

The background of the entire image is a misty, green landscape. In the foreground, there are ancient stone structures, likely part of a temple complex, with two stone lion statues flanking a central archway. The text is overlaid on the upper half of the image.

# 31 ALAM KEHIDUPAN

Y.M. SUVANNO MAHATHERA



31  
Alam Kehidupan  
Y.M. SUVANNO MAHATHERA



Dicetak pertama kali bertepatan pada Kathina 2001 (2545 SM)

Mahindarama Buddhist (Sri Lanka) Temple

No. 2 Kampar Road 10460 Penang, Malaysia

Tel: 04-282 5944

Email: mahindar@poboxes.com

Homepage: www.mahindarama.com

ISBN 983-9439-57-X

TIGA PULUH SATU ALAM KEHIDUPAN

(sebagaimana disadur dari rekaman kaset Bhante Suvanno)

Oleh Jinavamsa

Diterbitkan pertama kali oleh Inward Path

Penang, Malaysia

Diterbitkan ulang oleh



Insight Vidyasena Production

Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm  
Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm  
Kertas Isi : HVS 70 gsm  
Jumlah Halaman : 112 halaman  
Jenis Font : Segoe UI  
Foglihten No4  
Cinzel

Penerjemah: Upa. Sasanasanto Seng Hansun

Proof reader: Upa. Sasanasena Seng Hansen

Desain dan tata letak : Poise Design

DICETAK UNTUK DISTRIBUSI BEBAS



# Dedikasi

Buku ini didedikasikan untuk seluruh umat pengikut  
Yang Mulia Ācāra Suvanno Mahāthera.

Semoga mereka menikmati berkah tertinggi

*Asevana ca balanam; panditanam ca sevana  
Puja ca pujaniyanam; Etam Mangala muttamam*

Tidak bergaul dengan mereka yang bodoh, bergaul  
dengan mereka yang bijaksana  
Dan menghormati mereka yang sepatasnya dihormati  
Inilah berkah tertinggi.

# Penghargaan

Penghargaan utama diberikan pada mereka semua yang telah membantu, dengan caranya masing-masing, untuk membuat buku Dhamma dan peralatan audio ini tersedia.

Terima kasih khusus disampaikan pada KLA, Poay Hoon, dan Vivian Chong untuk koreksi, *proof-reading*, dan berbagai kontribusi yang diberikan pada edisi bahasa Inggris.

Terima kasih khusus kepada Peter Babka (Vimaladhamma) dan Libor Sulak dari Republik Ceko, dan Lee Tiam Kean untuk kontribusi mereka pada keberhasilan sound system; Suster Jacqlyn Khoo dan Ng Wai Foong untuk kontribusi suara mereka.

Dan terutama atas semuanya, terima kasih yang paling spesial kepada Yang Mulia Bhante Ācāra Suvanno Mahāthera yang telah mengizinkan kami untuk membawa pesan Dhamma ini kepada seluruh pencari Dhamma.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

# Daftar Isi

DEDIKASI .....	III
PENGHARGAAN.....	IV
DAFTAR ISI .....	V
PRAWACANA .....	VII
PENDAHULUAN .....	XIII
TIGA PULUH SATU ALAM KEHIDUPAN (PENGANTAR).....	XXVII
TIGA PULUH SATU ALAM KEHIDUPAN.....	1
KĀMA-LOKA (ALAM SENSUAL) .....	11
RŪPA-LOKA ALAM BENTUKAN (ALAM MATERI HALUS) .....	25
ARŪPA-LOKA ALAM TAK BERBENTUK (ALAM TIDAK BERMATERI).....	31
TABEL 31 ALAM KEHIDUPAN.....	63
DIAGRAM BESAR 31 ALAM KEHIDUPAN.....	75
SUMBER-SUMBER .....	79
TENTANG PENULIS .....	81



# Prawacana

Namo Buddhaya,

Hari Raya Magha Puja (Pali: *Māgha Pūjā*) adalah hari memperingati 4 peristiwa langka yang terjadi dalam sehari di Vihara Veluvana (Hutan Bambu), di dekat Rājagaha pada hari purnama di bulan Magha (bulan ke-11 penanggalan India Kuno) di masa kehidupan Sri Buddha (diperkirakan tahun 587 Sebelum Masehi)

Keempat peristiwa yang terjadi saat Hari Magha Puja adalah:

1. Berkumpulnya 1.250 bhikkhu untuk mengunjungi Sri Buddha tanpa diundang di Vihara Veluvana.
2. Para bhikkhu tersebut adalah para siswa Sri Buddha yang ditahbiskan sendiri oleh Sri Buddha.
3. Para bhikkhu tersebut adalah para Arahat (orang yang telah mencapai tingkat kesempurnaan batin tertinggi) dengan memiliki Pengetahuan Lanjut Beruas Enam (*chalabhiññā*).
4. Peristiwa tersebut terjadi pada hari yang sama pada saat munculnya fenomena bulan purnama di malam hari.

Hari Raya Magha Puja menjadi penting untuk diperingati bukan hanya karena peristiwa-peristiwa langka dan bersejarah saja yang membentuknya. Namun Hari Raya Magha Puja menjadi penting karena pesan yang disampaikan oleh Sri Buddha saat 4 peristiwa tersebut terjadi, yaitu Nasihat Menuju Pembebasan (*Ovāda Pāṭimokkha*) yang isinya sebagai berikut:

“Tidak melakukan segala bentuk kejahatan, senantiasa mengembangkan kebajikan dan membersihkan batin; inilah Ajaran Para Buddha.

“Kesabaran adalah praktek bertapa yang paling tinggi. “Nibbana adalah tertinggi” begitulah sabda Para Buddha. Dia yang masih menyakiti orang lain sesungguhnya bukanlah seorang pertapa (samana).”

“Tidak menghina, tidak menyakiti, dapat mengendalikan diri sesuai dengan peraturan, memiliki sikap madya dalam hal makan, berdiam di tempat yang sunyi serta giat mengembangkan batin nan luhur; Inilah Ajaran Para Buddha.”

Itulah inti sari ajaran Agama Buddha yang perlu diingat, direnungkan dan dipraktikkan oleh segenap umat Buddhis karena akan membawa pada pembebasan diri dari dukkha (keluh kesah/penderitaan)

Pada kesempatan ini, Free Book Insight Vidyasena Production menerbitkan buku yang berjudul **“31 Alam Kehidupan: karya tulis dari Y.M. Suvanno Mahathera”**

Di dalam buku ini berisi kumpulan karya tulis dari Y.M. Suvanno Mahathera yang membahas tentang 31 Alam Kehidupan yang terdapat dalam ajaran agama Buddha.

Dalam konteks ini Alam-alam berarti dunia, tingkatan atau dunia-dunia, tempat-tempat. Jadi dapat dikatakan bahwa alam-alam ini sebanyak tempat-tempat dalam keadaan batin, kemudian kosmologi dari “hukum” alam ini dapat berlaku bagi seluruh makhluk, tidak hanya bagi umat Buddha, karena hukum-hukum atau Dhamma bukanlah ciptaan dari Buddha, namun merupakan hal alamiah dan ditemukan kembali oleh Beliau saat Beliau mencapai Pencerahan Sempurna di bawah Pohon Bodhi. Dan satu hal yang perlu kita ingat bahwa seluruh makhluk, tanpa kecuali, yang hidup dalam berbagai alam kehidupan tidaklah tetap; mereka tidak hidup selamanya. Kecuali mereka telah mencapai Nibbana-yang berarti bahwa mereka tidak harus menderita lagi atau terlahir kembali di suatu alam kehidupan; mereka telah mencapai “ketidakberadaan”.

31 alam kehidupan pada Ajaran Buddha dibagi menjadi lima bagian yaitu:

### **1. Apayabhumi (4 alam kemerosotan)**

Kata "apayabhumi" terbentuk dari tiga kosakata, yaitu `apa` yang berarti `tanpa, tidak ada`, `aya` yang berarti `kebajikan`, dan `bhumi` yang berarti `alam tempat tinggal makhluk hidup`.

Alam ini juga sering disebut dengan `duggatibhumi`. `Duggati` terbentuk dari dua kosakata, yaitu `du` yang berarti `jahat, buruk, sengsara`, dan `gati` yang berarti `alam tujuan bagi suatu makhluk yang akan dilahirkan kembali`.

Apayabhumi adalah suatu alam kehidupan yang tidak begitu ada kesempatan untuk berbuat kebajikan. Apayabhumi terdiri dari empat alam, yaitu Alam neraka (Niraya), Alam Binatang (Tiraccchana), Alam setan (Peta), Alam Iblis (Asurakaya). Karena tidak semua binatang hidup dalam kesengsaraan, alam ini tercakup dalam duggatibhumi secara tidak menyeluruh dan langsung.

### **2. Manussabhumi (1 alam manusia)**

Kata "manussabhumi" terbentuk dari dua kosakata, yaitu `manussa` dan `bhumi`. `Manussa` terdiri dari dua kosa kata yaitu mano yang berarti `pikiran, batin` dan `ussa` yang berarti `tinggi, luhur, meningkat, berkembang`.

Jadi manussabhumi yang berarti alam tempat tinggal manusia.

### **3. Devabhumi (6 alam dewa)**

Disebut juga alam surga. Alam ini merupakan alam dimana makhluk penghuninya hidup dalam kenikmatan inderawi. Tapi meskipun disebut sebagai alam surga, para makhluk yang hidup di alam ini yaitu dewa dan dewi juga hidup dan ketidak-kekalan. Alam surga terbagi menjadi enam alam, yaitu: Catumaharajika, Tavatimsa, Yama, Tusita, Nimmanarati, dan Paranimmitavasavatti.

### **4. Rupabhumi (16 alam brahma berbentuk)**

Merupakan alam tempat kelahiran jasmaniah serta batiniah para brahma berbentuk. Yang dimaksud dengan brahma ialah makhluk hidup yang memiliki kebajikan khusus yaitu berhasil mencapai pencerapan Jhana (pemusatan pikiran yang kuat dalam memegang obyek) yang luhur.

Alam brahma terdiri dari 16 alam, yaitu: 3 alam bagi peraih jhana pertama (Pathama), 3 alam bagi peraih Jhana kedua (Dutiya), 3 alam bagi peraih Jhana ketiga (Tatiya), 2 alam bagi peraih Jhana keempat (Catuttha), 5 Alam Suddhavasa.

### **5. Arupabhumi (4 alam brahma tanpa bentuk)**

Merupakan suatu alam tempat kelahiran batiniah para brahma tanpa bentuk. Meskipun disebut sebagai suatu

alam yang mengacu pada tempat atau bentuk, namun di sini sesungguhnya sama sekali tidak terdapat unsur jasmaniah/fisik sehalus apa pun dan dalam wujud apapun. Kelahiran di alam brama tanpa bentuk ini terjadi karena pengembangan perenungan yang kuat terhadap unsur jasmaniah yang menjijikkan sehingga tidak menginginkannya.

Penerbit juga tidak lupa mengucapkan rasa terima kasih kepada para donatur karena berkat kedermawanannya maka buku ini dapat diterbitkan.

Kemudian kritik, saran, dan masukan sangat kami harapkan dan akan menjadi semangat buat kami untuk menghasilkan karya yang lebih baik lagi pada penerbitan buku selanjutnya. Terima kasih dan selamat membaca.

Selamat Hari Raya Magha Puja 2565 TB  
Semoga semua makhluk hidup berbahagia

Manager Produksi Buku Vidyasena  
*Kussala Whiro Liong Kim*



# Pendahuluan

Salah satu ajaran dasar dalam Agama Buddha adalah bahwa segala sesuatu terjadi karena ada suatu sebab. Dalam konteks kelahiran dan kematian, kedua fenomena ini sesungguhnya adalah satu proses. Kematian diikuti segera oleh kelahiran kembali sesuai dengan sebuah hukum yang dikenal sebagai Hukum Sebab Akibat. Kematian mengisyaratkan akhir dari sebuah tahapan *kamma* dan pada titik tersebut, awal mula tahapan berikutnya dari *kamma* memberikan kelahiran segera dalam alam kehidupan lainnya sebagaimana ditentukan oleh kualitas *kamma* yang muncul pada saat tersebut pada waktunya. Saya tidak dapat menambahkan lagi dengan lebih baik beberapa tulisan terkait oleh Anagarika Sugatananda (Francis Story, seorang filsuf terkenal di dunia Barat-penerjemah) pada dunia spiritual dalam memperkenalkan 'Tiga Puluh Satu Alam Kehidupan' oleh Yang Mulia Bhante Suvanno.

'Terkait dengan Hukum Sebab Akibat universal, kematian diikuti dengan segera oleh kelahiran pada salah satu dari tiga puluh satu alam kehidupan sebagai akibat dari *kamma* sebelumnya. Dengan demikian, suatu makhluk muncul di alam yang sesuai dengan tindakan-tindakan sadar dan kebiasaan lampayanya yang berujung pada '*kamma* menjelang kematian', atau momen pikiran sadar terakhir, yang telah mengarahkannya. Jika tindakan-tindakannya dalam tiga jenis (batin, fisik, dan suara, terwujud dalam pemikiran, tindakan, dan ucapan) telah diarahkan oleh suatu kesadaran yang murni, ia akan bermanifestasi kembali dalam suatu alam yang lebih tinggi atau *Brahma-loka*; jika mereka telah tercampur, ia akan terlahir kembali dalam salah satu alam menengah dari *kāma-loka* (alam nafsu keinginan atau kepuasan sensual). Jika *kamma* buruknya lebih dominan, dengan suatu refleksi yang kuat pada saat kematian, ia akan terlahir kembali pada apa yang disebut sebagai alam-alam *Duggatti* (ketidakhagiaan), termasuk alam para makhluk halus atau *Peta-loka*. *Kamma* menjelang kematian merupakan suatu faktor penting yang menentukan kelahiran kembali segera. Ia bisa jadi baik atau buruk, namun yang manapun itu, ia cenderung menjadi keadaan dari karakteristik pikiran dari individu tersebut pada kehidupan lampayanya, yang mengambil tempat pada momen kesadaran terakhirnya

sebelum meninggalkan tubuh ini. Demikianlah, seseorang yang karakteristik utamanya adalah sikap batin penuh kebencian akan dengan segera bermanifestasi kembali dalam suatu bentuk yang mewakili kebenciannya, karena itulah *kamma* menjelang kematiannya, yang didorong oleh pemikiran-pemikiran kebiasaan lampaynya. Jika ia telah memupuk *Mettā* dan *Karuna* (cinta kasih dan simpati) kesadaran itulah yang akan muncul dalam suatu alam yang lebih tinggi dimana karakteristik-karakteristik ini bermanifestasi.

Bentuk paling umum dari kesadaran kebiasaan ini bukanlah cinta kasih aktif maupun rasa benci aktif, melainkan nafsu keinginan (*tanhā*). Nafsu keinginan dan kemelekatan lah yang mengikat seseorang pada roda *Samsāra*. Mereka menjadi dasar bagi segala aktivitas: rasa benci dan cinta itu sendiri muncul dari akar penyebab nafsu keinginan; rasa cinta terhadap objek yang menarik, rasa benci saat nafsu keinginan tersebut gagal diperoleh. Kebanyakan *kamma*, oleh karenanya, merupakan bentuk campuran dan efeknya bergantian dalam pengalaman-pengalaman kehidupan mendatang dalam *kāma-loka*. Dunia tempat kita berada saat ini berada dalam *kāma-loka*, karena ini merupakan salah satu dari alam kehidupan yang didominasi oleh nafsu keinginan dan kemelekatan indrawi.

Ajaran tertinggi (dari Sang Buddha) mengajarkan kebenaran mendasar mengenai *anatta*, yang berarti bahwa bahkan di dalam keberlangsungan kehidupan dunia dari seorang individu, tidak ada entitas yang tetap atau tidak berubah. Seluruh hal berada dalam suatu kondisi yang mengalir; suatu sebab musabab yang berkelanjutan atas kejadian-kejadian pikiran dan bentuk-bentuk materi yang terus menerus muncul dan hilang sesuai dengan Hukum Sebab Akibat yang Saling Bergantungan. Yang dibentuk oleh disiplin batin dan pemurnian spiritual bukanlah suatu personalitas, melainkan suatu kecenderungan. Seorang bayi membawa kecenderungan tersembunyi dari keberadaannya di masa lampau dan benih-benih dari kehidupan selanjutnya sebelum ia lahir; namun anak berumur lima tahun tidak memiliki personalitas yang sama dengan saat ia berumur lima belas atau lima puluh tahun. Tubuh jasmani, pikiran, dan seluruh elemen akan berubah berulang-ulang kali diantara tahapan-tahapan kehidupan seseorang. Ketika kita menunjuk mereka sebagai 'orang' yang sama, kita hanya menggunakan kaidah yang dibutuhkan; tidak ada identitas terhubung dengan anak berumur lima, remaja berumur lima belas, dan pria dewasa berumur lima puluh tahun. Hanya terdapat suatu sebab musabab yang berkesinambungan; karena anak tersebut ada maka pria dewasa tersebut ada, dan 'personalitas'-

nya merupakan gabungan dari pemikiran-pemikiran, ucapan-ucapan, tindakan-tindakan, dan pengalaman-pengalamannya selama jangka waktu tersebut. Merupakan fungsi dari ingatan sendiri yang memberikan sebab musabab berkesinambungan ini suatu perwujudan makhluk dengan personalitas yang mirip sepanjang masa hidupnya. Saat usia, atau perubahan organik atas otak fisik, menyebabkan penurunan kemampuan indra, perubahan lebih lanjut terhadap karakter atau personalitas muncul, kali ini disebabkan seutuhnya hanya oleh perubahan dalam struktur material dari tubuh jasmani. Hal ini lebih lanjut dijelaskan dalam ajaran Buddha mengenai *anicca* (ketidakkekalan atas segala fenomena).

Kita berada pada posisi yang lebih baik untuk memahami apa yang sebenarnya terjadi pada kematian dan kelahiran kembali. Makhluk yang dilahirkan kembali menanggung hubungan yang sama; suatu sebab musabab, terhadap makhluk dari kehidupan sebelumnya sebagaimana seorang remaja laki-laki berumur lima belas tahun terhadap anak berumur lima tahun, atau pria dewasa berumur lima puluh tahun terhadap remaja berumur lima belas tahun tersebut. Mereka adalah 'orang' yang sama hanya pada landasan bahwa ia membawa sebab akibat saat ini pada yang lainnya. Dengan menggunakan ilustrasi umum: jika kita mengenal seorang remaja berumur lima

belas tahun dan kemudian tidak bertemu dengannya lagi hingga ia mencapai umur lima puluh tahun, kita akan kesulitan untuk menemukan apapun yang dapat digunakan untuk mengenalinya kembali. Kecuali jika ia memiliki suatu karakteristik fisik yang tidak biasa yang harus ditanggungnya seumur hidup, bahkan ibunya sendiri akan kesulitan untuk mengenalinya.

