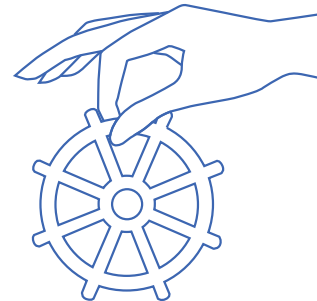


Buletin Maya Indonesia

# 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...



## Istana Pikiran Yang Semu

Zen Master Dae Kwang

Zen Master Dae Kwang adalah salah seorang siswa monastik Zen Master Seung Sahn yang telah menerima inka (transmisi) dalam tradisi son (korean zen). Beliau ditahbiskan menjadi anggota sangha pada tahun 1987. Beliau sekarang berdomisili di Cumberland, Rhode Island, Amerika. Beliau telah banyak memimpin retreat di berbagai negara. Pada tahun 2005 beliau memberikan ceramah di Guan Yin Chan Lin Singapore. Berikut ini adalah catatan ceramah beliau yang telah dirangkum menjadi sebuah artikel yang menarik untuk disimak - Redaksi.

Beberapa waktu yang lalu, almarhum Master Seung Sahn bercerita soal kematian. Pada saat mendengar sesuatu yang berhubungan dengan kematian, seseorang biasanya akan merasa tidak nyaman. Tetapi setelah guru kita meninggal, kita bisa memiliki pikiran lain: kenapa kita tidak bertanya soal kematian?

Seorang yang sudah mati hanya akan memberikan satu jawaban: **tiada jawaban**. Dan ini merupakan suatu ajaran yang sangat baik sekali.

Saya suatu saya membolak-balik sebuah buku tentang psikologi dan

saya sampai pada satu paragraf tentang Sigmund Freud. Beliau dianggap sebagai pendiri psikoanalisis di barat. Dia mengatakan sesuatu yang menarik. Sigmund Freud berkata bahwa di pikiran setiap orang, ada pikiran yang menganggap bahwa dirinya tidak akan pernah mati. Ini bisa memiliki beberapa makna. Salah satunya adalah pikiran bahwa setiap orang memiliki banyak waktu.

Mereka mungkin berkata “Apa yang harus saya lakukan dalam hidup saya?? Saya tidak tahu. Tapi saya tahu bahwa saya memiliki banyak waktu”

Dalam bahasa inggris ada pepatah yang mengatakan “Hidup ini singkat” Ini pepatah yang umum dalam bahasa inggris. Saya merenungkan pepatah ini.

Tiba-tiba saya merasa terkejut karena merasa pepatah ini bodoh sekali. Pepatah ini berkata bahwa hidup ini singkat, tetapi tidak mengatakan seberapa singkat. Jadi apa maksud dari ‘singkat’ ini? Kebanyakan, pada saat sperma bertemu dengan telur, saat itu jugalah hidup telah berakhir.

Hanya sebagian persentase yang sangat kecil dari pertemuan sperma dan telur tersebut yang akhirnya dapat memunculkan salah seorang dari kita.

Venerable Chi Boon barusan mengatakan bahwa Master Seung Sahn pernah bercerita tentang empat kondisi (Mendapatkan tubuh manusia, mendapatkan kesempatan bertemu dengan Dharma yang benar, mendapatkan guru yang tepat dan mencapai pencerahan) yang sulit diperoleh. Inilah yang dimaksud dengan sulitnya mendapatkan tubuh manusia.

Di banyak tempat, banyak orang yang juga mati muda. Saya mendengar ekspektasi usia di China adalah 52 tahun. Jadi kalau saya hidup di China saya sebenarnya sudah mati 10 tahun yang lalu (Zen Master Dae Kwang berusia 62 tahun). Di amerika ekspektasi usia adalah 72 tahun. Di beberapa tempat di Eropa sekitar 79 tahun. Tetapi ini hanyalah angka rata-rata.

Angka rata-rata terdiri dari angka yang jauh di bawah dan ada yang jauh di atas angka rata-rata. Ini berarti ada yang mati cepat dan ada yang mati lambat. Dimana posisi umur anda di sekitar angka rata-rata itu?

Anda tidak tahu. Bayangkan jika seseorang mati pada usia 25 tahun, pada saat dia berumur 12 tahun dia sebenarnya sudah separuh baya. Inilah kondisi nyata hidup manusia.

Banyak orang berpikir bahwa ia punya banyak waktu, tetapi sebenarnya kita tidak punya waktu sama-sekali. Tidak tahu kapan kita akan mati adalah bagian dari situasi hidup manusia. Kita semua memiliki situasi yang sama. Jadi apa yang harus kita lakukan?

Kehidupan sang Buddha sangatlah menarik. Beliau dilahirkan di sebuah keluarga kaya di utara India (selatan Nepal). Ayah beliau adalah seorang raja.

Pada saat ia dilahirkan, ia diramalkan akan menjadi seorang raja atau seorang pemimpin besar keagamaan. Ayah beliau ketakutan setelah mendengar ini. Ini seperti seorang ayah yang mengkhawatirkan masa depan anak-anaknya. Seorang ayah akan memberikan segala kondisi yang memungkinkan kita tumbuh dengan benar sesuai dengan keinginan ayahnya.

Sang ayah mengharapkan sang Buddha menjadi seorang raja sehingga ia kemudian menciptakan situasi artifisial yang terus menerus memberi kesenangan kepada sang Buddha. Sang Buddha seakan-akan hidup dalam gelembung. Ayah saya dulu juga terus menerus berusaha memberikan yang terbaik untuk saya karena hidup beliau di Amerika di kala muda sangatlah sulit dan berat. Dan Beliau tidak menginginkan saya dan saudara saya hidup sulit seperti beliau sehingga selalu memberikan yang terbaik untuk saya dan saudara-saudara saya.

Situasi ini sama diciptakan seperti gelembung yang diciptakan oleh ayah sang Buddha.

