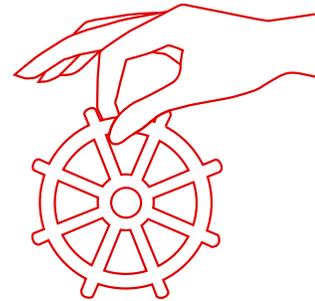


Buletin Maya Indonesia

# 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...



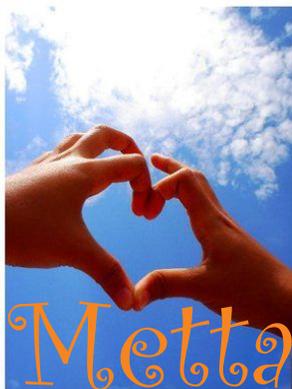
Dalam bahasa Inggris, kata “Love” sering mengacu pada “sesuatu yang saya sukai”. Misalnya, “saya suka nasi yang lembek”, “saya suka mangga yang manis”. Artinya kita memang sungguh-sungguh menyukainya. Menyukai berarti menjadi melekat kepada sesuatu, seperti makanan misalnya, yang memang benar-benar kita sukai ataupun kita nikmati.

Metta berarti Anda mengasihi musuh-musuh Anda; hal ini tidak berarti Anda menyukai musuh-musuh Anda.

Jika seseorang bermaksud membunuh Anda dan Anda berkata, “Saya menyukai dia”, ini adalah suatu ketololan!

Akan tetapi kita dapat mengasihi mereka, yang berarti kita dapat menjauhkan diri dari pikiran-pikiran buruk dan kedengkian, dari berbagai keinginan untuk melukai atau membinasakan mereka. Meskipun Anda mungkin tidak menyukai orang tersebut - orang celaka dan keji itu - Anda dapat tetap bersikap baik, murah hati, serta toleran terhadap mereka. Jika seorang pemabuk masuk ke dalam ruangan ini dalam keadaan kumal dan menjijikan, buruk dan berpenyakit, dan tiada suatu apapun yang menarik pada dirinya, kita mengatakan, “Saya menyukai orang ini”, tentu itu hal yang menggelikan.

Tetapi seseorang biasa mengasihinya, tidak antipati, tidak terperangkap dalam reaksi atas keadaannya yang tidak menyenangkan. Itulah yang kita



Oleh: Yang Mulia Ajahn Sumedho

maksud dengan metta. Kadang-kadang terdapat hal-hal yang di dalam diri kita sendiri yang tidak kita sukai, tetapi Metta berarti tidak terperangkap di dalam pikiran-pikiran kita tersebut, sikap-sikap tersebut, problem-problem tersebut, bentuk-bentuk pikiran serta perasaan-peerasan dari batin tersebut. Dengan demikian hal ini secara langsung akan menjadi suatu latihan untuk memiliki perhatian/kesadaran.

Memiliki perhatian/kesadaran berarti memiliki Metta terhadap perasaan takut yang ada di dalam batin, terhadap kemarahan, ataupun terhadap kecemburuan/keiri-hatian. Metta berarti tidak menciptakan masalah-masalah disekitar kondisi-kondisi yang ada, membiarkan mereka mereda, dan lenyap. Sebagai misal, bilamana rasa takut/cemas memenuhi batin Anda, Anda dapat memiliki Metta bagi rasa takut tersebut - yang berarti Anda tidak membangun perasaan benci terhadap rasa takut itu, Anda dapat hanya menerima kehadirannya dan membiarkannya untuk berlalu dan lenyap. Anda juga dapat mengurangi rasa takut tersebut dengan memahaminya bahwa itu adalah perasaan takut yang sama seperti yang dimiliki oleh setiap orang, juga oleh binatang-binatang. Perasaan takut itu bukan milikku, ia bukan suatu makhluk (suatu pribadi), ia merupakan perasaan takut yang impersonal. Kita kemudian mulai memiliki rasa belas kasihan terhadap makhluk hidup lainnya bila kita memahami penderitaan yang berkaitan dengan reaksi terhadap perasaan takut dalam kehidupan kita sendiri -seperti misalnya kesakitan, rasa sakit pada jasmani bila ditendang oleh seseorang. Rasa sakit tersebut persis sama seperti rasa sakit seekor anjing bilamana ia ditendang. Karena itu Anda dapat memiliki Metta terhadap rasa sakit, yang berarti suatu niat baik atau ke4sabaran untuk tidak berdiam di dalam kebencian (merasa benci/dongkol). Kita dapat bekerja dengan Metta secara internal, dengan semua masalah-masalah emosional kita; Anda berpikir, "Aku akan mengenyahkannya, hal tersebut mengerikan". Itu berarti Anda tidak memiliki Metta bagi diri Anda sendiri bukan? Kenalilah keinginan: "untuk mengenyahkan" itu! Janganlah berdiam di dalam kebencian/kedongkolan terhadap kondisi-kondisi emosional yang muncul. Anda tidak harus berpura-pura untuk merasa membenarkan/menyetujui akan kesalahan-kesalahan Anda. Anda tidak usah berpikir, "Aku menyukai kesalahan-kesalahanku".

