bukan hanya berkorelasi dengan kebijaksanaan dan welas asih, tetapi kita juga akan mampu mengumpulkan, pada saat yang bersamaan, keberuntungan untuk diri kita. Menurut 'Liu-tu-chi-ching', bersabar terhadap situasi sulit adalah sumber keberuntungan.

Semua Bodhisattva bergantung pada resolusi dari Bodhicitta untuk melatih jalan sulit menuju kebijaksanaan dan untuk bersabar menuju keberuntungan sehingga kita dapat sepenuhnya menanggalkan semua afliksi dan menjadi Buddha. Sungguh sayang, tidak mudah mentransform kata-kata menjadi tindakan. Tetapi jika kita selalu dapat mengingat kesadaran yang benar [right mindfulness] dari 'tanpa-diri' untuk mengembangkan kesabaran pada saat kita dihadapkan pada hambatan fisik dan psikologi, kita secara gradual memenuhi konsep tak tercela ini di dalam kehidupan sehari-hari kita.

Artikel ini sepenuhnya pendapat pribadi saya. Adalah keyakinan saya bahwa kita dapat berlatih kesabaran bersama menuju pencerahan.

Semoga semua makhluk selalu dalam kondisi baik dan berbahagia !



[Junarto M Ifah]



Ikrar

Bodhisattva

Sambungan

17. Membuat peraturan yang membahayakan
Pematahan ikrar Bodhisattva ke tujuh belas adalah membuat peraturan yang membahayakan.

Obyek dari pematahan ini adalah satu atau lebih bhikshu, yang mempraktikkan Dharma.

Motivasinya adalah membahayakan bhikshu.

Situasi yang memungkinkan hal ini terjadi adalah membuat atau mengumumkan sebuah peraturan, yang misalnya, menyatakan bahwa para bhikshu tidak diperkenankan untuk melakukan retreat selama 2 tahun. Variasi lain dari pematahan ini adalah tidak memberikan makanan, barang, atau kebutuhan lain yang ditujukan untuk keperluan meditasi, kepada seorang meditor, namun malahan memberikan kepada seseorang yang hanya membaca teks-teks, dengan tujuan untuk menyakiti sang meditor.

Sejauh ini Rinpoche telah menjelaskan ke 14 belas pematahan ikrar yang disebutkan dalam Akasagarbha Stra. Pematahan yang ke 11 dari 14 ikrar ini adalah bagian dari pematahan yang pertama-memuji diri sendiri atau meremehkan orang lain, yang dimotivasi oleh keirihatian. Rinpoche telah menjelaskan poin ini dan kita telah memiliki 13 ikrar ditambahkan dengan 4 ikrar yang telah kita miliki sebelumnya, jadi total ada 17 ikrar.

Ada satu lagi pematihan ikrar Bodhisattva - menghentikan batin pencerahan.

18. Menghentikan Batin Pencerahan

Sumber dari pematihan ikrar Bodhisattva terakhir ini- menghentikan batin pencerahan- adalah Sutra tentang Daya Upaya yang Mahir.

Pematihan utama dari Ikrar Bodhisattva ini berkaitan dengan menghentikan aspirasi tentang batin pencerahan. Kita membedakan antara:

- Batin pencerahan yang relatif-aspirasi untuk menjadi Buddha demi kebaikan semua makhluk, dan
- Batin pencerahan mutlak- realisasi akan keshunyataan

Pematihan ikrar ini berkaitan dengan batin pencerahan relatif, yang terdiri dari batin pencerahan aspirasi dan batin pencerahan yang diterapkan

Komentar Lama Tsong Khapa mengajarkan kepada kita bahwa menghentikan batin pencerahan merujuk kepada batin pencerahan aspirasi. Hal ini dapat terjadi ketika kita mengabaikan orang tertentu dan misalnya mengatakan bahwa, "Orang ini sungguh menyebalkan. Aku tidak akan pernah menolongnya agar terbebaskan [dari samsara]. Dia dapat berusaha untuk membebaskan dirinya sendiri

Sekarang kita bahas mengenai obyeknya. Sebenarnya tidak ada bedanya siapa yang kita abaikan. Bahkan hal ini dapat berupa seekor binatang. Batin pencerahan meliputi aspirasi untuk berusaha demi kebahagiaan semua binatang.

