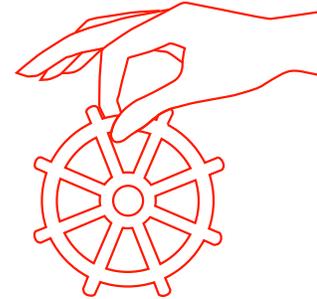


# Dharma Maṅgala

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, menyebarkan 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...



## Hidup Ini

## Baik-Baik Saja

## Kok!

Dalam menjalani kehidupan, tak jarang kita merasa bahwa hidup ini tak adil, bahwa hidup tak berjalan sebagaimana mestinya, Terutama bila apa yang kita rencanakan atau angankan tak terwujud dan apa yang tidak kita harapkan malahan terjadi.

Benarkah hidup ini tak adil? Sungguhkah hidup tak berjalan sebagaimana mestinya? Mungkin kalau kita melihat kejadian sehari-hari, entah siaran langsung di sekitar kita ataupun melalui siaran tivi, surat kabar, internet dan sebagainya, tentang orang-orang miskin melarat yang harus bekerja keras hanya demi bertahan hidup di tengah-tengah kesengsaraan dan aniaya yang datang bertubi-tubi. Sementara di sisi lain kita menyaksikan tontonan kemewahan nan berlimpah ruah dalam kehidupan para dewa-dewi di bumi, kita menjadi yakin dan percaya: YA, hidup memang tidak adil.

Lebih-lebih ketika kita melihat penderitaan yang dialami oleh orang-orang baik, sementara mereka yang jahat dan bengis berenang di lautan suka-ria, kita menjadi semakin geram dan percaya: YA, hidup memang sungguh-sungguh tak adil.

Sebenarnya, kalau kita sungguh-sungguh mengerti, menghayati, dan menyandarkan hidup kita kepada hukum Kamma seperti yang diajarkan oleh guru kita nan agung, Buddha Sakyamuni, kita akan melihat dengan jelas bahwa tidak ada kehidupan yang tidak berjalan sebagaimana mestinya. Apa yang terjadi dalam kehidupan kita adalah apa yang memang harus terjadi, apa yang datang pada kita adalah apa yang memang harus kita terima, dan sebaliknya apa yang tidak datang adalah apa yang memang bukan bagian kita.

Bila, misalnya, dalam berencana atau berangan-angan kita menginginkan sesuatu terjadi dan akhirnya, melalui daya upaya kita sendiri benar-benar terjadi sesuai harapan kita, maka itu semua memang seharusnya begitu. Sebaliknya, bila segala angan-angan tinggal impian belaka, itulah memang yang seharusnya kita terima. Sebab siapa yang menanam akan menuai hasilnya, dan yang tak pernah menanam tak kan mendapatkan apa pun.

Maka yang bijak tetap bersikap tenang, seimbang, dan rendah hati manakala setiap impian terwujud dengan berpikir, "Ini pun akan berlalu". Mereka tidak akan larut dalam kegembiraan yang berlebihan. Demikian juga bila setiap keinginan ternyata tak sesuai dengan kenyataan, mereka yang benar-benar memahami hukum kamma akan tetap bersikap tenang dan seimbang dengan berpikir, "ini pun akan berlalu" dan tak larut dalam duka-cita. Mereka mengerti dan memahami dengan jelas bahwa apa yang terjadi memang harus terjadi, buah yang dipetik sesuai dengan benih yang telah ditanamnya. Tidak ada yang patut disalahkan, tidak orang-orang disekitarnya, pun juga dunia. Tidak ada yang telah bersikap kejam dan tak adil padanya, karena kehidupan tidaklah kejam atau tak adil, kehidupan semata-mata berjalan begitu saja sesuai dengan hukum-hukum yang mengaturnya, yang salah satunya adalah hukum Kamma.

Sampai di sini, barangkali ada yang merasa ini mirip seperti takdir. Tentu saja saya tidak bermaksud berbicara tentang takdir. Berbeda dengan pengertian takdir yang umum dikenal orang sebagai semacam surat hidup yang telah digariskan oleh "sesuatu yang maha kuasa" dan tak dapat kita ubah, dalam ajaran mengenai hukum Kamma dari guru agung kita, kita diajarkan untuk bersikap tenang dan optimistis.