Suatu bagian dalam naskah Buddhis, *Peta Vatthu*, menjelaskan keadaan mereka yang terlahir kembali dalam alam-alam kehidupan *Duggati*, dan bagaimana mereka dapat dibantu oleh mereka yang masih hidup. Kata '*Peta*' dapat diterjemahkan secara harfiah sebagai 'hantu', walaupun kata tersebut terkait dengan Sansekerta *Pitri*, yang berarti leluhur. Dalam *Peta Vatthu* diperlihatkan bahwa mereka yang terlahir kembali dalam alam spiritual terdekat dengan alam dunia kerap kali memiliki jenis kesadaran yang lebih rendah dengan yang mereka miliki dalam kehidupan mereka sebelumnya. Jauh dari memiliki akses untuk alam-alam pengetahuan yang lebih luas... mereka bermanifestasi kembali dengan suatu kesadaran dan intelektual yang terbatas, dengan ingatan kehidupan lampau yang tidak sempurna, dan menghuni suatu paruh alam yang samar dan tidak pasti. Pada waktu yang bersamaan karena ketertarikan mereka yang kuat terhadap alam yang mereka tinggali, hubungan mereka

dengannya menjadi lebih mudah dan lebih sering daripada makhluk-makhluk yang berada di alam-alam yang lebih tinggi. Dalam arti tertentu, mereka ada berdampingan dengan 'yang hidup'; langkah antara *lokasi* mereka dan kita cukuplah kecil dan seseorang dapat dengan mudah terjebak oleh fisik yang sensitif.

Dari makhluk-makhluk inilah pesan-pesan tidak bermakna dan kejadian-kejadian tidak berarti muncul. Mereka tidak memiliki 'personalitas' yang sama dengan yang dimilikinya di dunia, namun hanya mempertahankan akumulasi karakteristik yang paling dominan dalam personalitas tersebut. Kondisi ini bertahan hingga hasil *kamma* tertentu habis, saat mereka dilahirkan kembali dalam roda *samsāra* yang tidak berkesudahan, darimana jalan keluar akhirnya hanya mungkin dicapai melalui realisasi Nibbana.

Pada tingkatan manusia (*manussa*) dari *kāma-loka* terdapat kesakitan dan kenikmatan, baik dan jahat, rasa benci dan rasa cinta. Ini merupakan alam berlawanan, dimana kita, sebagai agen bebas, harus membuat pilihan kita sendiri untuk pemenuhan evolusi kita. Seluruh *loka* mesti dianggap sebagai alam-alam kesadaran yang dapat dicapai dalam tubuh jasmani ini.

Sebagai akibatnya, saat masih berada di dunia ini kita dapat mengangkat diri kita ke alam-alam pilihan kita dan

akan tidak terhindarkan bermanifestasi kembali di sana saat istilah keberadaan duniawi ini telah berakhir. Namun hukum apapun juga, untuk menjadi prinsip sejati universal, harus berjalan kedua arah; kita tidak dapat berharap secara logis hukum alam untuk bekerja hanya sekehendak kita. Jika demikian, tidak ada gunanya kebebasan pilihan manusia dalam isu moral. Saat menjadi terbuka bagi seseorang untuk maju ke atas, ke depan, mestilah terbuka baginya untuk turun dalam evolusi spiritualnya juga.

Keserakahan, kebencian, nafsu indria, dan kelambanan semuanya memiliki alam-alam manifestasi mereka yang sesuai dan bentuk-bentuk jasmaninya sendiri. Saat jenis-jenis kesadaran ini muncul lebih sering daripada tandingan spiritual mereka atas kedermawanan, cinta kasih, kesucian, dan energi, mereka menciptakan bentuk bagi kelahiran selanjutnya. Pada saat kematianlah metamorfosis Jekyll dan Hyde (suatu frasa yang berarti seseorang yang sangat berbeda dalam karakter moral dari satu situasi ke yang berikutnya) memiliki efek lanjutan, bukan dengan proses transmigrasi apapun, atau dengan meneruskan suatu jiwa dari satu badan ke yang lainnya, namun sesuai dengan hukum sebab musabab yang halus dan universal yang mengendalikan semesta. Alam-alam yang lebih rendah dari dunia spiritual dipenuhi oleh makhluk-makhluk dengan bentuk yang tidak sempurna dan

kecerdasan di bawah manusia, sebagai akibat langsung dari penyalahgunaan indria mereka selama kehidupan di dunia. Makhluk-makhluk seperti demikian berkeliaran di tempat-tempat dimana mereka berhubungan semasa hidupnya, tertarik ke sana oleh dorongan kemelekatan yang kuat, dan mereka mampu membuat orang-orang yang tidak memiliki pertahanan fisik untuk membuat kontak dengan dunia yang membuat mereka terikat. Diri mereka sendiri hidup dalam dunia yang suram dan muram, mereka mencari kehidupan yang pernah mereka ketahui sebelumnya, sebagai seorang pengelana yang dingin dan tidak memiliki tempat tinggal yang mencari suatu ruangan yang hangat dan nyaman, dimana para sahabat duduk berdampingan mengelilingi api unggun.

Ketidakekalan merupakan sifat bawaan dari seluruh kondisi dan tidak ada, baik penderitaan maupun kebahagiaan surgawi, yang dapat bertahan selamanya. Pada waktunya, *kamma* yang menghasilkan mereka akan habis dan tahap keberadaan lainnya akan masuk. Jadi keadaan para makhluk yang tidak bahagia ini hanyalah bersifat sementara. Jauh dari memiliki pengetahuan dan kekuatan yang lebih besar daripada manusia, mereka memiliki lebih sedikit dan ajaran Buddha adalah apa yang perlu mereka hargai dengan kasih. Mereka dapat ditolong dengan pemikiran-pemikiran cinta kasih dari yang hidup

dan perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan dalam nama mereka dapat, jika mereka mengambil manfaat dari kesempatan yang ditawarkan, dengan turut bersuka cita dalam perbuatan-perbuatan ini, mengangkat ketidakbahagiaan mereka. Metode untuk melakukan hal ini – dengan dedikasi fisik – juga sepenuhnya dijabarkan dalam kitab komentar Pali dan secara berkala dipraktikkan dalam seluruh negara Buddhis." (*Francis Story; The Light of the Dhamma* Vol. 1)

Francis Story, seorang murid istimewa dalam ajaran Buddha, dan deskripsi dari '31 Alam' oleh Yang Mulia Ācāra Suvanno Mahāthera semestinya dapat menjawab beberapa pertanyaan terkait hubungan antara kelahiran dan kematian dalam kosmologi Buddha.

Dalam tradisi Cina tentang perhitungan usia, Yang Mulia Ācāra Suvanno Mahāthera akan berumur 82 pada tahun 2001 ini. Dari umur 12 tahun beliau telah mempraktekkan ajaran Buddha; maju secara bertahap dan susah payah hingga hari ini, dimana beliau menemukan dirinya tenggelam sepenuhnya dalam intisari dari ajaran Dhamma pada satu dan berbagai hal sebagaimana permintaan tersebut jatuh pada dirinya. Permintaan terus menerus dan terkadang mendadak ini atas waktunya (terkadang permintaan dapat datang sedini pukul 02.00 pagi, saat ada yang mengetuk pintunya dan beliau diminta untuk

hadir di sisi ranjang seorang umat yang meninggal untuk membacakan paritta bagi kelahiran kembali yang lebih baik bagi umat tersebut) berarti bahwa waktunya bukanlah miliknya sendiri. Hal-hal demikian telah terjadi pada Bhante sebagian besar dari hidupnya sebagai seorang Bhikkhu yang berlatih. Selalu menjadi 'para umat harus didahulukan' tidak peduli beliau tidak memiliki waktu untuk berlatih bagi dirinya sendiri untuk mencapai pembebasan. Sungguh jarang sebenarnya permintaan dari seorang umat diabaikan; bahkan rintihan seekor anjing liar segera didengarnya atau eongan seekor kucing segera mendapat perhatiannya. Beliau telah dikenal untuk berhenti di tengah khotbah Dhamma untuk bertanya mengapa seekor anjing merintih begitu memilukan dalam ketakutan. "Tolong jangan menyakiti anak anjing yang menyedihkan ini, karena ia memiliki kelahiran yang malang. Seseorang berusaha untuk menenggelamkan anjing tersebut. Tolong perlakukanlah ia dengan kasih sayang." Seekor ikan yang mati dalam sebuah kolam lili buatan membawa tindakan langsung pada bagiannya untuk mengembalikan seluruh ikan ke sungai dan lari dari kolam buatan; semua dengan dirinya sendiri!

Keadaan menyedihkan dari seorang Bhikkhu di Yangon yang mengalami serangan *stroke* membawanya segera ke kota tersebut untuk mengatur proses ke rumah sakit,

perawatan medis terkini dan perawatan lainnya. Lebih lanjut, saat tiba di rumah; mengatur dana medis untuk penggantian biaya-biaya bagi Bhikkhu yang sakit tersebut. Juga banyak pusat meditasi Theravada di Malaysia dan Myanmar yang telah menerima bantuan nasihat dan bantuan finansial dari beliau saat pusat-pusat tersebut berada di tahap awal organisasi. Tak perlu disampaikan bahwa daftar penerima manfaat ini sangatlah panjang.

Dalam masa kebhikkhuannya, suatu periode selama 21 tahun, Yang Mulia Bhante telah memberikan waktunya bagi kesejahteraan mereka yang datang untuk mencari bantuan dan nasihat dalam berbagai aspek dari pengalaman kehidupannya, dari kebahagiaan ke kesedihan, permasalahan sederhana hingga permasalahan-permasalahan yang lebih serius sifatnya. Diantara banyak kenangannya, selama tahun-tahun kebhikkhuannya, bahwa yang akan ditinggalkannya bagi turunannya, adalah kaset-kaset rekaman khotbah Dhamma dalam dialek Hokkien. Pada kaset-kaset ini terekam berbagai topik Dhamma sebagaimana yang dibabarkan oleh Sang Buddha dalam 45 tahun masa pembabarannya.

*"Sabbe sankhāra aniccati"*; seluruh hal gabungan tidaklah tetap, sebagaimana dan pada waktu-waktu dimana kita tidak dapat mendengar lagi Bhante Suvanno yang asli berbicara di hadapan kita dalam caranya yang tidak ada

tandingnya, akan ada seri buku-buku Dhamma baru dan kaset-kaset dalam Bahasa Inggris, Hokkien, dan Mandarin, didekasikan pada hidupnya yang berjalan pada Jalan. Dimulai dengan No.1 dalam seri baru khotbah Dhamma adalah "31 Alam Kehidupan" dan diikuti dengan beberapa judul seperti "Enam Belas Mimpi Raja Pasenadi", "Kisah Raja Vesantara", dan seterusnya. Khotbah-khotbah Dhamma dalam Hokkien, saat ini dalam bentuk kaset audio, akan disadur ke Bahasa Inggris, diedit dan diterjemahkan ke Mandarin dan selanjutnya direkam ke dalam CDs. Seri ini akan memiliki suatu angka seri untuk memudahkan identifikasi.

Sejak 1990, saat beliau berumur 70 tahun, Bhante Suvanno telah memberikan petunjuk bahwa beliau akan segera pensiun dalam pengasingan diri. Kondisi-kondisinya belum pernah cukup tepat agar kejadian tersebut bisa terjadi; namun demikian seiring berlalunya waktu, beliau menyadari seutuhnya pentingnya konsentrasi sebagai alasan sejati bagi kehidupan pengasingannya. "Hanya dengantindakan-tindakan bajik tidak dapat dianggap untuk menghormati, mengangkat, memuliakan, dan memuja *Tathāgatha* dengan benar. Hanya para bhikkhu... murid awam yang sepenuhnya berlatih sesuai dengan Ajaran, yang diberkahi dengan kebenaran dalam latihan Ajaran dan mereka yang hidup dengan kebajikan dan kebenaran,

dapat dianggap telah menghormati, mengangkat, memuliakan, merujuk, dan memuja *Tathāgatha* dalam tingkatan tertingginya". Dalam pandangan Bhante Suvanno, penghormatan tertinggi adalah dengan melatih *Vipassanā Bhāvanā*, sebagaimana direkomendasikan oleh Sang Buddha.

Dalam menyimpulkan pendahuluan ini pada seri buku-buku Dhamma baru yang akan datang, kami pada jajaran editor menggabungkan ucapan selamat kami bersama dengan semua yang telah berbagi peran dalam membuat *Dhammaduta* ini jadi mungkin, baik secara finansial maupun jasa, dengan berharap: Yang terkasih Bhante Suvanno,

*Semoga keamanan dan kenyamanan dalam Dhamma  
menjadi rahmatmu,*

*Semoga niat baik dan kemurnian menjadi kekuatanmu,*

*Semoga Kesehatan batin dan fisik menjadi tiang  
kembarmu*

*Dari jembatan yang akan membawamu ke pantai*

*Nibbāna.*

*Jinavaṃsa,*

*Oktober, 2001*



PENGANTAR

# Tiga Puluh Satu Alam Kehidupan

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhasa*

*Sujud penghormatan kepadanya, Yang Agung, Yang  
Mulia, Yang telah Mencapai Pencerahan Sempurna*

Saya telah diminta untuk mengulang khotbah saya mengenai 31 Alam Kehidupan yang telah saya berikan beberapa waktu lalu. Saya telah berbicara secara umum mengenai hal itu dan juga terdapat sebuah diagram yang saya susun dan dilampirkan di sini untuk dapat Anda pelajari. Sekarang saya akan menjelaskan tiap alam dengan lebih detail sehingga Anda dapat mengerti lebih jelas mengenainya. Ini mungkin akan menjadi salah satu dari beberapa khotbah Dhamma terakhir saya karena menjadi

aspirasi saya untuk mengejar tujuan saya menjadi “bukan siapa-siapa”; untuk melakukan pengasingan diri dan menjauh dari pencarian duniawi. Saya percaya bahwa telah banyak khotbah Dhamma saya yang direkam dalam kaset-kaset dan jika memiliki kesempatan, tolong dengarkanlah kaset-kaset saya tersebut. Jika Anda merasa tertekan atau sedih, ambillah kaset-kaset saya dan dengarlah pesannya; mungkin dapat membantu Anda untuk mengetahui dan memahami Dhamma dengan lebih baik.

Sungguh merupakan harapan saya bila Anda dapat merenungi khotbah Dhamma ini dan memahami kengerian neraka. Jika Anda terus menerus sadar akan hal ini, Anda akan takut untuk melakukan kejahatan dan jika Anda tidak melakukan kejahatan serta menjauhkan diri dari tindakan-tindakan tak bijaksana, Anda berada di jalan yang benar.



# Tiga Puluh Satu Alam Kehidupan

Dalam konteks ini, keberadaan berarti kehidupan atau hidup. Alam-alam berarti dunia, tingkatan atau dunia-dunia, tempat-tempat. Dalam Bahasa Pali, kata “*Loka*” hampir mendekatinya, karena tidak ada kosakata dalam Bahasa Inggris yang memiliki terjemahan arti yang tepat. Kita dapat berkata bahwa alam-alam ini sebanyak tempat-tempat dalam keadaan batin. Sebagai contoh, jika pikiran Anda jahat, kotor atau tidak baik, dan Anda terus menerus mengikuti kehendak pikiran Anda, maka Anda telah hidup di alam neraka. Lebih lanjut, jika Anda melakukan tindakan-tindakan buruk tersebut berulang kali tanpa rasa takut dan tanpa sadar akan akibat-akibatnya, Anda akan terlahir kembali di suatu alam penderitaan: suatu alam neraka. Jika Anda jujur, bertindak baik, dan pikiran Anda murni serta Anda terus menerus berlatih tindakan-tindakan baik atas *dāna*, *sīla*, dan *bhāvanā* (meditasi) untuk

mengembangkan kesucian Anda, maka Anda telah hidup dalam suatu alam surgawi dan pasti akan terlahir kembali di suatu tempat yang bersih, indah, dan suci: suatu alam surgawi atau bahkan mencapai Nibbāna. Kosmologi ini dan “hukum” alam berlaku bagi seluruh makhluk, tidak hanya bagi umat Buddha, karena hukum-hukum atau Dhamma bukanlah ciptaan dari Buddha, namun merupakan hal alamiah dan ditemukan kembali oleh Beliau saat Beliau mencapai Pencerahan Sempurna di bawah pohon Bodhi.

Satu hal yang perlu kita ingat adalah bahwa seluruh makhluk, tanpa kecuali, yang hidup dalam berbagai alam kehidupan tidaklah tetap; mereka tidak hidup selamanya. Beberapa makhluk di alam surga dapat hidup berkalkalpa, namun saat mereka meninggal di alam tersebut, mereka akan terlahir kembali sebagai makhluk lainnya di alam lainnya, kecuali mereka telah mencapai Nibbana – yang berarti bahwa mereka tidak harus menderita lagi atau terlahir kembali di suatu alam kehidupan; mereka telah mencapai “ketidak-beradaan”.

Hukum *kamma* yang tidak terelakkan menjamin bahwa tiap tindakan kita, baik melalui tubuh jasmani, ucapan, atau pikiran, memiliki konsekuensinya sesuai dengan keterampilan yang kita miliki atau bila tidak sesuai dengan tindakan tersebut. Kita kerap dapat menyaksikan

proses ini secara langsung dalam kehidupan kita sendiri; efek-efeknya bisa jadi tidak secara langsung terlihat seketika. Namun Sang Buddha juga selalu mengajarkan bahwa tindakan-tindakan kita memiliki akibat-akibat yang menjangkau jauh melebihi kehidupan kita saat ini, menentukan kualitas kehidupan selanjutnya setelah kita meninggal: bertindaklah dalam cara-cara yang bajik dan terampil, dan Anda pasti akan terlahir kembali di alam bahagia; bertindaklah dalam cara-cara yang tidak bajik dan tidak terampil, dan Anda pasti akan terlahir kembali di alam tidak menyenangkan. Dalam ketidakpedulian kita, kita terbentur selama berkalpa-kalpa dalam *samsāra*, didorong dari satu kelahiran ke kelahiran berikutnya oleh kualitas pilihan-pilihan dan tindakan-tindakan kita, tidak mengetahui dimana kita akan berakhir selanjutnya dan tanpa sadar terikat pada dan melekat pada suatu keberadaan yang lebih baik; bergegas pontang panting, seakan-akan buta arah mengikuti suatu kereta cepat yang membawa kita ke suatu tujuan yang tidak kita ketahui kemana. Bandingkan ini dengan segerombol ayam di peternakan, dengan senang mengais makanan, tidak sadar akan kenyataan bahwa tiap saat, salah satu atau beberapa darinya akan diambil dan dibunuh!

Sutta-sutta menjabarkan 31 “alam” berbeda atau “dunia” kehidupan yang mana makhluk-makhluk dapat terlahir

kembali selama pengembaraan panjang mereka melalui *samsāra*. Hal ini dimulai dari alam-alam neraka yang sangat gelap, kejam, dan menyakitkan hingga ke alam-alam surgawi yang sangat mulia, halus, dan penuh kebahagiaan. Kehidupan dalam tiap alam tidaklah tetap; dalam kosmologi yang diajarkan oleh Sang Buddha, tidak surga ataupun neraka yang kekal. Para makhluk dilahirkan dalam suatu alam tertentu sesuai dengan *kamma* lampau mereka dan *kamma* mereka pada saat menjelang kematian. Saat daya *kamma* yang mendorong mereka ke alam tersebut akhirnya habis, mereka meninggal, melalui kelahiran kembali sekali lagi di suatu tempat lainnya sesuai dengan *kamma* mereka. Dan demikianlah siklus yang melelahkan tersebut terus berputar hingga relung terdalam ketidakberhinggaan.