Selanjutnya, kita bahas mengenai tindakannya. Begitu kita membuat pengecualian mengabaikan makhluk apapun, baik itu manusia, binatang, atau bahkan 'roh' jahat, kita melakukan pematihan ikrar ini. Walaupun demikian, di sini kita harus memperhitungkan bahwa jika hanya sekedar kata-kata saja, hal tersebut tidak termasuk dalam pematihan ikrar ini. Kadang-kadang kita mungkin mengatakan bahwa kita mengabaikan seseorang, tapi hal ini tidak menyebabkan kita melakukan pematihan ikrar Bodhisattva. Kita melakukan pematihan ikrar Bodhisattva jika dari lubuk hati kita yang terdalam, kita memutuskan untuk tidak lagi menolong suatu makhluk.

Demikian penjelasan singkat tentang 18 pematihan ikrar Bodhisattva dan pada saat yang sama, kita telah menjelaskan 18 sila utama dari ikrar Bodhisattva. Selanjutnya, saya akan menjelaskan empat faktor pengikat. Kita telah melihat bahwa dua dari 18 pematihan ikrar Bodhisattva tetap merupakan pematihan walaupun tanpa kehadiran 4 faktor pengikat, yaitu menganut pandangan salah (pematihan ke 9) dan menghentikan batin pencerahan (pematihan ke 18). Dalam dua kasus ini, kita

tetap kehilangan ikrar Bodhisattva walaupun empat faktor pengikat tidak hadir.

Empat faktor pengikat

1. Tidak menganggap bahwa tindakan tersebut keliru
2. Tidak memiliki keinginan untuk menghindari perbuatan tersebut di masa yang akan datang, malahan sebaliknya, ingin melakukan perbuatan tersebut lagi.
3. Bersuka cita dalam perbuatan tersebut
4. Tidak memiliki rasa malu dan sungkan terhadap makhluk lain.

Kita juga menemukan keempat faktor pengikat ini dalam "Enam Sesi Guru Yoga". Ke enam belas pelanggaran utama, pematihan ikrar terjadi hanya ketika empat faktor pengikat hadir selama pelanggaran tersebut dilakukan, dari awal hingga akhir.

Jika misalnya, kita melakukan sebuah pelanggaran yaitu memuji diri sendiri dan meremehkan orang lain, sebuah pelanggaran ikrar Bodhisattva terjadi hanya jika hal-hal yang kita katakan dalam memuji diri sendiri dan meremehkan orang lain, diikuti oleh 4 faktor pengikat dari saat awal kita mulai berbicara, hingga saat di mana kita berhenti berbicara dan orang lain memahami apa yang telah kita katakan

1. Faktor pengikat yang pertama adalah tidak menganggap bahwa perbuatan tersebut keliru;

Kita ambil contoh ikrar memuji diri sendiri dan meremehkan orang lain. Pematihan ikrar ini dimotivasi oleh kemelekatan. Kita mungkin telah melihat sebuah barang yang berharga yang diberikan kepada orang lain, kita ingin memiliki barang tersebut. Ketamakan dan keirihan muncul di dalam batin kita. Dimotivasi oleh emosi pengganggu ini, kita membangkitkan pikiran yang berusaha mencegah orang lain tersebut dari mendapatkan barang tersebut. Kita mengatakan sesuatu untuk meremehkan orang tersebut dan memuji diri kita sendiri, agar dapat menjadi penerima dari barang tersebut, dan pada saat yang sama, kita tidak menganggap bahwa apa yang kita lakukan adalah keliru.

Walaupun demikian, mungkin saja, begitu pikiran tersebut muncul di batin kita, kita mengubah pikiran kita tersebut dengan segera. Jika kita mengubah pikiran kita tepat pada waktunya dan menganggap bahwa apa yang kita lakukan adalah keliru, maka faktor pengikat pertama tidak hadir.