Walaupun begitu, sang Buddha sangatlah pintar. Dia menyadari bahwa pasti ada sesuatu di luar gelembung yang diciptakan oleh sang ayah. Ia membayar pelayan beliau untuk membawa beliau melihat dunia luar.

Sang Buddha keluar dari dunia arifisial yang diciptakan ayahnya dan melihat empat hal. Dan empat hal ini merubah total pandangan hidup beliau. Empat hal ini adalah orang tua, orang yang sangat sakit, orang mati dan seorang pertapa yang bermeditasi di bawah pohon.

Melihat ini Sang Buddha bertanya kepada pelayannya, “Apakah tiga hal pertama yang aku jumpai ini akan terjadi juga pada diriku?”

Pelayannya menjawab “Tentu saja. Jika anda tidak mati dalam kecelakaan, anda akan mati sakit. Jika anda tidak mati dalam kecelakaan anda juga akan menjadi tua. Apapun yang terjadi akhirnya anda pasti akan mati juga”

Jawaban ini mengejutkan Sang Buddha.

Barusan kita berbicara seberapa banyak waktu yang kita miliki. Sang Buddha menyadari bahwa dia tidak punya banyak waktu. Kemudian dia meninggalkan situasi hidupnya yang baik dan pergi hidup di hutan untuk mencari kebenaran akan hidup ini. Pencarian kebenaran ini disebut sebagai pertanyaan besar akan hidup dan mati.

Dan pertanyaan ini adalah “Siapakah anda? Apakah

sesungguhnya manusia itu? Untuk apa kita ada di sini?"

Banyak waktu orang berpikir bahwa kita hadir di dunia ini untuk hidup di dalam istana. Mereka ingin hidup di dalam istana buddhis. Mereka tidak ingin melihat dunia ini apa adanya. Freud mengatakan setiap manusia berpikir bahwa dia tidak akan pernah mati. Ini berarti kita mau hidup di dalam istana dan tidak akan pernah melihat orang tua, orang sakit dan orang mati. Atau mungkin banyak orang berpikir kita hidup untuk mendapatkan banyak kekuasaan. Mereka berpikir jika mereka dapat mengontrol banyak hal mereka akan mendapatkan banyak kekuasaan. Atau mungkin banyak orang berpikir mereka hadir di dunia untuk menikmati seks, untuk menikmati makanan atau untuk memiliki banyak uang. Banyak orang menghabiskan hidupnya untuk memuaskan lidah mereka.

Hidup di dalam istana berarti terus berpikir bagaimana kita bisa mendapatkan kesenangan.

Bagaimana kita bisa hidup selamanya.

Bagaimana kita bebas menikmati seks.

Bagaimana kita bisa menikmati makanan enak.

Kita bisa mendapatkan banyak uang. Kita bisa mendapatkan banyak kekuasaan. Kita bisa minum banyak anggur/alkohol. Kita bisa berpesta sepuasnya setiap saat. Ini disebut sebagai hidup dalam istana pikiran .

Pada saat sang Buddha meninggalkan istana, beliau sudah berpikir ini semua tidak bisa diandalkan. Ini disebabkan oleh tiga hal yang ditemui Sang Buddha di luar istananya. Dan masalahnya juga beliau tidak tahu kapan tiga hal itu akan datang. Ini berarti kita sebenarnya hanya memiliki waktu yang sangat pendek.

Dalam pencariannya, sang Buddha tidak peduli akan segala hal selain mencari jawabannya. Dan beliau mencari jawaban tidak hanya untuk dirinya sendiri tetapi untuk semua makhluk. Beliau melihat penderitaan dan ini memunculkan pertanyaan besar dalam dirinya. Pertanyaan besar ini membawa beliau kepada perasaan welas asih terhadap semua makhluk. Karena dia menyadari semua makhluk juga menderita dan beliau berpikir bagaimana menolong mereka. Ini kisah hidup sang Buddha. Tetapi ini sebenarnya juga kisah hidup kita karena kita juga memiliki istana pikiran yang sama,

Saya ingat pada saat saya masih muda, olahraga menjadi sesuatu yang sangat populer di Amerika. Di Amerika banyak penyakit disebabkan oleh karena hidup yang terlalu nyaman. Mereka memiliki masalah jantung dan kelebihan berat badan. Kemudian ada satu orang berkata bahwa jika anda berlari beberapa kilometer setiap hari maka anda akan

menjadi sangat sehat.

Banyak orang kemudian berpikir bahwa jika mereka berlari setiap hari maka hidup mereka akan lebih panjang. Sayapun mulai berlari setiap hari dengan harapan saya dapat menjadi lebih sehat.

Orang yang merekomendasikan ini bernama Dr. Fox. Suatu hari saya menonton TV dan mendengar Dr. Fox baru saja meninggal ! Dan dia meninggal karena serangan jantung pada saat dia berlari! Saat itu saya terkejut dan merasa ada sesuatu yang salah di sini. Dan ini sering terjadi pada diri kita. Kita berpikir jika kita makan makanan organik dan vitamin-vitamin penambah gizi maka hidup kita pasti akan baik-baik saja.

Ini yang disebut pembicaraan dalam istana pikiran .

Biasanya pikiran kita selalu berusaha menghindari untuk melihat segala sesuatu apa adanya dan menghindari untuk melihat ke dalam seperti yang dilakukan sang Buddha.

Kita berolah raga, kita mencari kesibukan, kita belajar bahasa chinese, kita mempelajari filosofi abad pertengahan eropa, kita belajar yoga, belajar tai-chi, belajar mengendarai pesawat dan belajar untuk melompat dari pesawat dengan parasut, kita mempelajari agama-agama besar. Sekarang ini di Amerika setiap orang membaca kitab suci Al-Quran.

Semua ini cuma pembicaraan dalam istana pikiran. Kita memiliki banyak istana buddhis di pikiran ini karena kita belum sungguh-sungguh tersentak dengan kenyataan bahwa waktu kita sangatlah singkat.