Karena, meskipun benar apa yang kita terima sekarang adalah—salah satunya--sebagai buah dari perbuatan dari masa lampau, toh kita tetap dapat membuat perbedaan dengan mengubah cara kita menerimanya. Dengan bersikap tenang dan berpikiran positif dalam menghadapi suatu kemalangan, kita sesungguhnya telah berhasil mengurangi efek negatif dari buah kamma yang harus kita terima, dan pada saat yang sama, karena pikiran yang positif dan sikap yang bijak itu, kita tak lagi menanam kamma buruk yang harus kita petik di kemudian hari. Hal yang sama berlaku juga bila kita menerima suka-ria dalam hidup ini dengan sikap yang bijaksana: dengan begitu, sukaria akan bertahan lebih lama dan akan dengan setia mendampingi kita di masa-masa yang akan datang sebelum pada akhirnya mencapai tujuan sejati kita semua.

Inilah arti dari ungkapan bahwa kamma itu dapat diubah, bahwa kemalangan hari ini tidak harus berarti kemalangan untuk hari esok.



1. Latihan yang baik adalah bertanya kepada diri anda sendiri dengan sungguh-sungguh, "Mengapa saya dilahirkan?"

Tanyakan diri Anda sendiri dengan pertanyaan ini pada pagi hari, siang hari dan malam hari... setiap hari.

2. Kelahiran dan kematian kita adalah satu hal. Anda tidak bisa mendapatkan yang satu tanpa yang lainnya. Terlihat agak lucu; bagaimana pada saat ada kematian, orang-orang menangis dan sedih; sedangkan pada saat ada kelahiran orang-orang gembira dan senang.

Itu hanyalah khayalan. Saya rasa jika anda benar-benar ingin menangis, lebih baik melakukannya pada saat seseorang dilahirkan. Menangislah pada awalnya, karena bila tidak ada kelahiran, maka tidak akan ada kematian. Apakah anda bisa mengerti hal ini?

3. Anda akan berpikir bahwa orang mengerti apa yang akan terjadi jika hidup dalam kandungan seseorang. Betapa tidak nyaman! Bayangkan saja bila diam di dalam gubuk hanya sehari saja rasanya sudah sulit. Kunci semua pintu dan jendela, Anda sudah merasa tertekan.

Jadi bagaimana rasanya tinggal di dalam kandungan seseorang selama sembilan bulan? Tapi Anda tetap mau dilahirkan kembali! Anda tahu ketidaknyamanan dalam kandungan, dan Anda masih mau menempelkan kepala di sana, untuk menaruh I leher Anda di dalam jerat itu sekali lagi.




---

Sumber : Tidak Ada Ajahn Chah  
 Judul Asli : No Ajahn Chah - Reflections  
 Alih bahasa : Christine Setiawan  
 Jacob  
 Editor : Dhana Putra

# Dasar-Dasar



# MEDITASI

# CH'AN

Ringkasan dari Zuo Chan (Tso-Ch'an) – sebuah artikel yang aslinya diterbitkan dalam Jurnal Institut Studi Buddhis Chung Hwa edisi October 1998 Istilah bahasa Cina “zuo chan” ( zazen) sebenarnya sudah dipakai di antara praktisi Buddhis bahkan sebelum munculnya tradisi Chan (Zen) itu sendiri. Melekat pada istilah tersebut adalah kata ‘chan’, sebuah turunan dari kata India dhyana, yakni praktik yogi untuk mencapai

samadhi dalam meditasi. Kalau diterjemahkan secara harafiah, zuo chan berarti “chan duduk” dan memiliki arti yang komprehensif dan khusus.

Makna komprehensif mengacu ke setiap bentuk meditasi dengan posisi duduk; sedang makna yang khusus merujuk ke metode-metode latihan yang di kemudian hari memberi karakter pada Buddhisme Chan.

Aspek Dasar Zuo Chan Zuo Chan (meditasi) dipraktikkan di Cina lama jauh sebelum munculnya Buddhisme Chan.