Sebagian orang cukup tolol dengan mengatakan, "Kesalahan-kesalahanku membuat diriku menarik. Saya adalah sosok pribadi yang menarik dikarenakan oleh kelemahan-kelemahanku". Metta tidak mengkondisikan Anda untuk mempercayai bahwa Anda menyukai sesuatu yang sama sekali tidak Anda sukai, ia hanyalah berarti untuk tidak berdiam di dalam kebencian.

Adalah mudah untuk memiliki Metta terhadap sesuatu yang anda sukai - anak kecil yagn manis, orang-orang yang cakep, orang-orang yang berperilaku manis, anjing kecil, bunga yang indah - kita dapat memiliki metta terhadap diri

kita sendiri bilamana kita sedang merasa senang/enak. "Sekarang saya merasa bahagia terhadap diri saya sendiri". Bilamana semuanya berjalan lancar, kita akan mudah merasa senang/baik terhadap sesuatu yang bagus, indah, dan cantik. Pada titik ini kita bisa tersesat. Metta bukan hanya harapan-harapan atau kemauan-kemauan baik, perasaan/kenangan yang menyenangkan, pikiran-pikiran berbudi baik; tetapi Metta adalah suatu hal yang bersifat praktis. Jika Anda menjadi telalu idealis, dan Anda membenci seseorang, lantas anda merasa "Aku tidak seharusnya membenci siapapun. Umat Buddha haruslah memiliki Metta bagi semua makhluk hidup. Saya seharusnya mengasihi setiap orang".

Memiliki Metta terhadap kebencian yang Anda rasakan, terhadap berbagai bentuk pikiran, keirihatian, kedengkian, berarti berbaur bersama-sama secara dalam/tenang, tidak menciptakan masalah-masalah, tidak menjadikannya sulit, pun tidak menciptakan kesulitan yang timbul didalam kehidupan, didalam batin dan jasmani kita. Di London, saya biasanya menjadi sangat kalap saat berpergian dengan kereta bawah tanah. Saya dahulu membencinya, stasiun kereta bawah tanah yang mengerikan itu dengan poster-poster iklan menyeramkan serta kerumunan orang yang demikian padat diatas kereta-kereta buram, ornamen-ornamen yang meraung-raung di sepanjang terowongan. Saya dahulu merasa betul-betul tidak memiliki metta (kesabaran yang luhur). Saya dahulu selalu berdiam didalam kebencian (merasa benci) terhadapnya, kemudian saya memutuskan untuk berlatih meditasi kesabaran yang luhur (metta-bhavana) selagi bepergian dengan kerea bawah tanah London.

Selanjutnya saya mulai benar-benar menikmatinya dan tidak lagi berdiam di dalam kedongkolan. Saya mulai merasa senang/manis-budi terhadap orang-orang disana. Rasa dongkol dan keluh-kesah tersebut sirna semuanya, secara total. Bila Anda merasa muak kepada seseorang, Anda dapat memperhatikan kecenderungan yang mulai ditambahkan kepadanya; "Dia melakukan hal ini dan hal itu, dan dia seharusnya begini dan tidak seharusnya begitu".

Selanjutnya bila Anda sungguh-sungguh menyukai seseorang, Anda berpikir, "Dia boleh melakukan hal ini dan hal itu. Dia baik serta manis budi". Akan tetapi bila seseorang mengatakan, "Orang itu sungguh-sungguh buruk!", Anda akan marah. Bila anda membenci seseorang dan orang lain memujinya, Anda juga menjadi marah, Anda tidka ingin mendengar betapa baiknya musuh Anda. Bila Anda dipenuhi dengan kemarahan, Anda tidak dapat membayangkan bahwa seseorang yagn Anda benci mungkin memiliki beberapa sifat kebajikan; bahkan seandainya mereka sungguh-sungguh memiliki beberapa sifat-sifat baik pun, Anda tidak pernah dapat mengingatnya sedikitpun. Anda hanya dapat mengingat semua hal-hal buruk itu. Bilamana Anda menyukai seseorang; bahkan kesalahan-

kesalahannya dapat Anda toleransi atau maklumi - kesalahan-kesalahan kecil yang tidak membahayakan. Jadi kenallah hal ini dalam pengalaman Anda sendiri, amati kekuatan rasa suka dan tidak suka tersebut. Kesabaran yang luhur, Metta, merupakan alat yang sangat berguna dan efektif untuk menghadeapi segala macam hal yang sepele (tak berguna) yang dibentuk oleh pikiran terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan.

Metta juga merupakan cara yang amat bermanfaat (tepat) bagi mereka yang mempunyai perasaan diskriminasi dan kritis. Mereka yang hanya dapat melihat kesalaha-kesalahan dalam setiap hal; tetapi mereka tidak pernah melihat pada diri mereka sendiri; mereka hanya melihat apa yang "di luar sana".

Dewasa ini sudah sangat jama/ biasa untuk selalu mengeluh tentang cuaca atau pemerintah. Kepongahan pribadi menciptakan komentar-komentar yang buruk/keji terhadap tentang segala hal; atau Anda mulai membicarakan seseorang yang tidak ada di dekat Anda, menjelek-jelekannya, degnan begitu cerdanys dan begitu objektifnya. Anda menjadi begitu analitis, Anda mengetahui apa yang harus dilakukan oelhnya dan apa yang seharusnya tidak dia lakukan, serta kenapa dia berbuat begini atau begitu. Sangat mengesankan memiliki pikiran yang tajam dan kritis seperti itu, serta mengetahui apa yang seharusnya mereka lakukan.

