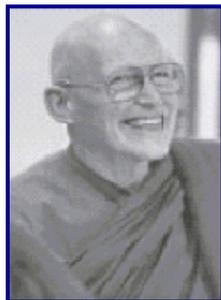
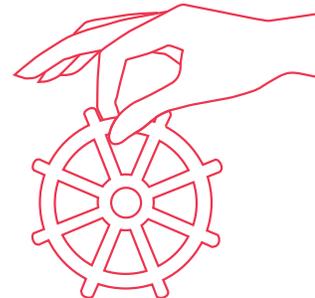


# Dharma Maṅgala

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...



## Beginilah Apa Adanya

Ajahn Sumedho

Berapa banyak dari anda yang sedang berlatih hari ini untuk berusaha menjadi sesuatu 'saya harus melakukan ini....atau menjadi itu..atau melenyapkan sesuatu....' Sifat kompulsif itu telah mengambil alih, bahkan di dalam pelatihan Dhamma kita. Sebaliknya, sebuah sikap 'Beginilah apa adanya' bukanlah sikap fatalistik yang tidak peduli atau tidak mau tahu, tetapi ini adalah sebuah keterbukaan nyata terhadap segala sesuatu apa adanya pada saat ini. Sebagai contoh, pada saat ini, inilah apa adanya dan ia tidak dapat menjadi lain pada saat ini. Ini begitu jelas kan?

Sekarang ini, tidak peduli apa anda merasa bersemangat atau loyo atau mantap, gembira atau tertekan, tercerahkan atau sepenuhnya terdelusi, setengah cerah, setengah terdelusi, tiga-perempat, seperempat cerah, penuh harapan atau putus asa, inilah apa adanya dan ini tidak dapat menjadi lain pada saat ini.

Bagaimana perasaan tubuh anda? Perhatikan saja bahwa tubuh ini ya begini. Berat, menumpu pada tanah, kasar, lapar, panas dan dingin, menjadi sakit. Kadang merasa sangat enak, kadang sungguh tidak nyaman. Inilah apa adanya. Tubuh manusia adalah seperti ini, sehingga tendensi untuk menjadi yang lain pun runtuh. Ini tidak berarti kita tidak membuat sesuatu menjadi lebih baik, tetapi kita melakukannya melalui pemahaman dan kebijaksanaan, bukan dari sebuah keinginan berlandaskan pada kebodohan.

Dunia ini adalah seperti ini dan sesuatu terjadi, dan salju turun dan matahari terbit, dan orang datang dan pergi, orang-orang bersalah paham, perasaan orang tersakiti. Orang menjadi malas dan terinspirasi dan orang merasa depresi atau bingung, orang bergosip dan saling mengecewakan satu sama lain. Ada percabulan dan ada pencurian, kemabukan, ketergantungan pada obat-obatan, ada perang dan ini juga akan terus berlangsung.

Di dalam komunitas seperti Amaravati kita dapat melihat segala sesuatu apa-adanya. Sekarang ini akhir minggu dan banyak orang datang untuk mempersembahkan dana makanan. Suasana juga lebih ramai dan bising dan kadang-kadang ada anak-anak berlari ke sana ke mari berteriak-teriak dan orang-orang menumbuk sayur-sayuran dan memotong-motongnya dan segalanya bertaburan di mana-mana. Anda dapat mengamati 'Inilah apa adanya, daripada berkomentar 'Orang-orang ini mempengaruhi ketenangan saya'. 'Saya tidak ingin menjadi seperti itu, saya menginginkan yang sebaliknya' mungkin muncul sebagai reaksi jika anda menyukai keteraturan yang senyap waktu makan, pada saat tidak ada hal-hal yang terjadi dan pada saat tidak ada suara keras atau bising. Tetapi hidup adalah seperti ini, ini adalah cara hidup, ini adalah eksistensi manusia. Jadi di dalam pikiran, kita mencakup perubahan dan gerakan dari kesunyian menuju kebisingan, dari situasi terkontrol dan teratur ke suasana bingung dan kacau.

Seseorang dapat menjadi buddhis yang sangat egois dan menginginkan hidup yang sangat senyap dan menginginkan untuk mampu 'berlatih' dan memiliki banyak waktu untuk duduk [meditasi], banyak waktu untuk mempelajari Dharma dan 'Saya tidak harus menerima tamu atau berbicara kepada orang tentang sesuatu yang konyol dan saya tidak mau.....bla bla bla' Anda dapat menjadi seorang bhikkhu buddhis yang sangat-sangat egois. Anda dapat menginginkan dunia untuk sesuai dengan impian-impian dan harapan ideal anda dan ketika ini tidak terjadi, anda tidak menginginkannya lagi. Tetapi daripada berusaha membuat sesuatu dengan cara yang anda inginkan, jalan Buddha adalah jalan untuk mengenali sesuatu apa adanya. Dan merupakan suatu kelegaan besar pada saat anda menerima apa adanya, bahkan jika sesuatu itu tidak enak, karena penderitaan yang paling nyata adalah menolak sesuatu apa adanya.

Apakah sesuatu berjalan dengan tidak begitu baik atau baik, jika kita tidak menerima sesuatu apa adanya, maka pikiran cenderung menciptakan semacam bentuk penderitaan. Jadi, jika anda terikat kepada sesuatu yang berjalan dengan baik, maka anda akan mulai mengkhawatirkan hal itu tidak akan berjalan begitu baik lagi, meskipun jika sebenarnya ia baik-baik saja. Saya telah mengamati hal itu pada hal-hal kecil, seperti pada saat cuaca cerah dan seseorang kegirangan – maka pikiran selanjutnya adalah 'tetapi di Inggris, anda tahu, matahari

dapat hilang dengan cepat setelah itu [Cuaca di Inggris sangatlah cepat berubah - Red].

Seketika saat kita menangkap/melekat pada sebuah persepsi tentang matahari yang cerah maka kita dapat melompat kegirangan. Selanjutnya pikiran tidak nyaman akan juga otomatis muncul, mengkhawatirkan cuaca cerah yang tidak akan bertahan lama. Kepada apapun anda terikat akan membuat anda mengkhawatirkan hal sebaliknya. Dan pada saat sesuatu tidak berjalan dengan baik, pikiran cenderung berpikir 'Saya menginginkan yang lebih baik dari ini'. Penderitaan muncul pada saat ada genggaman keinginan ini.