Pada saat Master Seung Sahn masih muda (sebelum menjadi bhiksu) suatu saat pernah juga berpikir mungkin beliau dapat hidup seperti orang biasa, menikah, memiliki rumah dan membesarkan keluarga sambil pelan-pelan berlatih untuk mencapai pencerahan. Tetapi sebagai anak muda yang akhirnya ikut berperang melawan jepang beliau tidak memiliki waktu untuk semua itu. Beliau pernah ditangkap dan dipenjara untuk dijadikan pilot kamikaze.

Karier sebagai pilot kamikaze sangatlah singkat karena ia hanya menerbangkan pesawat satu kali saja. Beruntung, mereka menyadari bahwa Master Seung Sahn pernah belajar teknik elektro sehingga akhirnya beliau dipindahkan ke tempat lain untuk melakukan hal yang lain. Sejak saat itu Master Seung Sahn menyadari bahwa hidup ini singkat. Ini benar sekali, karena kita tidak tahu kapan kematian akan datang. Kematian mungkin datang pada kita bahkan sebelum ceramah ini berakhir.

Jadi penting sekali untuk meninggalkan istana anda dan mulai melihat ke dalam. Kita menyebut ini sebagai meditasi. Lihat ke dalam terus menerus dengan rajin dan jawabannya

akan muncul. Seperti sang Buddha. Walaupun sang Buddha sering diproyeksikan sebagai makhluk yang berbeda dari kita, beliau sebenarnya juga sama seperti kita. Zen berarti berusaha menemukan jawaban ini dan kemudian menolong orang lain. Ini yang dilakukan sang Buddha.

Sang Buddha hidup di istana. Beliau meninggalkan istana. Beliau menemukan hakikat sejatinya. Setelah itu, dari pikiran welas asih, beliau menolong orang lain. Sebenarnya ini juga kisah hidup kita. Tetapi biasanya kita terlalu melekat pada istana kita sehingga kita terus berputar dalam istana ini. Kita tidak perlu melakukan hal yang spesial untuk meninggalkan istana ini. Kita hanya perlu melepaskan pemikiran-pemikiran kita (thinking).

Suatu saat seorang siswa bertanya kepada sang Buddha, "Dapatkan anda merangkum seluruh ajaran anda dalam satu kalimat? Anda tahu bahwa sang Buddha banyak memberikan ceramah. Dikatakan bahwa perlu lima masa kehidupan untuk membaca semua itu."

Sang Buddha menjawab "Ya tentu saja. Sarinya adalah jangan melekat pada apapun"

Sangat menarik bukan?

Jika anda tidak melekat pada apapun maka menjadi mungkin untuk menjadi satu dengan dengan segala apapun.

Jangan melekat berarti jangan melekat pada rasa suka atau tidak suka. Rasa suka dan tidak suka ini adalah istana pikiran anda. Pikiran ini selalu berbicara tiada henti, bla bla bla bla. Hidungnya terlalu besar. Rambutnya kelihatan buruk sekali. Bagaimana ia bisa menjadi begitu tua? Mengapa saya tidak bisa mengendarai sepeda seperti dia?

Pikiran ini selalu berbicara terus menerus. Suatu saat anda harus menghentikan semua ini. Maka segalanya dapat menjadi jelas. Ini seperti memencet tombol clear dalam kalkulator.

Dalam kalkulator ini ada banyak macam hal. Tetapi kita bisa memencet tombol clear untuk membuat segalanya menjadi jelas. Maka jawaban yang muncul juga menjadi jelas, logis dan sesuai dengan situasi. Jika anda tidak memencet tombol clear maka jawaban yang keluar menjadi tidak jelas, karena anda tidak tahu apa yang tersimpan di dalam kalkulator sebelumnya. Orang dapat menyimpan begitu banyak hal dalam kalkulatornya selama waktu yang sangat-sangat panjang.

Pada suatu kesempatan saya bercakap-cakap dengan seorang wanita.

Ia berkata "Saya sangat marah dengan ibu saya"

Saya berkata kepadanya "Mengapa anda tidak berbicara saja dengan ibu anda untuk menjernihkan permasalahannya?"

Wanita itu menjawab "Saya tidak bisa, karena ibu saya sudah meninggal dua puluh tahun yang lalu" Inilah manusia. Oleh karena itu sangat penting untuk memencet tombol clear anda setiap hari.

Di sentra zen kita di Amerika biasanya berkumpul orang dari berbagai latar belakang. Suatu saat seorang dari Israel datang bersamaan dengan seorang dari Palestina. Dan setelah bermeditasi mereka memiliki kesempatan berbicara satu sama lain.

Orang dari Israel itu berkata "Hallo, saya dari Israel".

Orang dari Palestina itu menjawab "Palestina indah sekali!!"

Ini adalah salah satu contoh dari banyak orang yang tidak memencet tombol clear mereka.

Oleh karena itu adalah penting sekali untuk memencet tombol clear ini setiap hari. Dengan begini hal-hal yang lain menjadi mungkin. Kalau tidak maka hal yang sama akan terjadi berulang-ulang terus. Anda harus melakukannya. Kalau anda hanya menunggu di dalam istana, maka anda tidak akan tahu kapan kematian anda merenggut semua kesempatan baik yang anda miliki sekarang ini.

Sesi Tanya Jawab

Pertanyaan ;

Seorang wanita muda mengeluh kepada Master Dae Kwang akan mimpi-mimpi buruk yang dialaminya. Walaupun ia sudah mencoba praktik membaca frase namo guan yin bu sa berulang-ulang, mimpi-mimpi buruk itu hanya terhenti sementara sebelum akhirnya datang lagi mengganggu tidur wanita tersebut.

Berikut adalah jawaban Master Dae Kwang.