Guru-guru masa lalu mempraktik sesuai dengan metode dari Sutra-Sutra Buddhisme Awal,-- mereka menekankan teknik yang umumnya dikenal sebagai samatha-vipasyana. Secara umum ini adalah metode-metode untuk mencapai samadhi melalui tiga aspek, yakni:

- Menyelaraskan tubuh, nafas, dan pikiran
- Menyelaraskan Tubuh dengan Duduk

Untuk menyelaraskan tubuh dengan duduk [meditasi], seseorang harus mengikuti kaidah yang disebut “Tujuh Kunci Posisi Duduk Vairocana” . Ini merujuk pada tujuh aturan akan postur duduk-meditasi yang tepat. Setiap kriteria ini telah lama sekali dipakai tanpa ada perubahan sejak masa-masa kuno

#### Kunci Pertama: Kaki

Duduk di atas lantai dengan kaki menyilang baik dalam posisi teratai penuh atau setengah teratai. Untuk membuat posisi teratai penuh, letak-kan kaki kanan di atas paha kiri, kemudian letakkan kaki kiri, menyilang di atas kaki kanan [di atas paha kanan]. Boleh juga membalik arah posisi kaki. Untuk mengambil posisi setengah teratai membutuhkan satu kaki disilangkan menumpu ke paha kaki yang lain; sementara kaki yang satunya tersebut diletak-kan menyilang di bawah kaki yang terangkat.

Posisi teratai-penuh atau setengah-teratai adalah postur meditasi duduk yang bagus sesuai dengan metode-tujuh-kunci. Kendatipun begitu, kita akan membahas beberapa postur alternatif karena tidak semua orang [oleh karena pelbagai alasan] mampu duduk dengan posisi setengah teratai atau teratai penuh

Sebuah posisi, disebut posisi Burma, mirip dengan posisi setengah-teratai, terkecuali satu kaki disilangkan ke atas kaki, bukannya ke paha dari kaki sebelahnya. Posisi yang lain adalah berlutut. Pada posisi ini, berlutut dengan kedua kaki. Bagian atas dari tubuh dapat tegak langsung dari kaki ke kepala atau pantat dapat berada di atas tumit. Apabila masalah fisik menjadi halangan untuk duduk dalam posisi-posisi yang telah disebut di atas, maka duduk pada sebuah kursi bisa juga dilakukan, tetapi seyogianya ini hanya sebagai pilihan terakhir setelah posisi-posisi di atas.

Posisi-posisi di atas diberikan dalam urutan pilihan, dengan posisi teratai penuh sebagai yang paling stabil dan paling kondusif untuk hasil yang baik. Duduk dengan kaki menyilang adalah yang paling kondusif untuk duduk dalam waktu panjang dengan konsentrasi efektif. Posisi yang dapat dipilih tergantung dari banyak faktor seperti kondisi fisik, kesehatan dan usia. Namun seseorang harus memilih posisi dimana ia bisa nyaman duduk dalam waktu yang cukup panjang [paling sedikit dua puluh menit atau lebih]. Kendati demikian, janganlah menggunakan posisi yang cuma memerlukan usaha sedikit, atau bahkan paling sedikit saja [misal duduk di atas kursi], karena tanpa adanya cukup usaha, tidak bakal ada hasil baik yang bisa dicapai.

Jika duduk [meditasi] di atas lantai, duduklah di atas bantal meditasi yang bundar [zafu: bantal meditasi yang khas Jepang] atau dengan bantal yang lain, dengan tebal 7 ~.9 cm. Sebagian alasan adalah untuk kenyamanan dan juga karena lebih mudah menjaga tulang-belakang yang tegak

jika pantat sedikit ditinggikan [dengan ditunjang oleh bantal meditasi]. Letak-kan matras alas persegi yang lebih besar [dari bantal meditasi], seperti ‘zabuton’ (khas Jepang) di bawah bantal meditasi. Duduklah dengan posisi pantat pada setengah bagian depan dari bantal meditasi, lutut bersandar pada matras persegi.

#### Kunci Kedua: Tulang Belakang

Tulang belakang harus tegak. Ini bukan berarti dengan menyorongkan dada ke depan, tetapi maksudnya agar lebih memastikan bahwa punggung bagian bawah anda tegak, bukannya malah bungkuk ke depan. Dagu ditarik sedikit ke dalam. Kedua poin ini bersama akan membuat anda secara alamiah menjaga tulang punggung yang tegak. Tulang punggung yang tegak berarti juga tulang punggung yang lurus, tidak miring ke belakang atau ke depan, kanan atau kiri.

Tangan membentuk posisi yang di sebut Mudra Samadhi Alam Dharma.

