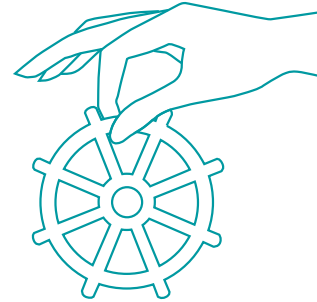


Buletin Maya Indonesia

# 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...



## Persembahan Terbaik di Tibet

Pada abad kesebelas masehi, di Tibet, hidup seorang bhikkhu bernama Ben. Dia dikenal sebagai seorang Geshe ( gelar kesarjanaan – red ) sekte Kadampa yang cerdas dan memiliki batin yang cerah . Dia juga terkenal karena latihan etikanya yang tanpa cacat dan sungguh-sungguh membaktikan dirinya dalam tekad suci Bodhisatva. Dia adalah praktisi Mahayana yang telah ‘cerah’.

Suatu kali Geshe Ben melakukan retreat ( petapaan ) di gua gunung. Generasi yogi petapa telah melengkapi gua itu dengan pintu kayu keras, altar batu, dan sebuah perapian. Meski demikian, gua itu tetap mencerminkan sebuah gua sederhana yang jauh dari keramaian yang merupakan tempat terbaik dari para petapa melakukan meditasi.

Di akhir waktu pengasingannya yang lama, Geshe Ben menerima kabar bahwa para penyokongnya ( donatur –red ) akan berkunjung keesokan harinya dengan membawa kebutuhan hidup, persembahan, dan ingin menerima restunya. Sebagai persiapan untuk menerima tamu-tamunya, Geshe Ben membersihkan dan memoles segala sesuatu yang ada di dalam gua dan menyusun persembahan yang indah-indah di altar. Kemudian dia mundur dan memandang tempat tinggalnya dengan penuh kekaguman.

“Astaga!!” Ben tiba-tiba berteriak keras dan mengamati hasil pekerjaannya,

“ Kekuatan jahat apa yang telah memasuki tempat perteduhan orang munafik ini ? “

Spontan ia bergerak ke sebuah sudut ruangan yang gelap dan

mengambil segenggam penuh debu dan kotoran, lantas melemparkannya ke atas altar yang tanpa noda itu.

“Biarkan mereka melihat petapa ini dan tempat tinggalnya sebagaimana adanya !”, katanya dengan riang. “Lebih baik tidak mempersembahkan apa-apa daripada mempersembahkan demi kebajikan yang palsu.”

Pada saat itu Geshe Ben telah menyadari bahwa persembahan yang diaturnya sedemikian indahnya di tempat petapaannya yang segar itu bukan untuk dipersembahkan kepada Guru Agung Buddha melainkan hanya untuk memuaskannya, dengan tujuan untuk mengesankan tamu-tamunya.

“Biarkan mereka datang berkunjung sekarang,“ pikirnya dengan puas.

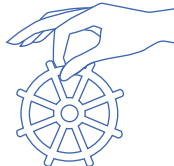
Setahun kemudian, ketika Padampa Sangyay, Buddha Tingri, datang dari India dan mendengarkan cerita itu, Beliau berkata, “Sengggam kotoran itu merupakan persembahan terbaik yang pernah dibuat di Tibet.”



Sumber : Das, Surya, The Snow Lion's Turquoise Mane—Wisdom Tales From Tibet, Harper San Fransisco.

Dikutip dari Majalah Manggala Edisi Juli-Agustus 1998.

### Petunjuk berlangganan :

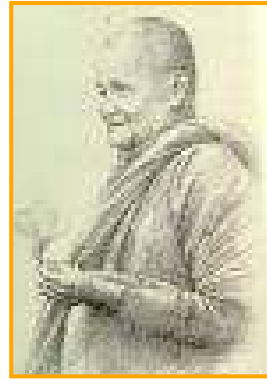


- Dapat mengirim email kosong ke :  
[Dharma\\_mangala-subscribe@yahooogroups.com](mailto:Dharma_mangala-subscribe@yahooogroups.com)
- Atau dapat langsung join melalui web :  
[http://groups.yahoo.com/group/Dharma\\_mangala](http://groups.yahoo.com/group/Dharma_mangala)

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



## Ajahn Chah (1918-1992)

Kalau Anda telah terlatih dengan benar, Anda tidak akan merasa ketakutan ketika jatuh sakit, juga tidak sedih jika seseorang meninggal.

Ketika Anda pergi ke rumah sakit untuk menjalani perawatan, tanamkan di dalam pikiran jika Anda merasa lebih baik, itu bagus; dan jika Anda meninggal, itu bagus.

Saya menjamin Anda bahwa bila dokter berkata kepada saya bahwa saya mengidap kanker dan akan mati beberapa bulan lagi, saya akan mengingatkan ke dokter itu, “Hati-hati, karena kematian juga akan menjemputmu. Ini hanya masalah siapa yang pergi duluan dan siapa yang pergi belakangan.”

Dokter tidak dapat menyembuhkan kematian dan tidak dapat mencegah kematian.

Hanya Buddha yang dapat disebut dokter, jadi kenapa tidak pergi dan menggunakan obat dari Buddha?