Dunia sensori adalah menyenangkan dan menyakitkan, cantik, jelek, netral; ada semua gradasi, semua kemungkinan di dalamnya. Ini hanyalah pengalaman sensori. Tetapi ketika ada kebodohan (moha) dan pandangan diri yang bekerja, saya hanya menginginkan kenyamanan dan saya tidak mau rasa sakit. Saya hanya ingin kecantikan dan saya tidak mau keburukan. 'Oh Tuhan, tolong beri saya kesehatan, beri saya wajah yang halus, fisik yang menarik, biarkan saya muda selama waktu yang panjang, mendapatkan banyak uang, kemakmuran dan kekuatan, tidak ada rasa sakit, tidak ada kanker, banyak kecantikan di sekitar saya, kelilingi saya dengan kecantikan dan kesenangan sensual yang terbaik'. Kemudian rasa takut akan datang dan berpikir bahwa mungkin saya akan mendapatkan yang terburuk. Saya mungkin mendapatkan penyakit lepra, AIDS atau Parkinson atau kanker. Dan saya mungkin ditolak, diasingkan, dipermalukan dan ditinggalkan sendirian dalam kedindingan, kelaparan, sakit dan bahaya, dengan serigala-serigala yang bersahut-sahutan dan deru angin.

Jadi kita mencondongkan diri kita kepada rasa aman, benarkan? Tempat kecil yang nyaman dengan listrik, pemanas sentral, asuransi dan garansi akan segalanya – tagihan yang terbayar dan kontrak legal. Semua ini memberikan kita sebuah perasaan aman. Kita mencari rasa aman emosional. 'Katakanlah bahwa anda akan selalu mencintai saya sayang. Katakanlah anda akan mencintai saya walaupun anda tidak sungguh-sungguh mencintai saya'. Buat segalanya aman dan terjamin. Dan di dalam permintaan-permintaan itu akan selalu ada kegelisahan karena genggaman erat pada keinginan.

Jadi kita mengembangkan cahaya di sekitar penegakan semangat manusiawi daripada jaminan materiil. Sebagai pengembara yang berpindapatta, anda mengambil resiko bahwa anda tidak akan mendapatkan apapun untuk makan. Anda mungkin tidak akan menemukan tempat berteduh, anda mungkin tidak memiliki obat yang baik, anda mungkin tidak akan mendapatkan pakaian yang bagus. Orang terkadang sangatlah murah hati, tetapi sebagai pertapa kita tidak menganggap enteng pemberian ini, beranggapan

bahwa kita patut mendapatkannya. Kita bersyukur akan segala yang diberikan dan mengembangkan sikap berkeinginan secukupnya. Kita harus mempersiapkan diri meninggalkan segalanya di setiap momen, untuk memiliki sikap pikiran yang tidak berpikir 'Ini rumah saya, saya ingin dijamin selama hidup saya'

Tidak peduli ke mana arah situasi bergerak, kita beradaptasi, terhadap hidup, waktu dan tempat, ketimbang membuat permintaan-permintaan. Kemanapun situasi pergi, inilah apa adanya. Terhadap penyakit apapun yang kita dapat, tragedi atau katastrofi atau sukses atau yang terbaik menjadi yang terburuk, seseorang dapat berkata 'Inilah apa adanya'. Dan di dalamnya ada rasa penerimaan dan tiada kemarahan, tiada keserakahan dan kemampuan untuk mencakup segala aspek kehidupan yang berlaku.

Kita tidak di sini untuk menjadi sesuatu atau mengenyahkan sesuatu, untuk merubah apapun atau membuat apapun untuk diri kita atau menuntut permintaan, tetapi untuk bangun dan sadar terus menerus, untuk merefleksikan, mengamati dan mengenali Dhamma. Jangan khawatir bahwa situasi akan berubah menjadi lebih buruk. Bagaimanapun situasi berubah, kita memiliki kebijaksanaan untuk beradaptasi terhadapnya. Dan saya dapat melihat bahwa inilah sikap tanpa takut sejati kehidupan pertapa. Kita dapat beradaptasi, kita dapat secara bijaksana belajar dari segala kondisi karena rentang waktu kehidupan ini bukanlah rumah kita yang sejati.

Rentang hidup ini adalah sebuah transisi yang melibatkan tubuh dan pikiran kita. Ini adalah sebuah perjalanan melalui dunia sensori dan di dalam dunia sensori ini tidak ada sarang yang nyaman, tidak ada rumah dan tidak ada perlindungan. Ini semua sangatlah tidak kekal, subyek dari kehancuran dan perubahan di setiap momen. Inilah hakikat alamnya. Inilah apa adanya. Tidak ada hal yang menyedihkan jikalau anda tidak menuntut permintaan jaminan keamanan di dalamnya.

Realitas eksistensi adalah tiada rumah perlindungan apapun di sini. Jadi kehidupan tanpa rumah ini, menuju langsung pada kehidupan pertapa disebut sebagai pesan dari langit, karena semangat religius tidak lagi berbagi dengan delusi pikiran duniawi yang sangat ngotot untuk mendapatkan keamanan dan jaminan materiil. Anda memiliki keyakinan kepada Buddha, Dhamma dan Sangha dan ajaran. Anda memiliki keyakinan kepada kesempatan sebagai seorang meditator dan pertapa agar mendapatkan kebijaksanaan dan pemahaman untuk membebaskan pikiran dari kegelisahan yang disebabkan oleh keterikatan pada dunia sensori dan menganggapnya sebagai sebuah rumah tempat berlindung.

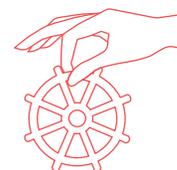
Ide untuk memiliki dan bergantung kepada hal-hal seperti ini adalah ilusi dari kehidupan duniawi. Pandangan diri

mengirim semua delusi ini sehingga kita berpikir untuk melindungi diri kita setiap waktu. Kita selalu merasa terancam, selalu ada sesuatu yang dikhawatirkan, sesuatu yang ditakutkan. Tetapi pada saat ilusi dibocorkan oleh kebijaksanaan, maka akan ada rasa tanpa takut; kita akan melihat ini sebagai sebuah perjalanan, sebuah transisi/perubahan dalam dunia sensori. Kita menjadi bersedia untuk belajar dari apapun yang diajarkannya kepada kita. Apapun dan seberapa pahitnya pelajaran tersebut.