Dalam 31 alam ini, sebelas alam didominasi oleh lima indra, yang mana termasuk di dalamnya alam manusia kita, enam alam yang dihuni oleh para *dewa*, dan empat alam penderitaan. Alam paling rendah adalah neraka, *niraya*, dan dalam urutan selanjutnya, alam binatang, alam *Peta* atau hantu kelaparan, dan alam *asura*; inilah alam-alam penderitaan dimana tidak ada kesempatan lagi untuk memperoleh berkah. Sayangnya, alam-alam inilah yang paling banyak dihuni, melebihi kapasitasnya oleh para makhluk yang menuai buah dari perbuatan-perbuatan

jahat lampaunya. Kita harus memahami bahwa dalam empat alam menyedihkan ini, yang paling mengerikan adalah neraka, di sana terdapat delapan neraka besar, lima neraka kecil, dan berbagai alam neraka lainnya. Dalam kondisi neraka tertentu, tidak ada kesempatan untuk bebas dari penderitaan sedikitpun.

Di atas kesebelas alam ini terdapat enam belas alam para *dewa* dalam berbagai pengelompokkannya, dan akhirnya terdapat empat kediaman tanpa bentuk dimana jangka hidup para *dewa* sangat panjang seakan tidak pernah berakhir. Karena panjang waktu ini, beberapa *dewa* yang memiliki jangka hidup jauh lebih lama daripada lainnya memiliki ide bahwa mereka kekal, melihat banyak yang lainnya telah datang dan pergi sementara mereka sendiri masih hidup.

Sang Buddha lebih lanjut menjabarkan bahwa 31 Alam Kehidupan ini ada tidak hanya di semesta ini, namun juga ditemukan diantara jutaan sistem dunia atau semesta lainnya. Setiap sistem atau dunia memiliki 31 Alam Kehidupannya sendiri. Kebenaran universal unik ini direalisasikan oleh Sang Buddha sendiri saat Pencerahannya 2.500 tahun lalu. Mungkin cukup berharga untuk disampaikan bahwa hanya Sang Buddha yang mampu menemukan kebenaran unik ini melalui proses

metode atau disiplin yang sekarang dikenal sebagai *Vipassanā Bhāvanā* (atau Meditasi Pencerahan). Sejauh ini tidak ada ajaran guru religious lainnya yang dikenal telah mengemukakan dan mengajarkan hukum alam unik ini. Sang Buddha lebih lanjut menegaskan bahwa untuk berusaha mencapai Pencerahan Sempurna mestilah menjadi tujuan utama bagi murid dan pengikut ajarannya. Banyak pengikutnya yang mampu mencapai pencerahan selama masa hidup Sang Buddha, dan salah seorang yang terkenal adalah Anuruddha, mampu mengonfirmasi apa yang dilihat oleh Sang Buddha.

Jadi berapa banyak sistem dunia yang ada seluruhnya? Naskah-naskah Buddhis awal (*Nikāya*) terkadang menggunakan istilah “ribuan lipat sistem dunia”, “dua kali ribuan lipat sistem dunia”, dan “tiga kali ribuan lipat sistem dunia”. Menurut Buddhaghosa, terdapat 1.000.000.000.000 sistem dunia<sup>1</sup>.

Dua ribu lima ratus tahun yang lalu, Sang Buddha dan para muridnya yang telah mendapatkan Pencerahan telah menyaksikan apa yang saat ini baru ditemukan oleh ilmu pengetahuan: bahwa terdapat sistem dunia lainnya,

---

1 Pandangan ini didukung dalam buku *Atlas of the Universe* oleh Patrick Moore, yang diterbitkan oleh Cambridge University Press di UK pada 1998. *Life in the Universe* hal. 206; yang mana menyatakan: Terdapat 100.000 juta bintang di Galaksi kita, banyak diantaranya sama seperti Matahari; kita dapat melihat 1.000 juta galaksi, dan sepertinya tidaklah mungkin untuk percaya bahwa dalam semua hal ini, hanya Matahari kita yang dimiliki dalam sebuah sistem tata surya.

masing-masing dengan bentuk kehidupannya sendiri yang dapat ditemukan di semesta yang luas ini.

Makhluk manusia yang abai terhadap Dhamma tidak menemukan kebutuhan untuk mengembangkan tindakan-tindakan atau perbuatan baik maupun takut akan perbuatan-perbuatan jahat. Sang Buddha telah mengajarkan dengan sangat jelas. Jika makhluk-makhluk tidak melakukan perbuatan-perbuatan baik, mereka tidak akan memupuk jasa kebajikan, yang mana pada kelahiran berikutnya mereka pasti akan terlahir kembali di alam hantu kelaparan, binatang, atau roh gentayangan. Jika seseorang menghiraukan perbuatan-perbuatan baik dan hanya melakukan perbuatan-perbuatan buruk, hal itu sama seperti ia menanam sebatang pohon yang akarnya langsung mencapai dasar dari neraka. Para makhluk yang tidak mendukung perbuatan-perbuatan baik dan bajik sangatlah tidak bijaksana: kenapa? Pada seorang yang tidak melakukan perbuatan-perbuatan baik, energi *kamma* yang diciptakannya tidaklah bajik dan pada tiap kelahiran kembalinya ia akan menemukan dirinya sendiri pada salah satu diantara empat alam menyedihkan. Telah dikatakan oleh para bijaksana bahwa apapun benih yang ditabur seseorang, buahnya itulah yang akan dipetikinya.

Sang Buddha telah mengatakan bahwa para makhluk yang telah melakukan perbuatan-perbuatan baik dalam

kelahiran-kelahiran lampaynya akan terlahir kembali di salah satu antara dua puluh tujuh alam termasuk alam manusia. Kedua puluh tujuh alam ini dikenal sebagai *sugati*, yang berarti, dalam suatu alam bahagia. Empat alam yang menyedihkan dikenal sebagai *duggati*. Keempat alam menyedihkan sangatlah kasihan karena tidak ada kesenangan atau tawa bahagia, hanya ada penderitaan.

Hanya makhluk manusia yang terus menerus melatih pengembangan batin dan mereka yang memiliki kebiasaan melakukan perbuatan-perbuatan baik yang akan menerima jasa kebajikan untuk terlahir kembali di salah satu antara dua puluh tujuh alam bahagia. Sayangnya, makhluk manusia merupakan minoritas di sini. Bahkan di alam-alam *sugati* ini, beberapa manusia tertawa bahagia dan beberapa lainnya menangis kesedihan. Beberapa memiliki banyak makanan untuk dimakan dan yang lainnya kelaparan. Mengapa ketidakadilan ini terjadi? Semuanya disebabkan oleh hasil dari *kamma*. Dalam analisa akhirnya, hal-hal baik yang terjadi pada seseorang; kekayaan, memiliki cukup makanan dan pakaian, kebahagiaan dan kedamaian disebabkan oleh tuaian perbuatan-perbuatan baik pada tanah yang subur yang mengakumulasikan jasa-jasa kebajikan. "Seseorang tidak dapat terlahir kembali di suatu alam kehidupan yang diinginkannya, namun pasti akan terlahir di salah satu antara 31 alam kehidupan sesuai

dengan *kamma* lampaunya." (*The Manuals of Buddhism* oleh Ledi Sayadaw)

Ledi Sayadaw lebih lanjut menyatakan bahwa: "Sebaran kehidupan" setelah kematian lebih buruk daripada kematian itu sendiri, karena empat alam menyedihkan hingga ke Neraka "*Avīci*" terbuka lebar bagi seorang *puthujjana* (mereka yang abai terhadap Dhamma) yang terjun dari alam manusia, seperti ruang tanpa halangan apapun. Seketika setelah kehidupannya berakhir, ia dapat jatuh ke dalam salah satu *niraya* atau alam-alam menyedihkan. Baik jauh maupun dekat dari saat kematiannya, tidak ada intervensi waktu. Ia dapat saja terlahir sebagai seekor binatang, sebagai setan, bayangan menyedihkan, atau sebagai *asura* atau raksasa, dalam sekejap mata. Hal yang sama berlaku jika ia meninggal dalam salah satu dari enam alam para *dewa*. Namun demikian, jika ia meninggal dari alam-alam yang lebih tinggi di *rūpa loka* dan *arūpa loka*, tidak ada kejatuhan langsung ke dalam empat alam menyedihkan, tapi terdapat suatu pemberhentian pada kelahirannya baik di alam manusia atau di salah satu antara enam alam para *dewa* yang mana bila selanjutnya dikondisikan oleh *kamma*nya dan tindakan-tindakan tidak baiknya di alam manusia, ia bisa jadi jatuh ke salah satu dari empat alam menyedihkan.

Dalam pengalaman kita di kehidupan ini, kita tahu bahwa beberapa orang terlahir kembali dalam keluarga kaya raya dan beberapa terlahir kembali dalam keluarga miskin. Beberapa tumbuh di dalam ayunan emas dan beberapa lainnya tidur di atas karung goni di lantai. Beberapa tinggi atau pendek, cantik atau jelek; beberapa bodoh dan beberapa pintar. Seluruh ketidakadilan ini, sebagaimana dijelaskan oleh Sang Buddha, merupakan akibat dari jasa-jasa kebajikan atau keburukan atas tindakan-tindakan *dāna* dan kedermawanan yang dilakukan di kehidupan-kehidupan lampayunya.

Memberikan *dāna*, menjaga sila, dan berlatih meditasi adalah perbuatan-perbuatan bajik. Jika makhluk manusia berlatih dalam ketiga tindakan baik dan bajik ini, mereka akan memiliki pijakan yang sangat baik untuk terlahir kembali di alam-alam bahagia.

31 alam ini terbagi atas tiga kelompok dunia:

1. *Kāma-loka* atau *kāmabhava* (alam indrawi) – 11 alam
2. *Rūpa-loka* atau *rūpabhava* (alam bentukan atau alam materi halus) – 16 alam
3. *Arūpa-loka* atau *arūpabhava* (alam tanpa bentukan atau alam tanpa materi) – 4 alam



# Kāma loka (Alam Sensual)

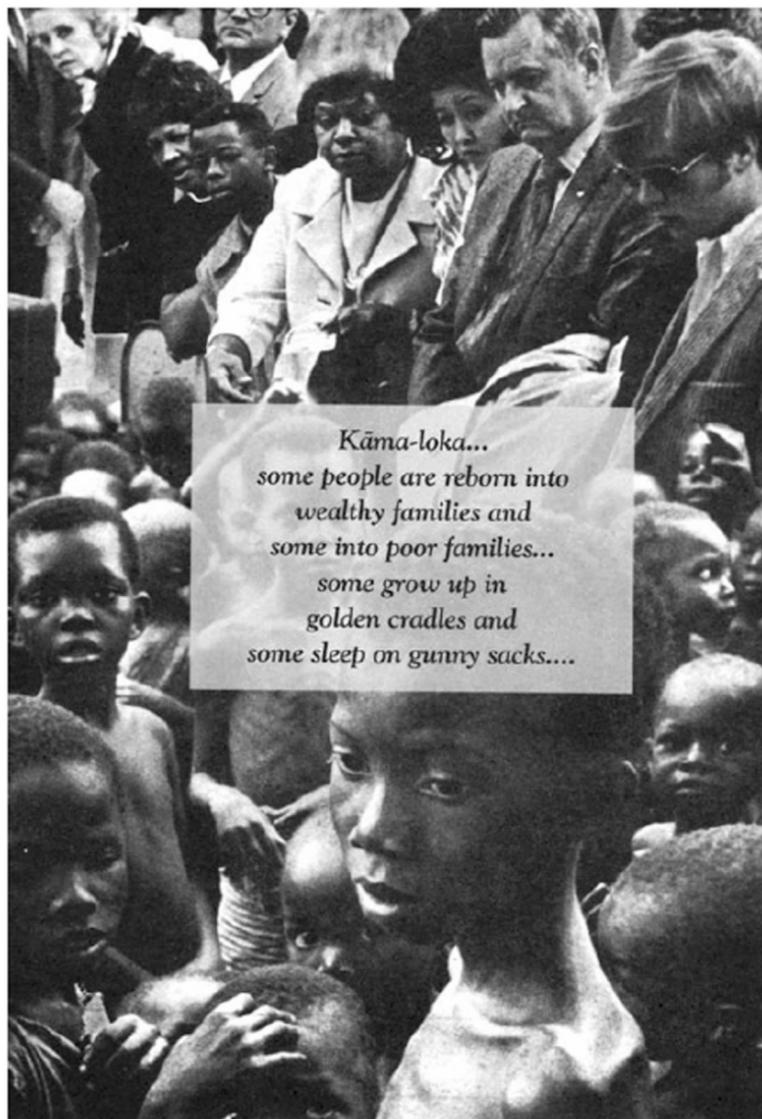
Alam nafsu indrawi terbagi atas beberapa alam:

- A. *Kāmaduggati*
- B. *Kāmasugati*

A. ***Kāmaduggati Bhūmi*** – Empat Alam Menyedihkan (apāya) sebagai berikut:

## 1. ***Niraya (Neraka)***

Ini merupakan alam-alam penderitaan dan kesedihan yang tak terbayangkan (digambarkan dengan detail dalam Majjhima Nikaya 129 dan 130). Alam-alam ini semestinya tidak disamakan dengan neraka kekal yang dikemukakan dalam ajaran agama lainnya, karena waktu seseorang di sini, sebagaimana di tiap alam lainnya, bersifat sementara. Tindakan-tindakan tak baik, membunuh orang tua



*Kāma-loka...  
some people are reborn into  
wealthy families and  
some into poor families...  
some grow up in  
golden cradles and  
some sleep on gunny sacks....*

sendiri atau seorang Arahata, melukai Sang Buddha, atau membuat perpecahan dalam Sangha, suka bertengkar dan menjengkelkan orang lain adalah beberapa cara memasuki alam ini.

Makhluk manusia biasanya menganggap neraka berada di lapisan terbawah diantara seluruh alam dan kerap kali berpikir bahwa neraka berada di dalam sebuah gunung atau di bawah tanah atau di dalam laut, namun sesungguhnya tidak harus berada di suatu tempat. Di samping itu terdapat miliaran sistem tata surya, jadi mengapa neraka harus berada di bawah tanah dalam bumi? Neraka bisa ada dimana saja, demikian pula dengan alam-alam surga, tidak hanya ada di angkasa. Kita harus mencoba melihat alam-alam ini lebih sebagai suatu keadaan, tidak hanya sebagai tempat-tempat atau berada di atas dan di bawah.

*Niraya*, tingkatan terbawah dalam alam neraka, merupakan suatu tempat dengan penyiksaan tak terkira. Benar-benar tanpa kebahagiaan (*sukha*), hanya penderitaan (*dukkha*) yang ditemukan di sini. Dalam kehidupan ini, jika seseorang melakukan hal-hal yang sangat buruk, seperti membunuh ayah atau ibu sendiri, ia akan mengondisikan pikirannya menjadi negatif dan tidak baik. Saat meninggal dunia dalam keadaan pikiran ini, ia pasti akan terlahir kembali

di alam neraka ini dengan penyiksaan berat, bergabung dengan makhluk-makhluk berpikiran negatif serupa untuk menderita dalam jangka waktu yang sangat lama. Seseorang haruslah sadar bahwa ia tidaklah dihukum oleh siapapun; ini merupakan suatu proses alamiah sebab dan akibat. Sama seperti butiran pasir yang berkumpul membentuk sebuah pantai dan kumpulan burung-burung terbang berkelompok, demikian pula makhluk-makhluk jahat secara alami menarik dan berakhir bersama dengan makhluk jahat lainnya. "Hukum" alami yang sama berlaku untuk seluruh alam.

## 2. ***Tiracchāna Yoni* (Binatang)**

Alam ini meliputi seluruh bentuk kehidupan bukan manusia yang terlihat oleh kita dalam lingkungan tertentu: hewan-hewan, serangga, ikan, burung, cacing, dan sebagainya. Berperilaku seperti seekor binatang akan membawa seseorang ke alam ini.

Alam binatang juga bukanlah tempat yang menyenangkan, namun seringkali kita berpikir sebaliknya. Kita melihat burung-burung berterbangan di angkasa dan kita berkata, "Ah, indah sekali, mereka bebas dan dapat pergi kemanapun mereka inginkan". Terbang tidaklah semudah yang terlihat. Bayangkan Anda memakai sepasang sayap dan mencoba untuk terbang, bisakah Anda menjaga lengan Anda tetap terbentang lebar selama lima atau

sepuluh menit? Burung-burung melakukan hal itu berjam-jam, terkadang sehari-hari! Selain itu, mengapa mereka harus terbang berkeliling di atas sana sebenarnya? Mereka tidak melakukannya untuk bersenang-senang, mereka sedang bekerja. Mereka mencari makanan atau sesuatu untuk membangun sarang mereka, menjaga anak-anak mereka, dan mengawasi bahaya yang ada. Burung-burung dan binatang lainnya selalu khawatir bila seseorang atau sesuatu akan mengambil mereka, jadi mereka hidup dalam ketakutan dan kekhawatiran.

Kehidupan para hewan tidaklah terlalu baik; mereka tidak punya pilihan selain untuk mencari makanan, bertempur dan membunuh untuk tetap bertahan hidup. Mereka harus menandai dan menjaga daerah mereka dan kemudian berseteru dengan para penyusup. Kita pikir bahwa beberapa hewan beruntung, seperti binatang peliharaan, tapi apakah mereka benar-benar bahagia? Mungkin mereka lebih senang untuk berada di luar sana di alam liar atau menangkap makanan mereka sendiri; kita tidak tahu. Saya tahu bahwa mereka tergantung pada kita dan saat kita pergi, mereka resah dan khawatir. Saya pernah bertemu dengan seorang pria yang berkata bahwa ia ingin terlahir kembali sebagai seekor singa, sang raja hutan. Saya berkata bahwa para singa harus membunuh untuk mendapat makanan dan bertempur dengan singa

lainnya untuk tetap bertahan menjadi raja; ini bukanlah hidup yang mudah. Juga, para hewan tidak punya banyak pilihan dalam hidup, mereka terikat dan dibatasi oleh lingkungan, kecerdasan, dan insting mereka.

### 3. ***Peta Loka* (Hantu Kelaparan)**

Alam berikutnya adalah *Peta*, kerap kali dirujuk sebagai hantu/setan kelaparan. Mereka berkeliaran tanpa harapan di alam ini, mencari dengan sia-sia secercah pemenuhan. Dikatakan bahwa para hantu kelaparan memiliki perut yang besar dan gemuk, dengan mulut yang kecil, mungil. Mereka tidak pernah puas, selalu kelaparan dan tidak pernah merasa cukup untuk makan. Jadi jika orang-orang yang terlalu serakah dan tidak pernah berlatih *dāna* (berbagi/ memberi), maka mereka dapat menjadi salah satu dari makhluk ini. Terkadang, orang-orang merasa kasihan pada *Peta* karena mereka tidak dapat melakukan perbuatan-perbuatan baik bagi diri mereka sendiri, jadi orang-orang tersebut berusaha menolong mereka dengan melakukan perbuatan-perbuatan baik dan membagikan jasa kebajikannya pada mereka, terutama jika mereka berpikir bahwa kerabat mereka yang telah meninggal terlahir sebagai salah satu *Peta*.

Secara umum, para hantu/ setan adalah manusia-manusia yang memiliki kemelekatan yang sangat kuat terhadap keberadaan manusia atau pada suatu tempat tertentu dan

meskipun mereka telah meninggal, mereka tidak dapat meninggalkannya. Saya kira hantu yang bersahabat juga ada di alam ini, mereka yang tersesat dalam jalannya, atau mereka yang meninggal secara tiba-tiba dan tidak tahu bahwa mereka telah meninggal, atau mereka yang masih memiliki 'tugas yang belum selesai' dilakukan. Bagi para makhluk "terperangkap" ini, *mettā* (cinta kasih) dari kita akan dapat menolong mereka; tidak perlu takut terhadap hantu/ setan.