Jika kita telah mengatakan apa yang hendak kita katakan dan beberapa saat kemudian, kita menyadari bahwa kita telah melakukan sesuatu yang keliru, maka ada beberapa

kemungkinan [yang dapat terjadi]. Selama orang lain tidak dengan segera memahami apa yang telah kita katakan dan bertanya kepada kita apa yang kita maksud atau apa maksudnya semua ini, faktor pertama belum hadir. Jika orang lain tersebut telah memahami apa yang kita katakan, maka faktor pengikat pertama hadir.

Jadi mungkin suatu hal yang menyenangkan kita kata-kata yang kita ucapkan tidak dengan segera dimengerti oleh orang lain. Jika misalnya, dengan dasar pikiran yang seperti itu, saya hendak mengatakan sesuatu kepada orang Inggris dengan tujuan meremehkan seseorang, orang Inggris tersebut mungkin tidak segera memahami apa yang telah saya katakan karena bahasa Inggris saya tidak sempurna, dan ia menanyakan kembali kepada saya, apa yang saya maksud dengan ucapan saya tersebut. Hal ini memberikan saya kesempatan untuk memblokir/menghalangi pikiran buruk saya. Walaupun mungkin hal ini terdengar aneh, kejadian seperti ini sesungguhnya terjadi.

2. Faktor pengikat kedua adalah tidak memiliki kehendak untuk menghentikan [atau menghindari perbuatan tersebut di masa yang akan datang, tetapi sebaliknya berkeinginan untuk meneruskan perbuatan tersebut];

3. Faktor pengikat ketiga adalah bersukacita dalam perbuatan yang berbahaya tersebut atau merasa puas akan perbuatan tersebut. Hal ini sebenarnya memiliki dua aspek yang berbeda- perasaan sukacita dan perasaan puas. Pertama-tama, ada perasaan sukacita dalam perbuatannya itu sendiri, misalnya, ketika kita memuji diri sendiri dan meremehkan orang lain dan kita merasa senang ketika melakukan hal tersebut. Yang kedua, mungkin ada semacam perasaan puas setelah kita melakukannya. Dua aspek ini ditekankan dalam komentar.].

4. Faktor pengikat yang keempat adalah tidak memiliki rasa malu atau sungkan terhadap orang lain. Malu (Tib: ngo tsha, Ing: Shame), dalam Buddhisme Tbetan, selalu merujuk kepada rasa malu terhadap diri sendiri. Sungkan (Tib: khrel yod, Ing: Consideration). adalah rasa malu dalam hubungannya dengan orang lain dan merasa takut akan apa yang mungkin orang lain pikirkan terhadap diri kita Jadi di sini, kita mengacu kepada tidak adanya/kurangnya rasa malu dan sungkan.

Jadi keempat faktor tersebut adalah –tidak menganggap bahwa pelanggaran itu adalah sebuah kesalahan, berkeinginan untuk melakukannya lagi, bersukacita atau mendapatkan semacam rasa puas karena melakukannya dan tidak memiliki rasa malu atau sungkan.

Jika keempat faktor pengikat tersebut hadir, pelanggaran ini akan menjadi sebuah pelanggaran utama yang berat atau lengkap, yaitu pematahan lengkap dari ikrar Bodhisattva. Jika faktor pertama hadir, yaitu, kita tidak

menganggap bahwa tindakan kita keliru, dan faktor lainnya absen, kita melakukan pematahan menengah. Jika faktor pertama absen, yaitu, kita mengetahui bahwa kita melakukan sesuatu yang salah, dan ketiga faktor lain hadir, kita melakukan pematahan kecil. Jadi tergantung dari kehadiran faktor-faktor pengikat, kita mungkin dapat melakukan pematahan berat, menengah, atau kecil.

Selama kita memahami bahwa tindakan kita sebenarnya salah, kita tidak melakukan pematahan penuh dari ikrar Bodhisattva. Faktor pengikat pertama adalah pikiran bahwa kita sama sekali tidak salah. Kita mungkin mengetahui bahwa tindakan kita negatif namun walaupun demikian, kita masih melakukannya. Dalam kasus ini, hal ini adalah pelanggaran utama, namun pelanggaran tersebut tidak menjadi pelanggaran penuh dari ikrar Bodhisattva, karena tetap masih ada kesadaran bahwa kita melakukan sesuatu yang salah. Kesadaran tersebut mungkin suatu ketika akan menyebabkan timbulnya rasa malu atau keadaan mental lainnya muncul [di benak kita].