Sumber : Tidak ada Ajahn Chah - Reflection  
Alih bahasa : Christine Setiawan & Jacob  
Editor : Dhana Putra  
Situs :  
[www.abhayagiri/dhamma/achanchah/noachanchah/html](http://www.abhayagiri/dhamma/achanchah/noachanchah/html)



*Ikrar*

**Bodhisattva**

Sambungan

#### Empat Puluh Enam Pelanggaran Sekunder

I. Tujuh Ikrar yang berkaitan dengan Kesempurnaan Kemurahan Hati (Skt: Dana)  
(Ikrar 1 sampai dengan ikrar 7)

1. Tidak membuat persembahan kepada Triratna setiap hari.

Ketika kita menggunakan Buddhisme sebagai alat untuk pengembangan diri kita, kita berpaling kepada Triratna (Buddha, Dharma, dan Sangha) untuk kebahagiaan. Kita mengambil perlindungan dalam Triratna dan membangkitkan batin pencerahan dengan niat untuk mencapai ke-Buddha-an sebagai sarana untuk menolong semua makhluk hidup. Dalam pengambilan perlindungan dan pembangkitan batin pencerahan, kita dianjurkan untuk membuat persembahan kepada Triratna setiap hari. Jika kita lalai melakukan hal ini, kita melakukan pelanggaran sekunder yang pertama.

Lama Tsongkhapa menganalisa pelanggaran ini dalam komentarnya berjudul Jang Chub Shung Lam

Obyek dari persembahan dalam hal ini adalah salah satu dari Tiga Permata. Permata Buddha dapat berupa seorang Buddha yang hadir secara fisik, tapi dapat juga berupa patung Buddha, gambar Buddha atau simbol-simbol Buddha yang lain.

Permata Dharma yang utama adalah Dharma yang sesungguhnya, yaitu kebenaran terhentinya Dukkha dan kebenaran jalan menuju terhentinya Dukkha. Hal ini adalah poin ketiga dan keempat dalam Empat Kebenaran Mulia. Selain itu, semua teks-teks suci yang memuat kata-kata dari Buddha, dan semua komentar/penjelasan tentang kata-kata Buddha dipandang sebagai Dharma.

Obyek persembahan ketiga, Permata Sangha, adalah setiap Arya Bodhisattva atau dalam hal orang biasa, setiap grup yang terdiri dari sedikitnya 4 orang Bhikshu.

Persembahan dapat berupa tindakan penghormatan secara fisik seperti bersujud, tindakan penghormatan secara verbal/ucapan seperti doa-doa atau pelafalan dan tindakan mental keyakinan seperti merenungkan tentang manfaat ajaran-

ajaran Dharma. Lebih jauh lagi, semua persembahan materi, seperti bunga-bunga, lilin, dan dupa juga dapat digunakan sebagai bahan persembahan untuk Triratna.

Kriterianya adalah batas waktu. Selama jangka waktu 24 jam, jika kita lalai membuat persembahan kepada Triratna, kita melakukan pelanggaran sekunder Ikrar Bodhisattva. Tidak perlu untuk memberikan persembahan kepada semua unsur Triratna agar kita terhindar dari pelanggaran ini, memberikan persembahan kepada salah satunya saja sudah cukup. Walaupun demikian, kita perlu untuk membuat tiga jenis persembahan, yaitu dengan tubuh, ucapan, dan batin.

Ketika kita melakukan praktik meditasi (termasuk puja) sehari-hari, secara otomatis kita memenuhi sila memberikan persembahan. Pelafalan (teks atau mantra) dan meditasi itu sendiri, pada dasarnya adalah persembahan kepada Triratna. Ada beberapa diskusi tentang apakah hanya melafalkan teks dalam hati sudah cukup atau perlukan pelafalan tersebut dilakukan dengan bersuara lantang dan bahkan dilengkapi dengan sikap fisik. Yang penting, dikatakan bahwa persembahan harus dilakukan dengan tubuh, ucapan, dan batin.

Jika kita tidak membuat persembahan setiap hari dengan tubuh, ucapan, dan batin kepada salah satu dari Tiga Permata, kita melakukan pelanggaran ini. Pelanggaran ini menjadi bertambah berat jika hal ini berasal dari kurangnya rasa hormat kepada Tiga Permata., kurangnya keyakinan, atau karena kemalasan, hanya bersenang-senang dengan kenikmatan duniawi. Dalam setiap kasus tersebut, merupakan pelanggaran dengan emosi pengganggu.

Jika kita lupa membuat persembahan kepada Tiga Permata, misalnya, karena kita sangat sibuk, dan tidak ada rasa kurang hormat atau kurangnya keyakinan atau bersenang-senang dalam kenikmatan duniawi, kita melakukan pelanggaran tanpa emosi pengganggu.

## 2. Menuruti Nafsu Keinginan.

Pelanggaran sekunder yang kedua dari Ikrar Bodhisattva adalah menuruti nafsu keinginan. Dalam konteks ini, kita juga dapat menyebutnya 'memanjakan nafsu keinginan', karena menuruti pikiran yang demikian lah yang menjadi kriteria dalam ikrar ini.

Bayangkan sebuah pikiran keinginan muncul dalam batin kita. Kita merasa tidak puas, kita ingin mendapatkan sesuatu dan muncul sebuah perasaan kemelekatan yang kuat di dalam batin kita. Kita tidak melawannya tetapi membiarkannya terjadi. Karenanya, kita menyebabkan emosi pengganggu tumbuh berkembang. Jika kita tidak melawan pikiran yang mengganggu tersebut, kita melakukan pelanggaran Ikrar Bodhisattva . Karena itu, pelanggaran

ini juga disebut "Pelemahan penawar kekotoran batin", atau "tidak bertindak melawan timbulnya kekotoran batin". Kita melakukan pelanggaran ini dengan mudah ketika pikiran buruk muncul dalam batin kita dan kita tidak melakukan tindakan apapun terhadap pikiran tersebut.