Telapak tangan kanan yang tergeletak terbuka lalu telapak tangan kiri tergeletak terbuka bertumpu pada telapak kanan. Kedua ibu-jari menyentuh dengan ringan, membentuk lingkaran atau oval tertutup. Tangan dengan posisi mudra tersebut diletak-kan di depan pusar, menggeletak santai di atas paha.

#### Kunci Keempat: Bahu

Biarkanlah bahu relax dengan lengan menggantung santai. Jangan ada rasa keberadaan bahu, lengan atau tangan. Manakala anda merasakan sensasi dari ketiga bagian ini, barangkali ada ketegangan pada daerah ini.

#### Kunci Kelima: Lidah

Ujung lidah menyentuh-ringan langit-langit mulut pas di belakang gigi depan. Kalau banyak air liur keluar, anda dapat mengabaikan posisi koneksi ini. Apabila air ludah sama sekali tidak keluar [pada posisi ini], anda dapat memberikan sedikit tekanan pada ujung lidah (menekan langit-langit).

#### Kunci Keenam: Mulut

Mulut harus selalu dalam posisi relax-tertutup. Setiap saat, bernapas melalui hidung bukan melalui mulut.

#### Kunci Ketujuh: Mata

Mata terbuka sedikit, menatap ke bawah dalam sudut 45 derajat. Relax, sangat penting menjaga agar jangan ada ketegangan di sekitar bola-mata,-- istirahatkan mata pada arah tersebut, janganlah mencoba untuk menatap sesuatu.

Menutup mata mungkin akan menyebabkan kantuk atau ilusi-ilusi visual. Walaupun demikian, jika mata anda terasa lelah anda boleh saja menutupnya sejenak.

#### Menyelaraskan Napas

Menyelaraskan napas itu sederhana sekali. Ini hanya sekedar napas alamiah anda saja. Jangan coba mengontrol napas. Napas itu cuma sekedar digunakan sebagai alat untuk mengkonsentrasikan pikiran. Dengan kata lain, kita membawa dua hal - menyelaraskan napas dan pikiran secara bersama.

#### Menyelaraskan Pikiran dengan Menghitung Napas

Metode dasar menyelaraskan pikiran adalah dengan menghitung-napas dengan siklus berulang sepuluh napas. Ide dasarnya adalah dengan berkonsentrasi pada teknik simpel [menghitung-napas], membuat pemikiran melamun jadi berkurang. Dimulai dari satu, secara mental (bukan dengan suara) menghitung setiap napas keluar sampai dengan napas ke-sepuluh dengan menjaga perhatian tetap pada proses menghitung. Setelah mencapai sepuluh, mulailah lagi hitungannya kembali dari satu. Jangan menghitung napas masuk, tetapi cukup hanya memperhatikan masuknya udara dari hidung.

Andaikata pemikiran-melantur menyebabkan anda kehilangan hitungan, atau mungkin melewati angka sepuluh -- tatkala anda menyadarinya -- kembalikan saja hitungan mulai dari satu lagi. Kalau anda mempunyai banyak pemikiran-melamun sehingga sulit atau tidak mungkin menjaga hitungan-nya, anda dapat juga membuat variasi pada metode, seperti misal: menghitung-napas dibalik ke belakang dari sepuluh ke satu, atau menghitung setiap kelipatan dua dari angka dua sampai duapuluh. Dengan memberi beban tugas [& upaya] tambahan, maka anda bakal bisa lebih berkonsentrasi pada metode dan pemikiran-pemikiran melantur pun bakalan menyurut.

Menyelaraskan Pikiran dengan Memperhatikan Napas Bilamana pemikiran-melamun telah mereda, dan anda dapat menjaga hitungan dengan cermat tanpa kelewatan, anda boleh melepas hitungannya dan cukup hanya memperhatikan napas keluar dan masuk. Jaga perhatian anda pada ujung hidung. Bila [tanpa usaha yang dibuat-buat] napas anda secara alami mengendap turun menggunakan otot perut bagian bawah, biarlah perhatian anda turun mengikuti napas di daerah tersebut. Jangan mencoba mengontrol tempo pernapasan, cukuplah sekedar perhatikan dan mengikutinya secara alamiah.