#### 4. **Asura (Raksasa)**

*Asura*, setan atau raksasa yang kuat dan menyukai pertempuran, namun sepertinya mereka tidak menyakiti manusia. Setan ini, "raksasa" yang berdiam di sini disibukkan oleh konflik tak berkesudahan satu dengan yang lainnya.

Beberapa orang takut dengan makhluk-makhluk ini, tapi hanya sedikit diantara mereka yang dapat bepergian antara satu alam ke alam lainnya. Kita tidak bisa menjadi binatang atau hanya pergi mengunjungi surga atau neraka dan kembali lagi, demikian pula dengan mereka. Jadi janganlah takut, bersahabatlah.

Keempat alam rendah ini merupakan alam-alam tidak membahagiakan atau *dukkha* (penderitaan). Tidak ada kesempatan untuk menjadi baik atau berbuat baik. Saat

kita melakukan *mettā bhāvanā* (meditasi cinta kasih) dan kita berkata, "Semoga semua makhluk berbahagia dan damai, sehat dan kuat", itu juga termasuk makhluk-makhluk di alam rendah ini.

B. ***Kāmasugati Bhūmi*** – Setelah empat alam menyedihkan, terdapat alam manusia dan enam alam surgawi lainnya, yang paling tinggi adalah *Paranimmita Vasavatti*, kediaman para *dewa* yang membuat ciptaan makhluk lainnya melayani diri mereka.

### 5. ***Manussa Loka (Manusia)***

Dunia para manusia. Anda berada di sini (untuk saat ini). Kelahiran kembali sebagai seorang manusia sangatlah jarang (lihat *Samyutta Nikāya* LVI.48). Alam ini juga sangatlah berharga, dikarenakan campuran unik antara kesenangan dan kesakitan mendorong pengembangan kebajikan dan kebijaksanaan hingga tingkatan yang mencukupi bagi seseorang untuk terbebas dari keseluruhan siklus kelahiran kembali. Pencapaian pemasuk-arus (*sotāpatti*) menjamin bahwa seluruh kelahiran mendatang akan berada di alam manusia atau alam-alam yang lebih tinggi.

Dunia manusia memiliki tidak hanya campuran *dukkha* dan *sukha*, namun juga *upekkha*, yang berarti keseimbangan,

netralitas, atau ketenangan. Manusia dapat ditemukan di banyak situasi hidup yang beragam dan ekstrim. Beberapa terlahir di desa-desa atau negara-negara miskin, tanpa makanan yang layak, air bersih, pakaian, uang, sanitasi yang cukup, dan seterusnya. Bagi orang-orang malang ini, neraka ada di dunia; semuanya *dukkha*. Saya anggap bahwa semua dari kita di sini rata-rata; kita memiliki keluarga yang baik, makanan dan pakaian yang cukup, dengan anak-anak pergi ke sekolah yang baik. Kita tidaklah kaya, tidak juga miskin dan kehidupan kita memiliki pasang surut normal. Beberapa terlahir sebagai pangeran atau putri dan memiliki yang terbaik dari segalanya; sangat sedikit *dukkha* dan banyak *sukha*. Mereka hidup bak di surga di dunia ini. Hanya di alam manusia ini terdapat kenikmatan dan ketidaknikmatan, kebahagiaan dan ketidakbahagiaan, baik dan buruk, dan segalanya di antara mereka; oleh karenanya para makhluk hanya dapat benar-benar memahami sifat alamiah dari keberadaan di alam manusia ini. Kita dapat menyadari ketidakseimbangan keberadaan dan upaya untuk mengembalikannya, terutama di dalam pikiran kita sendiri.

Tidak ada gunanya untuk berdebat apakah alam-alam ini nyata atau apakah mereka hanyalah metafora menakjubkan yang menggambarkan berbagai keadaan pikiran yang dapat kita alami dalam kehidupan ini. Pesan

sesungguhnya dari kosmologi ini sederhananya adalah ini: hanya bila kita mengambil langkah untuk membebaskan diri dari cengkeraman besi *kamma*, kita terpuruk berkelana tanpa arah di dalam *samsāra*, dimana kedamaian dan kepuasan sejati tidak akan pernah tercapai. Jalan Mulia Berunsur Delapan Sang Buddha menyediakan kita dengan alat-alat yang tepat bagi kita untuk membebaskan diri dari siklus ini, sekali selamanya, ke kebebasan sejati.

#### 6. **Surga *Cātumahārājika***

Para *dewa* dari Empat Raja Agung, rumah bagi para *gandhabba*, para pemusik surgawi, dan para yakka, roh-roh pohon dengan beragam tingkatan kesucian susila berbeda.

#### 7. **Surga *Tāvatiṃsa***

Tiga puluh tiga *dewa* dengan *Sakka* (Indra) sebagai raja mereka, seorang pengikut Sang Buddha, berdiam di alam ini. Banyak *dewa* berdiam di sini yang tinggal di istana-istana di angkasa.

#### 8. **Surga *Yāma***

Para *dewa Yāma*. Para *dewa* ini tinggal di angkasa, bebas dari segala kesukaran.

#### 9. **Surga *Tusita***

Alam para *dewa* yang puas. Sebuah alam dengan kenikmatan dan kegembiraan sejati. Para *Bodhisatta* berdiam di sini sebelum kelahiran akhir mereka sebagai manusia.

## 10. **Surga *Nimmānarati***

Alam para *dewa* yang menikmati penciptaan. Para *dewa* ini senang dengan objek-objek indra yang mereka ciptakan sendiri.

## 11. **Surga *Paranimmita-vasavatti***

Alam para *dewa* yang memegang kuasa atas ciptaan makhluk lainnya. Para *dewa* ini menikmati kesenangan indra yang diciptakan oleh para makhluk lainnya bagi mereka. *Māra*, personifikasi dari delusi dan nafsu keinginan, tinggal di sini.

Terdapat enam alam para *dewa* yang termasuk dalam kelompok ini. Dalam ajaran agama-agama lainnya, saat mereka berbicara tentang surga (hanya satu), mereka berbicara tentang *Deva Loka* ini. Di sini, terdapat sedikit sekali *dukkha*, kebanyakan sangat menyenangkan. Para makhluk di sini tidak terlahir sebagai bayi, mereka telah dewasa dan mereka akan memiliki umur yang sama hingga saatnya mereka meninggal. Mungkin terdapat banyak istana-istana indah dengan kebun-kebun dan malaikat-malaikat bermain musik yang indah. Terdapat beberapa kasus dimana orang-orang yang secara fisik atau klinis telah meninggal, "meninggalkan" tubuh mereka (proses kelahiran kembali telah dimulai) dan melihat alam-alam surgawi ini, namun akhirnya sembuh dan harus "kembali"

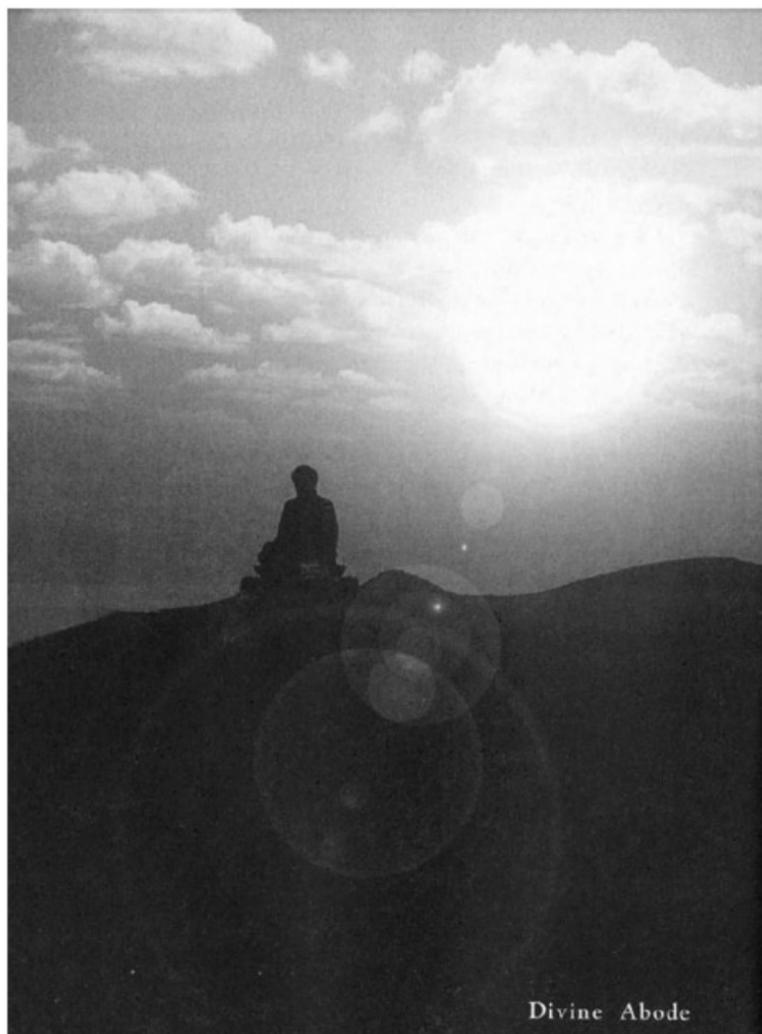
ke tubuh mereka lagi. Hal ini disebut suatu pengalaman mendekati kematian, tidaklah aneh, alami. Seseorang bisa jadi berakhir di alam-alam ini dengan mengikuti ajaran agamanya dengan baik. Para umat Buddha yang berlatih *dāna* (berbagi), *sīla* (moralitas), dan *bhāvanā* (meditasi), terutama *mettā bhāvanā* (cinta kasih) dapat terlahir kembali di *Deva Loka* ini.

Kemewahan dan kenikmatan-kenikmatan indrawi yang dinikmati oleh para *dewa* dan *dewi* di enam *Deva Loka* jauh lebih tinggi dibandingkan kenikmatan-kenikmatan yang bisa diimpikan oleh manusia. Terdapat kebun-kebun dan taman-taman yang indah, dimana para *dewa* dan *dewi* berkeliling dalam jangka waktu yang hampir tak terhingga. Kediaman-kediaman mereka adalah istana-istana yang terletak kokoh diantara rerimbunan pohon dan danau-danau indah yang menyenangkan dimana air sejernih kristal memberi mereka suatu perasaan damai dan tenang.

Istana-istana permata dimana para *dewa* berdiam diciptakan oleh *kamma* baik mereka sendiri. Semua *dewa* terlihat seakan mereka berusia 20 tahun, dan para *dewi*, 16 tahun. Mereka tidak pernah menua; mereka tetap muda dan cantik sepanjang hidupnya. Mereka hanya memakan makanan surgawi jadi tubuh mereka tidak menghasilkan kotoran. Para *dewa* dan *dewi* memiliki

*kusala kamma* berbeda dan karenanya beberapa terlihat lebih baik dibanding yang lainnya, demikian pula istana-istana mereka memiliki tingkatan berbeda tergantung pada *kusala kamma* mereka.

Seluruh kediaman agung ini dipenuhi oleh kenikmatan indra dan sangat dinikmati oleh para makhluk surgawi, begitu besar sehingga mereka tidak menemukan kepentingan untuk bermeditasi atau menjaga moralitas mereka. Dengan demikian, tidak ada kesempatan untuk melakukan perbuatan baik atau berlatih Dhamma atau bermeditasi di alam-alam *Deva Loka* ini. Meninggal setelah menghabiskan *kusala kamma* mereka, dan tidak mengumpulkan lagi jasa perbuatan baik di alam-alam *Deva Loka* ini, mereka pasti akan jatuh ke salah satu empat alam menyedihkan. Untuk dapat terlahir kembali di alam-alam *Deva Loka* atau alam-alam surgawi tidaklah terlalu menyenangkan karena dapat kita lihat dengan jelas bahwa terdapat banyak bahaya dan halangan untuk mencapai kemajuan spiritual. Bagi mereka yang tidak waspada, ini seperti masuk dalam jebakan perangkap.





# Rūpa-Loka, Alam Bentukan

(ALAM MATERI HALUS)

Berikut adalah beberapa alam berbeda para *dewa*:

12. ***Pārisajja Brahma***

Pengiring/pengikut dari *Mahā Brahma*.

13. ***Purohita Brahma***

Menteri/penasehat dari *Mahā Brahma*. Para makhluk di alam-alam ini menikmati berbagai tingkatan berkah jhana.

14. ***Mahā Brahma***

*Brahma* Agung. Dua makhluk penghuni alam ini yang paling terkenal adalah *Brahma* Agung, seorang *dewa* yang dengan delusinya menganggap dirinya sebagai yang paling berkuasa, pencipta yang melihat sesuatu di semesta (lihat *Digha Nikaya* 11), dan *Brahma*

Sahampati, yang memohon Sang Buddha untuk mengajarkan Dhamma bagi dunia.

15. ***Parittābha Deva***

Dewa dengan Pancaran Terbatas.

16. ***Appamāṇābha Deva***

Dewa dengan Pancaran tanpa Batas.

17. ***Ābhassara Deva***

Dewa dengan Pancaran Cahaya.

18. ***Parittāsubha Deva***

Dewa dengan Keagungan Terbatas.

19. ***Appamāṇāsubha Deva***

Dewa dengan Keagungan tanpa Batas.

20. ***Subhakiṇṇa Deva***

Dewa dengan Pancaran Kemuliaan.

21. ***Vehapphala Deva***

Dewa yang sangat Berbuah Pahala, mereka menikmati berbagai tingkatan berkah jhana.

22. ***Asañña Sattā***

Para makhluk tanpa kesadaran pikiran, hanya tubuh yang ada; tidak memiliki *sañña cetasika*.

23. ***Aviha Deva***

Para Dewa yang Tidak Jatuh. Mereka hidup sepanjang masa kehidupan mereka secara utuh.

24. ***Atappa Deva***

Para Dewa Tanpa Masalah. Mereka tidak terkendala oleh lima rintangan.

25. ***Sudassa Deva***

Para Dewa yang Indah. Mereka memiliki bentuk tubuh yang luar biasa/ indah.

26. ***Sudassi Deva***

Dewa Penglihatan Terang. Mereka melihat berbagai hal dengan mudah.

27. ***Akaniṭṭha Deva***

Dewa Tanpa Tandingan. Makhluk-makhluk yang tidak kembali di alam-alam lainnya terlahir kembali di sini, dimana mereka mencapai kesucian arahat.

Di keenam belas alam ini tidak ada wanita, semuanya pria dan saat seseorang terlahir kembali di sini, ia menjadi seorang pria dan tidak ada kemelekatan atau emosi karena tidak ada jenis kelamin, tidak ada keserakahan dan semua perasaan nafsu indra juga tidak ada. Mereka semua adalah makhluk yang sangat damai dan mereka menjalani kehidupan yang sangat suci, bebas dari segala pikiran kenikmatan indra. Pada kelahirannya sebagai manusia, mereka memilih untuk bermeditasi sendiri di tempat-tempat yang sunyi jauh dari pusat-pusat kota, perkotaan, perumahan, perkampungan dan biara-biara, terasing dari kenikmatan-kenikmatan duniawi dan indrawi.

Kebanyakan ajaran agama mengajarkan bahwa hanya ada satu Tuhan yang menciptakan segala sesuatu dan

merupakan penguasa segala hal. Dalam ajaran Buddha, kita tidak berkata bahwa hanya ada satu Tuhan, namun ada banyak *dewa*, di banyak alam *dewa*. Umat Buddha tidak berdoa atau memuja para makhluk ini. Ingatlah bahwa sangat jarang makhluk-makhluk ini dapat berpindah dari satu alam ke alam lainnya; demikian pula, para *dewa* tidak menguasai para manusia, mereka menguasai alam-alam surgawi. Para Dewa dan makhluk agung, belum mencapai Penerangan Sempurna, masih memiliki kebanggaan dan ego serta senang memiliki banyak pengikut atau pelayan. Demikianlah banyak ajaran agama yang membentuk kepercayaan bahwa terdapat makhluk-makhluk yang kekal dan maha kuasa yang menciptakan dan menguasai seluruh hal dan semua orang. Umat Buddha tidaklah hidup di bawah bayang-bayang atau mematuhi makhluk apapun dengan kebanggaan egois. Setiap orang memiliki kekuatan untuk menjadi tercerahkan, yang lebih hebat dari sekedar status *dewa*. Para makhluk di alam-alam surga memiliki tubuh materi yang sangat halus, mereka dapat pergi kemanapun; mereka hanya berpikir kemana mereka inginkan berada dan mereka telah ada di sana, seperti di dalam imajinasi atau dalam sebuah mimpi.

Alam-alam ini dapat dikunjungi oleh mereka yang telah mencapai beberapa tingkatan pencapaian dalam meditasi mereka dan mereka yang telah berhasil menghapus

kebencian dan niat buruk pada beberapa tingkatan, meskipun tidak seutuhnya. Mereka dikatakan memiliki tubuh yang sangat halus atas cahaya murni. Satu-satunya cara untuk mencapai alam ini adalah melalui latihan meditasi. Tidak perlu ada sumber cahaya di alam ini, karena semua makhluk di sini indah dan memancarkan cahaya dengan berbagai tingkatan berbeda dan muka mereka bersinar dengan indah, menerangi daerah sekitarnya. Alam ini disebut sebagai dunia *Rūpa* dimana para *Brahma* tinggal.





# Arūpa-Loka, Alam Tak Berbentuk

(ALAM TIDAK BERMATERI)

Yang paling tinggi di alam-alam ini, Kediaman Suci (28-31), hanya dapat dicapai oleh mereka yang telah mencapai “tidak kembali”, tahapan dalam kesucian Arahata. Terdiri atas empat alam yang merupakan kediaman bagi mereka yang meninggalkan dunia saat bermeditasi dalam *jhāna* tanpa bentuk. Ini merupakan alam-alam terluhur dari 31 alam kehidupan.

28. ***Ākāśañāñcāyatanupaga Deva***

Alam Ruang Tanpa Batas.

29. ***Viññaññāñcāyatanupaga Deva***

Alam Kesadaran Tanpa Batas.

30. ***Ākiñcaññāyatanupaga Deva***

Alam Kekosongan.

### 31. ***Nevasaññānāsaññāyatanupaga Deva***

Alam Tanpa Persepsi maupun bukan Tanpa Persepsi. Penghuni alam-alam ini dikuasai sepenuhnya oleh pikiran. Tidak memiliki tubuh fisik, mereka tidak dapat mendengarkan ajaran Dhamma.

*Arūpa* berarti tidak memiliki bentuk tubuh apapun; tidak memiliki tubuh materi dan hanya ada pikiran, para makhluk di alam ini tidak merasakan *dukkha* fisik. Kehidupan di sini sangatlah menyenangkan dan sangat panjang. Seseorang dapat terlahir kembali di alam ini dengan melatih teknik meditasi konsentrasi pencerapan yang kuat dan mendalam. Keadaan-keadaan ini sangatlah murni dan setelah mampu menguasai keadaan-keadaan ini, seseorang dapat, setelah meninggal dunia, memilih untuk meninggal dalam keadaan ini dan terlahir kembali di alam-alam *Arūpa*. Namun demikian, bukan dikatakan bahwa seseorang semestinya terinspirasi untuk terlahir di alam ini, karena tujuan utama dari meditasi yang diajarkan oleh Sang Buddha adalah untuk mencapai Nibbāna, dan hal itu hanya bisa dicapai melalui *Vipassanā Bhāvanā* (meditasi), sebagaimana dikatakan oleh Sang Buddha.