Kita harus melawan pikiran pengganggu, yaitu ketidakpuasan, nafsu keinginan, dan kekikiran ketika mereka muncul dalam batin kita. Walaupun demikian, pikiran-pikiran nafsu keinginan atau kemelekatan ini mungkin saja sangat kuat dan karenanya kita mungkin tidak dapat menghentikan emosi pengganggu ini dengan segera. Bahkan walaupun kita berusaha untuk melawannya, misalnya dengan memikirkan tentang kerugian perasaan tidak puas dan keuntungan merasa puas dan sebagainya. Sebuah emosi pengganggu mungkin saja sangatlah kuat sehingga ia benar-benar mengendalikan kita untuk beberapa saat, Tetapi jika kita sungguh-sungguh berusaha untuk menghentikan pikiran-pikiran pengganggu tersebut dan kita tidak berhasil, kita tidak melakukan pelanggaran Ikrar Bodhisattva. Yang penting, kita tidak mencoba semampu kita dan kita telah melakukan apa yang dapat kita lakukan. Tentu saja, tetap ada pelanggaran, tetapi hal ini tidak terhitung sebuah pelanggaran Ikrar Bodhisattva .

Di sini, kita dapat melihat bahwa latihan dalam Ikrar Bodhisattva bersifat logis dan psikologis. Ini adalah sebuah latihan untuk batin kita. Ketika kita dikuasai oleh emosi pengganggu seperti nafsu keinginan, kemelekatan, ketidakpuasan, atau , tetapi kita berusaha semampu kita, maka kita telah bertindak sesuai dengan latihan Bodhisattva. Ini adalah sebuah praktik yang benar di mana kita berusaha untuk memperbaiki diri kita. Jika kita tidak melakukannya, kita membuat pelanggaran. Hal ini cukup masuk akal, karena kita tidak mencoba mengarahkan batin kita melawan tujuan latihan Bodhisattva.

3. Tidak menunjukkan rasa hormat kepada para senior dalam latihan.

Pelanggaran sekunder yang ketiga dilakukan dengan tidak menunjukkan rasa hormat kepada para senior.

Pertama-tama, kita membahas sang obyek. Dalam konteks ini, para senior adalah orang-orang yang telah memegang ikrar Bodhisattva dalam jangka waktu yang lebih lama daripada kita. Jadi istilah 'senior' di sini tidak berkaitan dengan usia, tetapi kepada periode di mana seseorang telah berlatih dalam ikrar Bodhisattva.

Terlebih lagi, istilah 'senior' merujuk kepada seseorang yang mana orang-orang lain memiliki keyakinan terhadap orang tersebut dan yang bersangkutan memiliki kualitas-kualitas tertentu. Karena itu, istilah 'senior' merujuk kepada Bodhisattva yang lebih tua, lebih bijaksana, yang benar-benar memiliki kualitas-kualitas tertentu.

Selanjutnya, kita membahas tindakannya. Ada berbagai cara yang mana kita mungkin gagal untuk memberikan hormat. Kita mungkin menolak untuk bangkit berdiri, meskipun hal tersebut merupakan hal tersebut merupakan praktik yang lumrah dalam tradisi kita untuk bangkit berdiri ketika seseorang yang memiliki kualitas-kualitas tertentu memasuki ruangan. Kita mungkin menolak untuk memberikan tempat untuk duduk atau menolak untuk menyapa orang tersebut. Kita mungkin juga bersikap tidak sopan. Jika kita tidak sopan kepada seseorang yang telah berlatih lebih lama dari kita, karena kita tidak menyukai orang tersebut atau karena pada dasarnya kita tidak suka memberikan hormat, kita melakukan pelanggaran ini.

Dalam hal pelanggaran ini, saya akan membedakan antara pelanggaran dengan emosi pengganggu dan pelanggaran tanpa emosi pengganggu dalam bagian berikutnya, bersamaan dengan pelanggaran sekunder berikutnya.

4. Tidak memberikan jawaban atas pertanyaan yang diajukan dengan sepenuh hati.

Pelanggaran keempat dibuat ketika kita tidak menjawab pertanyaan seseorang yang bertanya sesuatu kepada kita atau kita tidak memberikan jawaban yang ditanyakan seseorang. Orang yang mengajukan pertanyaan tidak harus seorang Bodhisattva atau orang yang memegang ikrar [Bodhisattva].

Suatu hal yang penting bahwa kita memberikan jawaban yang jelas terhadap pertanyaan yang diajukan, kecuali ada alasan yang baik untuk tidak menjawab pertanyaan tersebut. Pelanggaran ini mungkin berkaitan dengan situasi yang sangat biasa. Misalnya, seseorang bertanya kepada kita, "Hallo, Bagaimana kabarmu?" Jika anda menjadi emosi dan berkata, "Urus saja sendiri urusanmu", kita melakukan pelanggaran keempat ini.

Di sini kita lihat bahwa pelanggaran sekunder dari ikrar Bodhisattva sebagian besar berkaitan dengan kode etik atau adat istiadat tertentu, yang merupakan sesuatu yang normal dalam tingkatan masyarakat yang tinggi. Setiap orang yang bertingkah laku sopan umumnya sejalan dengan berbagai sila sekunder dari ikrar Bodhisattva dan terhindar dari berbagai pelanggaran.

Pelanggaran ketiga dan keempat digolongkan sebagai pelanggaran karena mereka bertentangan dengan kesempurnaan memberikan kebebasan dari ketakutan dan memberikan perlindungan. Meskipun para senior dalam berlatih tidak segera berada di dalam bahaya jika kita menunjukkan rasa kurang hormat kepada mereka, hal ini tetap merupakan pelanggaran terhadap kesempurnaan memberi pada bagian diri kita.

Komentar Lama Tsong Khapa menjelaskan ada 2 pengecualian terhadap pelanggaran tidak menjawab

pertanyaan yang diajukan dengan sepenuh hati. Pengecualiannya adalah ketika kita sakit atau tidur. Ketika kita sakit atau tidur, kita tidak perlu untuk menjawab pertanyaan.