Metode lain lagi yang tidak begitu sulit, yang juga kondusif untuk pikiran yang sudah tenang, yakni: hanya sekedar menjaga perhatian anda pada napas masuk dan keluar

dari rongga hidung. Lagi, abaikanlah segala pemikiran-melantur. Begitu anda sadar bahwa anda telah dinterupsi oleh pemikiran-pemikiran (thoughts, buah-buah pikir), cukuplah sekedar kembalikan pikiran (mind) ke metode.

#### Menyelaraskan Pikiran dengan Memperhatikan "Tian-Tien"

Metode ketiga dari menyelaraskan pikiran adalah dengan mengkonsentrasikan perhatian pada Tian Tien, titik yang terletak sekitar tiga-jari di bawah pusar. Tian Tien bukanlah organ tubuh, tetapi pusat dari energi fisik yang mirip dengan Cakra (India). Metode ini paling baik digunakan pada saat napas secara alami telah turun ke bagian bawah perut (abdomen). Teknik ini hanya secara sederhana mengikuti gerakan Tian Tien pada saat abdomen bergerak naik dan turun sebagai konsekuensi dari pernapasan. Metode ini lebih energetik daripada metode menghitung atau mengikuti napas, dan hanya digunakan setelah anda menguasai metode menghitung dan mengikuti napas. Dalam setiap kasus, metode tidak boleh dipaksakan.

Menyelaraskan Tubuh dengan Berjalan [Meditasi-Jalan] Menyelaraskan tubuh dengan berjalan terdiri dari berjalan pelan dan cepat. Meditasi berjalan biasanya bermanfaat untuk variasi perubahan ritme pada waktu melakukan duduk [meditasi] panjang, seperti dalam retreat personal maupun grup. Meditasi berjalan bisa dikerjakan di antara meditasi-meditasi duduk.

Dalam meditasi jalan-lambat, tubuh bagian atas musti pada postur yang sama seperti dalam meditasi duduk, bedanya adalah cuma pada posisi tangan. Telapak tangan kiri harus dengan ringan melingkupi telapak kanan yang mengepal. Kedua tangan diposisikan di depan, tetapi ada sedikit jarak, tidak menempel perut. Lengan tangan harus mendatar sejajar tanah. Fokus perhatian harus ada pada telapak kaki manakala anda berjalan secara perlahan, dengan langkah pendek kira-kira sejarak panjang tapak kaki. Bila berjalan dalam ruangan yang tertutup, berjalanlah dengan arah sesuai putaran jarum jam.

[Meditasi] jalan-cepat dilakukan dengan berjalan secepat mungkin tanpa menjadi berlari. Perbedaan utamanya dari postur meditasi jalan-lambat adalah kedua belah lengan sekarang di biarkan lepas menggelayut di kedua sisi tubuh, -- bergoyang ke depan dan ke belakang seperti pada waktu berjalan secara alami. Ambillah langkah-langkah pendek yang cepat serta tetap menjaga fokus perhatian pada telapak kaki.

#### Senam Tambahan

[Meditasi] duduk dan meditasi jalan adalah dua metode dasar untuk menyelaraskan tubuh. Ada aspek tambahan yakni melakukan senam untuk waktu pendek, sebelum

duduk, bahkan andaikata anda hanya duduk satu kali saja dalam sehari. Jenis senam boleh jadi pilihan masing-masing, tetapi haruslah yang ringan seperti Tai Chi atau Yoga

Instruksi Umum Walaupun metode metode meditasi yang diberikan di atas cukup sederhana dan tidak berbelit, yang paling baik adalah melatihnya dengan di bawah bimbingan seorang guru. Tanpa seorang guru, seorang meditator tidak akan mampu mengkoreksi kesalahan-kesalahan awal, yang jika tidak dikoreksi bisa jadi bermasalah atau tidak adanya hasil yang bagus .

Dalam berlatih meditasi: penting sekali bahwa tubuh serta pikiran musti rileks. Apabila seseorang secara fisik atau mental tegang, maka mencoba meditasi justru bisa menjadi kontra-produktif. Kadang-kadang memang ada perasaan-perasaan atau fenomena yang muncul sewaktu meditasi. Namun kalau anda cukup rileks, maka gejala apapun yang muncul biasanya baik-baik saja. Hal tersebut bisa berupa rasa-sakit, perih, gatal, hangat atau dingin, yang kesemuanya dapat bermanfaat. Tetapi di dalam konteks situasi tegang, gejala yang sama bisa mengindikasikan halangan-halangan.