Jadi anda mengalami mimpi buruk? Kebanyakan orang mengalami juga mimpi buruk dan ini cukup normal. Tapi anda akhirnya bangun dari mimpi buruk anda kan?

Pada saat anda terbangun dari mimpi buruk maka sebenarnya anda memiliki kebijaksanaan. Sekarang anda sadar bahwa itu hanya sekedar mimpi buruk. Jadi setiap anda bangun anda semakin bertambah bijak.

Masalah yang lebih besar adalah mimpi pada saat kita sadar (tidak tidur). Mimpi ini agak lebih sulit untuk disadari. Oleh karenanya kita harus berlatih. Pada saat anda berlatih maka akan banyak hal yang datang di dalam pikiran anda.

Sang Buddha berkata bahwa kita tidak boleh melekat padanya. Ini kelihatan sederhana tetapi bagaimana kita melakukannya?

Sang Buddha berpraktik dengan mengikuti nafasnya. Metode yang sangat sederhana. Anda menarik nafas, anda mengeluarkan nafas dengan perhatian penuh. Kita semua menarik nafas dan mengeluarkan nafas di sini, tetapi mungkin kita tidak memperhatikannya.

Anda mendengar suara kipas dari air conditioning? Sekarang anda mendengarnya karena saya barusan menyebutnya. Anda mendengar suara klakson taxi? Sekarang anda mendengarnya. Kita biasanya tidak memperhatikan ini.

Jadi anda praktik menyebut nama Kwan Seum Bosal (Guan Yin Bu Sa). Ini merupakan suatu teknik meditasi. Ini dirancang untuk membuat anda sadar, saat ini juga. Pada saat anda sadar saat ini, anda melepaskan pemikiran-pemikiran anda sekejap itu juga. Maka anda mendengar suara kipas dari air conditioning.

Inilah meditasi.

Meditasi berarti hanya menjaga pikiran saat ini juga.

Jadi Guan Yin Bu Sa yang anda baca itu tidaklah spesial. Ini sebuah metode untuk memencet tombol clear anda. Ada banyak sekali metode-metode yang lain, tetapi yang paling penting anda melakukannya saat ini juga.

Maka anda sadar sekarang ini juga. Oleh karenanya janganlah khawatir akan apa yang telah terjadi di masa lampau dan juga jangan khawatir akan apa yang akan terjadi di masa depan. Kita menghabiskan banyak waktu memikirkan dua hal ini. Tetapi kalau anda berpraktik, anda melepaskan kedua hal ini.

Master Zen biasanya melakukan hal ini: Pyak !! (Master Dae Kwang menghentakkan tongkat kayu ke lantai). Ini Kwan Seum Bosal. Karena pada momen itu setiap orang mendengar suara itu.

Setiap pikiran orang mendengarnya menjadi jernih hanya pada saat itu saja. Ini tidak tergantung apakah anda menyukai atau tidak menyukai buddhisme. Atau apakah anda berpraktik meditasi atau tidak. Setiap orang mendengar suara itu. Pada momen itu hanya satu titik, saat itu juga.

Disinilah seharusnya tempat kita berlindung. Dan sekarang anda memikirkan masa lampau seperti anda yang memikirkan mimpi buruk anda. Dan anda juga memikirkan apakah nanti di masa depan, anda juga akan mengalami mimpi itu lagi. Buddhisme berkata masa lampau telah mati dan masa depan hanyalah sebuah mimpi atau ide-ide baik.

Dan masa sekarang pada saat saya mengatakan sekarang, ia juga telah berlalu.

Kebanyakan orang menghabiskan energi hidupnya memikirkan masa lampau dan masa depan, dua hal yang tidak eksis. Pada saat saya mendengar dari Master Seung Sahn bahwa dua hal ini tidak eksis, saya hampir pingsan.

Waktu itu saya protes, bagaimana kedua hal ini bisa tidak eksis? Apa maksudnya?

Kemudian Master Seung Sahn menyodorkan telapak tangannya dan berkata "Beri saya masa lampau".

Dan bagaimana kerasnya saya mencoba saya tidak mampu mendapatkannya walau sedikit saja. Saya dapat memberinya foto dari masa lampau, saya dapat memberinya buku tentang masa lampau, saya dapat memberi pemikiran saya tentang masa lampau, saya dapat memberinya film tentang masa lampau tetapi saya tidak mampu memberinya masa lampau walau sedetik pun.

Kemudian Master Seung Sahn berkata "Beri saya masa depan.

Jadi di masa depan anda akan memiliki mimpi buruk lagi? Anda tidak dapat memberikannya kepada saya sekarang kan? (Master Dae Kwang menyodorkan tangannya)"

Ini adalah pemikiran-pemikiran terus. Kemudian bup ! anda pencet tombol clear. Di sinilah anda hidup. Satu satunya tempat yang dapat anda jalani adalah di sini sekarang ini. Selebihnya adalah mimpi-mimpi. Bisa mimpi baik atau mimpi buruk, tetapi tetaplah sebuah mimpi. Jadi sangat penting untuk sadar sekarang ini.

Dan sekarang anda memiliki tugas di depan mata yang harus anda lakukan. Mungkin pekerjaan anda adalah minum air. Mungkin pekerjaan anda adalah mandi. Mungkin pekerjaan anda sekarang adalah duduk di dalam toilet. Dan mungkin pekerjaan anda sekarang adalah memberi bantuan kepada orang yang ada di depan anda yang sedang membutuhkan pertolongan.

Jika anda memencet tombol clear anda maka menjadi mungkin buat anda untuk melakukan pekerjaan itu dengan jelas. Bangun dan sadar pada saat ini. Maka hidup anda akan menjadi lebih jelas. Jangan bangun dari tidur untuk terus hidup dalam istana yang terus dipenuhi dengan mimpi-mimpi buruk dan mimpi-mimpi baik.