Diterjemahkan dari buku 'The Way It Is', (halaman 49), catatan ceramah-ceramah Ajahn Sumedho Dalam Retret-Retret Meditasi – Redaksi

#### Petunjuk berlangganan :



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



Meditasi  
Pernapasan Anapanasati

# Petunjuk Ke Dalam Pelaksanaan Kammattana

Oleh: Kassapa Thera

## Bab 8

Anapanasati Tingkat IV (Menempatkan Pikiran Atas Obyek Dalam Pernapasan)

### BERBAGAI BENTUK PATIBHAGA NIMITTA

Dengan tercapainya Patibhaga Nimitta si yogavacara tiba ke tingkat empat ini. Adapun Patibhaga Nimitta itu tiba tidak sama wujudnya kepada semua orang. Pada sebagian orang peristiwa ini datang disertai rasa gembira yang halus laksana halusny sutera, atau angin sepoi-sepoi yang nyaman menyenangkan. Para pengarang telah coba mempersamakannya dengan: Cahaya bintang, batu permata bulat, mutiara, kalung rantai perak, kalungan bunga teratai, bulan purnama, matahari, dan lain-lain.

### PERUMPAMAAN 'KHOTBAH'

Banyak siswa-siswa mendengarkan sebuah khotbah. Mereka kemudian diminta pendapat masing-masing atas khotbah itu. Seorang siswa teringat akan seluruh khotbah itu dan dipersamakannya dengan air yang mengalir turun dari gunung sehubungan dengan mengalirnya kata-kata dengan lancar dan tak terputus-putus. Siswa yang kedua mengatakan bahwa dia terpesona oleh arti dan keindahan kata-kata dari khotbah itu dan diperbandingkannya dengan pohon-pohon, buah-buahan dan bunga-bunga yang indah. Siswa yang ketiga menyatakan dirinya tertarik oleh persimpangan jalan pemikiran yang terbawa dalam khotbah itu dan diibaratkannya seperti pohon besar yang rimbun dengan dahan-dahannya yang lebat dengan bunga-bunga dan buah-buah yang bermanfaat. Demikianlah caranya manusia 'mampu mengenali' sesuatu, masing-masing sesuai dan sejalan dengan cahaya pengertiannya sendiri.

Bilamana Patibhaga Nimitta dan Meditasi Pendekatan yang menyertainya dimenangkan, maka si yogavacara telah melewati tahap Meditasi Pendahuluan, tetapi masihlah dia berada dalam lingkungan Rasa Badaniah (Kamavacara). Pada tahap ini hendaklah dia menghubungkan guru-meditasinya.

## APA YANG HARUS DIJELASKAN SEORANG GURU: Aliran Digha Bhanaka

Berpegang bahwa seorang guru harus tidak lantas berkata: "Itulah Patibhaga Nimitta!" Kenapa? Sebab si yogavacara akan berpikir bahwa ia telah berhasil dan mengendorkan usahanya; sebaiknya sang guru berkata: "Yah, ini telah terjadi, teruskanlah latihanmu". Sebaliknya kalau sang guru berkata: "Apa yang kamu lihat itu bukan Patibhaga Nimitta", maka si yogavacara akan berkecil hati dan hilang semangat usahanya. Di lain pihak, aliran Majjhima Bhanaka tidak setuju dengan cara itu sebab mereka berpendirian bahwa seorang guru harus berkata: "Sobat, kamu telah memenangkan Patibhaga Nimitta, teruskan usaha-usahamu dan yang lain-lainpun akan menyusul".

## DALAM TARAP JHANA

Di sini si yogavacara berada dalam 'ayunan' yang akhir daripada empat tingkat pertama Meditasi ini. Patibhaga Nimitta (Gambar pantulan Bathin) itu sendiri sekarang menjadi Obyek dari Meditasinya, bukan lagi pernapasan atau pintu-hidungnya. Dengan tercapainya Patibhaga Nimitta dan Meditasi Pendekatan yang menyertainya, si yogavacara telah dapat menindas untuk sementara Nivarana-Nivarana (Perintang-Perintang Bathin) dan Tanha (napsu-napsu rendah). Pikirannya kini sudah tenang, dan kesemuanya ini terjadi dengan berbarengan.

## CARA MELINDUNGI DAN MEMPERTAHANKAN PATHIBAGA NIMITTA

Si yogavacara harus tidak merenungkan atas warna, bentuk, sifat tak kekal, dsb daripada Patibhaga Nimitta yang telah dimenangkannya. Dia harus selalu mempertahankannya di depan 'mata pikirannya' tetapi tidak meneliti akan hal-hwalnya yang kecil-kecil. Misalnya, seorang Permaisuri yang hamil tua sedang menunggu kelahiran bayinya kelak akan menjadi seorang raja besar; tentulah dia akan sangat berhati-hati sekali walaupun dia belum mengetahui bentuk atau rupa dari bayinya itu. Demikian pun si yogavacara harus berjaga dan memelihara Patibhaga Nimitta-nya.

## MEMASUKI JHANA

Kini disisihkannya segala perintang-perintang dan keruwetan-keruwetan duniawi dan duduklah si yogavacara dengan teguh mengasuh dan memperkembangkan Patibhaga Nimitta-nya. Dengan kekuatan kehendak pikiran dia harus membuat Patibhaga Nimittanya 'tumbuh membesar' sehingga seakan-akan memenuhi seluruh ruang angkasa. Berbarengan dengan majunya konsentrasinya dicapainya Apana Samadhi (Konsentrasi-penuh) ataupun Patthamajjhana (Jhana Pertama) serta cabang-cabangnya (Anga) yaitu Vitakkavicara (pencerapan), Piti (kegiuran), Sukha (kenikmatan), dan titik terpusatnya Pikiran (Citta

Ekagatta). Apana Samadhi ini adalah melampaui Kamavacara (lingkungan rasa badaniah) dan membawa sang yogavacara kepada Arupavacara (sfeer-tanpa bentuk).