Alam Materi Halus dan Alam Tidak Bermateri bersama-sama membentuk "alam-alam surga" (*sagga*).

Seluruh informasi ini tidaklah terlalu penting jika Anda ingin mencapai pencerahan. Ini hanyalah suatu subjek menarik yang banyak diminati oleh orang-orang. Namun ajaran Buddha bukan hanya filsafat; ini merupakan sebuah latihan, sebuah landasan untuk kehidupan yang penuh berkah. Sebagaimana yang baru saja kita katakan, *Vipassanā Bhāvanā* merupakan satu-satunya jalan untuk mencapai Pencerahan Sempurna dan untuk mencapai tujuan dari ajaran Buddha. Agar hal ini tercapai, kita harus berlatih dengan rajin.

Dalam lingkaran *samsāra* yang dilalui oleh semua makhluk, tak peduli di alam mana mereka hidup dan meninggal, proses kelahiran kembali, menjadi tua, sakit, meninggal dan terlahir kembali telah terjadi terus menerus tak lekang oleh waktu. Seluruh makhluk melewati proses-proses ini berulang kali dalam banyak *Kappa*. Apa itu satu *kappa*? Sang Buddha menjelaskan bahwa satu *kappa* sama seperti kumpulan batu-batu yang sangat banyak dengan panjang tujuh mil, lebar tujuh mil, dan kedalaman tujuh mil dalam ukuran dimensi. Seorang *dewa*, sekali dalam seratus tahun, mengambil selebar kain yang sangat halus, menggosoknya, hingga tidak ada lagi. Inilah panjang waktu satu *kappa*. Kita dapat terlahir kembali banyak kali dalam *Kappa* besar ini. (Manual of Abhidhamma, Ch.5 & Note V.1).

Dalam ketidakpedulian dan delusi mereka, para makhluk menjalani lingkaran tak berakhir dari kelahiran kembali ini berulang kali, tanpa merenungkan penderitaan-penderitaan yang telah mereka alami dalam *samsāra*. Dalam delusi mereka, mereka percaya bahwa mereka memiliki kebahagiaan besar dalam kehidupan mereka dan karenanya pada tiap proses kelahirannya, mereka berhasrat untuk terlahir kembali lagi dan lagi, walaupun beberapa diantara kelahiran mereka ada di alam-alam binatang, setan kelaparan, atau terkadang sebagai para *dewa* di alam-alam surga.

Dalam lingkaran berulang atas kelahiran kembali ini, banyak Buddha yang telah melaluinya, dan kita terkadang bertemu dengan Buddha dan terkadang tidak. Sang Buddha telah dengan sangat jelas mengatakan bahwa terdapat banyak Buddha dalam banyak *Kappa* besar seperti banyaknya kerikil sepanjang dua ribu mil di sisi Sungai Gangga. Jadi ada demikian panjang waktu dan dengan demikian banyak kesempatan, namun semakin banyak jumlah manusia yang belum tersadarkan atas realitas mengerikan dari kelahiran kembali.

Dalam ketidakpedulian dan delusi mereka, Sang Buddha berkata, makhluk manusia tidak mampu merealisasikan dan mengingat satupun jejak penderitaan yang telah mereka alami dalam kehidupan-kehidupan sebelumnya, dan dalam

delusi mereka atas hasrat untuk dan kemelekatan terhadap kenikmatan-kenikmatan sensual, mereka pasti terlahir kembali dalam suatu alam dimana hasrat, kemelekatan, dan *kamma* mereka membawanya. Manusia, utamanya, telah mengalami begitu banyak kehilangan orang-orang yang disayangi dalam banyak kehidupan mereka hingga air mata yang telah mereka keluarkan lebih banyak dari seluruh air di lautan di dunia ini. Namun demikian, mereka masih berhasrat untuk terlahir kembali.

Sang Buddha juga mengatakan bahwa manusia normalnya memiliki hasrat untuk melakukan perbuatan-perbuatan tidak baik dibandingkan perbuatan-perbuatan baik. Saat menjelang kematiannya, di momen terakhir kematiannya saat mereka melihat bahwa mereka akan terlahir kembali di salah satu dari empat alam menyedihkan, hanya pada saat itulah mereka menyesal dan berdoa agar dapat terlahir kembali dalam alam manusia. Pada waktu itu sudah sangat terlambat!

Sang Buddha kerap kali mengatakan bahwa terlahir menjadi seorang manusia adalah berkah yang sangat jarang diperoleh. Salah seorang muridnya lalu bertanya kepada Sang Buddha, seberapa jarang kejadian ini, dan untuk memberikan sebuah contoh sebagai klarifikasi, Sang Buddha berkata:

“Para bhikkhu, misalkan bumi besar ini sepenuhnya tertutupi oleh air, dan seorang manusia melemparkan sebuah kuk dengan sebuah lubang di dalamnya. Angin dari arah timur akan mendorongnya ke arah barat, angin dari barat akan mendorongnya ke timur. Angin dari arah utara akan mendorongnya ke arah selatan, angin dari selatan akan mendorongnya ke utara. Dan misalkan ada seekor penyu buta di sana. Penyu itu akan muncul ke permukaan air sekali dalam seratus tahun. Sekarang, apa yang Anda pikirkan? Apakah penyu buta itu, yang muncul ke permukaan sekali tiap seratus tahun, dapat memasukkan lehernya ke dalam kalung kuk dengan lubang di dalamnya itu?”

“Hal itu akan menjadi suatu kebetulan, Yang Mulia, bahwa seekor penyu buta itu, yang muncul ke permukaan sekali tiap seratus tahun, akan memasukkan lehernya ke dalam kalung kuk dengan lubang di dalamnya itu.” (Majjhima *Nikāya* 129.24)

“Demikian pula hanya sebuah kebetulan belaka bahwa seseorang dapat terlahir di alam manusia. Demikian pula hanya sebuah kebetulan belaka bahwa seorang *Tathāgata*, ia yang telah sadar dengan benar dan mulia, muncul di alam ini. Demikian pula hanya sebuah kebetulan belaka bahwa sebuah ajaran dan latihan

yang dibabarkan oleh seorang *Tathāgata* muncul di alam ini. Sekarang, alam manusia ini telah diperoleh. Seorang *Tathāgata*, ia yang telah sadar dengan benar dan mulia, telah muncul di dunia ini. Sebuah ajaran dan latihan dibabarkan oleh Sang *Tathāgata* muncul di dunia ini.”

“Oleh karenanya, tugas Anda adalah untuk merenungkan: ‘Ini merupakan derita... Ini merupakan awal dari derita... Ini merupakan akhir dari derita... Ini merupakan jalan latihan yang menuju pada akhir derita.’” (*Saṃyutta Nikāya* LVI.48)

Demikian pula hal yang sama berlaku pada kelahiran kembali berulang kita. Kita abai dan memegang terlalu banyak pandangan yang salah, dan karena hal-hal ini kita telah melakukan banyak perbuatan salah dan buruk. Dalam banyak kehidupan yang telah kita lalui dalam *samsāra*, kita dapat berkesempatan bertemu dengan *Buddha sāsana* sekali atau dua kali paling banyak, dimana kita akan mengetahui Kebenaran. Kita berulang kali terlahir kembali dalam dunia ini dimana yang kuat akan menghancurkan yang lemah dan yang pintar akan meremehkan yang kurang pintar. Dunia dimana kita terlahir kembali merupakan dunia yang sangat materialistis dan nafsu-nafsu indrawi sangatlah merusak.

Untuk terlahir kembali sebagai manusia merupakan sebuah kejadian yang sangat jarang, untuk terlahir kembali sebagai manusia dalam suatu *Buddha sāsana* dengan pengetahuan untuk melatih Dhamma jauh lebih jarang dan unik. Mungkin sekali dalam seribu kali kelahiran kita cukup beruntung untuk mengalami hal tersebut, sebagaimana dijelaskan oleh Sayadaw Ledi dan Mahāsi. Juga terdapat beberapa waktu dimana tidak ada *Buddha sāsana*. Ini akan menjadi masa-masa yang sangat suram tentunya.

Dalam kelahiran kembali berulang kita, Sang Buddha berkata, kita membawa bersama kita banyak pandangan salah. Dalam beberapa kelahiran kembali kita bertentangan dengan ajaran Buddha. Terkadang dalam meditasi kita atau saat kita membacakan paritta, kesadaran bawah sadar kita muncul dan kita temukan bahwa kita memiliki pemikiran-pemikiran yang bertentangan dengan Sang Buddha. Pemikiran-pemikiran ini bukan hanya dari pemikiran kita sendiri namun karena pandangan-pandangan salah yang dapat kita miliki terhadap *Buddha sāsana* dalam kehidupan-kehidupan lampau tak terhitung kita.

Kita terkadang menjumpai beberapa pemuda dan bahkan orang-orang yang lebih tua dengan tingkah laku yang sangat sukar dikendalikan dan merusak, bahkan

terhadap hal-hal yang mereka nyatakan mereka sukai. Hal ini sebagai akibat dari tindakan-tindakan tidak baik yang terakumulasi dalam banyak kehidupan, timbul dari kedalaman alam bawah sadar mereka di dalam kehidupan saat ini, mencirikan tiap ucapan dan tindakan mereka. Akibat-akibat dari tindakan-tindakan buruk lampau ini menyebabkan banyak penderitaan dan menimbulkan kekotoran-kekotoran yang mewarnai perbuatan-perbuatan mereka saat ini. Apa saja kekotoran-kekotoran ini? Mereka adalah keserakahan, kemarahan atau kebencian, dan delusi-delusi. Karena kekotoran-kekotoran ini, ucapan dan tindakan mereka akan tercemar. Beberapa berkata dengan cemooh dalam ucapannya dan beberapa bertindak tanpa batas aturan.

Yang paling penting, kita harus waspada dan sadar penuh terhadap kekotoran keserakahan, kebencian, dan delusi ini. Jangan berhubungan dengan suatu entitas seperti 'Aku', 'Diriku', atau 'Milikku', seluruh 'Aku' ini; 'Aku' begini dan begitu; 'Ayahku begini dan begitu'; semua ini merupakan rujukan yang sangat egoistis terhadap diri, dan Sang Buddha menyebutnya '*sakkāyadiṭṭhi*', pandangan yang salah tentang diri. 'Aku' mendorong 'Aku' untuk melakukan tindakan buruk yang akan menyebabkan penderitaan tanpa akhir kepada 'Aku'. Dengan demikian, tujuan paling penting bagi meditator atau petapa dalam meditasi adalah

untuk menghancurkan konsep salah tentang 'Aku' ini. Jika seseorang tidak memiliki pandangan salah tentang 'Aku', ia tidak menempatkan kepentingan terhadap 'Aku'. Sebagai contoh: Menyadari suatu pengaturan tanaman yang indah, seseorang dapat berharap untuk memuji mereka yang bertanggung jawab untuk mengatur bunga-bunga ini dengan begitu indah. Saat disampaikan demikian, orang yang melakukan tugas tersebut, jika merupakan orang dengan kepribadian terhadap diri sendiri yang kuat mungkin akan menilai bahwa ialah yang telah melakukan tugas tersebut. 'Aku telah melakukannya, semuanya merupakan hasil pekerjaanku.' Seseorang yang tidak memiliki pandangan salah tentang 'Aku' mungkin akan berkata 'Ini merupakan usaha pertamaku dan tidaklah baik. Hanya cukup menurutku atas tugas itu, Anda harus melihat hasil pengaturannya. Jauh lebih bagus dari ini.'

Membandingkan kedua individu tersebut, satu dengan pandangan diri yang kuat dan satunya lagi tidak demikian, Anda dapat melihat ucapan mana yang lebih menyakitkan di telinga bagi yang mendengarnya. Kebanggaan akan konsep diri bisa jadi sangat berbahaya dan menyakitkan, dan dapat mengarahkan pada kesalahpahaman dan konflik ego.

Mahāsi Sayadaw dan Ledi Sayadaw telah berkata bahwa mereka yang memahami sifat alami dari penderitaan

dan memiliki pengetahuan Dhamma, takut akan akibat dari tindakan-tindakan buruk dan akan menjaga diri dari melakukan apapun dengan sifat alami seperti itu. Mereka yang tidak memiliki pengetahuan Dhamma tidaklah bebas dari penderitaan yang diakibatkan oleh tindakan-tindakan buruk. Jika alasan mereka adalah bahwa karena mereka tidak mengetahui Dhamma, mereka semestinya tidak terpengaruh atas ketidaktahuan mereka. Mereka sesungguhnya salah, karena apa yang diajarkan oleh Sang Buddha adalah hukum universal dan akan berlaku pada setiap orang – baik ia mengetahuinya atau tidak.

Ada orang-orang yang telah mendengar Dhamma namun tetap melanjutkan melakukan tindakan-tindakan buruknya. Ini adalah orang-orang yang mencari masalah. Bayangkanlah mereka yang akan meninggalkan ruangan ini hari ini, saat berjalan keluar mereka akan melewati pegangan pagar di sisi kiri dan kanan. Satu kelompok tahu bahwa pegangan tersebut panas, sementara kelompok lainnya tidak. Mereka yang tahu tentu saja tidak akan menyentuh pegangan itu, namun mereka yang tidak tahu akan memegangnya dan tentunya tangan mereka akan terbakar. Dalam mata hukum ini, ketidaktahuan terhadap hukum bukanlah pertahanan yang kokoh. Menyatakan bersalah tentu saja akan menghasilkan hukuman yang lebih ringan.

Jika kita abai dalam kehidupan ini, kita tidak boleh terus abai di kehidupan selanjutnya. Kita harus berupaya untuk memperoleh pengetahuan dalam kehidupan ini. Saat kita telah menemukan Kebenaran dalam kehidupan ini, kita harus terus melanjutkan keberlangsungan pengetahuan Kebenaran ini dalam kehidupan-kehidupan selanjutnya. Kita telah mengetahui bahwa Sang Buddha telah berkata bahwa sangatlah jarang berkah untuk terlahir dalam masa *Buddha sāsana*! Kita sungguh sangat beruntung dapat terlahir dalam *Buddha sāsana* ini, dimana kita mengetahui ajaran-Nya, namun sayangnya, sangat sedikit yang akan mampu menyelami Kebenaran dari Dhamma. Meskipun demikian, mereka yang sedikit itu yang mendengar dan melatih Dhamma akan menemukan kelahiran kembali yang lebih baik bagi diri mereka dan kita akan sangat bahagia bagi mereka.

Mereka yang abai tidak akan melakukan suatu upaya untuk mengetahui dan berlatih Dhamma. Hal ini sangatlah disayangkan, karena mereka bahkan tidak mengetahui bagaimana untuk menjaga Lima Aturan. Juga sangatlah menyedihkan bahwa beberapa orang hanya mampu menjaga Aturan sekali, di awal tahun! Dan tidak melakukan hal-hal bermanfaat di sisa tahunnya. Mereka berharap hasil-hasil baik akan menjadi miliknya karena menjaga aturan sekali dalam setahun ini. Orang-

orang menyedihkan ini menipu diri mereka sendiri. Mereka tidaklah sungguh-sungguh ingin melakukan perbuatan baik dan menyucikan pikiran mereka. Mereka yang sungguh-sungguh akan menyiapkan diri mereka beberapa hari sebelum hari dimana mereka menjaga aturan. Ini tidaklah berarti bahwa seseorang menjaga aturan pada hari-hari tertentu saja dan tidak di hari-hari lainnya. Bukan! Seseorang harus menjaga Aturan tiap harinya, dengan kesadaran penuh! Menjaga Lima Aturan dengan baik tiap hari akan, sebagaimana dikatakan oleh Sang Buddha, memungkinkan ia terlahir kembali di salah satu alam bahagia.

Jalan untuk memperoleh kelahiran kembali yang lebih baik dan alam kehidupan bahagia adalah dengan mengamati aturan, melakukan perbuatan-perbuatan baik, melakukan *dāna* dan berlatih *Vipassanā Bhāvanā*. Janganlah berpandangan salah bahwa melakukan *dāna* adalah suatu tindakan yang sangat sederhana. Dimungkinkan untuk melakukan *dāna* hanya jika seseorang memiliki kesempatan dan sarana untuk melakukannya.

Bukanlah suatu kebetulan bahwa kita dapat mendengarkan Dhamma ini dan berkumpul bersama dengan seluruh sahabat Dhamma kita hari ini, tetapi dengan akumulasi jasa-jasa dari tindakan-tindakan baik yang dilakukan saat

ini atau di kehidupan-kehidupan lampau kita. Pertemuan seseorang dengan seorang sahabat yang berpengetahuan atau Dhamma yang baik juga disebabkan karena akumulasi jasa-jasa dari latihan-latihan baik seperti *dāna* dan meditasi. Jika seseorang tidak melakukan perbuatan-perbuatan baik seperti demikian, ia tidak akan memiliki jasa-jasa yang menjamin pertemuan yang demikian baik dan beruntung. Beberapa orang ingin dan bahkan diundang untuk mendengarkan Dhamma, tidak bisa melakukannya karena belum melakukan perbuatan-perbuatan baik, *dāna* atau meditasi untuk menjamin hasil yang baik. Mereka telah ketinggalan kapal karena ketidaktahuan dan tidak melakukan perbuatan-perbuatan baik.

Sangatlah penting untuk mengamati aturan-aturan, melatih meditasi, melakukan *dāna* dan perbuatan-perbuatan baik lainnya tanpa sifat alami keakuan, tanpa suatu harapan perolehan materi. Hasil dari perbuatan-perbuatan demikian yang berbeda jenisnya akan menghasilkan manfaat-manfaat yang berbeda-beda. Bahkan saat kita telah mencapai puncak dari alam-alam bahagia, tidak ada jaminan bahwa kita aman dari penderitaan-penderitaan di masa mendatang. Tergantung pada jasa-jasa kita, kita masih bisa memiliki kekotoran yang mana, jika kita tidak sadar penuh terhadap mereka, akan mengarahkan kita pada alam-alam kehidupan yang lebih rendah. Kita harus

terus waspada untuk menjaga gerbang masuk dari enam pintu indra agar awas terhadap tindakan-tindakan kita.

Saat kita mendengar Dhamma dan berlatih meditasi, kita akan waspada terhadap keinginan duniawi yang muncul dari enam pintu indra kita. Saat kita sadar penuh, kita akan mengetahui kenyataan buruk dari konsep 'Aku'. Kita akan mampu bermeditasi dan melihat 'timbul dan tenggelam' dengan jelas. Dari situ pencerapan mendalam akan dicapai, dan semoga kita dapat mencapai tahapan pertama dari Arahat, dikenal sebagai *sotāpanna*. Kita harus meninggalkan pandangan salah tentang diri dan menjadi tanpa diri.

Namun demikian, tidak ada kepastian bahwa seseorang akan terlahir kembali di alam-alam bahagia. Banyak contoh yang telah didokumentasikan dan diungkapkan oleh berbagai pihak berwenang dan orang biasa terhadap apa yang mereka sendiri percayai sebagai pengalaman menjelang kematian. Mereka telah mendeskripsikan apa yang mereka lihat, yang sesuai dengan hal-hal tak terkait lainnya: deskripsi tentang penjaga-penjaga alam-alam neraka dan panas tak terkira di sana yang diungkapkan serupa, dan dialami dalam jangka waktu dan tempat yang berbeda-beda, untuk mengesampingkan suatu bentuk persekongkolan.