Asumsikan bahwa kita telah mengetahui bahwa kita melakukan tindakan yang keliru. Kita telah mulai melakukannya, tetapi suatu ketika, ketika kita sedang melakukannya, sebelum perbuatan tersebut selesai, kita merasa malu, dan menghentikan perbuatan tersebut. Ini adalah fungsi dari malu, yang mana ketidak hadirannya rasa malu ini adalah faktor pengikat yang keempat. Jika rasa malu hadir, pematahan menjadi lengkap.

Masih ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan pengecualian, jika faktor-faktor ini absen. Lama Tsongkhapa menjelaskan tiga faktor tersebut di dalam komentarnya: bagi seseorang dikatakan telah melakukan pelanggaran ikrar Bodhisattva

1. Orang tersebut harus memiliki ikrar Bodhisattva dalam bentuk yang tidak terdegenerasi (tidak cacat), jika tidak, ia tidak dapat mematahkannya;

2. Orang tersebut dalam keadaan batin yang normal;

3. Orang tersebut tidak menderita suatu rasa sakit yang amat sangat karena sebuah penyakit.

[Bersambung]



Catatan :

Penjelasan tentang 18 Ikrar Utama dan 46 Ikrar Sekunder oleh Dagpo Lama Rinpoche, dan untuk Teks Dua Puluh Bait Ikrar Bodhisattva karya YM Chandragomin

Kadam Choe Ling, Bandung



Meditasi
Pernapasan Anapanasati

Petunjuk Ke Dalam Pelaksanaan Kammatthana

Oleh: Kassapa Thera

Orang Buddhis diajar untuk tidak menghiraukan peristiwa-peristiwa yang tidak penting itu sebab tujuannya terletak disebelah sana segala 'permainan-permainan' itu; tujuannya tercapai apabila dia sudah menyelesaikan dengan baik 4 Tingkat yang lebih tinggi lagi daripada Kammatthana ini (yakni Tingkat 5-8) yang akan membawanya kepada Sang Lokuttara (Sang Ultra-duniawi, the Supra-mundane) yang dalam kitab-kitab terpujikan: "Dari raja-raja lebih agung, dari dewa-dewa lebih bahagia, kegilaan akan kehidupan berhenti sudah".

Meditasi Buddhis melarang segala macam pernapasan yang tak wajar. Pernapasan harus tidak dipaksakan atau ditahan secara apapun juga. Orang hanya diminta untuk memperhatikan napas serta perubahan-perubahannya sehingga tercapai pikiran yang terpusat (konsentrasi).

UNTUK SIAPA LATIHAN INI DIANJURKAN

Anapanasati atau Perhatian atas tarikan dan pengeluaran napas adalah suatu proses yang dianjurkan untuk orang-orang yang wataknya tumpul (mohacarita) dan juga untuk orang-orang berwatak cendekia (vitakka-carita).

Dengan 'watak tumpul' disini dimaksudkan pikiran yang tak bisa menghargai bekerjanya Sebab dan Akibat dalam bidang moral (kesusilaan) meskipun dalam hal-hal lain pikiran itu memiliki kecerdasan luar biasa. Seperti disabdakan Sang Maha Terberkah: "Bhikkhu, Tathagata tidak mengajarkan Anapanasati kepada orang-orang yang pikirannya suram, sidungu" (Naham bhikkhave muthassatissa asampajanassa anapanasati bhavanam vadami).

Sesungguhnya, Kammatthana manapun juga tidak mungkin dapat dilaksanakan dengan berhasil baik tanpa sedikit-banyak kecerdasan akal dan penembusan dan anapanasati adalah terkenal sebagai 'Meditasi Pilihan Para Buddha'. Dapat pula dilihat Bahwa Anapanasati

adalah Kammatthana kesayangan Para Paccekabuddha. Para Arahata pun menyebutnya 'Penunjang khusus atau tanah subur mereka di tengah-tengah tandusnya gurun-pasir'.