Sudah tentu Anda mengatakan, "Sungguh-sungguh, saya jauh lebih baik daripada dia". Anda bukannya harus membutakan diri Anda terhadap kesalahan-kesalahan serta cacat-cacat dalam segala hal, Anda cukup dengan damai/tenang berbaur bersama-sama mereka. Anda tidak menuntut bahwa hal itu haus terjadi yang sebaliknya.

Jadi Metta kadang-kadang perlu memaafkan apa yang salah atau tidak beres dengan diri Anda dan juga orang lain. Ini tidak berarti bahwa Anda tidak memperhatikan hal-hal tersebut, tetapi ini berarti bahwa Anda tidak membuat masalah-masalah diseputar hal-hal tersebut. Anda menghentikan kebiasaan-kebiasaan semacam itu dengan cara manis budi serta bersabar - berbaur bersama dengan damai/tenang.




---

[ Dimuat atas izin dari Ir. Lindawati T. Judul : Mindfulness: The Path to the Deathless, Amaravati Publication 1987. Dikutip dari Mutiara Dhamma VI.]]

[www.geocities.com/bbcid.geo](http://www.geocities.com/bbcid.geo)



Hendaklah orang menghentikan kemarahan dan kesombongan, hendaklah ia mengatasi semua belunggu. Orang yang tidak lagi terikat pada batin dan jasmani, yang telah bebas dari nafsu-nafsu, tak akan menderita lagi.

Barangsiapa dapat menahan kemarahannya yang telah memuncak seperti menahan kereta yang sedang melaju, ia patut disebut sais sejati. Sedangkan sais lainnya hanya sebagai pemegang kendali belaka.

Kalahkan kemarahan dengan cinta kasih dan kalahkan kejahatan dengan kebajikan. Kalahkan kekikiran dengan kemurahan hati, dan kalahkan kebohongan dengan kejujuran.

Hendaknya orang berbicara bencar, hendaknya orang tidak marah; hendaknya orang memberi walaupun sedikit kepada mereka yang membutuhkan. Dengan tiga cara ini, orang dapat pergi ke hadapan para dewa.

Orang-orang suci yang tidak menganiaya makhluk lain dan selalu terkendali jasmaninya, akan sampai pada Keadaan Tanpa Kematian (Nibbana); dan setelah sampai pada keadaan itu, kesedihan tak akan ada lagi dalam dirinya.

[Dhammapada]



# Meditasi Vipassana

Metode Mahasi Sayadaw

## BAB V FAKTOR – FAKTOR KEBERHASILAN V.1. LIMA FAKTOR KEBERHASILAN

Sang Buddha menyebutkan adanya lima faktor yang diperlukan seorang yogi untuk meraih keberhasilan. Faktor-faktor ini adalah :

1. **Saddha (Keyakinan)** Keyakinan kepada Buddha, Dhamma dan Sangha khususnya yang berhubungan dengan metode vipassana. Munculnya keyakinan bahwa metode yang diberikan oleh guru meditasi mampu mengantarkan kita pada pencerahan.
2. **Kesehatan** Seorang yogi harus memiliki kesehatan yang baik. Jika sehat kita mampu melakukan latihan meditasi secara optimal (siang dan malam). Dari pengalaman ada yogi yang tak tidur selama tujuh hari tujuh malam. Jadi, dengan tubuh yang sehat kita bisa berlatih terus-menerus. Sebaliknya dengan tubuh yang rapuh dan sakit-sakitan tak mampu membawa seorang yogi meraih keberhasilan.
3. **Harus jujur dan berterus terang** Kita tak boleh memberikan laporan palsu pada guru pembimbing. Dalam menceritakan proses vipassana kita harus berkata jujur, terbuka, rendah hati dan langsung (tidak berbelit-belit) kepada guru.
4. **Viriya (semangat)**: Sang Buddha menggambarkan semangat yang berhubungan dengan meditasi ke dalam dua kata. Yang pertama adalah parakama. Parakama adalah daya upaya yang terus menerus ditingkatkan. Kata kedua adalah dahla viriyya; artinya daya upaya yang teguh (usaha yang keras). Apabila digabungkan kedua kata itu berarti kita harus memiliki

daya upaya teguh yang berkesinambungan. Ada kata lain yang digunakan Sang Buddha yakni Anikita Dhara.

Nikita artinya meletakkan dan dhara artinya beban atau tanggung jawab. Jadi arti kedua kata terakhir ini adalah kita memiliki tanggung jawab pada latihan sampai memperoleh pencerahan yakni saat kita mampu meletakkan seluruh beban.

Diilustrasikan bagaimana selama ini kita selalu memanggul baban (lima khanda: lima agregat) seumur hidup bahkan sepanjang siklus kehidupan. Hanya mereka yang telah mencapai kearahatan sajalah yang benar-benar telah meletakkan baban itu dari pundaknya.