Pengecualian lainnya dari pelanggaran ini berkaitan dengan situasi. Pengecualian ini diperbolehkan ketika

- Kita sedang sibuk memberikan pelajaran Dharma;
- Kita sedang sibuk menerima ajaran-ajaran Dharma;
- Kita sedang berdiskusi tentang Dharma dengan serius dengan seseorang. Jika orang ketiga datang dan bertanya kepada kita, kita tidak perlu menjawab pada saat itu.

Ini adalah tiga situasi di mana kita tidak perlu untuk menjawab karena kita sedang sibuk

Kasus-kasus lainnya di mana kita diperbolehkan dari kewajiban untuk menjawab adalah saat di mana tidak menjawab pertanyaan tersebut akan membawa ke tujuan yang lebih baik. Suatu hal yang lebih baik untuk tidak menjawab pertanyaan jika

- Orang yang bertanya tersebut akan menjadi sangat tersinggung atau marah oleh jawaban kita;
- Sejumlah besar orang akan tersinggung karena jawaban kita;
- Kita akan mengkritik aturan disiplin komunitas vihara /Sangha (Vinaya) di dalam jawaban kita;
- Kita akan mengkritik seseorang yang mempraktikkan Vinaya di dalam jawaban kita.

Di dalam semua kasus ini, lebih baik untuk tetap diam. Pada dasarnya, hal ini sangat logis- jika lebih banyak kerugian daripada keuntungan, maka lebih baik untuk tidak menjawab.

Pengecualian-pengecualian yang dijelaskan di atas adalah pengecualian yang berkaitan dengan subyek/pelaku – sedang sakit atau tertidur, selain itu juga pengecualian berkaitan dengan situasi – sedang mengajarkan dharma, berbicara tentang Dharma misalnya memberikan semangat kepada seseorang yang sedang depresi/tertekan, dan mendengarkan pelajaran Dharma. Kasus-kasus ini, yang mana lebih baik kita tetap diam, tidak hanya berkaitan dengan tidak menjawab pertanyaan, tetapi juga berkaitan dengan tidak memberikan hormat kepada para senior dalam latihan, mereka yang telah menjalani praktik latihan Bodhisattva lebih lama daripada kita. (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

## Bab 3 Mulai Bekerja

### CARA MULAI

Sesudah makan dan istirahat untuk menghilangkan rasa mengantuk, sesudah membersihkan badan, rambut, kuku, kumis, sesudah menukar pakaian bersih, setelah membelakangkan pikiran-pikiran yang mengganggu antara lain: perniagaan, penyakit, keluarga, kekuatiran, keraguan maka pergilah si yogavacara menyendiri ke tempat yang telah dipilihnya dan duduklah ia menghadap ke Timur: dikirimnya itikad-baiknya (metta) kepada semua makhluk-makhluk; yang tinggi dan yang rendah, yang besar dan kecil, yang jauh dan dekat, yang kelihatan dan tak-kelihatan. Dijauhkannya rasa sombong dan kehayalan, dengan penuh rasa cinta kasih, tenang, yakin dan bakti direnungkannya tentang Sang Trimustika, yaitu Sang Maha Terberkah, Hukum Hyperkosmis, Himpunan Para Arahat lalu masuklah ia ke dalam Perlindungannya.

### MENGENANG PERINCIAN LATIHAN

Kini diingatnya kembali semua yang telah dipelajarinya tentang latihan latihan Anapanasati -keagungannya, kebesarannya, tingkat-tingkatnya dan hasil-hasil yang akan dicapainya. Diingatnya apa yang disabdakan Sang Maha Terberkah mengenai pelaksanaan latihan-latihan ini: "O Bhikkhu-Bhikkhu jika seseorang yang telah diterima ke dalam Persaudaraan ini, karena takut akan proses kehidupan, lalu berlatihlah ia Anapanasati untuk jangka waktu yang singkatpun, maka O Bhikkhu-Bhikkhu, dia sudah berdiam dalam meditasi, ia sudah berbuat sesuai ajaran kuno yang baik, ia telah menjalankan apa yang telah dijalankan Tathagata, dia sudah memakan 'buah yang baik' - jika demikian besarnya berkahnya bila dilaksanakan dalam jangka waktu singkat, maka betapa besar-berkahnya bila dilaksanakan dalam jangka waktu yang panjang".

## OBJEK PENDAHULUAN DARI MEDITASI

Walaupun si yogavacara bermeditasi atas pernapasan dengan memperhatikan cepat atau perlahan, panjang atau pendeknya napas, namun yang menjadi Objek Pendahuluan (Parikama Nimitta) adalah Pintu-Hidung, yakni di antara ujung hidung dan bibir atas. Pada pintu-hidung inilah dirasakannya 'pukulan' dari napas dan pada itulah dia memutuskan perhatiannya.

### Bab 4

#### Anapanasati Tingkat I (Menghitung Tarikan Napas)

Dalam tingkat ini latihan mulai dihubungkan dengan hitungan. Dalam bathinnya si yogavacara menghitung 'satu' ketika ia menarik napas, 'dua' ketika ia mengeluarkan napas dsb. Janganlah dia menghitung kurang dari lima, atau lebih dari sepuluh. Hendaknya ia memilih satu seri hitungan tertentu, yaitu diantara 5 dan 10 seri hitungan yang mana harus dipergunakannya seterusnya. Setelah sampai pada ujung seri hitungan yang dipilihnya, dia mulai lagi dari 'satu', dan seterusnya.