Banyak orang yang tidak ingin mendengar kenyataan dari alam-alam neraka karena mereka takut atas ketidakpastian neraka. Apakah benar-benar nyata atau hanya khayalan? Mereka penuh dengan kekhawatiran dan keraguan, mereka memilih untuk mengabaikan fakta-fakta tersebut, percaya dalam semboyan 'ketidaktahuan adalah berkah' atau karena suatu perasaan bersalah atas hal-hal buruk yang tersembunyi di dalam benak mereka. Mereka adalah orang-orang fatal yang hanya melihat sisi negatif dari setiap keadaan. Mereka gagal menyadari bahwa awal dari ketakutan dapat mengarah pada kebijaksanaan; kebijaksanaan untuk berhenti melakukan tindakan-tindakan buruk dan mulai melakukan hal-hal baik.

Seluruh makhluk menuai buah dari benih yang mereka tabur dan terlahir kembali oleh dan tergantung pada akibat *kamma* mereka. Tidak ada *dewa* apapun yang dapat mengendalikan kelahiran dan kematian makhluk apapun. Hanya oleh energi *kamma* mereka yang mengondisikan kelahiran kembali para makhluk. *Kamma* baik atau buruk akan menentukan alam-alam bahagia atau menderita yang akan mereka temukan dalam kelahiran kembalinya. Segeralah melakukan hal-hal baik, periksalah pikiranmu akan hal-hal buruk. Jika seseorang tidak bersemangat melakukan hal-hal baik, pikirannya akan tanpa sadar memikirkan hal-hal buruk. Pikiran memiliki kecenderungan

mengarah pada pemikiran-pemikiran buruk, dan jika seseorang membiarkannya, pikiran akan mulai mencari kekotoran. Menahan diri dari perbuatan-perbuatan buruk. Saat seseorang merenungkan pemikiran-pemikiran buruk, inilah saatnya untuk berhenti. Seseorang semestinya tidak menemukan kesenangan dalam hal-hal buruk; lenyapkan bahkan suatu tindakan buruk yang sederhana. Sang Buddha berkata akan ada penderitaan tidak terkira jika seseorang tidak berhenti merenungkan perbuatan-perbuatan buruk.

Dalam proses melakukan perbuatan-perbuatan baik, pemikiran-pemikiran jahat atau tindakan-tindakan buruk tidak akan memasuki pikiran seseorang. Saat jasa-jasa atas perbuatan-perbuatan baik seseorang berbuah, ia akan menikmati kebahagiaan tidak terkira.

Banyak orang yang tidak ingin percaya bahwa terdapat neraka. Mereka ingin percaya bahwa neraka hanyalah sebuah konsep. Jika seseorang melakukan suatu tindak kejahatan, ia akan ditangkap oleh pihak berwajib dan dihukum, dan hanya itu saja. Tidak ada hal-hal seperti pengakuan telah melakukan perbuatan-perbuatan buruk saat menjelang kematiannya. Beberapa orang dapat menggunakan alasan ini untuk menenangkan kesadaran mereka. Sebagai suatu jawaban dan pelipur penderitaan-

penderitaan mereka, mereka akan menemukan beragam alasan bagi kebahagiaan-kebahagiaan mereka; mereka akan percaya bahwa kebahagiaan adalah apa yang mereka capai sendiri. Dengan pencapaian dan uang mereka, mereka percaya mereka dapat memiliki apa yang mereka inginkan. Hal ini terjadi di umur dan masa apapun. Salah satu kejadian diberikan dalam paragraf berikut:

Dalam masa kehidupan Sang Buddha, terdapat empat orang yang kaya raya. Mereka sangatlah kaya hingga mereka tidak tahu apa yang akan dilakukan dengan uang mereka. Jadi mereka memutuskan untuk menggunakan kekayaan mereka dalam mengejar kenikmatan-kenikmatan duniawi bersama para wanita. Mereka akan mencari wanita-wanita yang cantik, menikahi mereka, dan setelah bosan dengan mereka, akan membayar mereka dan lalu mengusir mereka. Jika mereka tidak bisa menikahi wanita-wanita itu, keempat pria ini akan menculik dan memperkosa mereka, dan kemudian membayar mereka. Mereka dapat terus melakukan kekejaman ini karena lingkaran pertemanan penjilat yang ditarik oleh kekayaan mereka, yang mampu membawa mereka keluar dari masalah jika ditangkap oleh pihak berwajib. Demikianlah, mereka menggunakan kekayaan mereka untuk membeli jalan keluar bagi diri mereka dari masalah di kehidupan mereka saat ini, tetapi bagaimana mungkin mereka dapat

membayar akibat-akibat dari perbuatan-perbuatan buruk ini di kehidupan-kehidupan mereka selanjutnya?

Dalam empat alam menyedihkan juga, para makhluk memiliki lima indra: mereka melihat, mendengar, mencium, merasa, dan meraba. Namun demikian, indra mereka hanya dapat menyadari penderitaan! Kehidupan mereka di alam-alam rendah hanya memiliki derita sebagai tujuan tunggal, tidak ada kesempatan untuk bahagia, rasa kenikmatan, rekreasi atau melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat menghasilkan kebahagiaan. Para makhluk di sini juga tidak mampu memilih untuk melakukan hal-hal baik, karenanya mereka tidak memiliki kesempatan untuk memupuk jasa kebajikan. Mereka tidak dapat memilih untuk melakukan satu perbuatan baik sekecil apapun! Mereka hanya dapat menderita, begitu banyak derita sehingga Sang Buddha berkata: "... sangatlah sulit menemukan suatu kiasan bagi penderitaan di neraka."

Meskipun demikian, Sang Buddha memberikan kiasan berikut: "Misalkan para bhikkhu, orang-orang menangkap seorang perampok dan membawanya ke hadapan raja... dan sang raja berkata: "pergi dan tusuk pria itu di pagi hari dengan seratus tombak." Dan mereka menusuknya di pagi hari dengan seratus tombak. Menemukan perampok itu masih hidup di siang harinya, sang raja memerintahkan

agar ia ditusuk lagi dengan seratus tombak dan lagi di sore harinya. "Apa yang kalian pikirkan, para bhikkhu? Akankah pria tersebut mengalami kesakitan dan nestapa karena ditusuk oleh tiga ratus tombak?" Para bhikkhu menjawab dengan setuju... "Demikian pula, para bhikkhu, kesakitan dan nestapa yang dirasakan oleh pria tersebut karena ditusuk tiga ratus tombak tidaklah seberapa dibandingkan penderitaan di neraka; tidak sebagian kecilnya, tidak ada perbandingannya."

Sang Buddha lebih lanjut mengembangkan terhadap Sebagian kecil buah dari perbuatan-perbuatan buruk:

"Sekarang, para penjaga neraka menyiksanya dengan lima lapis tombak. Mereka menancapkan sebuah tonggak besi merah membara di satu tangan, mereka menancapkan sebuah tonggak besi merah membara di tangan lainnya, mereka menancapkan sebuah tonggak besi merah membara di satu kaki, mereka menancapkan sebuah tonggak besi merah membara di kaki lainnya, mereka menancapkan sebuah tonggak besi merah membara di perutnya. Di sana ia merasakan begitu kesakitan, tersiksa, dan menusuk. Namun ia tidak mati selama tindakan jahat tersebut belum kehabisan akibatnya.

"Selanjutnya, para penjaga neraka melemparnya ke bawah dan memotongnya dengan kapak. Di sana ia merasakan

begitu kesakitan, tersiksa, dan menusuk. Namun ia tidak mati selama tindakan jahat tersebut belum kehabisan akibatnya.

“Selanjutnya, para penjaga neraka memosisikannya dengan kaki di atas dan kepala di bawah dan memotongnya dengan kapak. Di sana ia merasakan begitu kesakitan, tersiksa, dan menusuk. Namun ia tidak mati selama tindakan jahat tersebut belum kehabisan akibatnya.

“Selanjutnya, para penjaga neraka mengikatnya ke kereta perang dan menyeretnya maju dan mundur di atas tanah membara, panas, dan berkilap. Di sana ia merasakan begitu kesakitan, tersiksa, dan menusuk. Namun ia tidak mati selama tindakan jahat tersebut belum kehabisan akibatnya.

“Selanjutnya, para penjaga neraka menyuruhnya menaiki dan menuruni sebuah gundukan besar batu bara membara, panas, dan berkilap. Di sana ia merasakan begitu kesakitan, tersiksa, dan menusuk. Namun ia tidak mati selama tindakan jahat tersebut belum kehabisan akibatnya.

“Selanjutnya, para penjaga neraka mengangkat kakinya di atas dan kepalanya di bawah dan menceburkannya ke dalam sebuah kawah logam merah, membara, panas, dan berkilap. Ia dimasak di sana dalam pusran buih. Dan

saat ia dimasak di sana dalam pusaran buih, ia diaduk ke atas, ke bawah, ke sekeliling. Di sana ia merasakan begitu kesakitan, tersiksa, dan menusuk. Namun ia tidak mati selama tindakan jahat tersebut belum kehabisan akibatnya.

“Selanjutnya, para penjaga neraka melemparnya ke Neraka Besar. Sekarang tentang Neraka Besar, para bhikkhu:

*Neraka memiliki empat sudut dan dibangun*

*Dengan empat pintu, satu pasang di tiap sisinya,*

*Dibatasi tembok besi sekelilingnya*

*Dan ditutupi dengan sebuah atap besi.*

*Demikian pula lantainya terbuat dari besi*

*Dan dipanasi hingga berkilau dengan api.*

*Jangkauannya ratusan liga penuh*

*Yang mencakupi keseluruhan daerahnya.*

Ya, Neraka sungguh sangat nyata. Neraka dapat diibaratkan sebuah tungku besar, api menjalar keluar dari semua sisinya termasuk atas dan bawah. Pintu-pintu yang mengarah dan dari tungku ini seperti ruangan-ruangan. Keseluruhannya terdapat delapan ruangan. Api-apinya secara konstan membara dan tidak ada tombol untuk mematikan api dan hawa panas yang menyengat tersebut.

Ledi Sayadaw, yang dikenal sangat maju dalam latihannya, berkata bahwa para makhluk di neraka itu memiliki tulang-tulang, saraf-saraf, daging, jantung, paru-paru, otak, dan sebagainya terbakar membara, dan kulitnya begitu panas sehingga api menjalar keluar darinya. Di Neraka mereka akan bertahan selama ratusan ribu tahun, bahkan jutaan atau triliun, desiliun tahun<sup>2</sup>. Di sana mereka akan terus mengalami penderitaan. Terdapat banyak makhluk di Neraka, seperti benih *mustard* dibungkus dalam sebilah potong bambu.

“Para bhikkhu, saya dapat memberitahukanmu dalam banyak cara tentang Neraka. Demikian banyak sehingga sangatlah sulit untuk menemukan suatu kiasan bagi penderitaan di neraka.” (Majjhima *Nikāya* 129.7; *untuk deskripsi lebih lanjut mengenai hasil dari perbuatan-perbuatan salah*, lihat Visudhimagga I.156)

Demikianlah yang dikatakan oleh Sang Buddha: penderitaan di Neraka sungguh berat. Setelah diingatkan oleh seseorang yang tidak lain adalah Sang Buddha sendiri, kita para manusia memiliki keberuntungan yang baik untuk dapat memilih arah tindakan kita di dalam kehidupan ini, untuk menentukan dalam cara yang besar tingkatan kebahagiaan atau penderitaan dalam kehidupan-kehidupan kita selanjutnya.

---

<sup>2</sup> triliun = 1 diikuti dengan 18 nol; desiliun = 1 diikuti dengan 60 nol.

Ledi Sayadaw telah menjelaskan semua ini dengan sangat jelas. Beliau lebih lanjut mengatakan bahwa, 'diantara para makhluk di dunia ini, semuanya memiliki *kamma* buruk yang tak terhitung dalam dirinya'. Kita memiliki dalam diri kita hingga jangkauan kurang atau lebih, dikondisikan oleh tindakan-tindakan dari kehidupan-kehidupan lampau, sisa atau akumulasi kekotoran batin atas kemarahan, keserakahan, dan delusi, dan kita bisa jadi tidak memahami Dhamma sejati, seperti kita mungkin tidak bersentuhan dengan *Buddha sāsana*!

Selama kediaman lama kita di alam-alam Neraka, kita telah dikondisikan oleh banyak karakteristik tidak baik yang tinggal bersama kita dalam kelahiran kembali kita di kehidupan manusia. Beberapa bayi saat mereka dilahirkan telah berperilaku buruk, mereka menangis untuk segala hal, mereka sering sekali mengamuk dan bahkan hingga melempar botol-botol susu mereka! Mereka memerlukan pengawasan terus menerus dan memerlukan perhatian sepanjang waktu. Beberapa berperilaku sangat baik dan menurut. Mengapa ada perbedaan demikian? Mereka yang sukar dikendalikan telah terlahir kembali setelah waktu yang sangat lama di Neraka, setelah berada di Neraka dan dalam penderitaan terus menerus, mereka telah dikondisikan demikian. Jangka waktu hidup manusia diantara tujuh puluh hingga seratus tahun, dibandingkan

jangka waktu hidup di berbagai tingkatan berbeda Neraka darimana beberapa makhluk terbebas dari sana. Karena *kamma* baik mereka berbuah, sekarang mereka terlahir kembali di alam manusia.

Pertimbangan paling penting adalah bahwa kita tidak boleh tunduk pada tindakan-tindakan atau perbuatan-perbuatan jahat, bila tidak kita akan menemukan diri kita dalam alam-alam Neraka. Sekali di alam Neraka, semua tindakan tidak baik akan menciptakan kondisi dan kesempatan yang tepat bagi *kamma* buruk untuk muncul. Jadi *kamma* buruk setelah *kamma* buruk akan muncul.

Dalam beberapa kasus, setelah meninggal dunia seseorang jatuh ke Neraka, lalu setelah meninggal dunia di alam Neraka, ia dapat terlahir kembali lagi dan lagi di Neraka atau alam-alam menyedihkan lainnya dalam banyak kehidupan. Seluruh tindakan dan perbuatan kita, walaupun tidak terlihat oleh siapapun, atau badan apapun, tidak akan pernah lolos dari efek *kamma*. *Kamma* akan membawa kita ke banyak kehidupan sebagai akibatnya. Tidak ada perbedaan atau preferensi. Perbuatan-perbuatan dan tindakan-tindakan kita diketahui oleh *kamma* dan pada akhirnya akan memberikan kita hasilnya. Bahkan para raja, kaisar, malaikat, *dewa*, pengemis, dan manusia, dan seluruh makhluk bertanggung jawab pada *kamma* mereka sendiri.

Dengan cara yang sama jika dalam kehidupan kita, kita telah melakukan perbuatan-perbuatan baik, *kamma* akan bertanggung jawab melihat hal-hal baik apa yang akan datang pada kita. Kamma akan melihatnya hingga pada waktu yang tepat hanya hasilnya yang akan menghampiri kita, dalam kehidupan ini atau dalam kehidupan yang akan datang. Kondisi-kondisi tepat harus ada untuk menuai apa yang telah kita tabur.

Ledi Sayadaw telah mengatakan bahwa seluruh perbuatan tidak baik yang dilakukan oleh manusia kebanyakan disebabkan oleh delusi yang kita simpan, dan delusi-delusi ini hanya dapat dihapus dengan meditasi. Saat kita bermeditasi kita akan merealisasikan ketidakberadaan 'Aku', diriku, kamu, atau milikku. Saat kita telah merealisasikan bahwa, kebanyakan delusi itu tidak akan muncul dalam diri kita, kasus dimana kita telah mencapai *sotāpatti*, langkah pertama menuju tujuan akhir kita. Saat kita meninggalkan dunia dalam tahapan ini, kita tidak akan terlahir kembali dalam alam-alam menyedihkan dan kita pasti akan terlahir kembali sebagai manusia, bukan seorang manusia biasa, namun seorang manusia cerdas!

\*\*\*

*Samsāra* adalah kata Pāli yang berarti lingkaran kehidupan. Hal ini didasarkan pada kehidupan, kematian, dan kelahiran

kembali serta rantai sebab dan akibat. Karena kita meninggal dengan keinginan, keengganan, dan kebingungan, kita tidak dapat melepaskan kehidupan; kegigihan ini mendorong kita ke kehidupan baru sesuai dengan kualitas pikiran-pikiran kita pada saat kematian. Momen kematian ini menentukan sifat alami dari kehidupan selanjutnya dan dengan demikian kita dapat terlahir kembali ke dalam suatu kehidupan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Kita terlahir kembali dengan suatu watak atau kehendak yang ada sebelumnya, yang menjelaskan mengapa kita semua memiliki karakter individu sejak kita dilahirkan. Sang Buddha memahami seutuhnya cara alamiah para makhluk terus menerus melanggengkan penderitaan mereka sendiri dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya. Beliau mengajarkan bahwa jika kita dapat sepenuhnya menyucikan pikiran dari kemeleakatan keakuan, kita akan terbebas dari diri dan mengalami kedamaian dan kebebasan Nibbāna (pencerahan), akhir dari derita dan akhir dari kelahiran kembali, akhir dari *samsāra*. Agar terlahir kembali lagi dan lagi adalah untuk mengalami penderitaan dan kesengsaraan tak terkira. Demikian Sang Buddha bertanya:

“Yang mana lebih banyak, air mata yang diteteskan dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya selama mengembara di *samsāra* ini, menangis dan meratapi

dari berkumpul dengan yang tidak disenangi, berpisah dari yang disenangi, atau air di empat Samudra?” Sang Buddha memberikan jawaban bahwa air matalah yang sungguh lebih banyak.

“Telah sangat lama Anda mengalami kematian seorang ibu berulang kali. Air mata yang Anda teteskan atas kematian seorang ibu selama mengembara dalam *samsāra* yang panjang sekali, menangis dan meratapi dari berkumpul dengan yang tidak disenangi, berpisah dari yang disenangi, lebih banyak dari air di empat Samudra.”

“Telah sangat lama Anda mengalami kematian seorang ayah... kematian seorang saudara... kematian seorang saudari... kematian seorang anak laki-laki... kematian seorang anak perempuan... kehilangan seorang kerabat... kehilangan kekayaan... kehilangan akibat penyakit berulang kali. Air mata yang Anda teteskan atas kehilangan akibat penyakit selama mengembara dalam waktu yang panjang sekali, menangis dan meratapi dari berkumpul dengan yang tidak disenangi, berpisah dari yang disenangi, lebih banyak dari air di empat Samudra.”

“Mengapa demikian? Dari suatu awal yang tidak dapat dijelaskan datanglah kelahiran. Suatu titik awal

bukanlah bukti, meskipun para makhluk terhalangi oleh ketidakpedulian dan terbelenggu oleh kemelekatan akan terlahir kembali berulang kali. Demikianlah, sudah lama Anda mengalami tekanan, mengalami kesakitan, mengalami kehilangan, memenuhi pemakaman, cukup untuk menjadi kecewa dengan seluruh hal terbentuk, cukup untuk menjadi tidak berdaya, cukup untuk terbebas." (*Samyutta Nikāya*, Bagian II, XV.3)

Hal ini membawa kita pada pertanyaan: berapa lama bertahan *samsāra* ini; apakah ada awalnya dan bagaimana akhirnya? Apakah ia abadi atau tidak abadi?<sup>3</sup> Pertanyaan-pertanyaan serupa ini dan lainnya direnungkan oleh bhikkhu Malunkyaputta, dan beliau pergi menemui Sang Buddha dengan tujuan untuk mendapatkan sebuah jawaban dari Beliau atau ia tidak akan meneruskan menjadi seorang bhikkhu (*Majjhima Nikāya* 63). Sang Buddha menolak memberikan padanya sebuah jawaban namun menyatakan bahwa Beliau tidak dapat melihat suatu titik yang dapat dibayangkan dimana awal mulanya dan dimana akhirnya.