5. Harus memiliki pengetahuan akan muncul dan lenyapnya fenomena Muncul pertanyaan, “bagaimana mungkin seorang pemula bisa melihat muncul dan lenyapnya berbagai fenomena jasmani dan batin”? Tidak. Tak ada seorang pun meditator pemula yang bisa melihat fenomena ini di awal latihan. Apakah ini berarti yogi bersangkutan tak bisa memenuhi kelima faktor keberhasilan di atas?

Yang ingin dikatakan Sang Buddha adalah; apabila seorang yogi berjuang sungguh-sungguh dia akan memperoleh pengetahuan yakni kemampuan melihat muncul dan lenyapnya fenomena fisik dan mental. Dengan kata lain ia akan memiliki kemampuan menyadari muncul dan lenyapnya fenomena. Itu yang dimaksudkan oleh Sang Buddha.

Sekarang saya (=peceramah, DVP) akan menjelaskan nana (pengetahuan batin) keempat (Udayabhaya nana) yakni pengetahuan menyadari muncul dan lenyapnya fenomena jasmani dan batin. Beberapa yogi punya kemampuan yang sangat baik menyadari proses ini. Bahkan bagi yogi ini rasa sakit yang timbul bisa menjadi objek yang baik untuk dilihat kemunculan dan kelenyapannya.

Caranya adalah demikian; dengan mengerahkan segenap tenaga secara perlahan kita bisa menuju ke pusat rasa sakit. Bila usaha ini berhasil terlihat bagaimana rasa sakit tak akan bisa eksis, berbentuk demikian, selamanya. Rasa sakit itu akan “meledak”, berubah bentuk atau memudar, bahkan perlahan-lahan lenyap.

Beberapa yogi bahkan pernah menyadari timbul dan tenggelamnya perasaan atau sensasi yang dinamakan vedana khanda (kumpulan unsur-unsur perasaan atau sensasi yang termasuk ke dalam kelompok batin).

## V.2. KEMAJUAN BATIN

Ketika seorang yogi telah memiliki kelima faktor penunjang keberhasilan maka ada garansi baginya untuk bisa meraih

magga (jalan) dan phala (buah) jika ia meneruskan latihannya dengan sungguh-sungguh. Hal ini diawali, sekali lagi, dengan melihat muncul dan lenyapnya fenomena jasmani dan batin.

Setelah itu ia menyadari apapun yang dilihatnya ia “melihat” anicca, ketidakkekalan. Apapun yang muncul kemudian lenyap. Ketika ia mencatat proses rasa sakit, kram, kaku atau kesemutan ia akan melihat kemunculan dan kelenyapan sensasi rasa sakit susul menyusul dengan jelas dan terang.

Ketika, misalnya, ia mencatat muncul dan lenyapnya suatu gerakan ia melihat patahan tiap-tiap gerakan dari proses muncul dan lenyap. Kemunculan dan kelenyapan ini datang susul menyusul. Dengan cara ini ia mampu mencatat setiap kemunculan dan kelenyapan objek apapun.

Setelah itu proses kemunculan dan kelenyapan ini menjadi jarang-jarang karena prosesnya telah berubah. Sebagian besar hal yang dilihatnya adalah proses kelenyapan, keluruhan atau pecahnya dibanding timbulnya suatu objek. Sampai ia benar-benar merasa semua proses jasmani dan batin meluruh, lenyap seketika begitu “ia” muncul.

Kadang seorang yogi melihat proses keluruhan ini begitu cepatnya. Begitu ia mampu mencatat suatu objek, objek itu pun lenyap. Sehingga kita semakin jarang melihat munculnya objek-objek.

Pada tahap ini tak terlihat lagi wujud tubuh, fisik, secara jelas misalnya wujud sebuah tangan, lengan, kaki atau kepala, dan lain-lain. Semua bentuk menghilang. Kita sudah kehilangan rasa terhadap berbagai macam wujud. Apa yang benar-benar dilihat, disadari adalah proses keluruhan, pecah atau menghilang yang sangat cepat.

Bahkan, cukup sering kita kehilangan kesadaran barang satu dua detik. Ini artinya ketika kita melihat proses lenyapnya fenomena jasmani-batin yang sangat cepat kesadaran yang mencatat proses ini pun lenyap dengan sama cepatnya. Jadi, baik subjek yang melihat maupun objek yang dilihat secara cepat meluruh, lenyap, hilang satu persatu dengan sangat cepatnya. Tahap ini dinamakan kemampuan (pengetahuan) batin melihat proses melenyap. Dalam bahasa Pali dinamakan Bhanga nana.

Pada tahap ini beberapa yogi mampu melihat pikiran bawah sadarnya. Bisa dikatakan dengan bahasa lain kita bisa melihat pikiran bawah sadar di antara pikiran-pikiran sadar. Cukup sering pula kita melihat pikiran bawah sadar melalui perasaan kita.

Setelah di tahap bhanga nana beberapa yogi memutuskan untuk sementara waktu berada di sini. Artinya ia

memutuskan untuk mentrampilan diri di tahap ini sebelum masuk ke tahap selanjutnya. Ini sebuah keputusan yang baik.

Pada tahap ini para yogi melihat tiadanya sensasi rasa sakit pada jasmani seperti kaku, kram, kesemutan dan lainnya. Ini membuat kita bisa duduk dalam waktu lama tanpa menanggung penderitaan jasmani. Tak ada kecenderungan untuk lekas-lekas berdiri di saat meditasi duduk.