#### HITUNGAN PAK TANI

Hitungan yang kurang dari 5 akan mengganggu sebab di situ tak terdapat cukup ruang antara satu seri hitungan dengan seri berikutnya, seperti menghitung banyak sapi-sapi dalam kandang yang kecil. Sedangkan hitungan yang lebih dari 10 akan mengalihkan perhatian dari napas kepada hitungan itu sendiri. Sebaliknya kalau si yogavacara tidak berpegang pada satu seri hitungan tertentu maka pikirannya akan dirongrong keraguan.

Pada tahap permulaan biarlah hitungan itu terjadi pada setiap ujungnya napas, yaitu dengan mencatat dalam bathinnya 'satu' di ujungnya tarikan napas, 'dua' di ujungnya pengeluaran napas dst, seperti seorang petani yang menghitung takaran beras setiap kali ia menuangkan isinya barulah ia menghitung.

#### HITUNGAN GEMBALA SAPI

Kemudian, setelah mahir dengan cara hitungan di atas, kini biarlah hitungan itu terjadi pada permulaan tiap tarikan dan pengeluaran napas. Seperti seorang gembala menghitung sapi-sapinya ketika sapi-sapi itu memasuki atau keluar dari kandang. Untuk pelaksanaan ini si yogavacara berkonsentrasi atas Pintu Hidungnya (dvāra) dan di sanalah dia menghitung, kenapa harus demikian? Sebab dalam tahap ini kalau dia mengikuti napas terlalu ke dalam/jauh pikirannya akan berbelok oleh spekulasi atas proses lahiriah dari pernapasan dan dengan demikian gagallah latihan itu.

Dengan demikian, dalam tahap pendahuluan ini hendaklah si yogavacara berkonsentrasi pada Pintu-Hidungnya, hanya di situ saja, terus-terus sampai sempurna, sebab di sinilah permulaan dari latihan-latihan tanpa hitungan yang akan menyusul.

## BERAPA LAMA BERLATIH DENGAN HITUNGAN

Beberapa lamakah harus si yogavacara berlatih dengan memakai hitungan? Dia harus berlatih demikian lamanya sehingga tanpa bantuan hitungan dia bisa berkonsentrasi pada napasnya. Berapa lama latihan ini harus diteruskan adalah tergantung sepenuhnya pada si yogavacara sendiri -mungkin dalam beberapa menit, jam, hari, atau berapa tahun pun.

## JANGANLAH NAPAS DIHALANG-HALANGI

Baik dalam tahap ini maupun dalam tahap-tahap yang lalu, janganlah pernapasan dibuat-buat, dipaksa-paksakan, ataupun ditahan-tahan. Dengan seri hitungan yang kedua ini napas akan menjadi cepat dengan sewajarnya. CATATLAH DALAM BATHIN MENCEPAT ATAU MELAMBATNYA NAPAS ITU SAJA.

### Bab 5

#### Anapanasati Tingkat II (Ayunan Napas)

Bilamana si yogavacara sudah dapat memusatkan pikirannya atas napas tanpa bantuan hitungan, maka tibalah dia pada Tingkat II ini. Kini hitungan dikesampingkan dan si yogavacara memusatkan perhatiannya pada napas.

Tetapi pikirannya masih mungkin berkeliaran, apalagi sekarang hitungan tidak lagi membantunya. Maka itu haruslah dia menunjukan pikirannya pada napas mulai dari titik permulaan melalui pertengahan sampai ke ujungnya napas dan kembali lagi. Ini harus dilatihnya terus sampai sempurna. Tingkat ini adalah bertalian dengan bagian pertama dari Tingkat I di mana napas diikuti tetapi di sini tanpa catatan hitungan di kedua ujungnya.

## PERUMPAMAAN SI-PINCANG DAN AYUNAN

Seorang pincang membuatkan anaknya sebuah ayunan yang tempat duduknya persegi empat. Ketika ayunan itu diayunkannya dan lewat di hadapannya, dengan mudah dapat dilihatnya mula-mula bagian depan dari ayunan itu. Dengan demikian diikutinya satu 'ayunan lengkap'.

Demikian juga si yogavacara yang duduk teguh dalam meditasi, diikutinya 'ayunan lengkap' dari napasnya yang terdiri dari titik-permulaan, pertengahan, dan titik ujung dan

kemudian melalui pertengahan kembali pula ke titik permulaan. Bilamana perhatiannya atas tiga tahap napas itu sudah menjadi otomatis maka selesailah latihan Tingkat Dua ini.

## Bab 6

### Anapanasati Tingkat III (Konsentrasi Pada Sentuhan Napas)

Tingkat ini adalah bertalian dengan bagian latihan hitungan di Tingkat I. Sekarang perhatian dititik-pusatkan atas kontak atau sentuhan napas di pintu-hidung dan kali inipun si yogavacara berkonsentrasi pada napas yang sedang memasuki atau meninggalkan pintu-hidung. Misalnya, seorang penjaga pintu kota yang memperhatikan orang-orang yang masuk keluar kota tetapi tidak menghiraukan ke mana mereka pergi setelah mereka lewat dari pintu kota.

Pikiran tidak diizinkan untuk mengikuti jalannya pernapasan. Hanya sentuhan napas di pintu-hidung atau pintu-hidung itu sendiri yang dijadikan Objek pada konsentrasi. Si yogavacara mencatat keluar dan masuknya napas di 'pintu' tersebut, tetapi walaupun ia tidak berkonsentrasi pada napas namun secara otomatis ia menyadari juga akan titik pertengahan dan titik ujungnya napas. Penyadaran yang otomatis atas 'ayunan lengkap' dari napas walaupun ia berkonsentrasi atas pintu-hidung adalah 'buah sempurna' atau hasil dari latihan-latihan yang sudah terlaksana dengan baik dalam Tingkat Dua.