## KENAPA JHANA PERLU DIPERKEMBANGKAN

Jhana penuh perlu dipupuk untuk menyempurnakan 5 pencapaian:

- Untuk membangun kekuatan Perenungan Seketika.
- Untuk membangun kekuatan Pencapaian Seketika.
- Untuk membangun kekuatan Keluar Seketika dari Pencapaian.
- Untuk membangun kekuatan Membikin Jadi Apa yang diinginkan atau dikehendaki dengan hanya menggunakan kekuatan pikiran.
- Untuk membangun kekuatan Melihat kembali dan Memeriksa.

## CARA MELINDUNGI KETRAMPILAN MEMASUKI JHANA

Apabila Meditasi sudah disempurnakan seperti di atas, maka orang tidak lagi perlu memulai dari hitungan atau melalui tingkat-tingkat meditasi lainnya untuk memasuki keadaan Jhana. Bahkan selagi dia melakukan kerja sehari-harinya dia bisa meluncur memasuki Jhana bila dan kapan saja dikehendaknya. Hanya dan ini amat penting sekali dia harus mempertahankan teguh Kemurnian Silanya (Silavisuddhi): pada dirinya harus tidak ada pembunuhan, ketidak jujuran, napsu rendah, kebohongan, ketagihan, kekejaman, kemarahan, kekerasan, dan iri hati. Kesemuanya itu harus tidak ada pada diri seorang yang ingin memelihara 'Sang Kekuatan' tanpa berkurang atau bercacat sedikitpun.

## LAMA BERLANGSUNGNYA JHANA

Orang dapat memperpanjang keadaan Jhana selama dikehendaknya tetapi orang Buddhis tidak melihat manfaat dalam meneruskan keadaan Jhana lebih dari tujuh hari. Selanjutnya dia perlu memelihara keseimbangan dalam kekuatan pikirannya (Indriya-Samatta-Patipadanata). Kekuatan pikiran yang dimaksudkan adalah terdiri dari keyakinan, usaha, kewaspadaan, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Kesemuanya itu harus berimbang dengan baik.

## MENCAPAI LINGKUNGAN (SFEER) TANPA BENTUK

Dengan meneruskan latihan dan sedikit demi sedikit melewati dan meninggalkan faktor-faktor Jhana yang disebut Vitakkavicara, Piti, Sukha, sehingga hanya ketinggalan Ekagatta dan Keseimbangan, si yogavacara akan memenangkan Jhana-Jhana yang lebih tinggi sampai dengan Jhana IV. Jika diinginkan si yogavacara dapat mencapainya sebelum melaksanakan sisa 4 Tingkat lebih tinggi -mencapai pula 4 Tingkat Arupavacara. Tapi jalan

ini menuju pada suatu 'Cul-de-sac' (jalan buntu) yang tak menguntungkan.

## Bab 9

### Jalan Pandangan Terang

#### PENEMBUSAN

Sesudah diuraikan tentang Pencapaian Jhana, maka selesai sudah penjelasan mengenai Empat Tingkat Pertama Kammatthana ini. Pencapaian Jhana ini walaupun masih bercorak duniawi, namun adalah sesuatu yang luar biasa (supernormal). Seperti orang menyalakan lampu listrik dengan hanya memutar knop, si yogavacara sudah dapat memutar 'knop' pikiran Jhananya untuk menembus hakekat sejati daripada barang-barang dalam sekilas saat Pandangan-terangnya yang pertama kedalam Sang Lokuttara dalam tahunnya dia yang telah 'Memasuki-Sang-Aliran' atau Sang Sotapatti Magga Nana.

#### KEADAAN SEORANG SOTAPATTI

Kini dan seterusnya lenyap sudah untuk selama-lamanya Sakkayaditthi (pandangan palsu), Vicikiccha (keraguraguan) dan Silabataparamasa (ketakhyulan). Tidak akan ada lagi keadaan Neraka mengangakan mulutnya untuk Suciawan ini. Jalannya telah terbentang lebar dan seperti dipuji-pujikan dalam kitab-kitab: "Lebih agung dari raja-raja, dari keadaan para dewa, dari dipertuan oleh seluruh dunia adalah 'BUAH LANGKAH PERTAMA KEARAHATAN' Ini!" Sesuatu yang tak pernah dimimpikannya mungkin dalam masa hidup ini, kini telah benar-benar dialaminya sendiri. Bahkan selagi dalam dunia inipun walaupun hanya dalam Jhana Pertama, manusia telah dapat mencicipi Bahagia Terluhur Para Dewa Brahma! Untuk selanjutnya mencapai Sang Lokuttara melalui metode Pandangan-Terang, si yogavacara harus kembali dari Apana Samadhi ke Upacara Samadhi.

#### APAKAH VIPASSANA (PANDANGAN TERANG) ITU?

Adakalanya dalam impian terjadi kilas-kilas yang dalam hidup -sadar disebut 'nyata/sejati' dan dianggap penting dalam kehidupan. Dalam pada ini tidaklah terbukti akan kesejatian daripada hidup -mimpi itu dan tidakpun dimaksudkan bahwa hidup -sadar sekalipun layak disebut 'sejati' bila dipandang dari sudut ilmu jiwa Buddhis. Tetapi demi mewujudkan pandangan itu, perlu disini dijelaskan bahwa Kilas-Kilas Penilaian (Vipassana) bisa dan memang terjadi dalam hidup -sadar yang sebenarnya tak sejati itu. Di sini dimaksudkan bahwa walaupun media itu sendiri (yaitu si subyek sang yogavacara sendiri) tidak sejati baik dalam hidup -sadar maupun hidup -mimpi, namun kedua-

duanya jenis hidup itu dapat disinari kilas-kilas ilham yang tidak bersumber daripadanya. Namun juga perkembangan 'dalam' daripada kedua jenis hidup itu, bila berada di atas garis yang benar, dapat menghasilkan BUNGA PIKIRAN yaitu Ilham.