Kita bisa duduk antara tiga sampai empat jam dengan rasa nyaman. Akibatnya kita leluasa untuk melihat proses hilang, lenyapnya fenomena jasmani dan batin. Kadang-kadang seperti yang telah saya (penceramah, DVP) katakan sebelumnya, kita kehilangan rasa terhadap wujud jasmani. Apa yang benar-benar kita lihat hanyalah proses timbul-tenggelamnya fenomena jasmani dan batin.

### V.3. MUNCULNYA RASA TAKUT DAN JIJIK

Secara bertahap muncul rasa takut dan jijik melihat proses melenyap yang terjadi pada jasmani dan batin. Karena apa yang kita lihat, kita catat, hanya proses meluruh, hilang dan lenyapnya fenomena jasmani dan batin yang terjadi dengan sangat cepat.

Tak ada yang tersisa. Semuanya melenyap. Bahkan pada detik-detik terakhir semua fenomena, apapun yang berbentuk. Sankhara, adalah subjek dari kelenyapan, ketidakkekalan. Hal-hal ini lah yang menimbulkan perasaan ngeri, takut tadi.

Bagi para yogi yang pengetahuan batinnya belum matang muncul rasa takut tanpa mengetahui takut terhadap apa. Hal ini terjadi karena ia belum secara jelas melihat proses lenyapnya fenomena jasmani dan batin. Soal rasa takut ini seorang yogi tidak takut terhadap dunia atau terhadap hidup. Tapi ia benar-benar merasa takut ketika kesadarannya melihat proses hilangnya, luruhnya, lenyapnya segala sesuatu yang berhubungan dengan jasmani dan batin.

Bentuk rasa takut di atas berbeda dengan rasa takut ketika kita melihat binatang buas seperti ular atau harimau. Dalam kasus bersua dengan binatang buas muncul perasaan enggan, emoh dan berusaha buru-buru menghindar dari objek yang ditakuti. Bentuk rasa takut demikian bersifat akusala. Artinya rasa takut ini bersifat dosa, salah satu dari kekotoran batin.

Sementara rasa takut yang ditimbulkan oleh pengetahuan batin di atas tak bersifat dosa. Meski pengalaman mencatat proses melenyap pada jasmani dan batin ini menakutkan sama sekali tak muncul rasa tak muncul rasa enggan. Yang ada adalah perasaan takut. Titik. Rasa takut ini bersifat

kusala.

Bersifat kusala, baik, karena rasa takut ini muncul akibat melihat proses lenyapnya fenomena jasmani dan batin. Semakin lama berlatih melihat lenyapnya segala sesuatu semakin akrab kita dengan rasa takut. Karena keterampilan kita bertambah, kita mampu pula melihat bentuk-bentuk pikiran yang akan muncul. Ketika kita mampu mencatat bentuk-bentuk pikiran yang akan muncul, bentuk-bentuk pikiran ini lenyap, tak jadi muncul.

Akibatnya konsentrasi kita semakin tajam. Di sisi lain melihat kelenyapan, keluruhan dan hilangnya segala sesuatu mendasari munculnya perasaan jijik. Rasa jijik yang muncul mendasari pula munculnya perasaan tak senang akan proses-proses jasmani dan batin yang sekejap muncul dan lenyap.

Muncul pula perasaan "sakit". Meski tak ada hambatan berarti pada jasmani dan batin muncul perasaan tak bahagia atas proses meditasi yang tengah kita lakukan. Bisa dikatakan perasaan suram mendominasi kita sampai ke tingkat depresi serta enggan melakukan ini dan itu.

Perasaan-perasaan ini sampai terpantul di wajah kita. Karena munculnya perasaan suram di atas muncul pikiran meditasi yang tengah kita lakukan mengalami kemunduran. Bahkan cukup sering muncul perasaan putus asa; apakah meditasi ini akan dilanjutkan atau tidak. Nasihat seorang guru dalam hal ini adalah "catat sajalah apapun bentuk perasaan yang muncul dengan penuh kesabaran, kecermatan dan teliti".

Jika taat atas nasehat guru dengan mencatat apapun yang muncul kita bisa melewati tahap ini dengan sangat gampang. Sementara, kembali ke soal jijik di atas rasa jijik ini bukan seperti melihat ulat atau kotoran sapi. Kita jijik "melihat" fenomena jasmani dan batin yang muncul dan lenyap tanpa henti khususnya soal kemunculan dan kelenyapan segala sesuatu yang terjadi dengan cepatnya.

Hal-hal di atas mendasari munculnya perasaan bosan terhadap semua hal. Bosan terhadap formasi; bentukan-bentukan. Bosan terhadap hidup. Bosan pada dunia. Seolah kita tak menemukan satu tempat pun dimana kita bisa hidup nyaman dan bahagia.

Dalam hal bosan ada seorang yogi yang ingin nyemplung ke laut atau ke jurang yang dalam. Ini terjadi karena yogi tersebut tak menemukan satu pun proses jasmani dan batin yang memuaskan.

Bila konsentrasi cukup baik kita bisa melihat munculnya kecenderungan untuk cepat-cepat bangkit dari meditasi duduk setelah lewat 30 sampai 40 menit meski tak ada penderitaan fisik yang berarti.