### PERUMPAMAAN SI TUKANG GERGAJI

Contoh: Latihan ini diumpamakan dengan seorang yang menggergaji sebatang balok di atas tanah yang rata. Perhatiannya tertuju pada gigi-gigi gergaji yang memotong balok itu. Meskipun dia menyadarinya tetapi tidaklah dia memperhatikan gigi-gigi gergaji yang bergerak menuju balok itu ataupun yang bergerak dari balok itu. Dengan demikian dapatlah dilihat 'usaha yang bertenaga' padhana yaitu aksi pemotongan balok. Kerja (payoga) dari si penggergaji ialah apa yang tercapai dengan penggergajian itu.

Seperti si penggergaji adalah si yogavacara. Seperti balok di atas tanah rata yang mempermudah penggergajian adalah pintu hidung selaku objek pembantu (upannibandhana nimitta). Seperti gigi gergaji adalah Napas. Seperti si penggergaji memperhatikan gigi gergaji yang sedang memotong balok, begitupun si yogavacara memperhatikan sentuhan napas di pintu hidungnya. Si penggergaji menyadari Bergeraknya gigi gergaji dari dan ke balok tetapi tidak menghiraukannya: demikian juga si yogavacara menyadari masuk dan keluarnya napas dari dan ke pintu-hidung tetapi tidak melayaninya. Seperti aksi

pemotongan balok itu adalah tenaga jasmaniah dan bathiniannya si yogavacara. Seperti tercapainya hasil kerja dari si penggergaji demikianpun tercapainya penghancuran napsu-napsu rendah serta berkurangnya konsepsi-konsepsi pemikiran keliru dari sang yogavacara.

Proses lenyapnya napsu-napsu rendah dan berkurangnya konsepsi-konsepsi pemikiran akan selesai setelah si yogavacara melaksanakan dengan baik latihan-latihan dalam Tingkat IV. Tegasnya proses itu adalah tertindasnya rintangan-rintangan yang disebut nivarana, yaitu yang mencakup napsu-napsu kesenangan badani (kesenangan keinderaan), kemarahan, kemalasan, kelengahan, kesibuk-kesibukan, keruwetan-pikiran, dan ketidak-yakinan. Singkatnya kesemuanya itu menunjukkan pada tercapainya Jhana atau keadaan dari Jhana.

### MANFAATNYA LATIHAN

Keuntungan lain yang masih akan diterima sang yogavacara ialah penghancur leburan 'Sepuluh Belunggu' (Sannojana) melalui metoda Jalan pemurnian. Ini akan terjadi dalam kemajuan-kemajuan latihan dalam Empat Tingkat yang lebih tinggi dari Meditasi ini dan secara mutlak tercapai dalam Tingkat Akhir (Tingkat VIII) dalam mana si yogavacara akan mengalami rasa Nikmatnya Pembebasan (Vimutti-sukha).

Tetapi jauh sebelum keuntungan itu dapat dipetikny, latihan-latihan dan praktek-prakteknya sudah sempurna. Pikirannya tidak lagi tertuju pada napas atau pintu hidung. Pikiran telah hening dalam Jhana. Kesegaran serta Kekuatan Halus yang tak tercatat sedikitpun telah hadir. Hanya Keuntungan (Visesa) yang menunggu untuk dipetik. (Bersambung)



"Walau tujuan luhur: mementingkan tetanggamu, Namun janganlah tujuanmu sendiri diabaikan; Demi tujuanmu sendiri biarlah dalam dirimu bergelora semangat bila tujuanmu dimengerti sudah". (Dhammapada 166, terjemahan Soma Thera)







# Memuji Berkah Bhikkhu

Suatu berkah yang sangat besar jika seseorang menjadi seorang bhikkhu. Tak terhitung berkah bagi mereka yang mengizinkan anak laki-laki, anak perempuan, pembantu laki-laki atau pembantu perempuan untuk menjalankan hidup dalam biara, atau dia sendiri menjadi seorang bhikkhu.

Berkah menjadi seorang bhikkhu atau mengizinkan orang lain menjadi bhikkhu, melebihi berkah dari kebajikan bermurah hati, memiliki 10 kehidupan makmur, atau dia yang terlahir selama ribuan kali diantara enam alam para dewa.

Seseorang mungkin bertanya mengapa bisa begini. Ini karena kebajikan bermurah hati akan habis jua suatu saat nanti, tetapi berkah menjadi seorang bhikkhu melewati batas waktu dan tidak pernah berakhir.

Sekali lagi, melalui kebajikan dari menjaga sila, seseorang bisa menjadi orang bijaksana yang memiliki lima kekuatan supranatural, dan berbahagia di alam dewa Brahma dan diberkahi dengan kekayaan yang luar biasa. Tetapi berkah yang diperoleh bagi yang menjadi seorang bhikkhu di dalam ajaran Yang Tercerahkan melewati gambaran, dan berkah dari kesenangan Nirvana tidak bisa dirusak.

Jika seseorang membuat stupa dengan tujuh jenis permata yang sangat tinggi hingga mencapai 33 surga para Dewa, berkah yang diperoleh tidak akan menyamai menjadi seorang bhikkhu. Seseorang mungkin akan bertanya mengapa demikian. Ini karena ketidaktahuan, menutup manusia bisa merusak stupa dengan tujuh jenis pemata, tetapi tidak seorang pun yang dapat menghancurkan berkah menjadi seorang bhikkhu.