Impian-impian itu tampak cukup nyata (real) ketika orang sedang mengalaminya dan hanya tampak fantastis kepada mereka yang 'sada' (dan tak mengalaminya sendiri). Sang Buddha mengajarkan bahwa bilamana tiba 'BANGUN AGUNG' (Great Awakening) maka terbukti di situ bahwa segala-galanya di sekeliling kita yang tampaknya sejati dan nyata ini tidaklah lebih daripada unsur-unsur impian belaka.

Empat jenis ilham mendahului datangnya Bangun Agung itu, yang oleh kaum Buddhis disebut Vipassana (Pandangan-Terang), yaitu pandangan dalam arti pengertian yang terang akan ke-ADA-an yang wajar alamiah, atau pandangan akan se-ADA-nya sesuatu tanpa diwarnai kesan-kesan, konsepsi-konsepsi dan sebagainya. Sebagian dari Wujud Kepalsuan yang terdiri dari sensasi-sensasi, persepsi-persepsi, pengalaman-pengalaman bahkan kesadaran pun kita sekarang tolak dan sangkal sebagai 'saksi' dan kenyataan oleh karena kebenaran itu adalah ekspresi daripada ilmu pengetahuan duniawi (mundane). Penyinaran dahsyat hasil Vipassana Menembus menghancurkan dan menyapu bersih semua kekhayalan. Untuk mencapai Penerangan Dahsyat ini Sang Buddha telah menunjukkan cara serta jalannya.

Setelah menginsyafi sifat ketidak-kekalan semua fenomena, bahkan fenomena yang tertinggi sekalipun, si yogavacara kini bertekad untuk mencapai 'Yang Abadi Itu'. Atas jalan Empat Tingkat yang lebih tinggi dari Kammatthana ini, bangunlah sang yogavacara maju menuju 'Sang Tujuan Agung'.

#### TINGKAT-TINGKAT DARI KESUCIAN

Sang yogavacara telah menyempurnakan dua Visuddhi yaitu Pemurnian Sila dan Pemurnian Citta (Pikiran). Lima Visuddhi lain akan disempurnakannya pula dalam 4 Tingkat yang lebih tinggi, yaitu:

- Ditthi -Kemurnian Pandangan
- Kankha Vitarana -Penanggulangan Keraguan
- Maggamagga Nanadasana -Ketajaman Memilih Jalan
- Patipada Nanadasana -Kemajuan Ketajaman Memilih Jalan
- Nanadasana -Kesempurnaan dalam Memilih

#### BANGUN

Tahap demi tahap sang yogavacara bangun maju menuju SINAR BANGUN MULIA yang disertai penghancuran total Tanha untuk selamanya.

## MENCAPAI NIKMAT PENGHENTIAN

Bilamana dan di mana saja dikehendakiNya, dia bisa memasuki Nirodha Samapatti (Nikmat Penghentian) serta mengalami Nikmat-nya Kebahagiaan-Mutlak daripada Nirwana, Sang Lokuttara, selagi sang yogavacara masih hidup sebagai manusia yang menghirup hawa-udara dunia ini!

Hening dia duduk -tak sehelai rambutpun bergeser Walau guntur bergemuruh, petir bersambar-sambaran; Karena Pikiran telah dimenangkan Takkan lagi Avidya dapat menyelubungi Apa yang Vipassana dari rantai emas bebaskan sudah.

Bab 10

Tentang Pikiran Ini - Ajahn Chah

Pada hakikatnya tiada yang salah dengan pikiran kita. Pikiran ini begitu suci dan tenang. Saat ini pikiranmu tidak tenang karena selalu mengikuti suasana hati. Pikiran menjadi tidak tenang atau gelisah karena tertipu oleh suasana hati. Sesungguhnya ia tidak memiliki apa-apa di dalamnya. Namun pikiran yang tidak terlatih begitu bodoh, hingga rangsangan indera datang menerpa dan menjerat dalam bahagia, derita, suka dan duka. Semua pengaruh indera itu bukan pikiran, suka dan duka itupun bukan pikiran. Mereka hanya suasana hati yang datang memperdaya. Pikiran yang tidak terlatih akan hanyut dan mengikuti mereka, lupa akan hakikatnya dan kita lalu akan berpikir bahwa kitalah yang sedang bersedih, sedang gembira, dan sebagainya.

Sesungguhnya pikiran ini bisa berada dalam keadaan tenang; benar-benar tenang! Seperti sehelai daun yang tenang selama tiada angin berhembus, tapi bila angin datang, ia akan bergoyang. Dedaunan bergoyang ditiup angin -pikiran bergoyang disebabkan pengaruh rangsangan indera, menurut ajakannya. Jika kita tidak menurutinya, karena mengetahui hakikat pengaruh-pengaruh itu dan tak mau ambil peduli lagi, maka pikiran tidak akan bergoyang.

Latihan kita sesungguhnya adalah penelaahan hakikat pikiran yang alamiah. Kita akan melatih pikiran untuk mengetahui pengaruh-pengaruh indera agar tidak terhanyut di dalamnya. Hanya dengan latihan yang tidak mudah ini kita akan memperoleh hasil. (Selesai)



"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)



Rubrik ini memuat kutipan teks-teks Dhamma, baik yang bersumber dari Buddha Shakyamuni sendiri, maupun dari para Guru Besar Buddhisme lainnya, khususnya dari India, China, dan Tibet

Bunga-bunga

Bagaikan sekuntum bunga yang indah tetapi tidak berbau harum; demikian pula akan tidak bermanfaat kata-kata mutiara yang diucapkan oleh orang yang tidak melaksanakannya.

Bagaikan sekuntum bunga yang indah serta berbau harum; demikian pula sungguh bermanfaat kata-kata mutiara yang diucapkan oleh orang yang melaksanakannya.

Seperti dari setumpuk bunga dapat dibuat banyak karangan bunga; demikian pula hendaknya banyak kebajikan dapat dilakukan oleh manusia di dunia ini.

Harumnya bunga tak dapat melawan arah angin. Begitu pula harumnya kayu cendana, bunga tagara dan melati. Tetapi harumnya kebajikan dapat melawan arah angin; harumnya nama orang bajik dapat menyebar ke segenap penjuru.

[Dhammapada]



Bhiksu

Menjaga

Sila

Mereka yang telah mengambil Sila tidak boleh melanggarnya, meskipun harus dibayar dengan nyawa ataupun lengan.