Sebenarnya tanpa Meditasi tidak akan ada Kebijakan tetapi tanpa kebijakan tidak akan ada Meditasi dalam artikata yang sebenar-benarnya. Lebih-lebih akan hal ini dirasakan dalam latihan-latihan Anapanasati yang objeknya sesuatu yang tak mantap dan mudah sekali menghilang. Semakin maju semakin sukar sebab objeknya yaitu napas bertambah lama bertambah halus hingga sampai pada titik hampir menghilang. Bagi orang yang baru berlatih dan belum berpengalaman dalam meditasi, hal ini akan sangat membingungkan. Seperti sepotong kain sutera yang halus, jika akan di jahit maka jarum yang digunakan harus halus dan tajam ujungnya. Anapanasati adalah 'kain sutera' itu, pikiran adalah 'jarum' itu dan kecendekiaan menembus adalah ujung 'mata jarum' itu.

Bab 2

Isyarat Dan Ringkasan

TEMPAT YANG SESUAI

UNTUK BERLATIH MEDITASI INI

Suara ribut dan bunyi-bunyi adalah sangat bertentangan dengan Anapanasati. Ribut-ribut mengganggu dan menggelisahkan pikiran yang telah terlatih dan terkekang. Maka itu jauhkanlah diri dari tempat-tempat yang biasa digunakan sehari-hari. Tempat yang sunyi dalam hutan sangat cocok untuk berlatih. Kitab-kitab menganjurkan tiga macam tempat yang sesuai untuk berlatih meditasi ini:

Hutan, kira-kira seribu langkah dari dalamnya hutan,

Di bawah pohon yang rimbun di tempat yang sunyi,

Tempat-tempat yang sepi seperti di gunung, lembah yang terlindung, gua batu, perkuburan, rimba, padang rumput, dan lain sebagainya.

Hutan adalah yang paling sesuai untuk musim panas, untuk orang-orang yang tenang dan orang-orang yang wataknya tumpul yakni orang-orang yang belum mengerti atau menghargai bekerjanya hukum Sebab dan Akibat dalam lapangan moral. Tempat di bawah pohon rimbun adalah terbaik bagi orang-orang yang gelisah atau yang wataknya pemaarah (dosacarita). Tempat sepi yang terlindung dari hujan sangat menguntungkan bagi orang-orang yang perasaannya halus dan juga bagi orang-orang yang gugup dan tak mantap, orang-orang yang periang dan orang-orang yang berwatak kehawa-napsuan (ragacarita).

SIKAP DUDUK DALAM MEDITASI INI

Kaki kiri disilang di atas paha kanan dan kaki kanan di atas paha kiri; sikap duduk dengan salah satu paha sedikit membengkok sebab saling mengikat (urubandha asana) adalah paling disenangi para Kuno di zaman dahulu. Kalau sudah menjadi biasa sikap duduk ini amat kuat dan dapat dipertahankan dengan lama dengan punggung tegak lurus dan pernapasan tidak terhalang. Kalau sudah menjadi biasa sikap ini bahkan akan amat menyenangkan.

CARA MENGATASI KESULITAN-KESULITAN DALAM LATIHAN

Dalam latihan-latihan Meditasi ini mungkin akan timbul kesulitan-kesulitan yang dapat ditanggulangi dengan cara-cara seperti berikut:

Dengan mempelajari kesulitan-kesulitan itu (uggaha).

Bertanya tentang apa yang tak dimengerti (paripucchā).

Merengungkan Tanda atau Objek dari Meditasi (upatthana).

Mengalami Jhana penuh (appana).

Merengungkan sifat-sifat dari pokok Meditasi dan mengenali taraf-taraf latihan melalui apa yang dialami (lakhana).