Jika seseorang menginginkan berkah Dharma, dia harus menyadari bahwa tidak ada jalan lain selain menjadi seorang bhikkhu dalam ajaran Buddha. Tidak ada Dharma yang lebih tinggi dari itu. Ini seperti seorang tabib bijaksana yang menyembuhkan 100 orang buta dan mengembalikan penglihatan mereka kembali, atau ketika seseorang mencegah orang kejam mencongkel

mata dari 100 orang. Meskipun kebajikan dari dua hal tersebut tidak terhitung lagi, berkah mereka yang membiarkan seseorang menjadi seorang bhikkhu atau dirinya sendiri menjadi bhikkhu jauh lebih besar. Seseorang mungkin bertanya mengapa demikian. Ini karena Dharma seorang bhikkhu menghancurkan alam Mara dan menyebabkan garis silsilah Buddha meningkat. Hal itu menghancurkan ketidakbajikan, ajaran salah dan melahirkan Dharma yang bajik. Itu menghancurkan ketidakmurnian dan melahirkan kebijaksanaan sempurna.

Buddha telah mengajarkan berkah menjadi seorang bhikkhu lebih tinggi dari Gunung Meru, lebih dalam dari dasar laut, dan lebih luas dari cakrawala.

Benar-benar kesalahan berat bagi yang menghalangi atau merintangai seseorang untuk menjadi seorang bhikkhu. Hal itu seperti seseorang yang masuk dalam rumah yang gelap yang mana dia tidak bisa melihat apapun, dan terjatuh dalam jurang neraka yang sangat dalam dan curam. Hasil dari karma buruk ini seperti semua air sungai kering karena mengalir ke laut. Karma buruk ini terakumulasi dalam makhluk itu. Hal itu seperti lautan api yang besar yang terjadi di akhir kalpa, ketika Gunung Meru berubah menjadi lidah-lidah api. Semua manusia akan dimakan oleh lidah-lidah api neraka.

Demikian berkah yang sangat besar dari seseorang yang mengizinkan yang lainnya menjadi seorang bhikkhu atau dirinya sendiri menjadi bhikkhu. Dia yang menjadi seorang bhikkhu menjadi bersih karena air dari sutra-sutra membersihkan kekotoran batin, mengurangi penderitaan dari lingkaran samsara secara total, dan menjadi penyebab kebahagiaan Nirvana. Melalui disiplin, dia melatih dalam sila yang murni. Melalui mata yang jernih akan Dharma, dia melihat perbuatan bajik dan tidak bajik di alam semesta, dan melalui pemikirannya dia menempuh Delapan Jalan Utama dan tiba di kota Nirvana. Dia yang mengizinkan orang yang lebih tua atau lebih muda menjadi bhikkhu atau dia sendiri menjadi bhikkhu- berkahnya sangat besar.

Pada suatu ketika Buddha berdiam di Hutan Burung Kalandaka di Kota Rajagṛha. Pada saat itu terdapat perumah tangga yang bernama Makhluk Mulia yang sudah berumur 100 tahun. Karena mendengar bahwa berkah menjadi seorang bhikkhu tak terhingga, dia menanyakan dirinya sendiri, mengapa tidak menjadi seorang bhikkhu di dalam ajaran Buddha.

Ketika dia mengatakan kepada istri, anak-anak, pembantu-pembantunya bahwa dia hendak menjadi seorang bhikkhu, mereka turut bergembira.

"Ya," jawaban mereka, "Sudah waktunya engkau ikut Persamuan. Lakukanlah dengan segera."

Perumah tangga tua itu pergi menuju Hutan Bambu di mana Buddha sedang menetap dan berkata kepada bhikkhu-bhikkhu, "Dimanakah dia, yang memberikan berkah kepada dewa-dewa dan manusia, Sang Maha Pengasih, Sang Pemenang, dia yang telah menembus batas eksistensi fenomena?"

Para bhikkhu menjawab, "Buddha telah pergi menuju tempat lain demi memberkahi semua orang."

Perumah tangga, "Oh, bhikkhu-bhikkhu, siapakah diantara murid-murid Buddha yang paling bijaksana?"

Para bhikkhu menjawab, "Bhikkhu Sariputra."

Perumah tangga meminta bantuan kepada pelayannya, pergi menuju tempat Sariputra, berdiri di samping pelayannya, menunduk, dan berkata, "Yang Mulia, saya mohon kepadaMu untuk mentahbiskan saya dalam Persamuan."

Bhikkhu Sariputra berpikir, "Pasti orang tua ini tidak mampu belajar atau meditasi, atau melakukan pekerjaan sebagai seorang Sangha."

Dia berkata, "Perumah tangga Anda tidak bisa menjadi bhikkhu pada usiamu sekarang. Pulanglah kerumahmu."

Orang tua itu kemudian menghampiri Yang Mulia Mahakasyapa, Upali, dan yang lainnya, dan memohon mereka untuk mentahbiskan dia.

Mereka menanyakan kepadanya apakah dia telah meminta pentahbisan dari bhikkhu lain, dan ketika dia mengatakan bahwa dia telah meminta Sariputra dan ditolak mereka mengatakan, "Sariputra adalah yang terunggul dalam hal kebijaksanaan. Karena beliau melarangmu untuk menjadi seorang bhikkhu bagaimana kita bisa mentahbiskan kamu. Bagaikan seorang dokter yang merawat orang sakit, jika dia tidak dapat menyembuhkannya, bagaimana seorang dokter yang kurang pengalaman dapat menyembuhkannya? Orang tersebut pasti meninggal. Jika Sariputra yang memiliki pikiran bijaksana telah menolakmu bagaimana bhikkhu lain dapat menahbiskanmu."

Dengan putus asa perumah tangga tua tersebut meninggalkan Hutan Bambu duduk di depan gerbang menangis dengan keras dan berteriak, "Sejak hari kelahiranku saya tidak melakukan karma buruk yang besar. Mengapa saya tidak diizinkan menjadi seorang bhikkhu?"