Mengapa demikian?

Hal ini karena Sila adalah akar yang menembus pencerahan. Sila melampaui ketidaktahuan, jalan yang dengan cepat menuju Nirvana. Dalam kebenaran, kebajikan dari Sila tidak terbatas waktu dan tidak ada yang menyamainya dan kebajikan dari orang yang menjaga Sila adalah tidak terbatas waktu dan tidak ada bandingnya.

Seperti halnya laut yang memiliki elemen terbesar air yang didalamnya tinggal bukan manusia, kura-kura, raksasa laut, dll., Sila adalah elemen yang mana banyak makhluk yang berdiam dalam tiga kendaraan. Seperti halnya menemukan emas, perak, permata berharga lainnya seperti lapis lazuli, dalam lautan, maka di lautan Sila akan ditemukan permata berharga seperti penyebab ketidakkekalan, tiga puluh tujuh Dharma yang menuju Pencerahan, dhyana, dan samadhi.

Mengapa lautan besar tidak pernah mengalir? Karena api neraka terus menerus menyebabkannya menguap, dan seperti halnya sungai-sungai yang mengalir tidak pernah meningkat jadi di lautan Sila tidak pernah meningkat dengan pengetahuan maupun menurun karena kebajikan sempurna.

Kemudian diketahui bahwa kebajikan dari seorang yang menjaga Sila adalah sangat besar.

Setelah Buddha Parinirvana, hiduplah di suatu negeri Anta seorang bhiksu yang baik tingkah lakunya. Dia adalah seorang

pengembara dan tidak berdiam di Kumpulan Besar memuja semua Buddha.

Apa alasannya?

Hal ini karena bhiksu itu memiliki sedikit keinginan, berkecukupan, tidak mengumpulkan apapun, makan sekali sehari, dan tidak membutuhkan tempat tinggal tetap, sedangkan para rohaniawan tinggi, bermartabat, orang berkedudukan tinggi, dan bhiksu lainnya yang bergabung dalam sangha mengenakan jubah bhiksu yang sangat mewah dan angkuh, dan itulah alasannya mereka tidak pernah mencapai kebenaran sejati. Bhikkhu pengembara tersebut, bagaimanapun, karena karma baiknya dan Silanya, telah memperoleh hasil karma menjadi bhiksu yaitu, enam kekuatan batin, tiga pengetahuan, delapan pengetahuan, delapan kebebasan, dan ketenarannya sudah tersebar luas.

Pada saat itu tinggalah di kota Anta seorang Upasaka yang sangat menghormati Tiga Permata dan melaksanakan Lima Sila. Dia tidak membunuh, tidak mencuri, tidak melakukan asusila, tidak berbohong dan tidak minum minuman yang melemahkan kesadaran. Upasaka ini sangat menghormati bhiksu tersebut. Dia menyiapkan makanan dan mempersembahkannya tiap hari, upasaka Anta tahu bahwa dengan mengundang bhiksu tersebut kerumahannya akan membuahkan karma baik besar, dengan demikian bhiksu tersebut bisa terhindar dari panasnya terik matahari dan dingginya cuaca.

Pada umumnya para bhiksu suka mangga. Ada beberapa diantara mereka yang melaksanakan Sila dengan baik tapi pikirannya dipenuhi dengan kemelekatan dan nafsu keinginan. Bhikkhu seperti itu bukan bagian dari Dharma, mereka mengabaikan Sila dan sama halnya dengan sebuah mangga yang matang di luar tetapi entah di dalam.

Beberapa diantara mereka diluarnya terlihat kasar dan tidak ramah dalam tindak tanduknya, tetapi mengikuti kehidupan kebhikkhuan, melakukan kebajikan dan mempraktikkan dhyana, samadhi, dan kebijaksanaan. Hal ini sama halnya dengan sebuah mangga yang matang di dalam tapi terlihat hijau di luar.

Masih ada diantara mereka yang berperilaku kasar, bertindak semaunya dan melanggar Sila. Mereka dipenuhi oleh rasa keserakahan, kebencian dan kebodohan. Hal ini sama dengan mangga yang mentah dalam dan luar.

Akhirnya, terdapat bhiksu-bhiksu yang berperilaku baik, menjaga Sila-Silanya, dan memiliki samadhi dan kebijaksanaan. Bhikkhu-bhiksu tersebut sama halnya dengan sebuah mangga yang matang di dalam dan di luar, dan bhiksu pengembara itu seperti deskripsi ini, matang dalam dan luar. Sempurna kebajikan dan tindak tanduknya,

dia dikagumi dan dihormati.

Pada saat yang sama terdapat seorang perumah tangga yang sangat menghormati Tiga Permata, dan memiliki seorang anak laki-laki yang diharapkan menjadi seorang bhiksu.

Dia menanyakan alasannya kepada dirinya sendiri, "Kenapa saya menginginkan anak saya menjadi seorang bhiksu dan menjadi murid guru yang bijaksana? Hal ini disebabkan jika seseorang menggantungkan dirinya kepada guru yang suci, kebajikan menjadi kenyataan, tetapi jika seseorang menggantungkan dirinya kepada orang yang tidak baik, kejahatan yang menjadi kenyataan. Hal ini sama seperti karakteristik angin, yaitu tidak terlihat. Ketika angin berhembus melalui hutan atau hutan cempaka wanginya bertebaran. Ketika berhembus melalui tempat yang kotor menghasilkan bau yang tidak sedap. Sama halnya seperti sepotong kain bersih ditaruh di sebuah kotak bersama cendana dan akhirnya baunya sama seperti cendana. Tetapi ketika ditaruh di tempat yang berbau tidak sedap maka kain tersebut akan berbau tidak sedap pula.

Jika seseorang menggantungkan dirinya kepada guru yang baik dan suci maka kebajikannya akan semakin meningkat karena itulah saya akan menyerahkan putra saya menjadi seorang bhiksu dan belajar dengan bhiksu pengembara tadi, kepada bhiksu pengembara dia mengatakan, "Yang mulia, saya membawa putraku kepadamu dan berharap dia akan menjadi seorang bhiksu. Bersediakah Anda, dengan welas asih menahbiskan putraku. Jika tidak disetujui, saya akan membawanya kembali."