Sebagai contoh, walaupun anda telah rileks pada saat meditasi, anda mungkin akan merasakan sakit pada bagian-bagian tertentu dari tubuh. Kebanyakan, ini bisa berarti ketegangan yang sebelumnya [dalam kehidupan keseharian] tidak anda sadari, pada bagian tubuh tersebut justru sedang mendapat manfaat dari sirkulasi darah serta energi yang dihasilkan oleh meditasi. Masalah yang memang ada sebelum bermeditasi tersebut bakal dapat disembuhkan. Sebaliknya, bila anda sangat tegang pada saat bermeditasi dan kemudian merasa kesakitan, sebabnya mungkin justru ketegangan itu sendiri yang mengakibatkan rasa sakit. Jadi, gejala yang sama (rasa-sakit) bisa mengindikasikan dua penyebab yang berbeda: problem (lama) yang membaik, atau problem baru yang baru saja dibuat.

Pendekatan yang paling aman serta direkomendasikan adalah: mula-mula batasi duduk (meditasi) cukup hanya sepanjang setengah jam saja atau dua kali setengah jam dengan sikap yang serileks mungkin. Ini bukan saja mengacu pada kondisi bathin anda, tetapi juga terhadap lingkungan luar anda. Untuk pemula, jika pikiran dibebani oleh kekhawatiran dari luar, adalah mungkin lebih baik menyelesaikan beban-beban ini dahulu sebelum duduk. Oleh karena alasan ini, yang paling baik adalah duduk awal di pagi hari, sebelum sibuk mengurus masalah-masalah keseharian.

Waktu duduk [meditasi] mungkin dapat ditingkatkan sesuai dengan pengalaman. Tetapi orang-orang yang bermeditasi pada periode panjang bisa menjadi terbebani dalam usaha mereka sehingga tidak menyadari ketegangan yang muncul.

Ini sering terjadi karena pikiran mereka dipenuhi dengan keinginan untuk mencapai hasil. Jadi, bekerja keras dalam meditasi berarti cukuplah sekedar selalu menempatkan pikiran anda pada [metode] meditasi itu sendiri. Jika anda mampu melakukan hal ini, maka ketegangan tidak bakal muncul,- sebaliknya, relaksasi yang mendalam serta tenangnya tubuh dan pikiran bakal diperoleh.



Oleh : Ch'an Master Sheng Yen  
 Sumber : Buletin Mahayana Indonesia Edisi Juli 2004  
 Alih bahasa : Junarto M Ifah  
 Editor : Agus Santoso



#### 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)

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.



# Sang Brahmin yang Menjaga Sila

Demikian yang telah saya dengar pada suatu ketika Buddha berdiam di kota Sravasti, biara Jetavana di Taman Anathapindika. Pada suatu ketika tepat pada saat malam tiba, dua orang dewa datang kepada Buddha. Tubuh mereka bersinar menerangi seluruh taman dengan cahaya emas. Ketika Buddha mengajar tentang hukum kesunyataan kepada mereka, batin mereka terbebaskan dan mendapatkan buah pencerahan. Lalu mereka menundukkan kepala mereka di kaki Buddha dan kembali ke alam dewa.

Pada petang hari Ananda berkata kepada Buddha: "Bhagava, kemarin malam dua orang dewa datang dan menghormat kepada Buddha dan cahaya mereka menerangi taman itu dengan indahnya. Perbuatan bajik apakah yang pernah kedua dewa itu perbuat sehingga hal ini dapat terjadi?"

Buddha bercerita kepada Ananda.

Pada kelahiran sebelumnya ketika Buddha Kasyapa telah

mencapai Nirvana dan ketika ajaran Dhamma hampir punah, kedua Brahmin mengambil sumpah delapan sila-sila. Seorang Brahma ini mengambil sumpah ini dengan tujuan agar dapat terlahir di alam dewa, yang lainnya dengan tujuan agar terlahir sebagai raja.

Pada suatu ketika, seorang wanita mempersembahkan makan malam kepada salah seorang dari seorang Brahmin, Brahmin itu berkata, "Saya telah mengambil sila untuk tidak makan pada malam hari."

Wanita itu menjawab, "Engkau adalah seorang pendeta Brahmin! Kita mempunyai sumpah-sumpah agama kita tersendiri. Lalu mengapa Engkau mengambil sumpah-sumpah dari guru yang lain? Jika kamu menolak untuk bersantap bersama saya, saya akan melaporkan apa yang telah engkau katakan kepada brahmin yang lainnya dan mereka akan menolak untuk melakukan segala hal bersamamu."