Kondisi di atas bisa dijelaskan demikian; Konsentrasi baik. Kesadaran baik. Tapi kita memiliki hasrat untuk bangkit dari duduk karena kita tidak merasa nyaman dengan kondisi yang terjadi saat ini.

Hati-hatilah bila memasuki proses ini. Beberapa yogi memutuskan untuk pulang begitu mereka memasuki proses ini. Jadi, mereka masuk ke kuti masing-masing untuk berkemas-kemas dan minta izin pulang kepada guru.

Kemudian kami katakan demikian, “Baiklah kamu boleh pulang. Tapi tungguilah satu hari lagi. Saat ini kembali ke tempat mu awasi saja apa yang kamu rasakan”.

Karena sangat hormat dan cinta kepada guru mereka mematuhi apa yang kami (penceramah, DVP) katakan. “Baiklah saya akan tinggal satu hari lagi,” begitu yang umumnya mereka jawab.

Tak lama inilah proses yang umumnya muncul dan mereka catat “bosan ... bosan ... bosan ...”. Atau lagi, “tidak bahagia ... tak bahagia ... tak bahagia”.

Satu malam berlalu. Keesokan harinya kami memanggil yogi-yogi tersebut satu persatu. “Bukanlah hari ini kamu akan pulang?”.

“Tidak. Saya tidak jadi pulang. Proses meditasi saya sekarang sangat bagus”, kata mereka umumnya.

Pengetahuan batin di atas dinamakan nibbida nana atau dengan nama lain mucituka nana. Nibbida nana adalah pengetahuan atas munculnya rasa jijik. Mucituka nana artinya pengetahuan atau hasrat akan keterlepasan atau kebebasan.

Ketika kita kembali berlatih muncul perasaan bahagia. Tapi sekali lagi kita merasakan ketidaknyamanan jasmani seperti munculnya rasa nyeri, kaku, pegal-pegal, kram atau kesemutan. Kesakitan jasmani ini terasa lebih keras dari sakit-sakit sebelumnya. Kita kehilangan kesabaran karena kemunculan penderitaan fisik di saat seperti ini.

Pada awal-awal latihan, misalnya di tahap nana ke satu, dua dan tiga kita masih bisa sabar menghadapi rasa sakit. Saat ini rasa sakit yang sama muncul lagi. Kita mampu mencatat munculnya rasa sakit dengan baik tetapi muncul rasa tak sabar menghadapinya. Kita cenderung ingin merubah-ubah posisi duduk. Kita ingin segera bangkit, meski akhirnya tak jadi kita lakukan, dan lain-lain.

Di samping itu bagaimana soal keinginan atau hasrat akan kebebasan dan keterlepasan itu bisa dijelaskan? Prosesnya demikian; muncul keinginan untuk terbebas dari fenomena proses jasmani dan batin yang muncul dan tenggelam. Keinginan ini memunculkan daya upaya yang sungguh-

sungguh. Daya upaya yang sungguh-sungguh ini menumbuhkan konsentrasi yang semakin kuat. Semakin tajam konsentrasi rasa sakit yang kita alami dan catat terasa semakin kuat. Tapi sama sekali tak muncul perasaan enggan untuk mencatat setiap sensasi yang muncul. Karena sadar bila berhenti mengamati proses ini kita tak bisa membebaskan diri atau keluar dari proses ini. Kesadaran ini memunculkan nana tersendiri (merupakan nana ke sepuluh dalam vipassana).

#### V.4. MENUJU BATAS WILAYAH PARA ARIYA

Akhirnya proses ketidaksabaran menghadapi rasa sakit bisa kita lewati juga. Semua rasa sakit itu telah “pergi”. Ketidaknyamanan jasmani kita sudah lewat. Karenanya muncul perasaan damai dan bahagia. Konsentrasi menjadi lebih stabil dan semakin tajam.

Tak lama muncul perasaan tenang. Tapi, kemunculan perasaan tenang, nyaman dan bahagia ini tak akan berlangsung lama. Karena tahu dari pengalaman sebelumnya setiap objek yang kita amati merupakan subjek dari ketidakkekalan.

Pikiran benar-benar terkonsentrasi penuh. Meski kita berniat mengalihkan perhatian ke objek-objek yang kita sukai pikiran tak mau pergi ke arah itu. Ini artinya pikiran sudah menjadi sangat elastis.

Karena konsentrasi kita sedemikian baik, nana, pengetahuan batin muncul begitu terang, tajam dan “menembus”. Kita mampu melihat kemunculan dan kelenyapan objek apapun. Tak ada satupun objek yang kemunculan dan kelenyapannya tak teramati oleh kesadaran kita. Pengamatan kita menjadi stabil. Kita merasa nyaman dan tenang. Tapi perasaan yang muncul tak bahagia juga tidak tidak bahagia melihat keadaan ini.

Umumnya kita masuk di proses ini antara lima sampai sepuluh hari. Bahkan ada yogi yang berada di proses ini sampai satu bulan. Saya (penceramah, DVP) merasa sangat alamiah sifatnya bagi sementara yogi “memilih” berada pada tahap yang baik ini cukup lama sebelum mereka meraih magga dan phala (jalan dan buah).