Upali dan orang berkasta rendah telah menjadi bhikkhu, pemulung dan bahkan Angulimala yang telah membunuh makhluk hidup tak terhitung, dan bahkan yang brutal yang seperti Asiputra yang telah mengambil sila bhikkhu. Karma buruk apakah yang telah saya lakukan sehingga saya tidak

dapat menjadi seorang bhikkhu?"

Ketika dia mengatakan hal ini, Buddha dengan tubuhnya yang bercahaya disertai dengan tanda-tanda tujuh permata indah, menampakkannya di depan perumah tangga tersebut dan bertanya, "Perumah tangga, apakah yang menyebabkan penderitaan Anda?"

Mendengar suara Buddha, semanis melodi Brahma, perumah tangga tiba-tiba merasa bahagia dan dipenuhi oleh rasa kekaguman. Kebahagiaan yang dirasakan seperti seorang anak yang bertemu dengan orang tuanya. Dia beranjali dan bersujud, dia memuja Buddha dan mengatakan,

"Guru, orang berkasta rendah, orang brutal, pembohong dan pemfitnah, dan orang-orang dengan silsilah kejahatan telah diterima dalam persamuhan. Karma buruk apa yang telah saya lakukan yang mencegah saya menjadi seorang bhikkhu? Karena saya tua, keluargaku dirumah lelah dan mengusirku. Saya tidak bisa tinggal dirumah lebih lama lagi. Jika saya tidak menjadi seorang bhikkhu, saya tidak memiliki tempat untuk pergi dan akan mati disini."

Buddha berkata, "Siapa yang melarangmu untuk menjadi seorang bhikkhu?"

Perumah tangga menjawab, "Dia yang memutar Roda Hukum, dia adalah Tuan dari hukum, dia yang terunggul dalam kebijaksanaan diantara murid-muridmu, dia yang mengarahkan semua makhluk hidup didunia, -Sariputra yang menolak untuk mentahbiskan saya."

Seperti seorang ayah yang berbicara kepada anaknya, guru yang penuh welas asih berbicara dengan kata-kata yang membuat tenang dan penuh cinta kepada perumah tangga, "Jangan biarkan pikiranmu resah perumah tangga. Saya sendiri akan mentahbiskanmu. Sariputra, selama kalpa yang tak terhingga mendesak dirinya dalam ketegangan. Tidak juga dia, selama ratusan kalpa berbuat kebajikan. Sariputra tidak, di kehidupan yang lalu, membiarkan kepalanya, mata, tulang, sumsum, dagin, darah, kulit, kaki, tangan, telinga dan hidung dipotong dan mempersembahkannya secara cuma-cuma. Sariputra tidak pernah memberikan tubuhnya kepada harimau, tidak pernah membakar dirinya dalam lubang api, tubuhnya tidak pernah tertusuk oleh seribu jarum besi, tubuhnya tidak pernah dibakar oleh seratus obor. Sariputra tidak pernah memberikan tanahnya, kotanya, istri-istrinya, anak lakilakinya, pembantu wanita dan laki-laki, gajah, kereta, atau tujuh permata berharganya.

Sariputra tidak pernah, selama kalpa pertama yang tak terhingga, menghormati seratus ribu kоти Buddha. Dia tidak juga selama pertengahan kalpa yang tak terhingga menghormati 99.000 Buddha. Tidak juga, selama akhir

kalpa yang tak terhingga, dia menghormati 100.000 Buddha, menjadi seorang bhikkhu dan sempurna dalam Sila dan Paramita. Sariputra bukanlah orang yang giat mengajarkan Dharma. Bagaimana dia bisa mengatakan bahwa seseorang boleh menjadi seorang bhikkhu dan yang lain tidak? Saya sendiri memiliki kekuasaan untuk memberkahi seseorang dengan Dharma dan memuji Enam Kesempurnaan. Saya sendiri telah memakai perisai kesabaran. Saya sendiri duduk dalam posisi Vajrasana pada Pohon Penerangan. Saya sendiri mengatasi Mara dan memperoleh kebahagiaan dari seorang Buddha yang sempurna. Tidak ada yang sama sepertiku. Oleh karena itu, ikuti saya dan saya akan mentahbiskan engkau."

Demikianlah Bhagava menenangkan perumah tangga dengan berbagai cara, dan bermudita cita, dia mengikuti Buddha ke biara.

Kemudian Buddha berbicara kepada Maha Maudgalyayana, "Kamu akan mentahbiskan perumah tangga ini. Ini adalah karmamu. Kamu yang mentahbiskan dia menjadi seorang bhikkhu. Mengapa demikian? Ini karena jika seorang telah dihubungkan oleh yang lain dengan karma, yang lain harus melatih dia dalam disiplin. Jika seseorang dihubungkan dengan Buddha melalui karma, yang lain tidak boleh melatih dia dalam disiplin. Jika seseorang dihubungkan dengan Sariputra dengan karma, baik Maudgalyayana maupun Kasyapa, ataupun Asanga, maupun yang lainnya tidak bisa melatih Sariputra dalam disiplin. Seseorang dilatih dalam Dharma oleh orang yang memiliki hubungan karma."

Ketika Buddha telah berkata demikian, Maudgalyayana berpikir sendiri, "Perumah tangga ini terlalu tua untuk belajar, berlatih meditasi, atau melakukan pekerjaan Sangha tetapi betapa beraninya saya tidak mematuhi perintah Buddha, raja dari Dharma? Melakukan hal itu adalah kesalahan."

Oleh karena itu dia mentahbiskan perumah tangga itu dan menahbiskannya menjadi bhikkhu.

(Bersambung)




---

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