IKHTISAR dari LATIHAN-LATIHAN

Pelaksanaan latihan Meditasi Anapanasati ini adalah terdiri dari delapan tingkatan, yaitu:

Menghitung Masuk dan Keluarnya Napas (ganana)

Mengikuti Napas dan Pikiran (anubandhana)

Kewaspadaan atas Sentuhan Napas di pintu hidung (phusana)

Menempatkan Pikiran atas Objek Meditasi (thapana)

Menyadari Sifat Tak-tetap Napas (sallakkhana)

Penyadaran Sang Jalan (vivatta)

Penyadaran akan Pembuahan (parisuddhi)

Refleksi: Melihat kesemuanya berulang-ulang (patipassana)

Buku ini tidak bermaksud hendak mengolah 4 Tingkat yang belakangan dan Latihan Meditasi Anapanasati (yaitu Tingkat 5-8). Tiap tingkat membawa pada tingkat berikutnya dan sesudahnya menyempurnakan Tingkat IV sang yogavacara

menjadi 'Seorang Yang Telah Mencapai Tinggi' sebab ia telah mencapai keadaan luhur daripada JHANA dan dengan demikian mampu 'menghasilkan fenomena-fenomena yang berkekuatan' bilamana dan kapan saja kehendaknya.

Kemajuan lebih lanjut dalam Empat Tingkat lebih tinggi akan memimpinya pada Kearahatan dan Keheningan Nirwana. Empat tingkat lebih tinggi itu adalah berurusan dengan Sang Jalan (Magga) dan murni Ultra-duniawi (ultra-mundano). Si yogavacara akan merasa bahwa usahanya dalam mencapai Yang-Ultra-Duniawi akan lebih berbuah kalau lebih dulu dia memperkembangkan diri dan mencapai setinggi mungkin 'yang-duniawi' (the mundano), atau dengan perkataan lain, kalau lebih dulu dia menyempurnakan dan mencapai setinggi mungkin hasil daripada latihan-latihan Empat Pertama Meditasi Anapanasati ini.

Para ahli dimensi keempat yang sangat dikejar-kejar tetapi yang amat membingungkan, bisa mencapai Yang-Ultra-Duniawi kalau kepada mereka ditunjukkan, lalu dimengerti cara serta jalannya dan kalau mereka mengerti pula betapa sia-sianya 'yang duniawi' itu.



[Bersambung]

Petunjuk berlangganan :



- Dapat mengirim email kosong ke :
Dharma_mangala-subscribe@yahoo.com
- Atau dapat langsung join melalui web :
http://groups.yahoo.com/group/Dharma_mangala

Surat-menyurat, kritik atau saran, dapat ditujukan ke alamat redaksi : dharmamangala@yahoo.com.

Redaksi menerima sumbangan naskah atau cerita yang berhubungan dengan ajaran Sang Buddha Gotama. Redaksi akan menyeleksi naskah, mengedit tanpa merubah maksud dan tujuan naskah tersebut.

Semua artikel dapat diperbanyak tanpa ijin, namun harus mencantumkan sumbernya.



Ke gunung, hutan, dan semak-semak yang dianggap suci atau ke pohon-pohon serta tempat-tempat yang dikeramatkan, ke sanalah orang-orang pergi karena dicengkeram ketakutan

Tetapi tempat-tempat itu bukanlah perlindungan yang aman bukan pula perlindungan terbaik Bukan karena pergi ke sana orang akan terbebas dari penderitaan

Tetapi siapapun yang menyatakan berlindung pada Buddha, Dhamma dan Sangha akan mengerti dengan bijaksana Empat Kebenaran Mulia

Penderitaan, penyebab penderitaan, lenyapnya penderitaan, dan Jalan Tengah Beruas Delapan yang membawa kepada lenyapnya penderitaan

Dan inilah sebuah perlindungan yang aman perlindungan yang terbaik Dengan berlindung di sini orang akan terbebas dari semua penderitaan



Sumber : Buddha Wacana, Renungan Harian dari Kitab Suci Agama Buddha

Penerbit : Karaniya

Pada suatu ketika telah saya dengar, Buddha sedang berdiam di Puncak Burung Heriang di Rajagraha. Pada suatu ketika Buddha jatuh sakit, tabib-tabib meracik 32 macam obat untuk menyembuhkannya. Kemudian pikiran iri muncul di pikiran Devadatta, yang mengumumkan bahwa dia sama seperti Buddha dan dia juga akan meminum obat yang sama dengan yang telah diberikan kepada Bhagava.

Tabib itu memberitahunya, "Tubuh Buddha tidak sama dengan milikmu. Jika kami memberikan engkau obat yang sama, tubuhmu akan menolak untuk mencernanya dan engkau akan sakit."