Untuk memberikan sebuah kiasan atas *Samsāra* tak lekang waktu ini, Beliau berbalik ke sekelompok bhikkhu yang

<sup>3</sup> Sekelompok ahli astronomi menyatakan dalam *The Early Universe*, sebuah makalah di dalam *Atlas of the Universe* menemukan sebuah teori yang disebut penciptaan berkelanjutan atau teori stabilitas, dimana mereka menggambarkan semesta tidak memiliki awal dan tidak pernah berakhir; terdapat tak terhingga masa lampau dan tak terhingga masa depan.

dipanggil-Nya dan bertanya pada mereka manakah yang mereka pikirkan lebih besar: jumlah air susu ibu yang telah mereka minum selama pengembaraan mereka di *samsāra* ini atau air di empat Samudra dunia. Beliau menyatakan bahwa air susu ibu yang telah mereka minum yang lebih besar, yang menggambarkan panjangnya durasi *samsāra*.

Oleh karenanya, akan terlihat bahwa kita telah berkelana dalam *samsāra* dari kelahiran ke kematian, dari kematian ke kelahiran, lagi dan lagi untuk jangka waktu yang sangat lama sehingga saat kita sadar terhadap hal itu kita pasti akan berhenti untuk melakukannya. Beliau lebih lanjut berkata pada Malunkyaputta mengapa Beliau tidak memberikan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan itu: "Dan mengapa, Malunkyaputta, saya tidak memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaanmu? Karena itu tidaklah bermanfaat dan tidak mengarah pada landasan-landasan untuk menjalani hidup suci, hal tersebut tidak mengarah pada kebosanan dan kekecewaan, pada akhir, pada kedamaian, dan pada Nibbāna. Demikianlah saya tidak menyatakannya padamu." Sang Buddha mengetahui banyak hal tetapi Beliau tidak ingin membebani orang-orang dengan pengetahuan yang tidak dibutuhkan yang tidak mengarahkan mereka ke Nibbāna.

Mengapa kita berkelana di *samsāra*?

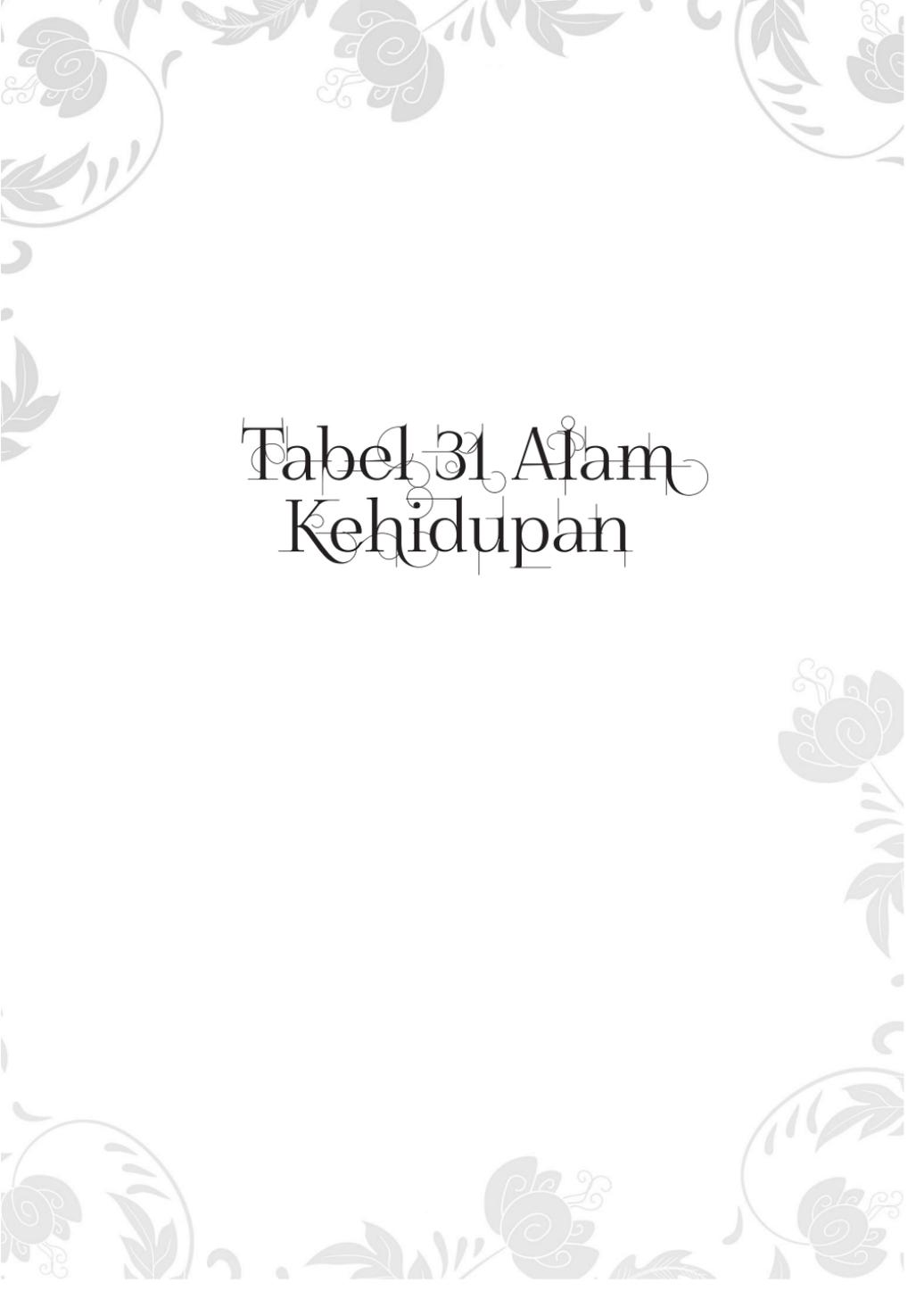
“Hal ini disebabkan tidak memahami dan tidak mendalami empat hal sehingga Anda dan saya telah berkelana untuk waktu yang sangat, sangat lama. Apakah empat hal itu? Derita, sebab dari derita, akhir dari derita, dan jalan menuju akhir dari derita (yakni Jalan Mulia Berunsur Delapan).”

“Namun saat sifat agung telah dipahami dan didalami, saat konsentrasi agung, kearifan agung, pembebasan agung dipahami dan didalami, maka keinginan untuk menjadi dihancurkan; pedoman untuk menjadi (nafsu keinginan dan kemelekatan) diakhiri; sekarang sudah tidak ada lagi menjadi.” Oleh karena itu, akhir dari *samsāra* adalah pencapaian keadaan Nibbāna, akhir dari segala derita.

\*\*\*



King of mountains: Mount Sineru

A decorative border with stylized floral and leaf motifs in a light gray color, framing the page on the top, bottom, and sides.

# Tabel 31 Alam Kehidupan

### Alam Tanpa Bentuk (*arūpa-loka*)

Alam-alam	Komentar	Sebab Tumimbal Lahir
(31) Alam Tanpa Persepsi maupun bukan Tanpa Persepsi ( <i>nevasaññānāsaññāyatanupaga deva</i> )	Penghuni alam-alam ini dikuasai sepenuhnya oleh pikiran. Tidak memiliki tubuh fisik, mereka tidak dapat mendengarkan ajaran Dhamma.	Jhāna tanpa bentuk tingkat empat
(30) Alam Kekosongan ( <i>ākāśaññāyatanupaga deva</i> )		Jhāna tanpa bentuk tingkat tiga
(29) Alam Kesadaran Tanpa Batas ( <i>viññāṇañcāyatanupaga deva</i> )		Jhāna tanpa bentuk tingkat dua
(28) Alam Ruang Tanpa Batas ( <i>ākāśañcāyatanupaga deva</i> )		Jhāna tanpa bentuk tingkat satu

## Alam-alam Berbentuk (*rūpa-loka*)

Alam-alam	Komentar	Sebab Tumibal Lahir
(27) Dewa Tanpa Tandingan ( <i>akaniṭṭha deva</i> )	<p>Ini merupakan lima Alam Suci (<i>suddhāvāsa</i>), yang hanya dapat dicapai oleh <i>anāgāmi</i> dan <i>arahant</i>. Makhluk-makhluk yang tidak kembali di alam-alam lainnya terlahir kembali di sini, dimana mereka mencapai kesucian arahat.</p>	<p>Jhāna tingkat empat</p>
(26) Dewa Penglihatan Terang ( <i>sudassī deva</i> )		
(25) Dewa yang Indah ( <i>sudassa deva</i> )		
(24) Dewa Tanpa Masalah ( <i>atappa deva</i> )		
(23) Dewa yang Tahan Lama ( <i>aviha deva</i> )		

(22) Dewa Tanpa Kesadaran Pikiran ( <i>asannasatta</i> )	Hanya ada tubuh, tidak ada pikiran.	Jhāna tingkat empat
(21) Dewa yang sangat Berbuah Pahala ( <i>vehapphala deva</i> )		
(20) Dewa dengan Pancaran Kemuliaan ( <i>subhakiṇṇa deva</i> ) (tingkatan lebih tinggi)	Makhluk-makhluk di alam-alam ini menikmati berbagai tingkatan jhana.	Jhāna tingkat tiga
(19) Dewa dengan Keagungan tanpa Batas ( <i>appamāṇāsubha deva</i> ) (tingkatan menengah)		
(18) Dewa dengan Keagungan Terbatas ( <i>parittāsubha deva</i> ) (tingkatan rendah)		Jhāna tingkat tiga

<p>(17) Dewa dengan Pancaran Cahaya (<i>ābhassara deva</i>) (tingkatan lebih tinggi)</p>		<p>Jhāna tingkat dua</p>
<p>(16) Dewa dengan Pancaran tanpa Batas (<i>appamānābha deva</i>) (tingkatan menengah)</p>		<p>Jhāna tingkat dua</p>
<p>(15) Dewa dengan Pancaran Terbatas (<i>parittābha deva</i>) (tingkatan rendah)</p>		<p>Jhāna tingkat dua</p>

<p>(14)          Brahma yang Mulia          (<i>Mahā brahma</i>)          (tingkatan lebih tinggi)</p>	<p>Dua penghuni terkenal di alam ini adalah Brahma Agung, seorang dewa yang dengan delusinya menganggap dirinya sebagai yang paling berkuasa, pencipta yang melihat sesuatu di semesta (lihat DN 11), dan Brahma Sahampati, yang memohon Sang Buddha untuk mengajarkan Dhamma bagi dunia.</p>	<p>Jhāna tingkat pertama</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

<p>(13) Penasehat Brahma (<i>Brahma-purohitā deva</i>) (tingkatan menengah)</p>	<p>Mahluk-mahluk di alam-alam ini menikmati berbagai tingkatan jhana.</p>	<p>Jhāna tingkat pertama</p>
<p>(12) Pengikut Brahma (<i>Brahma-pārisajjā deva</i>) (tingkatan rendah)</p>		<p>Jhāna tingkat pertama</p>

## Alam Sensual (*kāma-loka*)

Alam-alam	Komentar	Sebab Tumimbal Lahir
<p>(11) Dewa yang Memiliki Kuasa untuk Menciptakan yang Lain (<i>paranimitavasavatti deva</i>) Kedermawanan</p>	<p>Hanya tubuh yang ada. Para dewa ini menikmati kenikmatan indra yang diciptakan oleh yang lain untuk mereka. <i>Māra</i>, personifikasi dari delusi dan nafsu, tinggal di sini.</p>	<p>Merujuk pada 'What Buddhists Believe' oleh K. Sri Dhammananda</p>
<p>(10) Dewa yang Menikmati Penciptaan (<i>nimmānarati deva</i>)</p>	<p>Para dewa ini menikmati objek-objek indra yang mereka ciptakan sendiri.</p>	
<p>(9) Dewa yang Berpuas Hati (<i>tusita deva</i>)</p>	<p>Alam kenikmatan dan kegembiraan sejati. Para <i>Bodhisatta</i> tinggal di sini sebelum kelahiran akhir mereka sebagai manusia.</p>	

<p>(8) Dewa Yama (<i>yāma deva</i>)</p>	<p>Para dewa ini tinggal di angkasa, bebas dari segala kesulitan.</p>	
<p>(7) Tiga Puluh Tiga Dewa (<i>tāvatimsa deva</i>)</p>	<p><i>Sakka</i> (Indra), seorang pengikut Buddha, memimpin alam ini. Banyak dewa menetap di sini di istana-istana di angkasa.</p>	
<p>(6) Dewa Empat Raja Agung (<i>catumaharajika deva</i>)</p>	<p>Rumah bagi gandhabbas, pemusik surgawi, dan yakka, roh-roh pohon dengan berbagai tingkatan kesucian susila berbeda.</p>	

<p>(5) Makhluk Manusia (<i>manussa loka</i>)</p>	<p>Anda di sini (saat ini). Kelahiran kembali sebagai manusia sangatlah jarang (lihat SN LVI.48). Hal ini juga sangat berharga, karena campuran unik atas kenikmatan dan kesakitan menyokong pengembangan jasa kebajikan dan kebijaksanaan hingga tingkatan yang dibutuhkan untuk membebaskan diri dari keseluruhan siklus.</p>	<p>Pengembangan jasa kebajikan dan kebijaksanaan. Pencapaiannya menjamin bahwa seluruh kelahiran berikutnya akan berada di alam manusia atau alam-alam yang lebih tinggi.</p>
<p>(4) Raksasa (<i>asura</i>)</p>	<p>Setan 'raksasa' yang berdiam di sini terikat oleh perseteruan tak henti-hentinya antara satu dengan lainnya.</p>	<p>Merujuk pada 'What <i>Buddhists Believe</i>' oleh K. Sri Dhammananda</p>

<p>(3) Hantu Kelaparan (<i>Peta loka</i>)</p>	<p>Hantu-hantu dan roh-roh tidak bahagia bergentayangan di alam ini, mencari pemenuhan dengan sia-sia.</p>	
<p>(2) Binatang (<i>tiracchana yoni</i>)</p>	<p>Alam ini meliputi seluruh bentuk kehidupan bukan manusia yang terlihat oleh kita dalam lingkungan yang normal: hewan-hewan, serangga, ikan, burung, cacing, dan sebagainya.</p>	<p>Sepuluh tindakan buruk.  Berperilaku seperti binatang.</p>

<p>(1) Neraka (<i>niraya</i>)</p>	<p>Ini merupakan alam-alam penderitaan dan kesedihan yang tidak terkira (digambarkan dengan detail dalam MN 129 dan 130). Janganlah dibingungkan dengan konsep neraka kekal yang diajarkan dalam ajaran agama lainnya, karena waktu seseorang di sini – sebagaimana dalam tiap alam lainnya – bersifat sementara.</p>	<p>Sepuluh tindakan buruk.</p> <p>Membunuh orang tua, membunuh arahat, melukai Sang Buddha, atau membuat perpecahan dalam Sangha.</p> <p>Bertengkar dan mengganggu orang lain.</p>
-------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

A decorative border with stylized floral and leaf motifs in a light gray color, framing the page on the top, bottom, and right sides.

# Diagram Besar 31 Alam Kehidupan

# The 31 Planes of Existence



## ARŪPA-LOKA (Formless Realms / The Immaterial World)

- 31 NEVASANNĀSANNĀVĀTANA  
Sphere of Neither Perception nor Non-Perception  
84000 Mahākappa
- 30 ĀKINCANNĀVĀTANA  
Sphere of Nothingness  
60000 Mahākappa
- 29 VĪNNĀNĀŪCĀYATANA  
Sphere of Infinite Consciousness  
40000 Mahākappa
- 28 ĀKĀSĀNĀNCĀYATANA  
Sphere of Infinite Space  
20000 Mahākappa

## RŪPA-LOKA (Realms of Forms / The Fine Material World)

27	AKANITTHA Peerless DEVAS	10000 Mahākappa	SUDDHĀVĀSA Pure Abodes Accessible only to non-returners (Anāgāmi) and Arhats. Beings who become non-returners in other planes are reborn here, where they attain nibbāna.
26	SUDASSĪ Clear-sighted DEVAS	8000 Mahākappa	
25	SUDASSA Beautiful DEVAS	4000 Mahākappa	
24	ATAPPA Untroubled DEVAS	2000 Mahākappa	
23	AVĪHA Durable DEVAS	1000 Mahākappa	
22	ASANNA SATTA	500 Mahākappa	

4th Jhāna Plane

**11** VEHAPPHALA

Very Fruitful DEVAS

300 Mahākappa

**12** SUBHAKINNA

DEVAS of Radiant Glory

64 Mahākappa  
Third Jhana (higher degree)

**13** APPAMĀNĀSUBHA

DEVAS of Unbounded Glory

32 Mahākappa  
Third Jhana (medium degree)

**14** PARITTĀSUBHA

DEVAS of Limited Glory

16 Mahākappa  
Third Jhana (minor degree)

**15** ABHASSARA

DEVAS of Streaming Radiance

8 Mahākappa  
Second Jhana (higher degree)

**16** APPAMĀNĀBHA

DEVAS of Unbounded Radiance

4 Mahākappa  
Second Jhana (medium degree)

**17** PARITTĀBHA

DEVAS of Limited Radiance

2 Mahākappa  
Second Jhana (minor degree)

**18** MAHĀ BRAHMA

Great BRAHMA

1 Mahākappa  
First Jhana (higher degree)

**19** PUROHITA BRAHMA

Ministers of BRAHMA

16 Mahākappa  
First Jhana (medium degree)

**20** PĀRISAJJA BRAHMA

Retinue of BRAHMA

16 Mahākappa\*  
First Jhana (minor degree)

**KĀMASUGĀTI BHŪMI (Planes of happiness connected with desires)**

**11** PARANIMMITTA-VASAVĀTTI

LIFESPAN: 16000 celestial years (9216 million human years)  
1 celestial day = 1694 human years

Heavenly gods enjoy the five sense pleasure objects created by others for them. Also, the personification of delusion and desire, lives here.

**12** NIMMĀNARĀTTI

LIFESPAN: 8000 celestial years (2304 million human years)  
1 celestial day = 803 human years

Heavenly gods enjoy the five sense pleasure objects which they created for themselves.

\*Mahākappa / kappa refer to "A Comprehensive Manual of Abhidhamma" by Bhaddanta, Gop. V. Mahipala

**7 TUSITA**

Heaven of the contented Gods

**LIFESPAN:** 4000 celestial years (576 million human years)  
1 celestial day = 400 human years

All **BOODHISATTAS** before their last rebirth, were reborn here. Only delight and gaiety.

**8 YAMA**

Heaven of the Yama Gods

**LIFESPAN:** 2000 celestial years (144 million human years)  
1 celestial day = 200 human years

Only **AKASA DEVAS**. Its chief is called **Suyama**. Devas live without difficulty and enjoy much happiness.

**9 TAVATIMSĀ**

Heaven of the Thirty-three Gods

**LIFESPAN:** 1000 celestial years (36 million human years)  
1 celestial day = 100 human years

Sakra (Indra), a devotee of the Buddha, presides over this realm. Many devas dwelling here live in mansions in the air. Two groups:

1. **BHUMMATTHA DEVA** — Sakas (Indra) and 32 leading devas and their followers and Asura at base of Mount Sumeru.
2. **AGASTHA DEVA** — Devas with celestial mansions, in the air.