Meditasi  
Pernapasan Anapanasati

# Petunjuk Ke Dalam Pelaksanaan Kammattana

Oleh: Kassapa Thera

## 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' daripada 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' daripada napas walaupun ia berkonsentrasi atas pintu-hidung adalah 'buah sempurna' atau hasil daripada latihan-latihan yang sudah terlaksana dengan baik dalam Tingkat Dua.

## PERUMPAMAAN SITUKANG 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) daripada 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 daripada 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 daripada Jhana.

## MANFAATNYA LATIHAN

Keuntungan lain yang masih akan diterima sang yogavacara ialah penghancur leburan 'Sepuluh Belunggu' (Sannojana) melalui methoda 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 (Vimuttisukha).

Tetapi jauh sebelum keuntungan itu dapat dipetikinya, 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.

## Bab 7

## Tanda Atau Obyek Yang Timbul Dalam Latihan Meditasi

## MENGHILANGNYA TANDA ATAU OBYEK

Perbedaan Anapanasati dengan kammattana-kammattana lain ialah dalam kammattana-kammattana lain obyek atau tanda meditasi (Nimitta) semakin lama menjadi semakin jelas, tetapi dalam Anapanasati obyeknya yaitu napas bertambah lama bertambah samar. Perubahan ini (yaitu penghalusan napas) tidak terjadi sekaligus atau secara mendadak.

Seorang yang lemah dan lelah menjatuhkan diri di atas kursi dan kursi itupun memanjot serta mengeluarkan bunyi. Sebaliknya seorang yang sehat dan segar akan duduk dengan perlahan sehingga kursi itu tidak akan memanjot ataupun berbunyi.

Oleh karena itu sang yogavacara sudah melatih badan dan pikirannya dalam meditasi dan Sila yang sempurna sehingga mencapai suatu keadaan yang murni dan 'ringan', maka dengan lemah gemulai dia 'meluncur' pada pernapasan yang semakin lama semakin menghalus. Perubahan-perubahan ini terus-menerus disadarinya hingga pada suatu ketika dia tidak lagi mengetahui apakah dia

masih bernapas atau tidak. Kesemuanya ini terjadi dengan sedemikian halusanya sehingga tidak mungkin baginya untuk mengetahui dengan tepat saat mana dia telah memasuki tingkat meditasi berikutnya yang lebih tinggi.

#### APA YANG HARUS DIPERBUAT BILA TANDA ITU MENGHILANG

Sampai disini Jhana masih belum juga dimenangkan dan hendaknya latihan-latihan jangan dikendorkan. Hendaknya si yogavacara merenungkan: "Siapakah yang tak bernapas Ini? Siapakah yang bernapas itu? Di manakah napas itu sekarang?"

"Bayi dalam kandungan tidak bernapas. Orang yang terlelap dalam cairan tidak dapat bernapas. Orang dalam keadaan tercekik lemas tidak bernapas. Dalam keadaan Jhana Ke-IV terdapatlah berhentinya napas. Makhluk-makhluk surga, baik yang berbentuk maupun yang tak-berbentuk, tidak bernapas, demikian pula para Arahata dalam keadaan Nirodha Samapatti".

Lalu ditegaskannya kepada dirinya sendiri: "Tetapi kamu (dirinya sendiri) tidak berada dalam salah satu keadaan itu, maka itu kamu mempunyai napas. Akan tetapi oleh karena masih kurang murni maka kamu tidak bisa menyadari napas yang sudah menghalus".

#### TERARAH PAPA PIKIRAN YANG TUNGGAL

Pemikiran atas tarikan napas adalah satu pemikiran dan pemikiran atas keluarnya napas adalah satu pemikiran yang lain dan pemikiran atas pintu hidung adalah satu pemikiran yang lain pula. Ketiga pemikiran itu diperlukan selaku pembantu dalam mencapai Meditasi Pendekatan (Upacara Samadhi) atau Jhana-penuh. Tetapi tiga pemikiran tidak condong pada konsentrasi, sedangkan 'satu' pemikiran tidak mungkin menjadikan Anapasati ('Ana' -tarikan-napas; 'Apana' -pengeluaran-napas) yang merupakan dasar daripada Meditasi ini. Jadi, sesudah pernapasan sekarang tampaknya seakan-akan sudah berhenti maka 'tiga pemikiran' itu diperpadukan sedemikian rupa sehingga manjadi 'satu' dan meditasipun akan menuju kearah tercapainya apa yang disebut 'Gambar Pantulan' (Patibhaga Nimitta).

#### PERUMPAMAAN PEMBAJAK YANG LELAH

Seorang petani membajak tanah di sawahnya, kemudian dia menjadi letih, lalu dikendorkannya tali les sapi-sapinya dan berbaringlah dia beristirahat kemudian dia tertidur. Ketika bangun didapatinya sapi-sapinya sudah menghilang. Dia tidak membuang-buang waktu mencari jejak-jejak sapi-sapinya tetapi pergilah ia langsung ke tempat minum sapi-sapi itu sebab ia mengetahui mereka ada di sana. Di sana ditemukannya sapi-sapi itu lalu diikatnya. Demikian juga

si yogavacara langsung pergi ke pintu hidungnya untuk menemukan kembali Objek-meditasinya yang menghilang, dan dengan Sati sebagai tali les, dan Penembusan sebagai cambuk, dengan gigih diperolehnya kembali tujuan daripada napas yang seakan-akan berhenti.

#### TANDA YANG TIMBUL

Peristiwa napas yang tampaknya seakan-akan sudah berhenti adalah sama dengan peristiwa Obyek Yang Timbul dalam halnya kammattana-kammattana lain. Walaupun si yogavacara sudah melampaui Obyek-pendahuluannya (Parikamma Nimitta) namun masihlah dia dalam Meditasi Pendahuluan (Parikamma Samadhi). Obyek yang timbul ini sekarang sudah dicapainya dan tidak berapa lama kemudian, mungkin dalam beberapa hari, dia akan mencapai pula Gambar Pantulan Bathin, pencapaian mana berarti permulaan daripada Tingkat berikutnya yakni Tingkat IV. (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)

#### Petunjuk berlangganan :



- Dapat mengirim email kosong ke :  
[Dharma\\_mangala-subscribe@yahoo.com](mailto:Dharma_mangala-subscribe@yahoo.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.