Devadatta berkata, "Tidak ada perbedaan antara tubuh Buddha dengan tubuhku, dan saya harus meminum obat yang sama. Berikanlah kepadaku."

Ketika tabib-tabib memberikan 32 obat, dia tidak dapat mencernanya, memasuki vena dan dia berteriak dengan kesakitan.

Dari kejauhan, Buddha memanjangkan tanganNya dan menyentuh kepala Devadatta dengan welas asih dan segera penderitaannya menghilang. Devadatta mengetahui bahwa hal ini karena welas asih Buddha, tetapi berkata, "Ah, Pangeran Siddharta yang telah belajar dan ahli dalam pengobatan, tetapi saya tidak membutuhkannya."

Ketika Ananda mendengar hal ini, dia menjadi tidak senang. Bersujud, dia berkata kepada Buddha, "Dengan welas asih Bhagava Devadatta sembuh, tetapi Devadatta tidak berterima kasih atas bantuan Bhagava dan malah memfitnah Engkau. Mengapa hal ini terjadi?"

Buddha berkata, "Ananda, bukan hanya kali ini Devadatta memfitnah saya. Di masa lampau dia pernah melukaiku karena pikiran jahatnya."

Ananda berkata, "Bhagava, ceritakanlah, saya memohon kepadaMu, berapa kali di masa lampau Devadatta telah melukaiMu."

Buddha berkata, "Ananda, berkala-kalpa yang lalu yang tak terhitung, di Jambudvipa, di tanah Benares, ada seorang raja bernama Brahmadatta. Raja itu kejam, jahat, membiarkan kemarahan dan kemelekatan ada padanya, dan senang melakukan perbuatan jahat. Raja bermimpi melihat Binatang buas dengan rambut pirang, tubuhnya bersinar dan menyinari semua yang ada di sekitarnya.

Ketika Sang Raja bangun, dia berpikir, "Binatang yang saya lihat dalam mimpiku adalah nyata, dan saya harus mengirim pemburu untuk menangkapnya dan mengambil kulitnya."

Raja memanggil semua pemburu dinegerinya, dia memberitahu mereka, "Dengarlah! Di dalam mimpi saya melihat seekor binatang dengan sinar emas yang muncul dari kulitnya. Binatang itu pasti berada di suatu tempat. Cari, dan temukan dia, berikan kulitnya kepadaku. Jika engkau melakukannya, saya akan memberi hadiah kepada keluargamu selama tujuh generasi. Jika engkau gagal, saya akan menghancurkan dirimu."

Pemburu itu menjadi pusing. Beristirahat di sebuah tempat yang terpencil, mereka membawa rombongan bersama mereka, berkata, "Binatang yang dimimpikan oleh Sang Raja tidak pernah terlihat bahkan tidak terdengar. Bagaimana kita menemukannya? Tapi jika kita tidak melakukannya Sang



Sí Binatang

Buas

Memberikan

Tubuhnya

Raja akan segera membunuh kita.”

Sangat khawatir, mereka melanjutkan, “Tidak semua dari kita harus pergi ke tanah yang jauh itu, yang penuh dengan ular berbisa dan penuh dengan binatang predator- yang bisa menjadi malapetaka. Tetapi jika tidak ada yang mau membahayakan nyawanya sendiri, itu akan lebih baik jika saya pergi.”

Salah satu pemburu itu berkata, “Jika ada yang ingin pergi ke tempat yang mengerikan seperti itu, mencari binatang itu, dan kembali, saya akan memberikannya kekayaan. Jika dia meninggal dan tidak kembali, saya akan memberikan istri dan anaknya kekayaan yang berlimpah.”

Salah seorang pemburu berpikir, “Akan lebih baik saya mati daripada yang lainnya mati,” dan berkata, “Saya akan meninggal untuk menggantikan kalian semua.”

Kemudian dia bertekad dan pergi. Ketika menjelajahi berbagai tempat persediaannya menipis, dan dia menderita. Kemudian dia datang di gurun yang sangat panas di musim panas. Dia menemukan dirinya tertutup pasir yang panas setinggi lututnya, tanpa makanan atau air, di ujung kematian. Dalam penderitaannya dia berteriak, “Oh, Yang Maha Murah Hati, siapapun engkau saya mohon kepadamu, selamatkanlah hidupku yang malang ini!”