**10 CĀTUMAHĀRĀJIKA**

Heaven of the Four Great Kings

**LIFESPAN:** 500 celestial years (9 million human years)  
1 celestial day = 50 human years

Three Groups:  
1. **VARUNA DEVA** (earth-based deva) — dwelling, mountains, rivers, oceans, pathways, etc.  
2. **RUKSĀTTHA DEVA** (tree-based deva) — trees, plants, flowers, etc.  
3. **AKĀSĀTTHA DEVA** (air-based deva) — mansions above trees and without mansions in trees.

**11 MANUSSA LOKA**

World of Human Beings



**You are here (for now). Rebirth as a human being is extraordinarily rare (see Sūryasuta Mkjya. Dh. 48). It is also extraordinary precious, as its unique mix of pleasure and pain facilitates the development of virtue and wisdom to the degree necessary to set one free from the entire cycle of rebirth.**

**12 NIRAYA** Fields



- 8 Major Fields:
1. **Śakra's Naraka**
  2. **Śakra's Naraka**
  3. **Śakra's Naraka**
  4. **Śakra's Naraka**
  5. **Śakra's Naraka**
  6. **Śakra's Naraka**
  7. **Śakra's Naraka**
  8. **Śakra's Naraka**

**13 TIRACCHĀNA**

Animals



**14 PETA**

Ghosts and Unhappy Spirits



**15 ASURA**

Demons



**KĀMADUGGATI BHŪMI / APYA BHŪMI (Planes of misery)**

## SUMBER-SUMBER

Buddhist Dictionary, oleh Nyanatiloka Mahāthera (Kandy: Buddhist Publication Society, 1980).

The Buddhist Religion: A Historical Introduction (fourth edition), oleh R. H. Robinson & W. L. Johnson (Belmont, California: Wadsworth, 1996).

The Long Discourses of the Buddha, diterjemahkan oleh Maurice Walshe (Boston: Wisdom Publications, 1987).

A Manual of Abhidhamma, oleh Ven. Narada Thera.

The Middle Length Discourses of the Buddha, diterjemahkan oleh Bhikkhu Ñānamoli and Bhikkhu Bodhi (Boston: Wisdom Publications, 1995).

Teacher of the Devas (Wheel Publication 414/416), oleh Susan Elbaum Jootla (Kandy: Buddhist Publication Society, 1997).

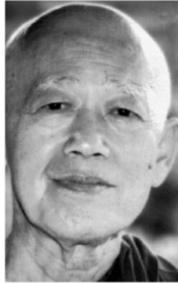
The Three Worlds (wall chart), dikompilasi oleh Ven. Acāra Suvanno Mahāthera, (dicetak untuk distribusi bebas oleh para pengikut).

Cassette Tapes of 31 Planes of Existence oleh Ven. Acāra Suvanno Mahāthera.

Abdhidhamma in Daily Life oleh Ashin Janakabhivamsa;  
diterjemahkan dan diedit oleh U Ko Lay dan direvisi oleh  
Sayadaw U Silānanda.

Atlas of the Universe. Diterbitkan oleh Cambridge  
University Press 1998.

## TENTANG PENULIS



Yang Mulia Acāra Suvanno Mahāthera

“bhor jhow si” – yang tidak lari adalah kematian –  
Hokkien dialect

### **Kumpulan Ceramah Suvanno:**

Bhante Suvanno, sebagaimana dikenal oleh ribuan pengikutnya, sahabat dan muridnya, memulai hidupnya sebagai anak terlantar yang tidak dikehendaki, tidak memiliki ibu, dan tentu saja tidak memiliki tempat tinggal, hanya ditemani kucing-kucing dan anjing-anjing liar sebagai teman bermainnya. Beliau tumbuh besar dikenal sebagai salah seorang perintis ajaran Buddha Theravada di Malaysia. Kontribusi beliau dalam penyebaran ajaran sungguh patut diakui.

Dalam kehidupan yang sebagian besar didedikasikan bagi latihan ajaran Buddha, beliau telah memiliki pendidikan yang baik; menikah dan membina rumah tangga; melihat putri-putrinya tumbuh dewasa; menikahkan mereka dan memiliki cucu-cucu, dan pada saat menginjak usia 60 tahun beliau akhirnya mengambil jalan kehidupan suci.

“bhor jhow si – yang tidak lari adalah kematian”

Ucapan ini awalnya diungkapkan oleh Bhante Suvanno saat bertemu seorang bhikkhu sebagai suatu bentuk salam persahabatan.

Makna tersirat di dalamnya adalah: *“tidak keluar dari saṃsāra adalah untuk kembali ke lingkaran kelahiran kembali dan karenanya menderita.”*

Bhante Suvanno memberikan kita peringatan halus mengenai kebutuhan untuk mencari dalam diri kita dan bersiap menghadapi hari saat kita akan menuju ke alam berikutnya, untuk menuai buah dari benih yang telah kita tanam dalam kehidupan ini. Bila kita ditemukan menginginkan dan berakhir di alam-alam menyedihkan, dimana tidak ada lagi kesempatan bebas dari penderitaan yang harus kita pikul atau, jika kita telah mengikuti nasihat ini, kita dapat dibawa ke alam-alam dimana kenikmatan indrawi melebihi imajinasi kita. Tetap lebih baik, jika kita menyadari peringatan ini dengan sungguh-sungguh,

kita bisa jadi tidak harus kembali ke alam apapun, tetapi benar-benar bebas. Pilihannya ada pada dirimu untuk mewujudkannya. Buatlah pilihan yang bijak!

**Jawabannya bisa jadi di suatu buku!**

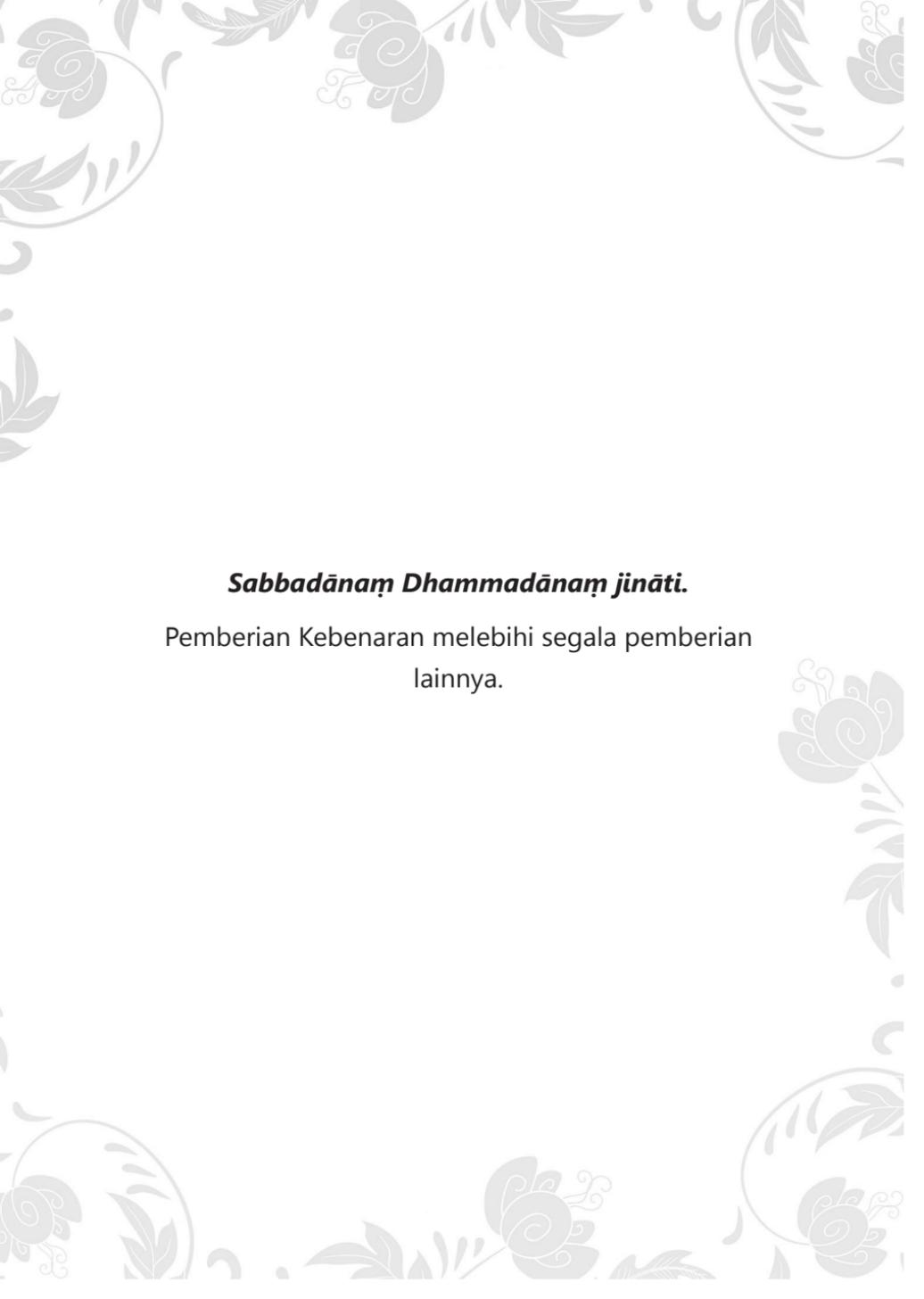
“Bayangkan seseorang mencari suatu pemahaman, suatu jawaban atas kekacauan kehidupan. Orang ini tahu bahwa hal-hal tidaklah cukup benar. Pasti ada cara-cara lebih baik untuk menjalani hidup ini dibandingkan ini. Ia mencari dan mengambil sebuah buku lainnya, dan lihatlah, menemukan jawaban atas pencariannya ~ Ini Dia! ~ dan hidupnya berubah selamanya.” – Yang Mulia Nānadassi

**Berbahagialah para pelaku kebajikan di sini dan  
setelah ini**

*Di sini ia bersukacita  
Ia bersukacita setelah ini.  
Di kedua alam  
Sang pelaku kebajikan bersukacita.  
Ia bersukacita, sangat bergembira,  
Melihat kemurnian  
Dari perbuatannya.*

*Di sini ia bersukacita  
Ia bersukacita setelah ini.  
Di kedua alam  
Sang pelaku kebajikan senang.  
Ia senang pada pemikiran,  
'Saya telah melakukan kebajikan.'  
Telah menuju pada sebuah tujuan yang baik,  
Ia senang  
Lebih dari sebelumnya.*

Buddha, Dhammapada Syair 16 & 18  
(Terjemahan Bhikkhu Thanissaro)

A decorative border with stylized floral and leaf motifs in a light gray color, framing the page on the top, bottom, and sides.

***Sabbadānaṃ Dhammadānaṃ jināti.***

Pemberian Kebenaran melebihi segala pemberian lainnya.

# LEMBAR SPONSORSHIP

*Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi  
Sang Buddha*

Jika Anda berniat untuk menyebarkan *Dhamma*, yang merupakan *dana* yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku *dana* (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. *Dana* Anda bisa dikirimkan ke :

**Rek BCA 0600679210**

**Cab. Pingit**

**a.n. Hery Nugroho**

atau

**Vidyasena Production**

**Vihara Vidyaloka**

**Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231**

**Yogyakarta - 55165**

**(0274) 2923423**

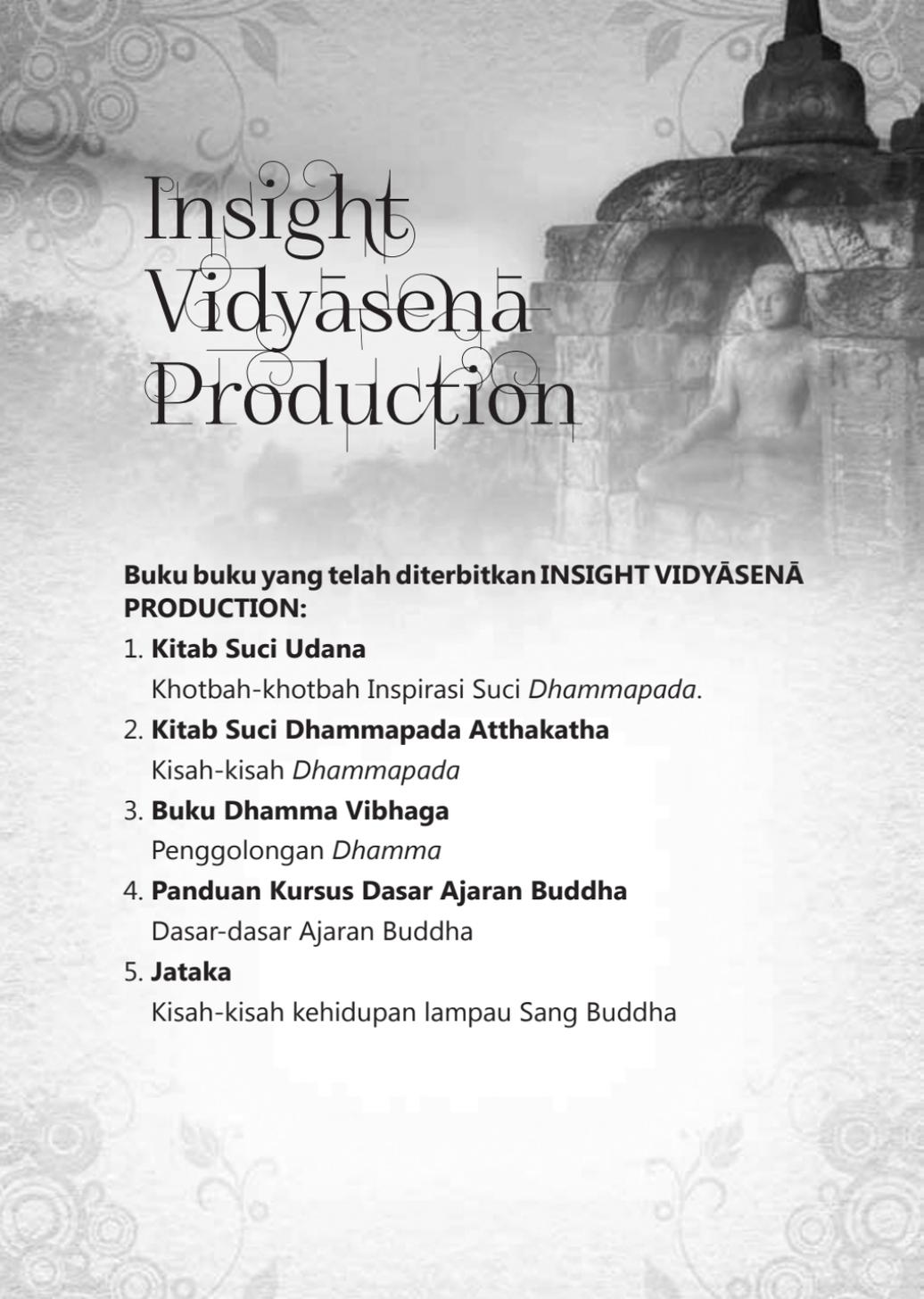
Keterangan lebih lanjut, hubungi :

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277**

**Email : [insightvs@gmail.com](mailto:insightvs@gmail.com)**

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan *dana*. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah *dana*.



# Insight Vidyāsenā Production

**Buku buku yang telah diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ  
PRODUCTION:**

**1. Kitab Suci Udana**

Khotbah-khotbah Inspirasi Suci *Dhammapada*.

**2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**

Kisah-kisah *Dhammapada*

**3. Buku Dhamma Vibhaga**

Penggolongan *Dhamma*

**4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**

Dasar-dasar Ajaran Buddha

**5. Jataka**

Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

## **Buku-buku FREE DISTRIBUTION:**

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikku Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. Pamaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara - Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera\*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera\*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas Dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya

19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihara Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditti, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bulitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**
28. **Melihat Dhamma** Kumpulan Ceramah Sri Paññāvaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalana Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya
31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O’C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** Oleh Bhikkhu Thanissaro

37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita bermakna lainnya**
38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. *Puja* **Asadha** Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Helmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frencky
43. **Dhammadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddharakkita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodhara** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
47. **Usaha Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
48. **It's Easy To be Happy** Oleh Frencky
49. **Mara si Penggoda** Oleh Ananda W.P. Guruge
50. **55 Situs Warisan Dunia Buddhis**
51. **Dhammadana Para Dhammaduta 4**
52. **Menuju Kehidupan yang Tinggi** Oleh Aryavamsa Frencky, MA.
53. **Misteri Penunggu Pohon Tua** Seri Kumpulan Cerpen Buddhis
54. **Pergaulan Buddhis** Oleh S. Tri Saputra Medhacitto
55. **Pengetahuan** Oleh Bhikkhu Bodhi dan Ajaan Lee Dhammadharo.
56. **Pindapata** Oleh Bhikkhu Khantipalo dan Bhikkhu Thanissaro.
57. **Siasati Kematian Sebelum Sekarat** oleh Aryavamsa Frenky

58. **Inspirasi dari Para Bhikkhuni Mulia** Oleh Susan Elbaum Jootla
59. **Aṭṭhasīla** Oleh Bhikkhu Ratanadhīro
60. **Kitab Pali: Apa yang Seorang Buddhis Harus Ketahui**  
Oleh Bhikkhu Khantipalo
61. **Aturan Disiplin Para Bhikkhu** Oleh Bhikkhu Khantipalo
62. **Jinacarita-Sebuah Puisi Pāli** Oleh Vanaratana Medhankara
63. **Goresan Tinta Kehidupan** Oleh Bhikkhu Khemadhiro
64. **Menuju Sains Berkelanjutan Pandangan Buddhis terhadap Tren-tren dalam Perkembangan Ilmu Pengetahuan** Oleh P. A. Payutto
65. **Manajemen Diri Buddhis** Oleh Toni Yoyo
66. **Konsili Buddhis Menurut Tradisi Theravāda**  
Oleh S. Tri Saputra Medhācitto
67. **Guru Para Dewa** Oleh Susan Elbaum Jootla
68. **Dengan Jubah dan Mangkuk** Oleh Bhikkhu Khantipalo
69. **Riwayat Hidup Rāhula - Pewaris Dhamma**  
Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
70. **Antologi Dharma**  
Karya dan Opini Para Penulis BuddhaZine
71. **Khotbah-Khotbah Dhamma terkait Meditasi Vipassana** Oleh Y.M. Sayadaw U Kundala
72. **Seperti Ini** Oleh Ajahn Chah

73. **Riwayat Hidup yang Mulia Ananda Pengikut Setia Sang Buddha** Oleh: YM. Weragoda Sarada Maha Thero
74. **Perhatian** Oleh: Y.M. Pannyavaro Bhikkhu Thanissaro
75. **Dasar-Dasar Agama Buddha** Oleh: Dr. Peter D. Santina
76. **Ziarah Buddhis** Oleh Chan Khoon San
77. **Tujuh Tahap Pemurnian & Pengetahuan-Pengetahuan Pencerahan** Oleh Y.M. Matara Sri Ñāṇārāma

Kami melayani pencetakan ulang (*reprint*) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana/pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui:

**Insight Vidyasena Production**

**08995066277 pin bb : 26DB6BE4**

atau

**Email : insightvs@gmail.com**

\*

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai permintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free kami melalui website:
- <http://insightvidyasena.com/>
- <https://dhammadatta.org/download/ebook.html>
- <https://samaggi-phala.or.id/category/naskah-dhamma/download/ebook-terbitan-vidyasena/>