Dalam wawancara beberapa yogi berkata demikian, “Tidak ada yang baru ... benar-benar tidak ada yang baru. Hanya muncul dan lenyap. Begitu terus. Tapi konsentrasi kami sangat baik”.

Latihan fakta ini. Bahkan ketika kita mencapai kearahatan, seorang arahat benar-benar tak melihat sesuatu yang baru. Arahahat melihat seperti yang kita lihat. Arahahat melihat fenomena muncul dan lenyap proses jasmani dan batin. Bukankah tak ada sesuatu yang baru disini? Pengalaman batin di atas dinamakan sankharauppekha

nana, pengetahuan atas keseimbangan segala sesuatu. Ini adalah nana kesebelasan dalam vipassana. Bisa dikatakan ini adalah nana yang sangat baik dalam meditasi vipassana.

Pada tahap ini kita memiliki kekuatan konsentrasi dan kesadaran yang sangat baik untuk mengamati objek. Karena besarnya kedua kekuatan ini kita hanya sebentar di tahap ini. Sebentar di sini relatif karena waktu yang umum digunakan seorang yogi berada di tahap ini adalah antara satu sampai dua bulan.

Kita mampu melihat muncul dan lenyapnya fenomena jasmani dan batin dengan sangat cepat. Sedemikian cepatnya objek-objek ini muncul dan lenyap sehingga mendatangkan rasa pusing. Rasa pusing adalah indikasi bahwa kita akan segera meninggalkan tahap ini.

Setelah mencapai “hasil”, ketika mengulas kembali pengalaman latihan-latihan sebelumnya kita menyadari banyak hal, “Oh ini begini, itu begitu, dan lain-lain”.

Tahap diatas dinamakan anuloma nana. Anuloma nana adalah kemampuan batin beradaptasi dengan pengetahuan-pengetahuan sebelumnya. Mengapa dikatakan adaptasi karena pada tahap ini muncul pengertian yang lebih tajam atas pengetahuan-pengetahuan batin yang muncul pada latihan-latihan terdahulu.

Setelah proses ini dilewati kita sampai pada suatu batas antara wilayah umat awam dan wilayah yang sangat berharga, suatu wilayah dimana hanya para praktisi tingkat tinggi (para ariya) sajalah yang “menghuninya”.

Terdapat pembatas di antara kedua wilayah itu. Kemampuan batin memahami batas ini dinamakan gothrabhu nana atau matangnya pengetahuan.

Bila kita berada di batas ini secara pasti hanya ada satu arah; melangkah ke depan. Sekarang kita benar-benar berada di batas ini. Segera setelah kita melaksanakan suatu tekad, suatu ketetapan hati maka kita melangkah ke wilayah lain yakni wilayah para ariya (wilayah para orang suci).

Tapi sebelum itu para yogi harus benar-benar mengalami empat nana terakhir. Keempatnya dimulai dari melihat muncul dan lenyapnya segala fenomena sampai ke gothrabhu nana. Keempat nana itu dikelompokkan ke dalam patipada nana dassana visudhi artinya pengetahuan atas pemurnian dan penglihatan batin. Keempat inilah jalan pengetahuan itu.

Pemurnian sendiri terdiri dari tujuh jenis. Kita harus mengalami pemurnian itu satu persatu sampai mencapai hasil. Pemurnian pertama adalah pemurnian atas sila (etika

moral). Kedua pemurnian akan pikiran dan bentuk-bentuk pikiran. Ketiga, pemurnian akan cara pandang (visi ke depan). Keempat, pemurnian atas keragu-raguan. Kelima, pemurnian terhadap suatu pengetahuan atas apa yang disebut “jalan” dan yang “bukan jalan”. Keenam, pemurnian terhadap teori dan praktek serta visi ke depan. Ketujuh, magga nana, pemurnian atas visi dan pengetahuan-pengetahuan batin sebelumnya.

Yang perlu dimengerti setiap kemampuan menyadari dan mencatat proses apapun yang muncul dalam latihan semakin dekat kita dengan “hasil”.

Selamat berlatih. Edisi Kedua, Cetakan Pertama, Akhir Oktober 2002. (Bersambung)



Alih Bahasa : Chandasili Nunuk Y. Kusmiana  
Samuel B. Harsojo;  
Editor : Thitaketuko Thera

### Petunjuk berlangganan :



- Dapat mengirim email kosong ke :  
[Dharma\\_mangala-subscribe@yahoogroups.com](mailto:Dharma_mangala-subscribe@yahoogroups.com)
- Atau dapat langsung join melalui web :  
[http://groups.yahoo.com/group/Dharma\\_mangala](http://groups.yahoo.com/group/Dharma_mangala)
- Atau di perpustakaan on line yang menyediakan banyak ebook menarik:  
<http://www.DhammaCitta.org>

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.



## Laki-Laki dengan Dua Keluarga

Demikian telah saya dengar, pada satu waktu, Buddha tinggal di suatu kota dari Sravasti di biara Jetavana di taman milik Anathapindika. Pada waktu itu, disana ada perumah tangga yang kaya di desa tersebut yang telah menikahi seorang wanita dari kastanya. Dia sangat sedih karena tidak ada anak laki-laki yang dilahirkan untuknya. Dia berdoa kepada semua dewa-dewa yang akhirnya menjawab doanya. Istrinya mengandung, dan ketika waktunya terpenuhi seorang anak laki-laki yang tampan dan menarik dilahirkan.