Mendengar ini, Brahmin itu menjadi takut dan menyantap makanan itu.

Ketika tiba saatnya brahmin-brahmin itu meninggal, masing-masing dari Brahmin terlahir ke alamnya masing-masing. Dia yang menjaga silanya dengan tujuan lahir kembali menjadi raja, terlahir sebagai seorang raja. Tapi dia yang telah mengambil sumpah untuk lahir sebagai seorang dewa, terlahir sebagai seekor naga karena melanggar silanya.

Pada saat itu ada seorang tukang kebun yang menjaga kebun buah-buahan sang raja dan mengantarkan buah dan sayur-sayuran ke istana.

Pada suatu ketika, dia menemukan sebuah apel yang harum di musim semi dan berpikir, "Saya harus lari kesana kemari dengan buah dengan sayur-sayuran dan selalu mempunyai masalah dengan penjaga gerbang, saya akan memberikan apel ini kepadanya."

Penjaga gerbang itu mengambil apel dan berpikir, "Saya harus pergi kesana kemari sesuai perintah dan selalu mempunyai masalah dengan penjaga gerbang bagian dalam."

Penjaga gerbang bagian dalam itu memberi apelnya kepada istrinya yang selanjutnya memberikannya kepada raja. Ketika raja makan apel itu, dia menemukan apel itu lebih nikmat dan harum daripada apel-apel yang pernah dia makan, dan setelah mengetahui darimana asalnya, raja memerintahkan tukang kebun itu menghadapnya.

Sang raja berkata, "Karena buah yang nikmat ini tumbuh di kebun saya sendiri, saya ingin mengetahui mengapa apel itu diberikan kepada orang lain dan bukan kepada saya."

Tukang kebun itu menjelaskan apa yang terjadi, tapi sang raja memerintahkan, "Di lain waktu, bawakanlah hanya apel-apel yang istimewa seperti ini."

Tukang kebun itu menjadi takut dan berkata kepada raja, "Tapi Yang Mulia, tidak ada lagi apel-apel yang seperti ini di kebun-mu. Saya menemukannya pada musim semi dan tidak menemukannya lagi."

Sang raja berkata, "Jika kamu tidak dapat membawakannya lagi saya akan mencincang tubuhmu!"

Dengan sangat ketakutan lelaki itu pulang ke rumah, duduk, dan mulai meratap dengan sedihnya. Seekor naga mendengarnya dan menjelma menjadi seorang lelaki, mendekati tukang kebun dan menanyakan apa sebab kesediaan dan ratapannya.

Ketika tukang kebun menjelaskan apa yang telah terjadi, sang naga menghilang dan kembali beberapa menit kemudian dengan nampan emas berisi buah yang diberikan kepada tukang kebun itu dan berkata, "Bawa buah-buah ini kepada sang raja. Berikan kepadanya dan sampaikan pesan saya, 'Yang Mulia, engkau dan saya memiliki hubungan. Pada kehidupan sebelumnya, kita adalah brahmin yang mengambil sumpah 8 sila Uposatha Mahayana, dengan tujuannya masing-masing. Karena Engkau, Yang Mulia, menjaga sumpahmu, engkau dilahirkan sebagai seorang raja. Saya tidak dapat menjaga silaku, sehingga terlahir sebagai seekor naga. Sekarang saya ingin mempraktikkan sumpah itu agar bisa meninggalkan tubuh naga ini. Carilah ritual sumpah itu dan berikan kepadaku. Jika kamu tidak melakukannya, saya akan membuat tanahmu dibanjiri oleh lautan.'"

Tukang kebun itu segera mengambil buah itu dan menghadap sang raja serta menyampaikan pesan sang naga.

Sang raja menjadi ketakutan dan berkata, "Pada saat ini tidak ada Buddha yang menetap di dunia ini dan hukum kesunyataan sudah hampir punah.

Dimanakah bisa saya bisa mendapatkan ritual dari delapan sila itu?

Jika saya tidak mendapatkannya, lautan akan sangat mungkin membanjiri tanahku."