"Berkalpa-kalpa yang lalu, kalpa yang tak terhitung, ada seorang kaisar di Jambudvipa yang bernama Mahasakuli yang memiliki 400 raja-raja kecil yang tunduk dibawahnya. Meskipun dia memiliki 500 istri, tidak ada penerus yang dilahirkan dan sang Raja berpikir, "Usia tua dan kematian semakin dekat dan saya belum memiliki penerus. Ketika dia meninggal akan ada perbedaan pendapat antara 500 raja-raja kecil, mereka tidak akan hidup dengan damai, dan akan ada kehancuran besar dan penderitaan."

Ia duduk sedih berpikir mengenai hal ini, Indra, dewa dari para dewa, melihat kesedihannya dan, turun dari cakrawala, mengubah dirinya menjadi seorang dokter, dia mendekati Sang Raja dan bertanya, "Yang Mulia, apa yang menjadi penyebab kekuatanmu?"

Sang Raja menjelaskan kepadanya, dokter itu berkata, "Yang Mulia, janganlah resah. Saya akan pergi ke Himalaya, mengumpulkan tumbuhan obat-obatan, membawa mereka dan memberikan mereka ke istana Sang Raja dan merebusnya dalam susu."

Dia memberikan minuman obat itu kepada istri pertama Sang Raja, tetapi karena baunya membuat dia muak dan dia menolak untuk meminumnya. Empat ratus sembilan puluh sembilan istri lainnya meminum obat itu dan segera menjadi mengandung. Sementara, dokter itu kembali ke alam dewa. Ketika ratu pertama mengetahui apa yang telah terjadi, dia menyesal akan apa yang telah dilakukannya dan bertanya apakah ada minuman obat yang tersisa. Ketika diberitahu bahwa tidak ada yang tersisa, hanya ampas, dia mengambil ampas itu, merebusnya dalam susu, meminum obat itu, dan juga menjadi mengandung.

Istri-istri yang lain melahirkan anak-anak laki-laki yang tampan dan menarik, Sang Raja berbahagia, tapi tetap bertanya, "Kapan istri pertamaku akan melahirkan?"

Waktu istri pertama untuk melahirkan datang, dia melahirkan seorang anak yang memiliki warna kulit sangat buruk dan menyerupai tunggul sebuah pohon, dan mereka memberikan nama itu. Anak-anak laki-laki yang lain dewasa, mereka menemukan istri bagi mereka, tetapi tidak ada seorang pun yang ingin menikahi Pangeran Tunggul karena keburuk-rupaannya. Beberapa saat kemudian kerajaan diserang oleh pasukan dari raja yang lain, 499 pangeran pergi ke medan perang tapi mereka dikalahkan dan, dalam ketakutan, kembali ke istana.

Pangeran Tunggul keluar dan bertanya kepada mereka mengapa mereka beristirahat, dia berkata, "Musuh tidak dapat mengalahkan kita, bawakan saya busur dan terompet leluhur kalian dan saya akan



# Memuji Berkalpa Bhikkhu

(Sambungan)

pergi untuk berperang dengan mereka.”  
(Leluhur pangeran itu adalah seorang Cakravatin, dan tidak ada yang bisa menarik busur dan meniup terompet itu kecuali Penguasa Dunia).

Ketika Sang Pangeran diberikan busur dan menariknya, itu membuat suara seperti raungan naga dan bisa didengar sejauh 40 yojana. Pergi seorang sendiri menghadapi musuh-musuh, dia meniup terompet dan suaranya seperti halilintar menghantam bumi. Mendengar ini, para pasukan lari ketakutan. Sang Pangeran kembali ke istana dan dihormati sebagai pahlawan oleh Sang Raja, ratu, dan semua bangsawan, dan pada saat itu diputuskan bahwa sudah waktunya dia untuk menikah. Sang raja mendengar bahwa seorang raja bernama Losipaca memiliki seorang anak perempuan yang memiliki kecantikan yang jarang dijumpai, mengirim dua utusan untuk melamarnya.

Raja Losipaca mengirim pesan kembali, “Anak laki-laki yang mana yang melamarnya? Jika itu adalah anak laki-lakimu yang tampan, -baik. Jika itu adalah yang buruk rupa, jawabannya adalah tidak.”

Utusan kembali dan melaporkannya kepada Sang Raja, dia memutuskan melakukan tipu muslihat dan mengirimkan salah seorang anak laki-lakinya yang paling tampan kepada Raja Losipaca dengan pesan, “Ini adalah menantumu.”

Raja Losipaca senang dan menyetujui untuk menikahkan anak perempuannya dengannya. Raja Mahasakuli kemudian mengirimkan wakilnya untuk membawa gadis itu, dan ketika dia tiba, segalanya diatur agar sang Pangeran dan gadis itu tidak pernah melihat satu sama lain pada siang hari, tetapi tidur bersama setiap malam. Beberapa saat kemudian, ketika gadis itu berbicara dengan puteri-puteri yang lainnya masing-masing mereka memuji kegagahan suaminya, gadis itu juga memuji suaminya, Pangeran Tunggal.

Wanita yang lain tertawa dan memberitahu dia, “Suamimu sangat buruk rupa dan dia terlihat seperti tunggul sebuah pohon. Apakah engkau tidak melihat dia di siang hari? Engkau akan ketakutan.”