Pada saat itu seekor binatang liar Kunda dengan rambut yang mengeluarkan sinar emas tinggal di gunung. Mendengar teriakan pria ini dari kejauhan, dia memasukkan tubuhnya ke air dingin dan berlari ke pria itu dan menyiramnya dengan air itu. Kemudian dia mengarahkan pria itu ke tepi aliran air dan membantu pria itu masuk, lalu membawa berbagai jenis buah dan memberinya makan.

Ketika pria itu sadar, dia melihat binatang itu dan berpikir, “Ini pastilah binatang yang dilihat Sang Raja dalam mimpinya. Saat saya berada di pintu kematian dia menyelamatkan hidupku. Saya tidak bisa membayar kebajikannya, bagaimana mungkin saya melukainya? Tetapi jika saya tidak melakukannya, semua pemburu dan keluarganya akan dibunuh. Apa yang harus kulakukan?”

Ketika dia sedang bingung, wajahnya menjadi sedih. Binatang itu berkata kepadanya, “Manusia, mengapa engkau sangat kuatir?”

Dengan berlinang air mata pria itu menjelaskan alasan kedatangannya. Binatang liar Kunda berkata, “Tidak ada alasan bagimu untuk khawatir, kulitku sangat mudah dipindahkan. Saya tahu, di kehidupan yang lalu, saya telah hidup dan tidak pernah melakukan satu pun kebajikan. Saya akan memberimu kulitku untuk menyelamatkan nyawamu. Saya akan memberikan kepadamu tanpa perasaan dendam.”

Pemburu dengan hati-hati mengambil kulit binatang buas itu dan Binatang Kunda berdoa, “Dengan memberikan ini, kulitku, saya akan menyelamatkan banyak nyawa. Saya persembahkan kebajikan ini untuk semua makhluk hidup. Semoga semua makhluk memperoleh pencerahan sempurna dan terbebas dari penderitaan dalam lingkaran samsara, dan semoga saya mendapatkan kebahagiaan Nirvana!”

Pada saat itu dunia di tiga penjuru, Seribu Besar bergetar dan bergoncang di enam penjuru, dan semua istana para dewa bergetar. Para dewa menjadi ketakutan, melihat seorang bodhisattva yang mempersembahkan kulitnya sendiri, turun dari cakrawala, menghampiri Kunda, menaburinya dengan bunga-bunga dari angkasa, dan menghujannya dengan air mata mereka. Ketika kulitnya telah diambil dari tubuhnya dan darahnya keluar, serangga dan semut yang sangat banyak berkumpul dan memakan dagingnya. Tanpa bergerak, Kunda mempersembahkannya kepada mereka dan kemudian meninggal. Serangga dan semut yang memakan tubuh bodhisattva terlahir sebagai para dewa.

Pemburu itu mengambil kulitnya kepada raja yang sangat senang dan berkata, “Hanya ini jenis satu-satunya.”

Menempatkannya disinggasananya dan tidur diatasnya.

“Ananda, saya adalah Kunda. Devadatta adalah Raja Brahmadatta. 80.000 serangga yang memakan tubuhku adalah devaputra yang memperoleh buah ketika saya mencapai Penerangan Sempurna dan memutar Roda Dharma.”

Ketika Buddha berkata demikian, Yang Mulia Ananda dan semua kumpulan berkeyakinan pada Hukum Sempurna. Beberapa mendapatkan buah menjadi pemenang arus dan yang kembali terlahir sekali. Beberapa memperoleh akar kebajikan seorang Pratyekabuddha. Beberapa memperoleh pikiran pencerahan sempurna dan memasuki alam tidak kembali. Semua memuji ajaran Buddha dan bermudita cita.



Sumber : Sutra of the Wise and the Foolish [mdomdzangs blun] atau Ocean of Narratives [uliger-un dalai]
 Penerbit : Library of Tibetan Works & Archieves
 Alih Bahasa Mongolia ke Inggris : Stanley Frye
 Alih Bahasa Inggris ke Indonesia : Heni [Mahasiswa UI]
 Editor : Junaidi, Kadam Choeling