Dengan rasa amat gelisah dia memanggil perdana menteri dan berkata, "Oh menteriku seekor naga telah memerintahkan saya untuk mencari naskah yang bernama ritual delapan sila harian. Coba carikan itu untukku."

Sang menteri menjawab, "Karena ajaran Dharma sudah tidak ada lagi di dunia, kemana seharusnya saya

mencarinya?"

Sang raja berkata kepada menterinya jika dia tidak dapat menemukan sila itu, dia akan dieksekusi.

Dengan sangat ketakutan, sang menteri pulang ke rumahnya dan duduk dalam keadaan putus asa.

Menteri ini memiliki seorang ayah yang sudah berumur yang melihat anaknya sambil berpikir, "Biasanya anak saya selalu ceria tetapi hari ini mukanya sangat sedih dan bermasalah. Saya ingin tahu apa yang menjadi masalahnya?"

Ketika dia bertanya, sang menteri menceritakan tentang perintah sang raja. Orang tua itu berkata, "Anakku, di rumah kita terdapat sebuah pilar yang selalu memancarkan cahaya. Pergi dan lihatlah apa yang ada di dalamnya."

Ketika sang menteri membongkar pilar itu dia menemukan sutra dari dua belas rantai sebab akibat yang saling berhubungan dan naskah yang berjudul ritual delapan sila harian didalamnya. Dengan sangat bahagia, dia membawa kedua naskah itu kepada raja, dan raja meletakkannya dalam sebuah peti emas dan mengantarkan kepada sang naga. Ketika sang naga menerima ini, dia sangat bahagia dan mempersembahkan perhiasan yang berlimpah kepada sang raja. Sang naga selanjutnya mengambil sumpah delapan sila dan menyebabkan yang lainnya mempraktikkannya. Ketika dia meninggal dia terlahir sebagai devaputra. Karena sang raja mempraktikkan sila-sila ini sesuai Dharma, dia juga dilahirkan di alam dewa bersama dengan sang naga.

"Ananda, dua devaputra yang mengunjungi saya pada malam hari kemarin dan kepadanya saya menjelaskan Dharma, dan mencapai buah pemenang arus3 dan telah bebas dari tiga alam rendah. Mereka sekarang menikmati kehidupan yang menyenangkan dan akhirnya saya akan mengantarkan mereka ke Nirvana."

Setelah Buddha berkata demikian, yang berkumpul percaya dan berbahagia.




---

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



## Sekilas

## Ajahn Chah

### (1918-1992)

Ajahn Chah dilahirkan pada tahun 1918 di sebuah desa, di Timur Laut Thailand. Menjadi samanera pada usia muda dan menerima upasampada pada usia 20 tahun. Beliau mengikuti tradisi hutan yang keras selama bertahun-tahun, tinggal di hutan, mengumpulkan makanan dengan cara berpindapatta dan hidup mengembara.

Beliau berlatih meditasi dibawah bimbingan beberapa guru, di antaranya Ajahn Mun, seorang guru meditasi yang hebat dan sangat dihormati. Ajahn Mun mempunyai pengaruh yang kuat terhadap Ajahn Chah, mengarahkan meditasinya dan menjelaskan kekurangannya. Ajahn Chah sendiri kemudian menjadi guru meditasi yang hebat, memberikan pencerahan dhammnya kepada orang-orang yang membutuhkan. Inti dari ajarannya cukup sederhana, selalu sadar, jangan tergantung pada apapun juga, bisa melepas dan menerima keadaan seperti adanya.

Ajaran Ajahn Chah yang sederhana ini menjadi daya tarik yang khusus bagi orang-orang barat, dan pada tahun 1975 dia mendirikan Wat Pah Nanachat, sebuah vihara yang khusus dipergunakan untuk berlatih orang2 barat yang makin banyak ingin berlatih dengannya. Pada tahun 1979 vihara pertama dari beberapa cabang vihara di Eropa didirikan di Sussex, Inggris oleh murid Baratnya (diantaranya Ajanh Sumedho, yang kini menjadi senior di biara Amaravati Buddhist, Inggris) Saat ini ada sepuluh cabang vihara di Eropa, Australia, dan Selandia Baru.

Beliau wafat pada 16 Januari 1992 di vihara sendirinya - - Wat Pah Pong, Ubon Rathatani, Thailand, dalam usia 74 tahun.




---

Sumber: No Ajahn Chah -- Tidak Ada Ajahn Chah