Bertanya apakah hal ini benar, malam itu ketika suaminya tertidur dia menyalakan lampu dan melihat suaminya. Melihat keburuk-rupaannya, dia menjadi ketakutan dan melarikan diri ke negerinya. Pada pagi hari ketika Pangeran Tunggal menemukan bahwa istrinya telah pergi, dia mencarinya dan, mendengar istrinya telah kembali ke negerinya, mengambil busur dan terompet dan mengikuti istrinya. Ketika dia tiba di negeri istrinya dia menemukan enam pangeran lain, mendengar bahwa putri telah kembali, ia membawa pasukannya untuk membawa istrinya pulang.

Sang raja yang khawatir ditemani menterinya berkata kepada mereka, “Jika saya memberikan anak perempuan

saya kepada salah satu pangeran itu, yang lain akan marah dan itu akan menimbulkan masalah. Apa yang harus saya lakukan untuk menghindari dari musuh ini?”

Seorang menteri menyarankan untuk memotong gadis itu menjadi enam bagian dan memberikan tiap potongannya kepada masing-masing pangeran. Menteri yang lain tidak menyetujuinya, dan berpikir lebih baik jika Sang Raja memberikan anak perempuannya kepada siapapun yang bisa memaksa para pasukan untuk kembali ke tanah mereka. Sang Raja menyukai ide ini dan mengeluarkan pengumuman itu. Ketika Pangeran Tunggal mengetahui hal ini dia mengambil busur dan terompet, pergi keluar kota di mana para pasukan itu berkemah, dan meniup terompet dan menarik busur. Ketika pasukan mendengar suara ini, mereka tak bisa bergerak karena ketakutan. Sang Pangeran pergi melewati pasukan, memenggal kepala keenam pangeran, mengambil mahkota mereka, dan pasukannya menyerah. Sang Raja senang, mengembalikan anak perempuannya kepadanya, dan membuat dia memerintah enam negeri yang dimiliki oleh enam pangeran. Membawa serta istrinya, Pangeran Tunggal kembali ke istana.

Suatu hari ketika dia bertanya kepada istrinya mengapa dia meninggalkannya, dia berkata, “Ketika saya melihat betapa buruknya dirimu saya takut engkau bukanlah manusia, ketakutan, dan kembali ke rumah.”

Sang Pangeran mendapat cermin dan melihat ke cermin, dan ketika dia melihat keburuk-rupaannya sendiri memutuskan akan lebih baik mati dibanding menjadi begitu buruk. Pergi ke hutan, dia membuat persiapan untuk mati.

Indra, dewa dari segala dewa, melihat dia dari kejauhan, segera menghampirinya dan berkata, “Anakku, mengapa engkau bersiap-siap untuk mati?”

Sang Pangeran menjelaskannya kepadanya, Indra berkata, “Tidak ada gunanya mati, saya akan menolongmu, dan memberikan kamu sebuah perhiasan magis yang digunakan di rambut.

Segera Sang Pangeran menjadi tampan, kembali ke istana, dan ketika dia mengambil busur dan terompet, istrinya, tidak mengenalinya, berkata, “Siapaakah engkau? Engkau tidak boleh menyentuh barang-barang ini karena ketika suamiku kembali dia pasti akan membunuhmu.”

Sang Pangeran berkata, “Tapi saya adalah suamimu.”

Putri itu tidak memercayainya dan berkata, “Engkau bukanlah suamiku. Suamiku sangat buruk rupa dan engkau tampan.”

Ketika Sang Pangeran mengangkat perhiasan dari

rambutnya dan menjadi buruk rupa, istrinya mempercayainya. Setelah dia menjelaskan apa yang terjadi, mereka berdua hidup bersama dalam kebahagiaan dan dia sudah tidak dipanggil dengan Pangeran Tunggul, tetapi Sulasan, atau yang tertampan dari Semuanya.

Beberapa waktu kemudian pangeran memutuskan untuk mendirikan sebuah istana dan memerintahkan warganya untuk membangun sebuah penarah.

Raja dari para naga mengubah dirinya menjadi bentuk manusia dan datang kepada Sang Pangeran dan berkata, "Yang Mulia, engkau ingin mendirikan sebuah istana yang besar. Bagaimana engkau mendirikannya, di bumi, atau apa?"

Pangeran Sulasan berkata, "Ya, itu akan di bangun di bumi."

Raja naga bertanya, "Tetapi mengapa engkau tidak mendirikannya dengan permata?"

Ketika Sang Pangeran berkata bahwa tidak mungkin menemukan begitu banyak permata, raja naga berkata, "Jika engkau ingin istana dari permata, kami akan menolongmu."

Kemudian dia secara ajaib membuat empat sumber mata air di empat penjuru dan memberitahu Sang Pangeran, "Jika engkau mengambil air dari mata air di sebelah timur, itu akan berubah menjadi lapis lazuli. Jika engkau mengambil dari selatan, itu akan menjadi emas. Jika dari barat-perak, dan dari selatan-kristal."

Sang Pangeran melakukan seperti yang diperintahkan oleh raja naga dan mendirikan istana permata yang berkeliling 400 yojana dan seperti sebuah istana untuk para dewa. Sepanjang jalan besar dia membangun banyak bangunan terbuat dari kayu dan kristal dan menyebabkan air yang bersih mengalir. Ketika dia telah menyelesaikannya, tujuh harta berharga tiba dengan sendirinya, dan Sang Pangeran menjadi penguasa empat benua dan menyebabkan semua makhluk hidup melakukan kebajikan.

"Yang Mulia, ayahku Suddhodana adalah raja Mahasakuli. Ibuku Mahamaya adalah ratu. Saya sendiri adalah Pangeran Tunggul. Prajapati adalah istrinya dan Kasyapa adalah ayah putri itu. Keenam guru berpandangan salah adalah keenam pangeran yang mencoba untuk memperoleh sang Putri. Pada saat itu mereka bertempur melawan saya, karena saya membunuh mereka dan menangkap pasukan mereka, dari waktu itu sampai sekarang, melekat pada ketenaran dan kemenangan, mereka terus melawan saya. Meskipun mereka tidak memiliki kekuatan gaib, mereka kan lebih baik menenggelamkan diri daripada mengoreksi kesalahan mereka, dan sekarang 90.000 pengikut mereka

menjadi bhiksu."