Orang tua tersebut dan semua sanak saudara bersukacita dan mengadakan upacara di tepi sungai besar. Pada saat perayaan ketika anak tersebut diarak dan diangkat dari tangan ke tangan, dia jatuh dalam air dan terseret arus. Dengan kekuatan kebajikannya anak tersebut tidak mati, tetapi ditelan seekor ikan dan tetap hidup dalam perutnya.

Di mulut sungai tersebut terdapat sebuah kota, dan dalam kota tersebut hiduplah seorang perumah tangga yang kaya raya yang memiliki pembantu yang telah menangkap ikan yang telah menelan anak tersebut.

Ketika ikan tersebut dibuka dan anak tersebut ditemukan, anak tersebut dibawa seorang pembantu kepada istri majikannya, yang

kemudian bersukacita dan berkata, "Ini merupakan jawaban atas doa-doa kita akan seorang anak kepada para dewa."

Anak tersebut diberikan kepada seorang perawat untuk dirawat.

Perumah tangga yang pertama, mendengar bahwa ada perumah tangga yang tinggal di mulut sungai telah menemukan seorang anak dalam perut seekor ikan, percaya bahwa itu adalah anaknya.

Segera dia datang pada perumah tangga itu dan berkata kepadanya, "Anak yang kau temukan dalam ikan tersebut adalah anakku. Ketika kita sedang mengadakan pesta perayaan di tepi sungai, ia jatuh dalam air. Itu tidak diragukan lagi anak kami."

Perumah tangga yang lain berkata, "Kau hanya berpikir ini adalah anakmu. Ia ditemukan oleh kami setelah kami berdoa pada para dewa. Dengan kebajikan doa-doa kami, seorang anak datang dan ia milik kami."

Kedua perumah tangga tersebut berselisih paham dan bertengkar dan akhirnya membawa kasus tersebut kepada Guru untuk diputuskan.

Orang tua anak tersebut memohon, "Tuanku, anak itu anak kami. Ketika kami sedang merayakan pesta di tepi sungai, ia jatuh dalam air dan diseret arus. Ini tidak diragukan lagi adalah anak kami."

Perumah tangga yang satu lagi berkata, "Bukan seperti itu, kami yang menemukan anak tersebut dalam perut seekor ikan."

Perselisihan ini berlanjut. Guru tersebut, melihat kesulitan untuk memberikan keputusan, berkata, "Tidak ada gunanya bertengkar terus. Kalian berdua akan membesarkan anak tersebut. Ketika ia tumbuh besar, masing-masing dari kalian akan memilih seorang istri untuknya dan anak-anak dari tiap istri akan menjadi milik keluarga masing-masing."

Sejalan dengan perintah Guru tersebut, kedua perumah tangga tersebut membesarkan anak itu bersama-sama. Ketika tiba saatnya, anak muda itu memohon untuk menjadi bhikkhu. Ketika orang tua anak tersebut menyetujuinya, ia datang pada Buddha, bersujud di kakinya, beranjali dan berkata, "Yang mulia, aku memohon untuk menjadi bhikkhu."

Ketika Buddha berkata, "Selamat datang," Rambut dan jenggotnya rontok, ia menjadi bhikkhu dan diberi nama "Dua Keluarga" ketika Buddha memberinya instruksi Dharma, ia sampai pada akhir penderitaan dan mencapai tingkat arahat.

Yang mulia Ananda berkata kepada Buddha, "Yang mulia

apakah kebajikan yang telah dibuat oleh bhikkhu ini sehingga ia tidak mati ketika jatuh dalam sungai, ditelan seekor ikan, dan sekarang telah bertemu Buddha dan menjadi bhikkhu? Apa alasan untuk ini?"

Buddha berkata, "Ananda, dengarkan baik-baik dan aku akan menjelaskannya padamu. Dahulu kala, ketika Buddha Vipasyin datang ke bumi, ia mengajarkan Dharma pada banyak orang. Pada waktu itu seorang perumah tangga, setelah mendengarkan penjelasan Buddha mengenai kebajikan berdana dan kebajikan menjaga sila, timbul keyakinan, dan muncul dalam pikirannya rasa bakti yang mendalam. Di hadapan Buddha, ia berikrar untuk menghindari pembunuhan dan mempersembahkan sebuah koin emas. Karena kebajikan inilah, ketika ia dilahirkan, ia memiliki kekayaan dan tidak pernah miskin."

Ananda, bhikkhu ini disebut "Dua Keluarga" pada waktu dan keadaan itu merupakan perumah tangga. Karena ia mempersembahkan kepada Buddha sebuah koin emas dengan keyakinan yang kokoh, ia dilahirkan dengan kekayaan yang melimpah selama 61 kalpa. Sekarang, dalam kelahiran ini walaupun ia jatuh dalam air, ia tidak mati. Ia telah dibesarkan oleh dua ibu dalam rumah yang kaya raya, dan karena ia berlingung dalam Tiga Permata, ia sekarang bertemu denganku dan mencapai keadaan arahat."

Mendengarkan kata-kata ini dari Buddha, Ananda dan rombongan besar timbul keyakinan dan rasa sukacita yang besar.




---

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