Bhiksu tersebut memeriksa dengan mata batinnya dan melihat bahwa jika anak tersebut ditahbiskan dia akan menjalankan Sila dan mengerti dan akan menyebarkan ajaran dari Buddha dan akhirnya dia menahbiskannya.

Pada beberapa kesempatan beberapa perumah tangga menyiapkan sebuah perayaan dan mengundang upasaka yang mempersembahkan makanan untuk bhiksu, putra-putranya, putri-putrinya, dan para pembantu.

Keesokan harinya, ketika bersiap-siap pergi ke perayaan, upasaka berpikir, "Seseorang harus berada di rumah dan menjaga rumah ini," dan berkata, "Jika seseorang bersedia untuk tetap berada di rumah, saya akan membayarnya kembali ketika saya pulang."

Salah satu putrinya mengatakan dia bersedia tinggal dan ayahnya mengatakan, "Keputusan yang sangat baik untuk tinggal di rumah. Semuanya akan baik-baik saja."

Sesaat setelah keluarganya pergi, anak perempuan tersebut mengunci dan menjaga rumahnya.

Upasaka, yang tergesa-gesa pergi ke perayaan, lupa untuk mengirimkan makanan ke bhiksu dan menjelang siang bhiksu itu berpikir, "Matahari telah menjulang tinggi. Perumahan tangga tersebut telah lupa mengirimkan saya makanan karena banyak hal yang harus dikerjakan. Suatu tindakan salah jika makan pada saat yang tidak tepat dan saya akan mengirim bhiksu muda untuk membawa makanan."

Bhikkhu tersebut mengatakan kepada bhiksu muda, "Bhiksu, jagalah panca inderamu dengan baik. Pergilah untuk pindapata dengan mengingat apa yang Buddha ajarkan - ambillah makanan dari kota seperti seekor lebah yang mengambil madu dari bunga yang harum, dengan tidak disertai kemelekatan. Jagalah pikiranmu dari kemelekatan akan bentuk, suara, bau, rasa, dan sentuhan. Jika Sila terjaga dengan baik maka kamu akan memetik buahnya."

Jangan seperti Devadatta, yang membaca banyak sutra tetapi melakukan banyak karma buruk dan dilahirkan kembali di neraka, atau seperti Kokala, yang melukai Buddha dan, karena melanggar Sila juga dilahirkan kembali di neraka. Contohlah Kolipanta yang meskipun tidak dapat mengingat sebatik teks pun, dia menjaga Silanya dan menjadi seorang Arahata. Sila adalah gerbang bagi mereka yang ingin masuk ke Nirvana. Mereka adalah sumber dari kebahagiaan. Ingatlah seorang Brahma yang menyiapkan makanan kepada para orang miskin selama empat bulan yang mana dia bijaksana dan belajar kitab-kitab suci dan mempraktikkan Sila-Sila dengan murni. Setiap orang diberikan tanda di pergelangan tangannya dengan madu sebagai pertanda dia telah diundang. Salah seorang brahmin menjilat tanda madu tersebut karena manis dan akhirnya hilang.

Hari berikutnya ketika perjamuan diadakan dan penjaga gerbang memeriksa tanda tersebut, tanda di tangan brahmin telah hilang dan dia tidak diperkenankan untuk masuk. 'Mana tandamu?'

Tanya penjaga gerbang. 'Saya menjilatnya karena rasanya manis,' jawab brahmin. Karena itu, hanya karena setetes madu, brahmin tersebut telah kehilangan makanan enak selama empat bulan, sama halnya seperti kehilangan banyak permata. Oh bhiksu janganlah seperti brahmin itu, takluk kepada keinginan untuk memiliki hal yang tidak berguna. Jangan menghapus ikatan Sila. Jangan mengabaikan tiga puluh tujuh Dharma yang mengantarkan ke Pencerahan dan jauh melampaui kekotoran batin, dan melebihi kenikmatan lima nafsu keinginan para dewa dan manusia. Jangan menghapuskan berkah Nirvana dan Dharma yang sangat berharga dan jangan melanggar Sila-sila para Buddha dari tiga kurun waktu. Jangan mempermalukan silsilah Tiga Permata, para guru, dan Sangha."

Ketika bhiksu itu telah berbicara, bhiksu muda itu bersujud

di bawah kaki gurunya dan pergi ke kota. Ketika dia mengetuk pintu perumahan tangga, sang gadis ada di situ ketika bhiksu muda itu berkata ia datang untuk mengambil makanan gurunya, sang gadis merasa senang, membuka pintu, menyambutnya, dan bhiksu itu memasuki rumah. Gadis itu berusia 17 tahun, sangat cantik, dan dipenuhi nafsu, dia menggoda bhiksu itu dengan berbagai cara.

Bhiksu itu berpikir sendiri, "Sang gadis pasti gila. Entah itu atau dia telah menyerahkan dirinya pada nafsu dan sensualitas, dan sensualitas inilah yang merusak Sila."

Ketika dia dengan hati-hati membimbing perilaku, sang gadis bersujud kepadanya dan berkata, "Oh bhiksu, hari ini saya telah menemukan apa yang selalu saya inginkan. Kasihanilah saya dan puaskanlah keinginan saya. Di dalam rumah ini terdapat permata, emas, perak dan banyak harta benda - sebanyak di rumah Vaisravana - dan mereka tidak memiliki pemilik. Saya mohon agar engkau menjadi tuan di sini. Saya akan menjadi budakmu dan akan menghormati dan mematuhi. Jangan memandang rendah perkataanku, tetapi penuhilah keinginanku."