Raja Bimbisara bertanya, "Bhagava, apa yang telah dilakukan oleh Pangeran Tunggul sehingga di begitu gagah berani, dan apa yang telah dia lakukan sehingga dia terlahir buruk rupa?"

Buddha berkata, "Dengarkan dengan baik, Yang Mulia, dan saya akan memberitahumu hukum sebab akibat. Berkalpa yang lalu, kalpa yang tak terhitung, hiduplah di Jambudvipa, di tanah Benares, di sebuah tempat yang disebut bukit para Rshi, Pratyekabuddha tertentu. Pratyekabuddha ini menderita gangguan urat syaraf dan merawat dirinya dengan mentega yang murni. Suatu hari dia pergi ke rumah pembuat mentega dan memohon sedikit.

Orang itu menjadi marah, menghina orang bijaksana itu, dan memberitahunya, "Dasar pengemis! Jika engkau tidak meminta-minta, engkau tidak bisa makan. Kepalamu seperti tunggul sebuah pohon dan tanganmu seperti kulit kayu kering!"

Meskipun demikian, dia memberikan Pratyekabuddha mentega murni. Karena orang bijaksana itu pergi dengan mentega yang sedikit, istri pembuat mentega itu datang dan hanya bertemu dengannya dan berkeyakinan kepadanya.

Dia bertanya, "Ah, Yang Mulia, dari mana engkau datang dan apa yang ingin engkau lakukan dengan mentega ini?"

Ketika Pratyekabuddha menjelaskan, wanita itu mengundangnya kembali ke rumahnya dan memenuhi mangkuknya dengan mentega murni.

Beralih ke suaminya, dia berkata, "Engkau hanya memberikan orang suci ini ampas dari mentega dan telah menghina dia. Kau harus meminta maaf dari hal ini."

Pikiran menyesal lahir dari laki-laki ini dan baik dia maupun istrinya bersujud kepada Pratyekabuddha dan memohon dia untuk datang dan mengambil sebanyak mentega yang dia perlukan di kemudian hari. Kemudian orang suci itu sering datang ke rumah mereka dan memperoleh mentega dan, untuk membayar kebaikan mereka, ia mempertunjukkan berbagai macam kekuatan supernatural untuk mereka seperti terbang di angkasa, duduk dan membuat nyala api dari badannya dan air mengalir.

Ketika pembuat mentega dan istrinya melihat keajaiban ini, pikiran penuh keyakinan muncul dan suaminya berkata, "Dengan kebaikan yang kami peroleh dari memberikan mentega kepada orang suci, semoga kita akan terlahir sebagai suami dan istri."

Istrinya menjawab, "Karena awalnya engkau hanya

memberikan ampas mentega kepada orang bijaksana ini, menghinanya, dan tidak percaya, engkau akan terlahir buruk rupa. Bagaimana saya bisa jadi istrimu? Saya akan melarikan diri, engkau harus mengikutiku dan membawa saya kembali.”

Suami dan istri itu kemudian mendedikasikan hidup mereka kepada Pratyekabuddha itu dan mengakui kesalahan mereka. Pratyekabuddha memberitahu mereka, “Kalian berdua telah menyembuhkan gangguan urat syarafku dengan memberiku mentega, dan saya akan memenuhi apa yang kalian inginkan.”

Dengan kesenangan, pria dan istrinya bersujud dan memohon bahwa dimanapun mereka terlahir kembali di alam dewa maupun manusia, mereka akan bersama menjadi suami dan istri.

"Yang Mulia, Pangeran Tunggal adalah pembuat mentega dan istrinya adalah sang putri. Karena dia menghina Pratyekabuddha dan memberi dia ampas mentega, selama hidupnya dia terlahir buruk rupa. Karena dia menyesal, mengakui, dan memberi orang suci itu mentega yang baik, dia kemudian menjadi tampan, kuat, luar biasa, seorang Cakravartin, menguasai lebih dari empat benua dan memperoleh lima kebahagiaan.

"Yang Mulia, akibat dari perbuatan baik dan jahat tidak pernah dihancurkan, seperti bayangan seseorang, mereka tidak mungkin sendirian. Oleh karena itu jagalah perilaku tubuh, ucapan, dan pikiran."

Ketika Buddha telah berkata demikian, Raja Bimbisara, putri dan bangsawan, dan empat bagian kumpulan bersama dengan manusia dan para dewa, menjadi pemenang arus, sekali kembali, tidak pernah kembali lagi, dan arahat. Beberapa menghendaki menjadi Pratyekabuddha, membangun akar kebajikan. Beberapa membangun batin pencerahan sempurna. Semuanya bermudita cita dan percaya. (Selesai)




---

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



1. Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran jahat, maka penderitaan akan mengikutinya bagaikan roda pedati mengikuti langkah kaki lembu yang menariknya.

2. Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran murni, maka kebahagiaan akan mengikutinya bagaikan bayang-bayang yang tak pernah meninggalkan bendanya.

3. "Ia menghina saya, ia memukul saya, ia mengalahkan saya, ia merampas milik saya." Selama seseorang masih menyimpan pikiran-pikiran semacam itu, maka kebencian tak akan pernah berakhir.

4. "Ia menghina saya, ia memukul saya, ia mengalahkan saya, ia merampas milik saya." Jika seseorang sudah tidak lagi menyimpan pikiran-pikiran semacam itu, maka kebencian akan berakhir.

5. Kebencian tak akan pernah berakhir apabila dibalas dengan kebencian. Tetapi, kebencian akan berakhir bila dibals dengan tidak membenci. Inilah satu hukum abadi. (Dhammapada)