Bhikkhu itu berpikir, "Kesalahan apa yang akan saya lakukan hingga mengalami penderitaan yang tanpa harapan ini? Sila dari para Buddha yang ketiga tidak boleh dilanggar. Dulu, ketika para bhiksu menemukan diri mereka diantara para wanita penggoda, mereka lebih memilih masuk ke dalam api daripada melanggar Sila, ketika, untuk membuat mereka melanggar Sila, mereka menangkap dan mengikat mereka dengan tali, menjemur mereka dengan matahari dan angin dan membiarkan mereka digigit oleh serangga-serangga, mereka menolak untuk menghancurkannya. Bahkan ada seorang bhiksu yang ketika kapal karam dan memegang sepotong kayu, memberikannya kepada bhiksu yang lebih tua untuk menjaga Sila dan tengelam di dalam laut. Tetapi para bhiksu memiliki Buddha, Tathagata, sebagai guru mereka dan gadis itu tidak. Itu ketika bunga cempaka dihancurkan bersama biji wijen dan biji itu memiliki bau yang sama dengan bunga cempaka.

Tetapi saya tidak seperti itu. Jika saya benar-benar mengabdikan kepada seorang guru spiritual, mengapa saya sekarang melakukan kesalahan? Tentu saja, akan lebih baik mati.

Jika saya melanggar Sila ini, ini menghina Buddha, Dhamma, dan Sangha, ayah, ibu, dan guru. Jika saya melarikan diri, gadis ini karena nafsunya begitu besar yang tidak dipuaskan, akan tanpa rasa malu berkata bahwa saya menganiaya dia dan melarikan diri, dan ketika orang kota mendengar hal ini, leluhur saya akan dipermalukan. Sekarang ini, di sini di rumah ini, sudah waktunya untuk mengubah kelahiran."

Kemudian dia berkata pada gadis itu, "Pembantu, kunci gerbang dan jaga mereka, ada yang harus kulakukan

kemudian aku akan bergabung dengan kamu."

Ketika gadis itu mengunci gerbang, bhiksu itu mengunci pintu dan melihat sekitar, menemukan pisau cukur. Dengan bersukacita ia melepaskan jubahnya menggantungnya pada paku, beranjali, dan berlutut ke arah Kusinagara di mana Buddha telah mencapai parinirvana, dan berdoa, "Aku tidak meninggalkan Buddha, Dharma, atau Sangha. Aku mengabaikan tubuh ini demi menjaga Sila-Silaku. Dimanapun aku akan dilahirkan, semoga aku menjadi bhiksu dalam ajaran Buddha dan belajar dalam ajaran yang murni. Semoga aku dapat menghentikan kekotoran dan memetik buah."

Setelah membuat ikrar ini, ia memotong lehernya. Darah tumpah dan tubuhnya penuh darah.

Gadis tersebut bertanya-tanya apa yang telah bhiksu itu lakukan, berjalan menuju pintu dan memanggil. Ketika tidak ada jawaban, ia menghancurkan pintu itu, melihat ke dalam dan melihat bahwa bhiksu itu telah mati. Mengetahui bahwa nafsunya tidak dapat dipenuhi, gairahnya menjadi berkurang, ia menjadi sedih, rambutnya digerai, ia mencakar mukanya, berguling-guling di lantai dan menangis terisak-isak. Ketika ia sedang melakukan ini, orang tuanya datang, mengetuk gerbang dan ketika tidak ada jawaban, mereka mengirim seseorang untuk memanjat dinding untuk melihat ada apa. Ketika mereka masuk dan melihat kondisi gadis itu, mereka bertanya apa yang telah terjadi.

Gadis itu berpikir, "Jika saya berkata bahwa bhiksu itu menyerang saya, saya akan memfitnah Yang Mulia dan saya akan jatuh ke dalam neraka dan mengalami penderitaan yang amat sangat. Saya harus mengatakan yang sebenarnya."

Ia kemudian mengatakan apa yang sebenarnya telah terjadi dan menambahkan, "Tubuhku yang tidak suci ini tidak akan pernah menjadi kendaraan suci dan ini merupakan sumber penderitaan."

Ketika orang tuanya mendengar hal ini, mereka takjub untuk berpikir bahwa seseorang yang sama sekali penuh dengan kekotoran batin mampu dengan cara ini mencerna sifat alami Dharma, dan berkata padanya, "Jangan putus asa. Semua komponen penyusun makhluk hidup adalah tidak kekal."

Melihat tubuh bhiksu tersebut penuh darah seperti pohon cendana berwarna merah, mereka bersujud didepannya dan memuja bhiksu itu untuk memilih mati daripada harus melanggar Sila-Sila Buddha.

Merupakan hukum di negara tersebut bahwa ketika seorang bhiksu meninggal di rumah seorang umat awam seribu koin emas harus dibayarkan kepada raja, dengan membawa

seribu keping emas, upasaka ini datang pada raja dan berkata, "Tuanku, saya memiliki dosa besar dalam hati nuraniku. Ambillah koin emas ini, kumohon."

Raja berkata, "Dalam kerajaanku hanya seorang yang memiliki keyakinan pada Tiga Permata, memiliki perilaku yang baik, berbicara baik. Sekarang beritahu aku dosa apa yang telah engkau buat."

Ketika upasaka tersebut memberi tahu apa yang telah terjadi, raja berkata, "Kau tidak melakukan kejahatan besar. Ambil kembali uang ini. Aku harus datang ke rumahmu untuk memberikan penghormatan pada bhiksu itu."

Gendang emas telah ditabuh, rombongan telah dibentuk, dan semua datang ke rumah upasaka tersebut di mana mereka melihat jasad bhiksu tersebut seperti pohon cendana berwarna merah. Mereka memberikan penghormatan, memuja kebajikan yang telah mereka lakukan, menaburkan tujuh macam permata, membawanya di atas kereta dan meletakkannya di tempat tinggi agar semua orang dapat melihatnya. Kemudian mereka mengkreemasinya dengan cendana.

Keistimewaan gadis itu karena kecantikannya, semua orang menunjuknya dan berkata, "Mungkinkah tidak tertarik pada hal yang menarik seperti itu? Sangat luar biasa bhiksu itu tidak mendapatkan buah dari ini, tetapi menyerahkan dirinya dan mati demi mempertahankan Sila-Silanya."

Kemudian mereka mengundang guru bhiksu tersebut untuk datang dan mengajarkan mereka Dhamma. Ketika ia telah membabarkan Dhamma, mereka memperoleh keyakinan dan beberapa dari mereka menjadi bhiksu dan berusaha menjaga Sila-Sila. Beberapa mencapai pencerahan sempurna dan semua memperoleh keyakinan dan bermudita.




---

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